

Oneiric Consciousness and Psychoanalysis: reflections about the Theory of Dreams

Eduardo Schmitt Amaro¹

Resumo: Para Quinodoz (2007), a Teoria dos Sonhos foi pouco modificada pelos pós-freudianos, sendo ela o alicerce do pensamento psicanalítico. Contudo, os sonhos lúcidos foram pouco explorados pelos psicanalistas. Atualmente, este fenômeno se tornou comprovável e passível de ser induzido com determinadas técnicas. Tendo como base *A Interpretação dos Sonhos* de Freud, esta consciência onírica abre um amplo leque de reflexões e questionamentos. Devemos adicionar uma sexta operação psíquica ao trabalho do sonho, denominada de “supressão de consciência”. É possível superá-la no próprio sonho com o trabalho de consciência. O enquadre desse fenômeno na Teoria dos Sonhos resulta no desdobramento de diversas reflexões envolvendo a interpretação dos sonhos, a primeira tópica freudiana, os sonhos de angústia, a tela do sonho de Lewin, entre outras abordagens. Apesar de não ser recomendada a sugestão dessa prática no tratamento psicanalítico, é fundamental a reflexão sobre esse fenômeno, caso venha a surgir no campo analítico.

Palavras-chave: Psicanálise; consciência onírica; sonhos lúcidos; teoria dos sonhos.

Abstract: For Quinodoz (2007), the Dream Theory was slightly modified by the post-Freudians, it being the foundation of psychoanalytic thought. However, lucid dreams have been poorly explored by psychoanalysts. Currently, this phenomenon has become verifiable and capable of being induced through certain techniques. Building on *The Interpretation of Dreams*, by Freud, this oneiric consciousness opens a wide range of reflections and questions. We should add a sixth psychic operation to the dream-work called "suppression of consciousness". You can overcome it in the very dream with the "consciousness-work". The fit of this phenomenon in the Theory of Dreams results in the breakdown of several reflections involving the interpretation of dreams, Freud's first topical, the anxiety-dreams, Lewin's work on the idea of the dream screen, among other approaches. Despite the suggestion of this practice does not be recommended in psychoanalytic treatment, it is important to reflect on this phenomenon, in case it arises in the analytical field.

Keywords: Psychoanalysis; oneiric consciousness; lucid dreams; theory of dreams.

¹ Psicólogo graduado pela PUCRS. Psicoterapeuta em formação em Psicoterapia de Orientação Analítica - ESIPP. E-mail: eduardoschtt@hotmail.com

De todas as teorias revisadas e modificadas pelos pós-freudianos, uma em especial permanece em grande parte inalterada, segundo Quinodoz (2007): a Teoria dos Sonhos. Ele afirma que houve uma ampliação dos processos de formação onírica, mas nenhuma nova teoria veio substituí-la. A obra monumental de Sigmund Freud, *A Interpretação dos Sonhos*, de 1900, segue com a sua arquitetura intacta. Sem dúvida, ela representa os alicerces do pensamento psicanalítico.

Neste trabalho, proponho revisitarmos o grande monumento. Meu objetivo é trazer reflexões e questionamentos — tendo como base a obra de Freud — sobre uma modalidade de sonho pouco explorada pela Psicanálise: o sonho lúcido. É possível que haja um certo ceticismo frente a esse tema. De um lado, por ele estar associado, desde a antiguidade, a práticas do ocultismo e misticismo; de outro, por sugerir que é possível estar consciente em um processo psíquico que até então era tomado como inconsciente. Contudo, com o avanço da ciência, hoje sabemos que a lucidez nos sonhos, podendo ser chamada também de *consciência onírica*, é um fato comprovável.

Assim, uma vez alcançada essa descoberta, é fundamental fazermos a pergunta: o que a Psicanálise tem a dizer sobre os sonhos lúcidos?

O Conceito

Stephen LaBerge (2000), um psicofisiologista pioneiro na pesquisa sobre os sonhos lúcidos, os conceitua como sonhos nos quais temos consciência de estar sonhando, podendo modificar sua direção. Neles, raciocinamos com clareza e atuamos sobre o seu conteúdo, com a capacidade de permanecer no sonho sem acordar.

De um modo geral, nos sonhos comuns o nosso psiquismo trabalha com dois fenômenos: (1) o sujeito não reconhece estar num sonho, acreditando que os acontecimentos os quais vivencia correspondem ao estado de vigília, e apenas toma consciência disso quando desperta. (2) o sonhador está envolvido numa trama. Freud (1901) chamou este fenômeno onírico de *dramatização*, uma das operações do trabalho do sonho.

Artigos

O indivíduo que alcança um nível considerável de lucidez vence essas duas barreiras. Ele tanto reconhece que tal experiência que está vivenciando é um produto de sua psique quanto consegue se desvencilhar da trama do sonho, direcionando-a conscientemente.

A maioria desses sonhos começa de forma comum. A lucidez pode surgir espontaneamente ou de forma induzida (através de técnicas específicas). Em ambos os casos, o sonhador percebe alguma inconsistência naquilo que está vivenciando. Pode ser o aspecto absurdo da situação ou mesmo um elemento onírico que está sob o efeito da condensação. No sonho mais famoso de Freud (1900), Irma apresentava um aspecto pálido, apesar de a paciente, de fato, ter a pele corada. Foi somente na análise que Freud constatou que esse elemento onírico estava associado a mais de uma representação. Depois de alcançar a lucidez, o sonhador reconhece que não está sujeito às leis da física e da sociedade, podendo explorar, modificar e criar qualquer elemento onírico. A imaginação é o limite.

