

## “Restos diurnos”

Pelas alunas **Camila Campache e Karen Oliveira**; convidada **Psicanalista  
Andreneide Dantas - novembro 1, 2019**

### SONHOS MANIFESTAM AQUILO DE MAIS SUBMERSO QUE EXISTE NO INCONSCIENTE

“Eu achava que era uma tarde como qualquer outra. Mas, definitivamente, não era. Eu sentia a pele queimando sob o sol, devia ser perto do meio-dia, mas isso não me impedia de continuar o que eu estava fazendo. Eu estava plantando uvas. O homem que me acompanhava no trabalho falava que largar a faculdade para seguir o sonho de plantar uvas não tinha sido uma péssima escolha no final das contas. A felicidade que eu estava sentindo era praticamente palpável. O sol se apagou por alguns segundos e eu pude sentir minha pele parar de queimar. O trabalho seria mais fácil agora. Gritos. Fogo. A forma que cobria o sol soltava labaredas de fogo por entre os grandes dentes. Quem diria que logo eu seria visitada por um dragão”.

O relato acima é de Gabriela\*, mas não passa de um sonho. Em seu livro *A Interpretação dos Sonhos*, Sigmund Freud explica que sonhos não passam de uma estrada real que nos conduz ao inconsciente. Também psicanalista, Andreneide Dantas é especialista em análises de sonhos. “Todo mundo sonha e o sonho tem a função de satisfazer um desejo e ser guardião do sono”, comenta. Um exemplo seria dormir com sede e sonhar com beber água, quando a necessidade biológica da pessoa é saciada em seu sonho.

A Interpretação dos Sonhos, Sigmund Freud

Reprodução/Imago Editora

No entanto, o sonho também é uma forma do inconsciente externalizar desejos reprimidos. Para que estes se manifestem, eles se engancham em determinados aspectos do dia, nomeados por Freud de “restos diurnos”. De forma indireta, eles servem como meio de resgate para os desejos inconscientes surgirem no sonho.

A estudante de jornalismo Laura Lopes conta que, após ter começado a escrever um diário dos sonhos, ficou mais atenta à relação dos sonhos com seu cotidiano. “Depois que eu aprendi que nossos sonhos são formados por coisas que a gente vê e convive no cotidiano, passei a prestar mais atenção neles”, diz. Lopes conta de uma vez que um amigo sonhou que era pai de uma criança. Depois de ela

perguntar se viu alguma criança na rua, ele lembrou que havia visto uma família com um bebê e que ficou impressionado com o relacionamento dos pais com o filho. “O cotidiano influencia muito nos nossos sonhos, e eu realmente acho isso incrível”.

Sigmund Freud revolucionou os estudos dos sonhos ao estabelecer a noção de inconsciente, o que incorporou certa cientificidade às pesquisas. Para ele, o inconsciente é uma camada complexa da mente que pode se manifestar de diversas formas: sonhos, lapsos, esquecimentos, sintomas e chistes. Dentro da psicanálise freudiana, existe a metáfora do iceberg em que o consciente é representado pelo lado visível, apenas um pequeno pedaço de sua verdadeira dimensão.

Existem outras abordagens ao estudar o inconsciente que divergem da abordagem de Freud. Também especialista em análise de sonhos, Danielle Horoi introduz suas análises com base nos estudos do psiquiatra suíço Carl Jung, que afirmava que nem tudo que está em seu consciente necessariamente passou por você de alguma forma. “Para Jung, existem estruturas herdadas, as quais nascem com você, provenientes do inconsciente coletivo – da família, da cidade e até da cultura que você está inserido”, explica Horoi. Na metáfora do iceberg, Jung classifica a consciência como a ponta, o inconsciente pessoal como a parte logo abaixo d’água e o inconsciente coletivo como a grande parte submersa. Ainda assim, tanto para Freud quanto para Jung, o sonho é a comunicação do inconsciente para o consciente.

A repressão desse inconsciente pelo consciente é a razão pela qual nem sempre é possível se lembrar dos sonhos. Um estudo publicado na revista científica *Neuropsychopharmacology* afirma que apenas 40% da população mundial consegue se lembrar de seus sonhos, devido a uma atividade diferente em seus cérebros. Um método para evitar o esquecimento é a prática de manter um diário de sonhos, como Lopes e Gabriela fazem. A segunda conta que sem o diário esqueceria completamente os sonhos. “Depois que os escrevo, eles ficam presentes na minha cabeça, como se fossem uma história”. Talvez o sol, as uvas e o dragão do sonho de Gabriela agora façam parte apenas de uma história, mas antes faziam parte dos seus sonhos e, conseqüentemente, do iceberg do seu inconsciente.

\*Gabriela é um nome fictício. A entrevistada optou por manter seu nome em sigilo.

<https://revistaesquinas.casperlibero.edu.br/saude/restos-diurnos/>