

JUVENTUDE, CONFINAMENTO E PSICANÁLISE: OS SONHOS DURANTE A PANDEMIA

Beatriz Villela Araújo; Érico Bruno Viana Campos.

beatriz.v.araujo@unesp.br

Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

Introdução:

A crise sanitária global decorrente da pandemia de COVID-19, cujos impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e psicológicos foram incomensuráveis, cedeu espaço a um contexto de trauma coletivo que, em sua grande maioria, vinculou-se ao temor pelo contágio e à necessidade do confinamento social. O contato irremediável com a morte (inclusive a de entes queridos), o colapso dos sistemas de saúde e funerários, a transformação dos formatos e das próprias relações sociais – familiares ou profissionais – bem como o tempo e os espaços dedicados a elas, em circunstâncias de absoluto desamparo governamental e em meio a discursos potencializadores do sofrimento (“E daí? Lamento. Quer que eu faça o que?”), configurou-se enquanto um choque, inesperado e paralisante.

O período em questão, nesse sentido, trouxe implicações coletivas de ordem psíquica, explicitadas pela inédita e avassaladora restrição das possibilidades de compartilhamento dos afetos. Assim, o período de isolamento social, em que estavam postas, desigualmente, as condições de desamparo, medo, dúvidas, solidão (ou a falta dela) e, essencialmente, luto, caracterizou-se como fator de risco para a saúde mental das pessoas, sendo relatados e identificados, na população geral, quadros sintomatológicos de depressão, ansiedade e estresse (Ferreira et. al., 2021).

Ora, em meio a tais condições, pôde o sujeito elaborar e simbolizar as angústias decorrentes da conjuntura catastrófica pandêmica? Isto é, pôde o sujeito traumatizado alcançar alívio psíquico em um contexto que irrompeu e transbordou o seu psiquismo? Se sim, como?

Fundamentação Teórica: Por que os sonhos?

Há muito o fenômeno onírico ocupa uma fundamental posição na vida cultural. Apesar de ter sido Freud (1900/2019) o primeiro a sistematizar um método propriamente científico de interpretação dos conteúdos oníricos, sabe-se que a temática dos sonhos, em sociedade, ocupa papel de relevância desde a Antiguidade. Os relatos oníricos, pois, estão na raiz de mitos, ritos, adivinhações e decisões (Estellita-Lins, 2022) e, gradualmente, tornaram-se um universo de especialização social.

Hoje, a função dos sonhos na sociedade se deslocou para além de sua esfera místico-religiosa, sendo o seu estudo contemplado por inúmeras áreas do conhecimento humano. A jornalista judia alemã Charlotte Beradt (1966/2017) dá-nos um significativo material para compreender os relatos oníricos enquanto testemunhos históricos. Ao coletar e registrar mais de trezentos sonhos de alemães em meio à difusão das ideias nazistas, a autora demonstra a relevância do funcionamento onírico e da partilha do seu produto no contexto da catástrofe. Segundo a análise de Beradt (1966/2017), não apenas em razão da potência das narrativas históricas neles expressas, os relatos oníricos coletados poderiam se somar às provas das violências praticadas pelo nazismo, pois repletos de informações sobre os afetos e os motivos das pessoas quando acionadas ao mecanismo totalitário.

Nesse sentido, valendo-se de tais contribuições, no contexto pandêmico foram desenvolvidos inúmeros projetos, nacionais e internacionais, de contação e de registro dos sonhos. No Brasil, cita-se o livro de Pereira e Coelho Junior (2021), que reúne variados autores do campo psicanalítico para (re)sonhar os sonhos coletados pelo projeto “Oniricopandemia: Coleção Aberta de Sonhos da Crise de Saúde e da Democracia”. Até a data de publicação da obra, essa contava com mais de 1.040 relatos sobre e/ou de sonhos. Destaca-se, também, o trabalho “Sonhos Confinados: O que Sonham os Brasileiros em Tempos de Pandemia?” (Dunker et. al., 2021), resultado de um projeto de coleta, registro e escuta de sonhos pandêmicos coordenado por quatro grandes universidades públicas brasileiras (UFRJ, UFMG, USP e UFRGS).