Eis um relato de sonho lúcido, de Sam O. T.:

Eu me encontrava na casa dos meus pais. O pensamento de que eu devia estar sonhando cruzou a minha mente. Então fiz um teste, tentando voar através da porta de vidro. Eu consegui e instantaneamente fiquei lúcido. Meio instável, logo concentrei minha atenção na porta. Atravessei-a com a perna e senti o frio que isso produziu. Era como colocá-la em uma corredeira de gelo. A sensação me intrigou e andei ao redor, experimentando outras sensações no sonho. (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 116)

Neste segundo relato, de Michel H., temos um exemplo de sonho lúcido iniciado com a percepção da inconsistência da situação vivida:

Estou em um prédio residencial alto, com janelas de vidro. Um vilão me provoca do lado de fora. Ele está voando em uma espécie de skate. Percebo o absurdo da situação e me dou conta de que estou sonhando. "Estou sonhando!", penso com meus botões e pulo do prédio vestindo apenas um calção de banho. Voo em direção a ele, tentando pegá-lo. Ele é muito mais rápido que eu, mas consigo imitar seus movimentos e me mantenho próximo. Perseguiamos um ao outro, girando em meio aos edifícios. Consigo prever seus movimentos, como se fôssemos dois pássaros. Abaixo a cabeça e voo em linha reta, deixando de segui-lo. Consigo agarrá-lo! Segurando a parte de trás de seu skate voador, eu o jogo longe no ar. Não estou certo do que acontece com ele depois. Eu acordo. (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 19)

Uma Breve Visão Psicanalítica Sobre os Sonhos Lúcidos

Artigos

A consciência onírica é abordada e debatida desde Aristóteles (LaBerge, 2000). E, obviamente, Freud não deixou de escrever sobre o tema. Na segunda edição de *A Interpretação dos Sonhos*, ele deu uma pequena atenção a esse fenômeno psíquico, acrescentando o seguinte parágrafo no capítulo VII, em 1909:

Há pessoas que, durante a noite, têm clara ciência de estarem dormido e sonhando, e que assim parecem possuir a faculdade de dirigir conscientemente seus sonhos. Quando, por exemplo, um desses sonhadores fica insatisfeito com o rumo tomado por um sonho, ele pode interrompê-lo sem acordar e reiniciá-lo em outra direção, tal como um dramaturgo popular, quando pressionado, pode dar a sua peça um final mais feliz. Ou, noutra ocasião, caso o seu sonho o tenha levado a uma situação sexualmente excitante, ele pode pensar consigo mesmo: "Não vou continuar a sonhar com isso e me esgotar numa poluição; vou retê-la, em vez disso, para a situação real" (Freud, 1900, p. 600).

Em 1914, Freud acrescenta um parágrafo subsequente, citando o Marquês Saint Denys, um sinólogo francês que escreveu sobre sonhos lúcidos, relatando a sua própria experiência. Porém, infelizmente, a atenção dada por Freud ao tema, mostrando a sua visão, termina nesses dois parágrafos.

Sándor Ferenczi ampliou um pouco mais a discussão, escrevendo um pequeno artigo, intitulado *Sonhos Orientáveis*, em 1912. Nele, o psicanalista comenta sobre um dos seus pacientes, que tinha a habilidade de ter consciência em seus sonhos e mudar seu desfecho. Isso ocorria principalmente quando ele sentia que o sonho estava se encaminhando para um final ruim. O relato em questão é interessante pois, como veremos, a prática de sonhos lúcidos é recomendada para quem sofre de pesadelos recorrentes.

"Podemos interpretar essa curiosa mistura entre pensamento consciente e inconsciente como o resultado de uma luta entre a consciência repousada que deseja acordar e o inconsciente que deseja, a todo o custo, continuar dormindo" (Ferenczi, 1912, p. 206).

Freud (1900) interpretou o fato de reconhecermos que estamos sonhando (mas sem a capacidade de direcionar a trama) como uma defesa. A expressão "Afinal, isto é só um sonho" tem o objetivo de "minimizar a importância do que está sendo sonhado" (Freud, 1900, p. 362). Trata-se de um recurso do trabalho do sonho para não tomar como real a realização de desejo.

Podemos perceber que tanto Freud quanto Ferenczi encaravam a faculdade de direcionar conscientemente os sonhos como algo excepcional, reservada somente a algumas pessoas. Contudo, hoje sabemos que a indução dos sonhos lúcidos pode ser ensinada e se

Artigos

tornar uma prática através de algumas técnicas mentais (LaBerge & Rheingold, 1991). Uma delas, na verdade, Freud já havia intuído. Ao se referir a Saint Denys, afirmou: "É como se, em seu caso, o desejo de dormir houvesse dado lugar a outro desejo pré-consciente, a saber, o de observar seus sonhos e deleitar-se com eles" (Freud, 1900, p. 600). No caso da técnica: ir dormir com a intenção *consciente* de ter um sonho lúcido.

Talvez os dois psicanalistas não tenham ido mais adiante em suas investigações por não existir, na época, nenhuma evidência de que tais sonhos se distinguem dos demais. Por ser uma experiência subjetiva, é bem possível que tenhamos somente a impressão de estarmos conscientes no sonho, ao despertarmos. Que evidências temos para demonstrar o contrário?

Para responder a essa pergunta, devemos ir além do campo psicanalítico e agregá-lo a outras duas disciplinas: a psicofisiologia e a neurociência.

