

CONSCIÊNCIA DE SI & SONHOS LÚCIDOS

Célia Sousa (1); Alcindo Miguel Martins Filho (2); Priscila Tamiasso-Martinhon (3)

*Grupo Interdisciplinar de Educação, Eletroquímica, Saúde, Ambiente e Artes – Instituto de Química, UFRJ,
e-mail: ¹sousa@iq.ufrj.br; ²alcindomiguel@gmail.com; ³pris-martinhon@hotmail.com.*

Resumo: A depressão é um transtorno que vem aumentando em número de casos ao longo dos anos, e que, portanto, tende a se agravar ainda mais. Existem evidências de que os transtornos depressivos têm se tornado mais evidentes e significativos, principalmente em ambientes universitários. Neste trabalho se busca constituir e demarcar os referenciais de representações que venham a ser capazes de auxiliar na Construção Cognitiva da Consciência de Si, através de uma relação dialógica entre as diferentes, desiguais e combinadas experiências passíveis de serem vivenciadas em um processo terapêutico, que busca se utilizar dos sonhos lúcidos como uma ferramenta mediadora. O sonho lúcido, a grosso modo, pode ser entendido como o ato de se vir a ter consciência de Si, e atenção idem, durante um sonho, atrelada a capacidade de modifica-lo a partir de narrativas íntimas e específicas. O presente artigo procura tecer uma primeira abordagem sobre os sonhos lúcidos, buscando paralelos e hipóteses entre a psicanálise freudiana, o modelo junguiano, os conhecimentos tradicionais e o modo através do qual o antropólogo Carlos Castaneda resgata este conceito em suas obras. A aproximação exploratória entre a abordagem dos sonhos lúcidos; a história, enquanto um registro diacrônico de perspectivas sucedentes; e a filosofia, como esboços de caminhos de pensamento e construções equilibradas dos mesmos sobre um determinado assunto - na visão dos autores mencionados - busca compreender o modo como a subjetividade luta para se constituir e personificar na pós-modernidade, apontando tanto para as questões da vida psíquica dos sujeitos, como também para um esforço de perspectiva histórico-filosófica mais abrangente, passíveis de serem aplicadas à educação e à prática docente. A metodologia adotada apresenta um viés epistemológico qualitativo, delineamento bibliográfico e método qualitativo-exploratório.

Palavras-chave: sonhos lúcidos, consciência de si, depressão, filosofia.

Abstract: Depression is a disorder that has been increasing in cases over the years, and it tends to worsen even more, especially in the university environment. This work seeks to establish and demarcate referential representations capable of assisting the Cognitive Construction of the Self Consciousness, through a dialogical relationship between the different, unequal and combined experiences, experienced in a therapeutic process that uses lucid dreams as a mediating tool. Lucid dreaming, roughly speaking, can be understood as the act of becoming aware of self and attention during a dream, coupled with the ability to change it from intimate and specific narratives. The present article seeks to provide a first approach to lucid dreams, searching for parallels and hypotheses between Freudian psychoanalysis, the Jungian model, traditional knowledge and the way in which the anthropologist Carlos Castaneda rescues this concept in his works. The exploratory approach between the lucid dreaming approach; history as a diachronic record of succeeding perspectives; and philosophy, as sketches of thought paths and balanced constructions of the same on a certain subject - in the view of the authors mentioned - seeks to understand how subjectivity struggles to be constituted and to personify in postmodernity, pointing both to the issues of subjects' psychic life, as well as to a more comprehensive historical-philosophical perspective, which can be applied to education and teaching practice. The adopted methodology presents a qualitative epistemological bias, bibliographic delineation and qualitative-exploratory method.

Keywords: lucid dreams, self-awareness, depression, philosophy.