Os trabalhos nacionais supracitados partiram do pressuposto de que as questões político-sociais do cenário pandêmico brasileiro se apresentavam nas narrativas oníricas singulares dos seus sonhadores e, portanto, seus registros se configurariam enquanto uma malha representativa da coletividade nacional (Barbosa, 2021). O objetivo desses pesquisadores, nesse sentido, não era a interpretação propriamente dita dos sonhos, isto é, a sua análise a partir dos moldes individuais freudianos (Barbosa, 2021), mas sim classificá-los como uma das formas de expressão das vivências em vigília compartilhadas socialmente.

Deste modo, as pesquisas referentes ao campo se fizeram relevantes não somente por sistematizar registros históricos, mas porque ofertaram aos indivíduos, durante a catástrofe pandêmica, um espaço aberto à partilha dos seus próprios sonhos, bem como aberto às possibilidades de re-sonhá-los a partir do contato com um outro. Esse movimento se fez fundamental, uma vez que a partilha do sonho é meio de “(...) promoção de vínculos afetivos e identificatórios, além de instituição de novos ideais coletivos” (Campos, 2021a, p. 2), o que torna latente o seu caráter intersubjetivo, isto é, a sua dimensão social.

Assim, a presente pesquisa toma como objeto de pesquisa um fenômeno clássico do campo psicanalítico em uma nova perspectiva e em um contexto sócio-cultural particular de exceção como forma de abordar uma das facetas das problemáticas narcísico-identitárias da contemporaneidade.

Objetivos:

Como objetivos gerais da pesquisa, têm-se a caracterização da produção e do trabalho onírico frente a experiência traumática coletiva da pandemia de coronavírus, bem como das leituras e interpretações da comunidade psicanalítica nacional acerca do sonhar nesta mesma conjuntura. Ademais, visou-se discutir, de maneira secundária, como o traumatismo da pandemia colocou em nova perspectiva a compreensão da função psíquica do sonhar e de sua narração coletiva, assim como a pertinência de iniciativas grupais e institucionais de promoção da narração e de registro de relatos de sonhos em períodos de crise social e humanitária.

Método:

Trata-se de um estudo exploratório, que se forma pelos pressupostos teórico-metodológicos da pesquisa qualitativa. De forma mais específica, esta pesquisa é orientada pela abordagem teórico-metodológica de cunho psicanalítico. Assim sendo, o estudo constitui um delineamento de pesquisa híbrido, por se utilizar do método psicanalítico e de métodos de pesquisa qualitativa (Campos, 2021b).

A pesquisa, ademais, apresenta um delineamento misto, com caráter teórico-conceitual e empírico, em dois momentos distintos. O primeiro é uma revisão integrativa da literatura nacional sobre a temática da pesquisa. O segundo é uma análise qualitativa de relatos de sonho em caráter de pós-coleta de dados, ou seja, uma pesquisa *ex post facto* (Baptista; Campos, 2016). Os dados foram produzidos por 29 estudantes de Psicologia¹ de uma universidade pública do interior paulista, que responderam a um questionário (survey) veiculado via e-mail institucional no ano de 2022. O questionário contou com perguntas objetivas e discursivas relacionadas aos sonhos dos estudantes ao longo da pandemia.

A análise das informações da parte empírica foi feita a partir de análise de conteúdo do tipo categorial (Bardin, 1977), com o recurso a categorias conceituais de análise da psicanálise,

¹ Ressalta-se que houve submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição (Protocolo CAEE 78755724.0.0000.5398).

em uma proposta de pesquisa com psicanálise ou híbrida (Campos, 2021b). A revisão de literatura, por sua vez, foi sistemática do tipo integrativo (Campos; Campos, 2021c).

Resultados e discussão:

Os participantes apresentaram idades entre 18 a 35 anos, sendo, em sua maioria, mulheres (62,06% da amostra). Foi apresentada uma Escala Likert para que os estudantes avaliassem o nível de influência que consideravam ter o contexto pandêmico sob os seus sonhos. Os valores da escala variaram entre 1 (“influenciou pouco”) a 5 (“influenciou muito”). Apenas 3,44% dos participantes assinalaram que não houve impactos significativos, enquanto 34,48% afirmaram que o referido período histórico afetou em alto grau a qualidade do seu dormir. O restante da amostra (62,05%) concordou em níveis intermediários da escala, sendo que, destes, 27,58% assinalaram a opção imediatamente antes da que indicava máxima influência.