A comprovação científica

O primeiro a popularizar a descoberta deste fenômeno como um fato científico foi LaBerge (2000). A consciência onírica é alcançada no estágio de sono *REM* (*Rapid Eyes Moviment*). Também chamado de *sono paradoxal* — pelo fato de o nosso corpo estar adormecido e, ao mesmo tempo, o nosso cérebro estar "fervilhando" em atividade — este estágio é caracterizado pelo movimento rápidos dos olhos e a total paralisia dos músculos restantes do corpo, com exceção do diafragma. É neste período que ocorrem os sonhos mais vívidos e, se despertados em seu percurso, temos uma chance maior de lembrá-los (Gazzaniga & Heatherton, 2005). LaBerge teve a ideia de enviar um sinal para o "mundo externo" quando estivesse consciente em um sonho. Moveria de forma padronizada os seus olhos no campo onírico para a direita e para a esquerda, durante o sono *REM* e, conseqüentemente, faria os mesmos movimentos com seus olhos físicos. No dia do experimento, enquanto o EEG (Eletroencefalograma) registrava que LaBerge estava adormecido no estágio *REM*, o aparelho que monitorava seus olhos "desgovernados" registrou o padrão planejado: esquerda, direita, esquerda, direita. Essa foi a primeira prova científica da existência dos sonhos lúcidos.

Ursula Voss e sua equipe (2014) demonstraram que é possível induzir a consciência onírica através de uma descarga de estimulação elétrica no lobo frontal. Na universidade de Frankfurt, 27 voluntários, os quais nunca haviam tido sonhos lúcidos, participaram do experimento. Em um laboratório, eles foram dormir com eletrodos presos à cabeça e, quando

Artigos

atingiram o estágio *REM*, receberam descarga de ondas elétricas de 40 Hz. Voss percebeu que, naquele momento, o cérebro dos participantes reagia com a mesma carga de onda elétrica, resultando em sonhos lúcidos na maioria dos casos.

Outra pesquisa, realizada pela neurocientista Elisa Filevich e sua equipe (2015), no Instituto Max Planck, demonstrou que pessoas que experimentam com frequência sonhos lúcidos possuem o córtex pré-frontal (área responsável pela consciência e autorreflexão) maior em volume, comparadas com aquelas que raramente têm tais sonhos. Ou seja, a consciência onírica ativa mais áreas do cérebro.

Essas duas últimas pesquisas reforçam ainda mais a comprovação deste fenômeno psíquico. Elas evidenciam que, além do aspecto subjetivo, os sonhos lúcidos apresentam uma diferença fisiológica evidente, comparados com os sonhos normais.

Reflexões sobre a teoria dos sonhos

A seguir, proponho mergulharmos nas reflexões propostas por este trabalho. Partindo da mencionada comprovação científica, busco estabelecer um diálogo entre a Psicanálise e os estudos feitos até então sobre os sonhos lúcidos.

Ampliando o Trabalho do Sonho

Como sabemos, o trabalho do sonho consiste em operações psíquicas que têm por objetivo deformar os pensamentos oníricos, de modo a se tornarem irreconhecíveis e, ao mesmo tempo, acessíveis ao sistema pré-consciente/consciente. O produto final desse trabalho é o *conteúdo manifesto*, o sonho tal como o lembramos ao despertar. Freud destaca que, no processo de produção desse conteúdo, 4 operações entram em ação: condensação, deslocamento, consideração da figurabilidade e dramatização. Depois de formado o conteúdo onírico, uma quinta operação entra em cena — apesar de poder falhar em alguns momentos — chamada “elaboração secundária” (Freud, 1901).

Os sonhos lúcidos são raros em adultos, mas, como foi mencionado, eles podem ser induzidos com determinadas técnicas. Então, ao enquadrá-los à Teoria dos Sonhos, devemos lançar a hipótese de uma sexta operação do trabalho do sonho: afastar a consciência de que o indivíduo está sonhando, ou seja, *impedi-lo de tomar conhecimento de que está vivenciando um sonho*; operação que denomino de “*supressão de consciência*”. Ela provavelmente se

Artigos

processa ao lado da elaboração secundária, ou seja, depois que o conteúdo onírico já foi constituído pelas outras operações. E, obviamente, também pode sofrer falhas, como podemos confirmar nos sonhos lúcidos espontâneos.

Peguemos o sonho de Sam O. T. relatado acima. Enquanto estava na casa da mãe, a supressão de consciência sofreu um deslize, e o pensamento de que estava sonhando surgiu espontaneamente. Mesmo depois disso, Sam afirma que a lucidez era "meio instável". Depois de alcançada a consciência onírica, ainda temos mais uma tarefa pela frente: manter a lucidez. Ou seja, a supressão de consciência ainda exerce sua força sobre o sonhador. Em alguns casos, é comum o indivíduo voltar ao sonho comum ou despertar (LaBerge & Rheingold, 1991).

Os Sonhadores Lúcidos se Concentram no Conteúdo Manifesto

Não é necessário desvendar os pensamentos oníricos para alcançar a lucidez. Ela acontece, na verdade, quando o sonhador foca a atenção no conteúdo manifesto. Como vimos, a percepção de alguma inconsistência aciona o pensamento crítico "Estou sonhando?", levando à lucidez. Além disso, certas técnicas mentais realizadas na vigília auxiliam para alcançar esse objetivo, como, por exemplo: adormecer com a intenção de ter um sonho lúcido, estar atento a sinais de sonho e realizar checagem de realidade na vigília — técnicas que serão explicadas mais adiante.