INTRODUÇÃO

A exposição a fatores estressantes tem, provavelmente, um papel importante no desenvolvimento de transtornos depressivos, contudo os mecanismos envolvidos nessa

relação ainda são pouco conhecidos (JOCA *et al.*, 2003). De fato, a depressão é hoje um sério problema de saúde pública que atinge cerca de 154 milhões de pessoas no mundo todo, sendo um transtorno de saúde que atinge indivíduos de todas as classes econômicas e meio sociais, e está alastrada tanto na população de países ricos e com elevado grau de qualidade de vida, quanto na população de países em desenvolvimento (PEREIRA *et al.*, 2010). Nesta ótica, é possível classificar os transtornos depressivos como sendo democráticos, isto é, atingem todos os seres humanos sem critérios excludentes associados a aspectos sociais, econômicos, políticos, religiosos, culturais, dentre outros.

Nessa perspectiva, os campos universitários não deveriam, mas não raro se estruturam como ambientes favoráveis ao desenvolvimento de tais transtornos, sendo comum encontrar indivíduos sujeitos a estes males. Segundo Rousseau, o homem nasce bom e é corrompido pelo meio, assim, o universo acadêmico poderia, em alguns casos, estar criando um ambiente propício ao adoecimento tanto de seu corpo discente, quanto docente (LACERDA, 2015).

Além disso, apesar dos poucos estudos sobre o crescimento de morbidades psicológicas e psiquiátricas do - e no - corpo universitário durante sua trajetória acadêmica (CREMASCO & BAPTISTA, 2017; VICTORIA *et al.*, 2013; GARRO *et al.*, 2006; RIOS, 2006), esse aumento vem sendo observado em sala de aula pelos docentes durante sua prática educacional. Desta forma, pode-se inferir que existe uma demanda crescente por ações mais sistêmicas e subjetivas por parte do governo, e das instituições de ensino superior para acolhimento e acompanhamento dos indivíduos, que têm chegado às universidades de modo a minimizar estes efeitos que estão constituindo gerações com desordens. Segundo Luckesi:

A educação é um lugar muito especial, através da qual nós nos autoorganizamos, em nossas interações com a múltiplas dimensões da vida, tendo em vista manifestar o nosso Ser. Afinal, educação significa conduzir (ducere) de dentro para fora (e)... e, por isso, manifestar o nosso Ser (LUCKESI, 1998).

Nessa perspectiva, questionamos se a prática de sonhos lúcidos poderia vir a constituir e demarcar representações, que sejam capazes de nos auxiliarem em um esforço para orientar a trajetória da relação acadêmica discente-docente.

Conseqüentemente, embasados na suposição de que o encontro dialógico daquele que orienta e atua em uma área de saber, corrobora com aquele que orienta e funciona em outra (consideradas pelo senso comum distantes e estanques), buscamos propiciar uma reabertura tímida das trocas comunicadas e refletidas sobre as práticas vigentes nas relações discente-docente-discente, numa perspectiva de crescimento mútuo, onde antes havia apenas um silêncio.

Em assim sendo, pensar em sonhos lúcidos a partir de uma perspectiva histórico-filosófica por um viés pedagógico, almeja ser uma perspectiva de ampliação do diálogo e no alcance entre os falantes dispostos, além de buscar explorar e consolidar as maneiras possíveis ao estabelecimento de pontes, no fluxo contínuo entre áreas de saber cuja circulação se compreenda apenas interna. Essas e outras questões vêm norteando os esforços transdisciplinares de uma mesa articulada de debates e pesquisa, em um grupo específico e plural, dentro de uma atmosfera na qual a Psicologia se encontra e permeia a Saúde, a Educação e o Ambiente, em busca dos avatares significativos para as construções subjetivas de cada indivíduo.

Frente a esse quadro algumas questões se fazem presentes: (i) de que maneira o diálogo de como a subjetividade luta para se constituir e se personificar na pós-modernidade poderia auxiliar a trajetória de graduandos em processo de formação, não só profissional, mas da consciência de si; (ii) poderiam as questões da vida psíquica, dos sujeitos partícipes de um dado sistema de ensino, ser desprezadas pela academia; (iii) até que ponto, o resgate histórico-filosófico sobre sonhos lúcidos seria passível de ser aplicado à educação e a prática docente?