Também foi disponibilizada aos respondentes uma caixa de texto para que, caso houvessem assinalado as opções “4” ou “5” na escala anteriormente apresentada, discorressem sobre os fatores pandêmicos que acreditavam terem sido mais impactantes na qualidade do seu sono. Ao todo, foram contabilizadas 14 respostas. Os dados foram categorizados e organizados em unidades de sentido, quais sejam: 1) redução significativa do convívio social (78,57%); 2) alterações referentes às demandas acadêmicas (28,57%); e 3) angústia em relação à possibilidade de contágio (14,28%). Em relação às subcategorias elaboradas, destacam-se a suspensão da realização de atividades rotineiras (28,57%) e as alterações na percepção temporal dela decorrentes (21,42%) como fatores de influência relevantes.

Quando questionados sobre os motivos pelos quais acreditavam ter esses fatores impactado os seus sonhos, os respondentes indicaram diferentes respostas. Novamente, os dados foram categorizados e organizados em unidades de sentido. Destas, destacam-se: 1) o isolamento social (57,14%); 2) a acentuação do convívio familiar (28,57%); e 3) alterações no que tange ao cenário político brasileiro (14,28%). Quanto às subcategorias mais prevalentes, cita-se a alusão a sentimentos de solidão, medo e angústia (28,57%) e a maior ocorrência de conflitos familiares (28,57%).

Por fim, disponibilizou-se um espaço para que os respondentes narrassem sonhos que lhe ocorreram ao longo do período pandêmico. Foram contabilizadas 10 respostas que, devido à limitação de páginas destinada à apresentação da pesquisa, não serão aqui expostas. Contudo, ressalta-se que os conteúdos oníricos mais frequentemente observados foram relacionados à interações sociais e/ou vivências pré-pandêmicas; perseguição e vigilância; violência; e morte.

No que se refere ao grau de influência dos fatores pandêmicos na atividade onírica, a pesquisa de Simões (2022) oferece contribuições. Por meio de um levantamento realizado com 1020 adultos, a autora identificou um aumento da frequência e da recordação de sonhos e pesadelos, bem como alterações no conteúdo onírico, associadas a maiores níveis de carga emocional e de angústia. Margherita e Caffieri (2022) conduziram uma revisão sistemática da literatura relacionada aos sonhos pandêmicos e identificaram, tal como Simões (2022), um aumento da ocorrência de pesadelos e de sonhos com teor emocional negativo. Esses achados foram associados a um maior nível de estresse em vista das mudanças de hábitos impulsionadas pelo confinamento domiciliar, em que houve o fechamento de espaços públicos e privados e a interrupção de atividades profissionais e de lazer (Margherita; Caffieri, 2022). Os resultados obtidos pela pesquisa, assim, encontram respaldo na literatura disponível.

Conclusão:

No que tange à revisão da literatura, observou-se uma tendência analítica que, apesar de atravessada por, excede os moldes freudianos tradicionais. Os materiais consultados partem da compreensão de que os sonhos, para além de suas potencialidades em setting terapêutico individual, podem ser classificados como uma das formas de expressão das vivências em vigília compartilhadas socialmente: isto é, como verdadeiros testemunhos de determinada conjuntura histórica, política e social (Barbosa, 2021; Dunker et. al., 2021; Campos, 2021a; Pereira; Coelho Júnior, 2021).

Ainda, a literatura tem apontado a relevância da partilha coletiva dos sonhos (Castanho et. al., 2021; Pereira, 2020), em especial em contextos da ordem do traumático. Parte-se do pressuposto de que a partilha onírica grupal possibilita uma reintegração psíquica do sujeito, que pode, então, reencenar de outra maneira a sua própria história (Ribeiro et. al., 2021; Roussillon, 2014).

No que diz respeito à análise dos dados obtidos pelo estudo, notou-se alterações significativas no sonhar dos participantes, afetado negativamente. As implicações oníricas decorrentes do período pandêmico constatadas foram, mais especificamente, o aumento da frequência de sonhos ligados a sentimentos negativos – como medo e ansiedade – e o recorrente aparecimento, nos sonhos, de figurações e simbolismos essencialmente vinculados ao trauma do confinamento domiciliar. Percebe-se, pois, uma correlação entre os achados desta pesquisa e o que tem indicado os materiais científicos disponíveis no Brasil (Pereira; Coelho Júnior, 2021; Dunker et. al., 2021; Barbosa, 2021).