É preciso considerar que a supressão de consciência tem uma função à parte da deformação dos pensamentos oníricos — apesar de ainda a incluirmos entre as operações do trabalho do sonho. Sabemos que a atividade inversa a ele é o *trabalho de análise*, cuja função é reconstituir os pensamentos oníricos que foram deformados. Seu produto final é a interpretação (Freud, 1901). Contudo, o trabalho de análise não influencia em nada o processo de supressão de consciência. Mesmo Freud tendo analisado sistematicamente os seus sonhos, não existem registros de experiências com sonhos lúcidos em seus escritos. O que nos permite induzir a lucidez é outra atividade psíquica: *trabalho de consciência*, como a denomino. Ela consiste em todas as técnicas e práticas mentais utilizadas para alcançarmos a consciência onírica, assim como o esforço psíquico de mantê-la no sonho. LaBerge (1991), por exemplo, ao experimentar diversos sonhos lúcidos que começavam a se apagar, descobriu que a sensação de movimento aguçava mais os sentidos e estabilizava a lucidez. Girar ao redor do próprio eixo no sonho foi uma das soluções que ele encontrou.

Artigos

Então, qual seria a função da supressão de consciência, já que ela está a parte da deformação do sonho? Primeiro, devemos salientar que a censura não se localiza apenas no limite entre o inconsciente (*Ics*) e o pré-consciente (*Pcs*). Ela também se manifesta entre este último e o consciente (*Cs*). A cada passagem de um sistema psíquico para um superior, podemos encontrar uma nova barragem (Freud, 1915). É nesse segundo nível de censura que devemos encaixar a operação psíquica de supressão de consciência. Como primeira hipótese, considero que sua função é manter intacta a realização de desejo demandada pelo recalcado. Pois, uma vez alcançada a consciência onírica, a trama do sonho sofre um desvio de direção.

Realização de Desejo e Sonhos Lúcidos em Crianças

Freud (1900) confirmou que a maioria dos sonhos de crianças pequenas se enquadram na categoria de puras realizações de desejo. Nesta fase do desenvolvimento, as estruturas do aparelho psíquico — como a censura, por exemplo — não estão completamente edificadas. É interessante notar que, concomitantemente, as crianças têm com frequência sonhos lúcidos. Conforme a idade avança, essa frequência diminui, até se tornar extremamente raro esse tipo de sonho em adultos (Voss et al, 2012). Esse fato torna mais evidente a estreita relação entre consciência onírica, censura e trabalho do sonho.

Como Devemos Interpretar os Sonhos Lúcidos?

A consciência onírica causa interferências nos pensamentos latentes? Como mencionado acima, a maioria dos sonhos lúcidos começa de forma comum. Para uma melhor compreensão, podemos dividi-los em dois momentos: *pré-lucidez* e *pós-lucidez*. Inevitavelmente, existe um desvio do conteúdo manifesto quando alcançamos a lucidez. No sonho relatado por Michel H., o período de pré-lucidez vai até o momento em que ele é provocado pelo "vilão", que está voando, e percebe o absurdo da situação. Se Michel não tivesse esse juízo crítico, é possível que o sonho seguisse num pesadelo, com o "antagonista" causador de angústia. Contudo, ao reconhecer que se encontrava em sua própria psique, Michel enfrentou essa representação.

Enfrentamos aqui um problema que não é fácil solucionar. Afinal, não podemos ter as duas versões — lúcida e não lúcida — de um mesmo sonho para fazermos um exame comparativo. Obviamente, ao realizarmos o trabalho de análise de um sonho lúcido é

Artigos

necessário efetuar a associação livre em cada uma das partes, sejam de pré-lucidez ou pós-lucidez. Acredito ser importante, contudo, diferenciar o conteúdo dos dois momentos, já que, na lucidez, existe a interferência de uma nova instância: a consciência.

Para elucidar meus questionamentos, peguemos o sonho mais famoso da literatura psicanalítica: a Injeção de Irma (Freud, 1900). Logo no início, surge a primeira inconsistência: Irma se queixa de dores na garganta, abdômen e estômago, assim como de uma sensação de sufocamento. Em sua análise, Freud confirmou que a sua paciente, de fato, apresentava dores de estômago — apesar de ter pouco destaque —, mas os outros três sintomas eram quase inexistentes. Ao invés de ter um juízo crítico frente a essa situação estranha, ele foi envolvido pela trama do sonho e ficou preocupado, puxando Irma até a janela para examiná-la. Mas imaginemos que Freud tenha questionado aquela vivência e alcançado a lucidez. Não podemos saber exatamente que direção o sonho tomaria, mas, com certeza, não seguiria a mesma sequência relatada. É bem possível que a injeção sequer fosse aplicada. Afinal, Freud não se preocuparia com o estado de Irma, já que reconheceria que ela estava em seu mundo interno. O que devemos nos questionar é: se de fato a supressão de consciência fosse rompida, a realização de desejo ainda permaneceria intacta? Ao concluir o trabalho de análise, Freud chegaria à mesma interpretação, de que ele estava isento de responsabilidade pelas dores de Irma, colocando-a em Otto, por vingança? E quanto às realizações de desejo mais infantis, não reveladas ao leitor?