O Estudo foi feito de modo dialógico, com um viés epistemológico qualitativo, delineamento bibliográfico e método qualitativo-exploratório, que partindo de uma abordagem técnico-pedagógica e geral, identifica e indexa referenciais individuais e psicopedagógicos determinados. Para tanto, se valorizou a análise psicossocial e micropolítica dos sofrimentos emergentes no interior das estruturas trabalhadas, delineando e explorando construções, avanços e alternativas de aprendizado, avaliação social e atravessamento de sucessivos lutos psicossociais, politicamente emergentes dentro de um grupo específico.

A análise procura tecer uma primeira abordagem sobre sonhos lúcidos, buscando paralelos e hipóteses entre a Psicanálise freudiana, o Modelo junguiano e os conhecimentos tradicionais, através dos quais, o antropólogo Carlos Castaneda resgata este conceito em suas obras (CASTANEDA, 1976/ 2009/ 1972/ 1974/ 1977/ 1981/ 1984/ 1988).

Na verdade esse trabalho pretende vir a ser um trabalho de reflexão e diálogo crítico, interdisciplinar, com forte ênfase no questionamento das condições de princípio sob as quais se constrói um suposto saber científico, e dentro das quais, se realizam processos de inclusão, exclusão e estigma, partindo do pressuposto hipotético de que podemos pensar e construir um saber amplo, democrático, desigual e combinado, capaz de se realizar no conjunto de relações que possam vir a se constituir em processo, no liame social, como um campo de articulações criativas mais amplas e humanas.

CONSTRUÇÃO DA CONSCIÊNCIA DE SI

A construção da consciência de si é buscada por todo esquema de trabalho e percurso, e de eventualmente, toda e qualquer caminhada psicoterapêutica que leve em consideração alguma aceitação de processos mentais inconscientes que sejam constitutivos do Ser humano. Logo, haveria todo um campo de experiências hedonistas alicerçadas ou realizadas como emanções de desejos recalçados, com forte potencial de satisfação secundária, mantendo o equilíbrio psíquico e contendo ou realizando com mais vagar, uma possível emersão, um possível retorno, das experiências dolorosas ocultas e sustentadas no campo dos complexos, construídos sobre as vicissitudes e traumas da vida do sujeito.

O inconsciente não é um inimigo, no entanto é necessário que seus enigmas sejam decifrados. Além disso, a realidade tem que ser aprendida, dentro de um equilíbrio dinâmico com o meio, tendo em vista o ambiente em que cada indivíduo está inserido. Assim, a construção da Consciência de Si, aparece para nós como sendo função de uma relação dialógica intensa entre as diferentes, desiguais e combinadas experiências atravessadas por sofrimentos multiaxiais, que supomos são passíveis de serem explicitadas e construídas enquanto um lugar de reflexão, apropriável como fundações para as Subjetividades, em uma realidade demarcada no paradigma pós-moderno.

SONHOS

Os sonhos têm sido concebidos como portas de acesso para outros mundos desde os tempos da Antiguidade. Para os gregos, a alma vagava durante o sonho e o despertar antes do retorno da mesma, poderia desencadear a loucura. Já os egípcios, pensavam que os sonhos eram mensagens dos deuses, contendo advertências ou conselhos, por isso se ocupavam com a decifração dos mistérios oníricos (GONTIJO, 2006). Segundo Gripp (2013), o sonho em nossa sociedade é comumente pensado como exclusivamente pertencendo àquele que sonha, sendo tratado como comunicação com algo exterior ao mundo - presságio ou revelação divina - ou como expressão dos desejos inconscientes do sonhador - como, de diferentes formas, fazem o senso comum, e em alguns casos, a própria Psicanálise.

