
PSICOTERAPIA A PARTIR DOS SONHOS: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA E DA PSICANÁLISE

Sabrina Rodrigues Couto, *Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação CEPAE/UFG,*
Sabrinarodriguesc83@gmail.com
Fabício David de Queiroz, *Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação CEPAE/UFG,*
fabriciodavid@ufg.br

Categoria: D

Área: Ciências Humanas.

Palavras-chave: Sonhos; Psicanálise; Neurociência; Psicoterapia.

Resumo

Este é um Trabalho de Conclusão do Ensino Médio (TCEM), cujas inspirações são livros e pesquisas pouco divulgados sobre a utilização dos sonhos dentro da psicanálise e da terapia. Destaca-se o livro “Sonhos Confinados” (2020), onde encontramos estudos sobre relatos de sonhos compartilhados por pessoas durante o período pandêmico. A partir disso, surgiu a necessidade de investigar como os sonhos são caracterizados pela ciência, e como podem ser utilizados na psicanálise. A escolha desse tema de pesquisa envolve um interesse pessoal devido a experiências já vivenciadas nos sonhos, em especial os sonhos lúcidos. Além disso, ao integrar a análise dos sonhos com outras técnicas terapêuticas, pode-se oferecer um tratamento mais completo e eficaz, com maior autoconhecimento, processamento emocional e resolução de problemas. Como objetivo principal, este estudo apresenta duas explicações para os sonhos, destacando a visão da neurociência e da psicanálise segundo Cheniaux (2006). Busca-se analisar os sonhos lúcidos, nos quais se pode ter algum controle, e compreender a aplicação prática dos sonhos na psicoterapia. As principais perguntas são: Por que sonhamos? Por que temos pesadelos? Qual a utilidade dos sonhos na terapia? O que são sonhos lúcidos? Utilizou-se o método exploratório, versátil para pesquisadores iniciantes, que fornece uma base inicial de conhecimento. Esta pesquisa combina uma parte teórica, baseada em uma revisão bibliográfica sobre a temática dos sonhos, com uma

parte empírica, que analisa entrevistas com duas psicanalistas pesquisadoras dos sonhos, visando compreender o uso terapêutico do mesmo. Após as entrevistas, foi feita uma análise qualitativa, unindo dados do levantamento bibliográfico. Concluimos que as explicações dos sonhos para a psicanálise e a neurociência se complementam. Os psicanalistas confirmaram que os sonhos são representações de desejos e medos, bem como baseados em lembranças. Pesadelos também se enquadram nessa definição, diferenciados pelos sentimentos envolvidos. A repetição de sonhos se deve a uma necessidade do inconsciente de resolver um conflito interno, podendo ser desencadeada por um trauma profundo. A entrevistada 2 acredita que os sonhos podem servir como terapia, evidenciando problemas que os pacientes não querem lidar diretamente. Sobre os sonhos lúcidos, a entrevistada 1 afirma que eles não são possíveis, enquanto a entrevistada 2 acredita no controle parcial dos sonhos. A ideia de sonho lúcido ainda é abstrata e depende da visão do psicanalista. A pesquisa bibliográfica foi fundamental, revelando aspectos que direcionaram as entrevistas e permitindo uma abordagem mais informada. A pesquisa e as entrevistas enriqueceram a análise dos dados, proporcionando uma compreensão mais profunda dos sonhos. Os resultados foram satisfatórios, proporcionando um entendimento melhor dos sonhos e sua importância científica. Contudo, a divergência de opinião sobre os sonhos lúcidos e a falta de uma terceira entrevista deixam abertura para futuras pesquisas.

Referências

CAMPOS, Danilo; KIHARA, Vera; PASCHON, Alexandre. Sonhos lúcidos durante o sono: Podemos induzi-los? **Nanocell News**, [s.l.], v. 1, n. 13, 24 jun. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/274139482_SONHOS_LUCIDOS_durante_o_sono_Podemos_induzi-los. Acesso em: 24 jun. 2014.

CARUSO, Milena. **A elaboração dos pesadelos por meio de técnicas expressivas segundo a perspectiva da psicologia analítica**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

CHENIAUX, Elie. Os sonhos: integrando as visões psicanalítica e neurocientífica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v.

28, n. 1, p. 40-50, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/BqyRYJPBCVrCwmSnY5JcMHj/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

GOVERNA, Jorge Luís Simões Amorim Moreno. **Técnicas de indução de sonhos lúcidos**. 2018. Trabalho Final do Curso (Mestrado Integrado em Medicina), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 2018.

IANNINI, Gilson; EDITORIAL, Corpo. Sonhos confinados – uma pesquisa sobre a vida onírica no contexto de uma pandemia. **Mosaico: Estudos em Psicologia**, Belo Horizonte, Brasil, v. 7, n. 1, p. 103–113, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/24824>. Acesso em: 13 maio 2024.

MACHADO, Cecília dos Santos; CARMONA, Eduardo Klein. Sonho: um fenômeno intrigante. **Diversidade e Escola no Espaço Metropolitano**, [s.l.], v. 31, n. 1, 2018.

POR QUE esquecemos os sonhos. Roteiro e apresentação por Atila Iamarino. Direção e Produção de Paloma Sato. [s.l.], 2022. 1 vídeo (9 min). Publicado pelo canal Atila Iamarino. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=esCqHN9SKqU>. Acesso em: 03 dez. 2022.

RODRIGUEZ, José; FERNANDES, Ermelinda. Psicologia analítica e a interpretação dos personagens dos sonhos lúcidos. **Fractal: Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 146-152, jan./abr. 2016.

VANDENBERGHE, Luc A interpretação dos sonhos revisitada. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, [s. l.], v. 5, n. 2, p. 70–77, 2017. Disponível em: <https://revistaperspectivas.emnuvens.com.br/perspectivas/article/view/131>. Acesso em: 16 jul. 2022.