Uso dos Restos Diurnos para Alcançar a Lucidez

"Quando pedimos ajuda à análise, descobrimos que todo sonho, sem nenhuma exceção possível, remonta a uma impressão dos últimos dias" (Freud, 1901, p. 674). A prática dos sonhos lúcidos busca tirar proveito desse fato. Se aquilo que o sujeito vivencia durante a vigília em algum momento irá ser representado em seus sonhos, é possível montar estratégias. A técnica consiste em efetuar *checagem de realidade* durante a vigília, ou seja, se perguntar "Estou acordado ou sonhando?" e tentar responder a essa pergunta. Em algum momento no sonho, o indivíduo fará esse mesmo questionamento, induzindo a lucidez (LaBerge & Rheingold, 1991). Eis um exemplo dessa prática, relatado por David G.:

Durante dois dias eu me perguntei — tantas vezes quantas consegui me lembrar — se estava sonhando ou não. É claro que quase sempre a resposta era negativa, e parecia estranho continuar praticando isso [...] Na segunda noite eu estava do lado de fora de casa e parei para me perguntar "Será que eu estou sonhando?" e fiz o

Artigos

teste [checagem de realidade] olhando para as minhas mãos. Para a minha grande surpresa, quando contei meus dedos, vi que tinha onze. Chequei outra vez. "Estou sonhando!", gritei (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 88).

Sonhos Típicos como Sinais de Sonho

Outra técnica praticada para induzir a lucidez são os *sinais de sonho*. O registro contínuo de sonhos possibilita que encontremos alguns padrões em seu conteúdo, sejam situações, cenários ou outras representações frequentes. Focar a atenção nesses sinais de sonho pessoais, antes de adormecer, aumenta a chance de alcançar a consciência onírica (LaBerge & Rheingold, 1991). "Na próxima vez que eu estiver em um país estrangeiro, vou saber que estou sonhando", por exemplo. Contudo, sabemos que existem sinais de sonhos comuns a todas as pessoas. São os *sonhos típicos* identificados por Freud (1900). Estar despido em público, a morte abrupta de um ente querido e extrair os dentes são alguns deles, que podem servir de sinais para a lucidez. O grande desafio aí está em não se deixar envolver por essas tramas que dificultam a realização de um juízo crítico.

E, assim como nos sonhos comuns, existem típicos sonhos lúcidos. Pelo menos dois, em especial. O primeiro, como já pudemos perceber nos relatos acima, diz respeito a voar. Freud (1900) também identificou esse tipo em suas investigações, apesar de o sonhador necessariamente não alcançar consciência onírica. Contudo, uma vez alcançada, parece que o primeiro impulso de liberdade é alçar voo. É interessante notar que Freud identificou nessa experiência onírica a reprodução de nossas vivências infantis, nas brincadeiras que envolvem a sensação de estar voando pelos ares. E com a possibilidade de planejar tais experiências, o sonhador lúcido precisa algumas vezes de prática, como mostra Thomas P. em seu relato:

Quando comecei a ter sonhos lúcidos, fiquei surpreso ao descobrir que precisava aprender a voar. Como andar pela primeira vez, voar tinha dificuldades e nuances que tornavam aquilo uma experiência única. Eu me lembro de ter muita dificuldade, por exemplo, para parar ou fazer guinadas bruscas porque voava rápido demais. Também tinha que correr um pouco e saltar para o voo. Era difícil decolar sem impulso. Também acordei muitas vezes, porque bater em algo ou voar muito rápido me faziam despertar de supetão (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 130).

O segundo sonho lúcido típico confirma ainda mais as teorias de Freud: os sonhos sexuais. Ele comenta no parágrafo citado acima, adicionado em 1909, que, em alguns casos, o

Artigos

sonhador lúcido pode experimentar uma situação sexualmente excitante e tentar evitar a poluição, reservando-a para uma situação real. A busca por relações sexuais nos sonhos lúcidos é extremamente comum, alguns culminando em orgasmo (LaBerge & Rheingold, 1991). Assim como no caso de voar, parece se referir a um impulso natural do sonhador, ao se ver livre de uma parte da censura que o prendia. Freud identificou diversos elementos oníricos como símbolos sexuais que mascaram essa conotação erótica. O sonho lúcido aparentemente permite dar vazão a essas pulsões com um certo grau de liberdade.

A Consciência Onírica nos Sonhos de Angústia

Freud (1900) compreende a angústia em certos sonhos como uma reação ao perigo da realização de desejo se concretizar. Nos pesadelos, há uma falha na censura, de modo que o recalado a ultrapassa sem o devido disfarce, provocando angústia e, conseqüentemente, o despertar. Contudo, Freud identificou uma maneira diferente de o psiquismo estender mais o sono nessas ocasiões, lançando mão de um grau pequeno de consciência onírica. Como vimos, o julgamento "Isso é só um sonho" minimiza a sensação de realidade da realização de desejo. É interessante notar que, em alguns momentos, a censura se vê obrigada a abrir mão da supressão de consciência quando o sonho é invadido por uma angústia.

Com a prática dos sonhos lúcidos percebemos que o indivíduo não necessita despertar para afastar o sentimento de angústia — mais especificamente, a representação que a provoca. Encarar essa representação com sentimentos positivos e de autoconfiança nos sonhos lúcidos normalmente a transforma em algo inofensivo, de modo a afastar a angústia (LaBerge & Rheingold, 1991).