Em ambos os casos, o sonho permanece no campo individual, mantendo uma relação assimétrica com a vida de vigília do sonhador. Contudo, alguns grupos vêm abordando essa temática, a partir de trabalhos em grupo, em uma perspectiva de que seja possível ampliar e compartilhar campos coletivos de percepção, como pontua a citação:

[...] a partir do momento em que o sujeito se apropria de maneira criativa da percepção como construção de mundo, pode levar o poder inventivo dos sonhos para

a vida de vigília, sendo capaz de se posicionar como ativo no processo de criação de campos perceptuais diferentes dos hegemonicamente construídos. [...] Uma vez que entendemos a percepção como construção inseparável do meio social no qual está inserida, ganhamos subsídios para pensar uma Gestão Coletiva dos Sonhos. Propomos pensar os sonhos em sua dinâmica coletiva e na possibilidade de usá-los como ferramentas de constituição de si na vida de vigília (GRIPP, 2013).

Borges por exemplo, respaldado em suas próprias vivências, compartilha que com o tempo passou a conhecer seus sonhos, e sua experiência aponta uma certa lucidez durante o sonhar (BORGES & FERRARI, 2009). Esses e outros relatos nos fornecem indícios práticos de que: (i) os sonhos podem e muitas vezes contém sequências de anos de duração, o que pode parecer estranho à primeira vista, mas que permeia o pensamento de todos, por ser altamente recorrente; (ii) muitas vezes em uma única noite há uma sequência de sonhos com um núcleo central. Frequentemente o indivíduo acorda e depois quando adormece novamente volta a sonhar com a mesma temática, o que pode incluir uma continuação de eventos; (iii) os assuntos podem tanto ser concomitantes ao dia-a-dia, amplo senso a temáticas e personagens não resolvidos, quanto ao fluxo da consciência de si, atrelados aos altos e baixos da psique.

DIALOGANDO COM FREUD

A partir do modelo freudiano, podemos fazer um mapeamento da psiquê, seguindo a Primeira e Segunda Tópica, como: (i) inconsciente, pré-consciente, consciente; (ii) id, ego, superego. Então, poderemos ter como primeira hipótese e como um princípio que, despertar no âmbito de um sonho, ou vir a ter lucidez e consciência no curso de um sonho, ou até mesmo acordar no sentido de ter um senso de si condizente com o lugar freudiano da consciência desperta, equivale a poder vir a operacionalizar uma potencialidade dialógica entre o Ego/Consciência e o Id/Inconsciente, onde seja possível existir um foco de atenção estável.

Tal diálogo colocaria esta nossa consciência de si egóica - emergente no sonho lúcido - em confronto com as manobras defensivas que se supõe aqui inerentes à ação prevista do mecanismo psíquico em relação a angústia, frente a desejos eróticos censurados pelo superego, tais como: (i) o deslocamento (aspecto imagético); (ii) a metáfora (aspecto linguístico); (iii) a condensação (aspecto imagético); (iv) a metonímia (aspecto linguístico). Que por sua vez, seriam percebidas, apreendidas e vividas enquanto realidades virtuais vívidas (CHENIAUX, 2006).

Esta perspectiva colocaria a experiência do sonho lúcido como algo que aconteceria em níveis diferentes e simultâneos. Em determinado nível, poderia vir a acontecer a satisfação de desejos imediatos e secundários no amplo espectro da vida cotidiana, criando as condições

de uma descarga libidinal interna ao sistema, e sob certos aspectos, com pouco efeito complicador socialmente relevante, e muita potencialidade de experimentação virtual. Em outro nível haveria uma possível, e progressiva - conforme a dimensão e o ritmo da descarga da estase libidinal - aproximação dos conteúdos dolorosos, talvez condizente e conducente a uma resolução gradual dos núcleos sofrentes.

Em termos freudianos, o processo deveria ser partilhado íntima e continuamente com um profissional habilitado, capaz de se manter frente aos deslocamentos transferenciais que provavelmente ocorreriam. Este compartilhamento serviria como uma âncora significativa, em um campo epistemológico em contínua transformação e reflexão conforme seja o do saber do indivíduo (MILARÉ & FILHO, 2010).

