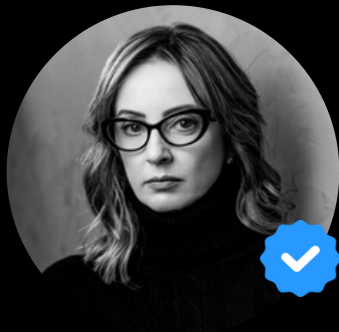




Os sonhos como portas para o inconsciente

Prestar atenção ao universo que se revela enquanto dormimos pode ser uma ferramenta de autoconhecimento e trazer à tona desejos e pensamentos que nem sempre chegam à consciência



por Camila Camaratta

Há um infinito particular dentro de cada um de nós, um inconsciente ainda pouco explorado que pode dar pistas sobre quem somos por meio dos sonhos.

Muitas vezes, esses sinais parecem confusos ou sem sentido, mas carregam símbolos que podem abrir caminhos para o autoconhecimento e uma reflexão mais profunda sobre desejos, conflitos, impressões e experiências.

Sigmund Freud, pai da psicanálise, considerava os sonhos uma das vias de acesso ao inconsciente. Isso porque eles são manifestações da vida psíquica e, portanto, possuem significado, em vez de serem apenas uma coleção de imagens aleatórias, explica a psicanalista Camila Camaratta.

Por serem subjetivos não é possível criar um manual para interpretá-los. “Eles são intransferíveis. Uma mesma imagem pode ter sentidos completamente diferentes para duas pessoas”, afirma a especialista.

Por isso, a compreensão parte das associações de quem sonha: sua história, seus afetos, o momento que está vivendo, e o que determinado elemento desperta.

Uma lógica diferente

Durante o sono, as exigências da realidade e a autocensura que impedem conteúdos de se tornarem conscientes, diminuem. Isso permite que pensamentos e desejos encontrem outras formas de se expressar, ainda que raramente apareçam de maneira direta.

Segundo Camila, a lógica do sonho não é a mesma de quando estamos acordados. Ele pode reunir diferentes elementos numa mesma imagem, fazer com que um sentimento ligado a uma pessoa ou situação apareça associado a outra e transformar pensamentos abstratos em cenas.

É por isso que podemos estar em um lugar e, de repente, em outro, reconhecer alguém e, ao mesmo tempo, perceber nela traços físicos de uma pessoa diferente, além de vivenciar situações consideradas absurdas como se fossem naturais.

“Vivemos numa época em que buscamos respostas muito rápidas para aquilo que sentimos, e os sonhos resistem a essa lógica. Eles não oferecem respostas prontas, tampouco obedecem a um dicionário de significados.”

O simbólico no comando

Por isso, nem tudo o que acontece neste universo interno deve ser entendido ao pé da letra. É comum, por exemplo, sonhar com uma situação romântica envolvendo alguém por quem nunca imaginamos sentir atração. A cena não significa necessariamente que exista um desejo amoroso ou sexual. “Pode estar ocupando o lugar de muitas outras coisas”, explica Camila.

Quem aparece no sonho pode estar relacionado a uma característica que associamos a ela, a uma lembrança ou ao que representa para nós naquele momento. Para entender melhor o que essa história está dizendo, vale recorrer ao universo simbólico.

É justamente aí que entram as associações de quem sonha. A pergunta não seria simplesmente “será que eu desejo essa pessoa?”, mas “por que ela apareceu no meu sonho e o que isso evoca em mim?”. Às vezes, algo que inicialmente parece absurdo ou sem sentido pode ser o ponto de partida para pensar sobre os mistérios da vida psíquica.



Passado e presente se misturam

Outra característica fundamental do inconsciente é sua atemporalidade, explica a psicanalista. Isso significa que ele não segue a cronologia com que organizamos os acontecimentos da vida. Vivências antigas podem permanecer psiquicamente ativas e assumir novos sentidos diante do que acontece no presente.

Por isso, é comum sonhar com a casa da infância como se ainda morássemos lá ou reviver discussões com familiares e pessoas próximas, mesmo quando essas situações já parecem resolvidas. Segundo Camila, isso não significa necessariamente estar preso ao passado.

Uma memória pode se associar a sentimentos atuais e reaparecer de outra forma durante o sono.

O inconsciente pode recorrer a cenas, figuras ou emoções antigas para representar algo que está sendo vivido agora.

Como explica a especialista: ele não obedece ao mesmo ritmo do calendário.

Se este conteúdo
fez sentido pra você,

Siga,
curta
e compartilhe