Em seu livro *Exploring The World of Lucid Dreaming*, LaBerge (1991) narra um caso interessante envolvendo lucidez e pesadelo. Certo dia, conversando com a sua sobrinha de sete anos por telefone, ela lhe contou um pesadelo recorrente que vinha tendo: estava sendo perseguida por um tubarão dentro de um reservatório de água que havia em sua cidade. LaBerge disse que, como não havia tubarões no Colorado, a próxima vez que ela visse um em sua cidade, iria saber que estava sonhando e não precisava ter medo. E, como nada podia acontecer num sonho, ela até poderia fazer amizade com o tubarão. Uma semana depois, ela ligou para LaBerge e disse "Sabe o que eu fiz? Eu montei nas costas daquele tubarão" (Tuccillo; Zeisel; Peisel, 2015, p. 185). Não podemos saber ao certo qual foi o desejo por trás

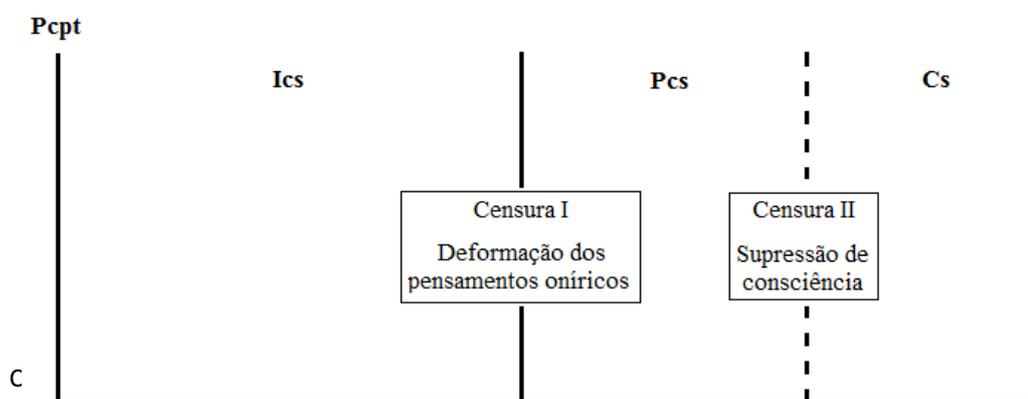
Artigos

do sonho. Contudo, a maneira como a menina encarou a representação do tubarão fez desaparecer a angústia. Teria assim realizado o desejo sem aflição? Ou teria se desviado dele? Sem dúvida são questionamentos que precisam ser investigados.

Sonhos Lúcidos e a Primeira Tópica

Na dinâmica entre os sistemas *Ics* (inconsciente) e *Pcs-Cs* (pré-consciente/consciente), a formação do sonho se realiza neste sentido: os pensamentos oníricos recalçados (desejos) no *Ics* buscam realização. Porém, no meio do caminho, encontram a barreira da *censura*, de modo que precisam assumir uma *formação de compromisso* para terem acesso ao *Pcs-Cs*. No *Pcs*, os restos diurnos sofrem um certo grau de modificação para que o recalçado possa se tornar irreconhecível e ainda assim realizar-se, alcançando por fim a percepção no *Cs*. "O processo urdido no *Pcs*, e reforçado pelo *Ics*, toma um caminho retrógrado através do *Ics*, rumo à percepção que se impõe à consciência" (Freud, 1917, p. 159). Ou seja, o *Cs* assume apenas o papel de *perceber* os trabalhos do *Ics* e *Pcs*. Agora podemos supor qual a origem dessa limitação imposta no *Cs*: a supressão de consciência, operação efetuada pelo segundo plano de censura, localizada entre *Pcs* e *Cs*. Porém, este último é capaz de vencer tal barreira e assumir um controle parcial sobre os conteúdos do *Pcs*. Obviamente, o *Ics* ainda exerce sua força, porém com mais uma instância em ação.

Apresento a seguir o quadro esquemático da primeira tópica, especificando a função primordial destes dois planos de censura (Fig. 1). Pelo fato do segundo nível de censura ser mais "frágil" comparado ao primeiro, podemos inferir que o *Cs* é capaz de ultrapassar esta barreira e ainda assim permanecer no sonho. Agora, a censura situada entre o *Ics* e *Pcs* é mais rígida, de modo que, uma vez ameaçada a sua integridade — no caso dos sonhos de angústia — o desejo de dormir é abandonado e o indivíduo forçosamente desperta.



Como foi mencionado, na maioria dos casos a lucidez é induzida no meio de um sonho comum. Porém, uma técnica desenvolvida por LaBerge (1991) permite que o indivíduo entre no sonho lúcido diretamente da vigília, sem perda de consciência. Ele chamou-a de *WILD* (*Wake-Initiated Lucid Dreaming*). Ela consiste em encontrar um equilíbrio entre adormecer o corpo e ao mesmo tempo manter a mente desperta, ou seja, estar consciente no percurso dos estágios entre a vigília até o sono REM. No início, ao adormecer, o sujeito entra no estágio *crepuscular*, no qual experimenta alucinações hipnagógicas, naturais em todo o processo de adormecimento. Em seguida, é possível sentir uma sensação de turbulência corpórea, iniciando a *atonía REM*, onde o corpo fica inteiramente paralisado. Por fim, é possível visualizar uma imagem, e, nesse instante, ela "deve permanecer clara diante de você por alguns segundos e depois se mover em sua direção (ou você na direção dela). Ela irá engolfá-lo" (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 222). Realizado o processo, o indivíduo se encontra em um sonho lúcido. Eles diferem dos demais por serem mais estáveis e pelo sonhador ter um maior controle sobre o seu conteúdo.