DIALOGANDO COM JUNG

Considerando que nos utilizemos de um modelo junguiano de gradações entre um inconsciente coletivo não composto por desejos, mas por potencialidades de realização estruturalmente humanas, conforme sejam os arquétipos, passíveis de virem a emergir enquanto imagens carregadas de libido, com um intenso potencial de pressão sobre a consciência, em um sentido transformador ou destruidor, teremos de imediato um desafio diferente (SÁ & FERNANDES, 2016).

Afinal, nessa perspectiva, como a consciência de si do ego no sonho lúcido poderia suportar casualmente um encontro com uma imagem poderosa e carregada de um potencial libidinal muito maior do que ele próprio possui para se manter, sem que o sonhador entrasse em um caminho de pesadelo potencialmente psicótico? A resposta da própria teoria deveria levar em consideração a sorte do sonhador não vir a tropeçar muito precocemente com tais conteúdos, mas, lograr a vir acessá-los devagar, em um processo onde primeiro pudesse compreender e separar seu senso de Ser em Si, das Personas socioculturais que certamente propiciam seu ajuste psicossocial.

A ideia é fortificar, em um primeiro nível de caminhada, seu Ego aventureiro, seguindo e se orientando com as diretrizes que viriam a emergir do arquétipo do Self. Para isto, o sonhador lúcido certamente necessitaria ser informado sobre tais perspectivas e diretrizes teóricas, próprias a Psicologia Analítica, e também deveria submeter-se a um acompanhamento profissional adequado.

Superada a fase de confronto íntimo com a Persona, a consciência do sonhador lúcido deveria confrontar os conteúdos de sua Sombra, os aspectos excluídos de sua personalidade total. Ainda mais a frente, o sonhador lúcido – caso a teoria junguiana nessa situação corra

conforme o ideal prescrito – seria confrontado com sua contraparte erótica, feminina se homem (ânima), masculina se mulher (ânimus).

Reza a teoria que este confronto progressivo abriria as portas da consciência ao embate decisivo com as imagens arquetípicas de fundo, o Puer¹, a Senex², o Patre, a Mater, o Demens, o Magister, entre outras. Confronto este que necessariamente seria organizado pelo arquétipo do Self, e, em assim sendo, não estaria primordialmente sob o controle e comando efetivo do sonhador.

TECENDO PARALELOS

Na Psicanálise a felicidade não é um item paradigmático, no máximo é a vivência momentânea prazerosa da realização de um desejo, e a mente não é um termo da sua epistemologia, nos Budismos, a felicidade entra como um resultado da construção cognitiva das práticas meditativas, e a mente é um lugar de trabalho.

Os desejos são infinitos e são culturalmente orientados, nem todos são possíveis, talvez alguns possam ser bem-ditos e caminhem para descobrir o seu lugar transformador de realização. Atualização, reflexão e atenção são fundamentos básicos para a atuação dialógica razoável dentro do Campo Filosófico.

Assim observamos - tanto do ponto de vista freudiano quanto junguiano - uma situação de confronto e pressão em direções simultâneas. Contudo, para além dessas perspectivas, existem teorias que dizem mapear os processos mentais e, caso suas versões sejam verdadeiras, uma trajetória de sonhos lúcidos deveria necessariamente seguir suas diretrizes organizacionais de economia libidinal, de relação topológica e de dinâmica psíquica SANTOS & TRINDADE, 2014; VANDENBERGHE & PITANGA, 2007).

Entretanto, essas não são as únicas possibilidades, nem mesmo encerram em si o monopólio dos mapas possíveis às vivências íntimas, afinal também existem mapas tradicionais, cristãos gnósticos, budistas, xamânicos, taoístas, hinduístas, entre outros, e todas exerceriam uma pressão placebo sobre o sonhador (BARTOLOMÉ & BARABAS, 2013; TUTTOILMONDO, 2004). Conseqüentemente, em uma pesquisa válida, inicialmente, deveria ser efetuado um levantamento geral de existência, pregnância e consistência na

¹ Entre os aspectos do Puer destacamos: espontaneidade, curiosidade, liberdade, mudança, pressa, fantasia tanto quanto irresponsabilidade, desligamento da realidade, onipotência.