Referências:

- BAPTISTA, Makilim Nunes; CAMPOS, Dinael Corrêa de (Orgs.). **Metodologias de pesquisa em ciências: análises quantitativa e qualitativa**. 2.ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.
- BARBOSA, Lira Gazzola. **Sonhos Em Tempos De Pandemia**: uma análise fenomenológica de relatos oníricos. Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2021.
- BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BERADT, Charlotte. **Sonhos do Terceiro Reich**. Com o que sonhavam os alemães depois da ascensão de Hitler. São Paulo: Três estrelas, 2017.
- CAMPOS, Érico Bruno Viana. “Sonhar figurar o terror, sustentar o desejo”: de Adriana Barbosa Pereira e Nelson Ernesto Coelho Junior (orgs.). **Psicologia Revista**, v. 30, n. 1, p. 245–249, 2021a.
- CAMPOS, Érico Bruno Viana. Delineamento de Pesquisa no Campo Psicanalítico: uma Proposição Sintética. **Psicologia Clínica (PUC-RJ)**, v. 33, n. 3, p. 487-505, 2021b.
- CAMPOS Érico Bruno Viana; CAMPOS, Mirela Lindoso Gomes. Revisões sistemáticas em psicologia. In: HONÓRIO, Heitor Marques; SANTIAGO JUNIOR, Joel Ferreira (orgs.) **Fundamentos das revisões sistemáticas em saúde**. São Paulo: Santos Publicações, 2021c, p. 531-544.
- CASTANHO, Pablo et. al. Sonhar grupal: uma proposta para o trabalho com sonhos em grupo. **Revista da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo (SPAGESP)**, v. 23, n. 1, pp. 59-70, 2022.
- DUNKER, Christian et. al. (Org.). **Sonhos Confinados: o que sonham os brasileiros em tempos de pandemia**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.
- ESTELLITA-LINS, Carlos. Pensamentos de Quintal. **Eleuthería - Revista do Curso de Filosofia da UFMS**, v. 7, n. 13, p. 23–61, 30 set. 2022.
- FERREIRA, Carlos Roberto Teixeira et. al. “A qualidade do sono durante o distanciamento domiciliar na pandemia do COVID-19 na Amazônia ocidental”. **Journal of Human Growth and Development**, Santo André, v. 31, n. 3, pp. 458-464, 2021.
- FREUD, Sigmund. **A interpretação dos sonhos**. São Paulo: Companhia das Letras, 1900/2019.
- MARGHERITA, Giorgia; CAFFIERI, Alessia. An observatory on changes in dreaming during a pandemic: a living systematic review (part 1). **Journal of Sleep Research**, v. 32, n. 3, 2022.
- PEREIRA, Adriana Barbosa. “Da Dor ao Sonho: Sobre a Coleção Oníricopandemia”. **Revista Brasileira de Psicanálise**, São Paulo, v. 54, n. 2, pp. 105-121, 2020.

PEREIRA, Adriana Barbora; COELHO JÚNIOR, Nelson Ernesto. (Orgs.). **Sonhar: Figurar o Terror, Sustentar o Desejo**. São Paulo: Editora Escuta, 2021.

RIBEIRO, Mariana F. R.; CINTRA Elisa Maria Ulhôa; PENNA, Carla. Ressonhando sonhos na pandemia: em busca de um continente psíquico. In: PEREIRA, Adriana Barbosa; COELHO JUNIOR, Nelson Ernesto. (Orgs.). **Sonhar: Figurar o Terror, Sustentar o Desejo**. São Paulo: Editora Escuta, 2021, pp. 77-90.

ROUSSILLON, René. O trauma narcísico-identitário e sua transferência. **Revista Brasileira de Psicanálise**, v.48, n.3, pp. 187-205, 2014.

SIMÕES, Mariana Sofia Marques. **Impacto da Pandemia COVID-19 no sono e nos sonhos: estudo numa amostra da população residente em Portugal**. Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), Lisboa, 2022.