É interessante notar o quanto o fenômeno se assemelha à *tela do sonho* de Bertram Lewin. Este psicanalista norte-americano sugere que, ao adormecermos, uma tela, simbolizando o seio materno, se aproxima e nela são projetados os conteúdos do sonho. As satisfações orais em contato com este seio materno rememoram os desejos infantis (Laplanche & Pontalis, 2008; Ganhito, 2001). A técnica *WILD* mostra uma relação interessante, sugerindo que o sonhador entra na tela do sonho, é "engolfado" por ela, e ali vivencia a realização de seus desejos. Eis um exemplo da aplicação desta técnica, por Thomas P.:

Fecho os olhos e observo fixamente o nada à minha frente. Posso sentir que meu corpo está relaxando e começa a ficar muito pesado. Depois de alguns minutos, me sinto ainda mais entregue, quase entorpecido. Começo a ouvir sons. De vez em quando ouço um assobio como se fosse de uma chaleira. Apenas observo e foco a escuridão à minha frente. Esperando que uma imagem apareça, lembro a mim mesmo que a próxima imagem que verei será em um sonho. Ouço o mesmo som de novo. Desta vez é alto e intenso. Devo estar perto. Depois sinto como se eu estivesse em movimento. Meu corpo parece estar sendo levantado e empurrado

Artigos

para a frente e para trás sobre a cama. Espero para abrir os olhos. Não quero acordar cedo demais e ter que começar de novo. Digo a mim mesmo para permanecer calmo e me deixar levar. Se fizer isso, logo estarei num sonho lúcido. O movimento para e só então eu abro os olhos. Estou completamente virado na cama. Eu fiz isso? Estou sonhando? Pulo e flutuo até o teto. Na mosca! Consegui (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 216).

Sobre a Interação com as Representações em Sonhos Lúcidos

Nestes sonhos, aquilo que está fora do sonhador, do Eu, responde de forma autônoma às interações. São necessários um esforço e uma adaptação psíquicas para que o indivíduo tenha um controle parcial sobre o conteúdo. As representações de pessoas são compreendidas como irrealis, mas elas se comportam como reais. Porém, devemos considerá-las representações do Eu?

Gostaria de rejeitar como especulação vazia e não justificada a ideia de que todas as pessoas que aparecem num sonho seriam divisões e representantes do próprio Eu. Basta nos atermos ao fato de que a separação entre o Eu e uma instância observadora, crítica, punitiva (ideal do Eu) deve ser considerada também na interpretação (Freud, 1923, p. 316-17).

Devemos levar em conta também a *imago*, representação inconsciente da forma como apreendemos o outro, construída a partir das primeiras relações objetivas (Laplanche & Pontalis, 2008).

Porém, como essas representações respondem? Elas remontam discursos dos restos diurnos? É interessante notar que, na maioria dos casos, quando o sonhador afirma a essas representações o fato de estarem dentro de um sonho, elas respondem com certo grau de estranhamento, não entendendo ou sendo indiferente (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015). Eis um exemplo de tipo, de Jeff Z.:

Eu noto uma jovem de quimono não muito longe, dançando na praia. Normalmente eu não ligaria, mas sinto algo estranho em relação a ela e tenho um súbito impulso de investigar. Pego um punhado de areia e começo a andar em sua direção, lentamente deixando que a areia escape por entre meus dedos... A jovem tem longos cabelos castanho-escuros, que ondulam quando ela dança. "Oi." Acho que ela não me ouviu. Tenho a sensação estranha de que de alguma forma eu a conheço, mas não de verdade. Levanto a voz: "Ei, amiga! Ei, você aí!" Penso que ela pode ser uma companheira sonhadora, mas não tenho certeza de como perguntar isso a ela. "O que você está fazendo?". "Estou buscando inspiração para

Artigos

um conto que estou escrevendo" [ela responde]. "Os sonhos são uma fonte impressionante de inspiração, não acha?". "Você é um sonhador, não é?" [ela pergunta]. "Sim. Sou!" Fiquei com muita vontade de perguntar o seu nome, mas ela subitamente avisa que encontrou algo, decola e sai voando (Tuccillo; Zeizel; Peisel, 2015, p. 160).

Consciência Onírica e o Tratamento Psicanalítico

A aplicação clínica dos sonhos lúcidos vem sendo amplamente estudada nos últimos anos. Os neurocientistas brasileiros Sérgio Arthuro Mota Rolim e John Fontenele Araujo (2013) sugerem que a prática pode ser aplicada em pacientes que sofrem de pesadelos recorrentes, como nos casos de depressão e do transtorno de estresse pós-traumático. Eles igualmente sugerem que a psicose e os sonhos lúcidos são fenômenos opostos. Enquanto os sonhos lúcidos representam consciência durante o sonho com a ativação do lobo frontal, a psicose se caracteriza por intrusões patológicas de imagens oníricas (alucinações), com uma redução da atividade do lobo frontal.

Zimerman (1999) salienta que a psicanálise atual vai além da proposta clássica de Freud de tornar consciente o que antes era inconsciente. O tratamento psicanalítico "amplia-se com a noção de que mais importante é a maneira de como 'o consciente e o inconsciente do paciente comunicam-se entre si'" (Zimerman, 1999, p. 38).

Ao longo deste trabalho, pudemos perceber que a prática dos sonhos lúcidos não se difere muito do que se passa no tratamento psicanalítico, na visão de Freud: tornar consciente o que antes era inconsciente. Nos sonhos lúcidos, estamos conscientes em meio a manifestações inconscientes, até o limite entre essas duas instâncias psíquicas. Então, que implicações os sonhos lúcidos poderiam ter no tratamento analítico?

Aqui entramos num campo delicado. Apesar de a prática dos sonhos lúcidos trazer alguns benefícios, a ideia de o terapeuta sugeri-la na análise ou psicoterapia, obviamente, não é recomendada. Isso por duas razões principais.

Primeiro, porque, ao sugerir esta prática, o psicanalista estará quebrando a técnica fundamental de não sugestão. Como sabemos, intervenções sugestivas não devem ser usadas, apenas em casos críticos (Freud, 1912; Eizirik, 1989).