² Entre os aspectos do Senex destacamos: compreensão, lentidão, paz, sabedoria tanto quanto rigidez, impotência, negatividade...

construção do sistema de crenças efetivo que realiza no sonhador sua interface com a realidade, a informa e conforma.

Assim, uma direção então seria aquela que provem desta realidade primária: naquilo que creio, isto vejo, assim vivencio, desta forma ajo. Uma outra direção estaria na vivência em si dos sonhos lúcidos, que desde quando foram compreendidos como possíveis, frequentes e normais, a partir de 1957, passaram a ser cada vez mais expostos e trocados como um campo onde as redes sociais atuam com um grande papel.

Seria possível esquecer dos escritos de Carlos Castaneda do final dos anos de 1960, início dos anos de 1970? Sua presença também realizou todo um movimento de fato, hoje conhecido e atuante como Nagualismo, onde os sonhos lúcidos têm um lugar de proeminência. Nesse contexto esta outra direção fala de um movimento sociocultural de interesse crescente sobre uma vivência que passa nos últimos setenta anos a ser reconhecida como normal (MATOS, s.n.). O que podemos então refletir neste momento sobre o assunto?

CARLOS CASTANEDA

Na década de oitenta do século passado, Carlos Castaneda - um antropólogo cujos livros desde os anos setenta se constituíram como um lugar de questionamentos variados sobre forma, conteúdo e autenticidade - introduz na sequência romanesca de sua lavra, uma afirmação sobre a realidade biológica do nosso mundo, e por tabela do Universo: os seres que habitam esta totalidade e que seriam capazes de um elemento de difícil delimitação, a consciência, poderiam ser divididos em dois grupos: seres orgânicos e seres inorgânicos (CASTANEDA, 2008).

Seu primeiro livro, *A erva do diabo*, lançado em 1968, foi o resultado de sua dissertação de mestrado na UCLA. Essa obra é o mais perto que Castaneda chega de ser acadêmico segundo critérios indexados, e seu lançamento reverberou com sua época e participou das ondas de choque que, naqueles dias, agitaram algumas praças do mundo de um modo mais ou menos profundo e violento, sendo depois gradualmente amortecido, acobertado, reduzido e sufocado por uma onda de mercado capitalista impressionante. É mais do que um livro, um dos marcos de um *Zeitgeist* (palavra alemã que significa espírito da época).

Malgrado o fato de que seu próximo livro foi sua tese de doutorado, este apresenta ainda vínculos com algo quase supostamente concreto, depois e de uma forma bem rápida, essa concretude se dissolve em uma mitologia impressionante, eficiente e eficaz, que segue

tendo efeitos muito sérios mesmo neste novo século que engatinha quando tanta coisa se perdeu de uma forma definitiva.

Assim os dois primeiros livros desse autor – “A erva do diabo” e “Uma estranha realidade” - formam um bloco supostamente psicodélico (CASTANEDA, 1976/ 2009), o terceiro – “Viagem à Ixtlan” fala de uma mudança de orientação na perspectiva de assunto discutido nas primeiras obras, ampliando o conjunto dando um significado de bloco coerente a tudo até então exposto. E por aí vai... esses livros não envelheceram. E sem dúvidas trata-se de uma leitura rica, mas para quem? Para quem confrontado com as certezas ideológicas associadas da física/matемática e da biologia/medicina, supostas verdades no seu aparato de critério dito ciência, ainda fique desconfiado com a redução do real à uma realidade amesquinhada. Afinal, quanto mais ficamos tomados pela rigidez pseudocientífica das verdades sem saída, e das suas contrapartes furibundas dos radicalismos tradicionais das religiões, mais precisamos do inusitado, do diferente, do surpreendente sem pretensão.