Artigos

Em segundo lugar, os sonhos lúcidos podem ser experiências perturbadoras para algumas pessoas (LaBerge & Rheingold, 1991). É possível alcançar a lucidez num pesadelo e não conseguir lidar com a situação, aumentando o sentimento de angústia. A capacidade de lidar com esses sonhos depende do estado mental que o indivíduo se encontra. Uma experiência ruim pode fazer com que pacientes emocionalmente frágeis tenham angústia de dormir à noite, evitando passar pela mesma situação. Consequências como essas podem gerar um profundo abalo na *aliança terapêutica* entre a dupla terapeuta-paciente.

Contudo, acredito ser fundamental refletirmos sobre essa modalidade de sonho, para o caso de nossos pacientes trazerem ao campo analítico. Jamais fazemos a sugestão de que relatem seus sonhos em análise ou psicoterapia. Porém, mesmo assim, devemos ter um arcabouço teórico e técnico dos sonhos para estarmos preparados no momento em que o paciente relatá-lo. Acredito que isso valha também para os sonhos lúcidos.

Conclusão

Em *Sobre os Sonhos*, de 1901, Freud afirmou, para o seu espanto, que a verdade sobre os sonhos não se aproximava da comunidade científica, mas sim da opinião popular: eles de fato são dotados de sentido e podem ser interpretados. Somente nas últimas décadas os sonhos lúcidos vêm despertando curiosidade do meio científico e tendo o seu valor teórico e prático. Como ciência, acredito que a Psicanálise também deve entrar neste debate.

Diversos questionamentos ainda nos são obscuros. Por que o trabalho de análise não afeta a supressão de consciência? Os pensamentos oníricos se mantêm inalterados com a intervenção do consciente? Como se dá a dinâmica dos sonhos lúcidos na segunda tópica? Até onde vão os limites do Eu nestes sonhos?

Este é um tema que exige mais reflexões, mais respostas e — principalmente — mais perguntas.

Referências

Artigos

EiIzirik, C. (1989). *Psicoterapia de Orientação Analítica: teoria e prática*. Porto Alegre, RS: Artes Médicas.

Ferenczi, S. (2011). *Sonhos Orientáveis. (1912). Obras Completas*. vol. I. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes.

Filevich, E., Dresler, M., Brick, T. & Kunh S. Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming. *The Journal of Neuroscience*, 2015, 35(3), 1082-1088. Recuperado em 06 de novembro, 2015, de <http://www.jneurosci.org/content/35/3/1082.short>

Freud, S. (1996). *A Interpretação dos Sonhos (I). Obras Completas*. Vol. IV. Rio de Janeiro, RJ: Imago, 1996.

Freud, S. (1996). *A Interpretação dos Sonhos (II). Obras Completas*. Vol. V. Rio de Janeiro, RJ: Imago.

Freud, S. (1996). *Sobre os Sonhos . Obras Completas*. Vol. V. Rio de Janeiro, RJ: Imago.

Freud, S. (2010). *Recomendações ao Médico que Pratica a Psicanálise. Obras Completas*. Vol. 10. São Paulo, SP: Companhia das Letras.

Freud, S. (2010). *O Inconsciente . Obras Completas*. Vol. 12. São Paulo, SP: Companhia das Letras.

Freud, S. (2010). *Complemento Metapsicológico a Teoria dos Sonhos*. Obras Completas. Vol. 12. São Paulo, SP: Companhia das Letras.

Freud, S. (2011). *Observações Sobre a Teoria e a Prática da Interpretação dos Sonhos*. *Obras Completas*. Vol. 16. São Paulo, SP: Companhia das Letras.

Ganhito, N. (2003). *Distúrbios do Sono: clínica psicanalítica*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

Gazzaniga, M. & Heatherton, T. (2005). *Ciência Psicológica: mente cérebro e comportamento*. Porto Alegre, RS: Artmed.

Laberge, S. & Rheingold, H. (1991). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Nova York, NY: Ballantine Books.

Laberge, S. (2000). Lucid Dreaming: evidence and methodology. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 962-3. Recuperado em 06 de novembro, 2015, de <http://www.lucidity.com/slbbbs>

Laplanche, J. & Pontalis, J. (2008). *Vocabulário de Psicanálise*. São Paulo, SP: Martins Fontes.

Artigos

Mota-Rolim, S. & Araujo, J. (2013). Neurobiology and clinical implications of lucid dreaming. *Medical Hypotheses*, v. 81, p. 751-756. Recuperado em 09 de novembro, 2015 de http://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/1/11722/1/SergioAMota-Rolim_ICE_Neurobiology_of_lucid_dream.pdf

Quinodoz, J. (2007). *Ler Freud: guia de leitura da obra de S. Freud*. Porto Alegre, RS: Artmed.

Tuccillo, D., Zeizel, J. & Peisel, T. (2015). *Sonhos Lúcidos*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante.

Voss, U., Frenzel C., Koppehele-gossel J. & Hobson, J.(2012). Lucid Dreaming: an age dependent brain dissociation. *Journal of Sleep Research*, 21 (6): 634-642. Recuperado em 06 de novembro, 2015, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22639960>

Voss, U., Holzmann, R., Hobson, A.; Paulus, W., Koppehele-gossel, J.; Klimke, A. & Nitsche, M. (2014). Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity. *Nature Neuroscience*, 17(6), 810-812. Recuperado em 06 de novembro, 2015 de <http://www.nature.com/neuro/journal/v17/n6/full/nn.3719.html>

Zimerman, D. (1999). *Fundamentos Psicanalíticos: teoria, técnica e clínica*. Porto Alegre, RS: Artmed.