EXTRAPOLANDO CASTANEDA

Toda essa discussão pode ser estendida até o século XIX, com Allan Kardec em “O livro dos espíritos” (KARDEC, 1999), que, discutindo seres orgânicos e inorgânicos, iguala os segundos a matéria e discute os primeiros com base no vitalismo, um princípio específico e independente capaz de dar alma aos corpos inanimados. Em 2008 Matthew Fox e Rupert Sheldrake (2008), respectivamente um teólogo e um biólogo, reintroduzem uma questão quanto ao ser, que é vivo, e um passo além, possui o atributo de uma consciência mais do que meramente reativa, justo quando investigam seriamente, em um processo dialógico, investigativo e criativo a possibilidade de uma consciência não orgânica, que chamam de “anjos”, com paralelos supostos razoáveis.

Nessa perspectiva, o concreto é concreto porque é a síntese de múltiplas determinações, isto é, unidade do diverso (MAX, s.n.). Por isso o concreto aparece no pensamento como o processo da síntese, como resultado, não como ponto de partida, embora seja o verdadeiro ponto de partida e, portanto, o ponto de partida também da intuição e da representação. Assim, ao se refletir acerca dos caminhos sintomáticos, das vicissitudes pulsionais manifestas como um percurso existencial - violentíssimo e nauseante – que não raro pontuam a crueldade de uma academia que se apoia basicamente em índices e normativas, talvez o único refúgio viável seja o espaço íntimo de cada ser. A pós-modernidade demarca um mercado de folia e informação, que é mais do que capaz de transformar seres humanos em objetos degradados sem qualquer pudor. E nesse cabo de força

assistimos indivíduos se atirando sobre um ser humano, claramente frágil, com uma ânsia predadora sem qualquer quartel, enquanto o entorno se paralisa em uma face de impotência.

Nesse bojo, trabalho, família, lazer, propriedade, sucesso, resistência, adesão ao politicamente correto, são marcas organizacionais de afetos culturalmente determinadas onde - cada um - e todos, buscam referência por acordo ou resistência. Nessa perspectiva não há como fugir do tradicional, em qualquer direção que se olhe, crises de consciência extremamente superficiais emergem apoiadas em atos sem sentido e reflexões sem validade.

Os comportamentos desiguais se conflitam e combinam, se questionam e medem, nos contrastes de escolhas que podem ser previamente vivenciadas e experienciadas em diferentes estados de consciência a partir dos sonhos lúcidos. Sobretudo em um momento quando as liberdades individuais e de opinião, a livre iniciativa e os valores democráticos estão sendo pressionados e questionados em diversos lugares. Os sujeitos precisam sobremodo nas suas vivências e nas suas reflexões, de ter claro que nem tudo que é sancionado pela cultura é conveniente ou correto para o indivíduo ou para a coletividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho apresentou-se de forma concatenada ideias sobre a formação dos sonhos lúcidos, artefato mental típico do ser humano, e seu papel como mecanismo para extravasar os mais diversos sentimentos causadores de angústia. Para tal, utilizou-se leituras de Freud e Jung a respeito dos sonhos lúcidos concatenadas com a visão de Castaneda. Acreditamos que os sonhos lúcidos possam vir a ter um lugar proeminente na pesquisa psíquica com desdobramentos nos diversos campos de ação e formação humana, quais sejam: educação, trabalho, pesquisa, entre outros.

A expressão de sentimentos muitas vezes obscuros e inconscientes pode ser realizada por meio dos sonhos lúcidos, sobretudo com acompanhamento psicológico, de modo que o indivíduo se permita extravasá-los sem que sejam causados danos a ele e suas interrelações com o outro. Não obstante, também avaliamos que todo o campo vinculado a experiência humana dos sonhos lúcidos está subdimensionado em termos de pesquisa e constituição de modelos de conhecimento além de estruturas epistemológicas. Em outras palavras, que sejam capazes de sustentar, dar diretrizes e explorar de uma forma um tanto mais além da mera constatação e dos jogos experienciais descritivos, em direção a uma nova compreensão e construção de hipóteses operantes sobre as dinâmicas que nos informa, formam e conformam como seres humanos.

Pensamos que a aproximação exploratória deva ocorrer de modo a conter a seguinte tríade: (i) a abordagem dos sonhos lúcidos; (ii) a história, enquanto um registro diacrônico de perspectivas sucedentes; (iii) a filosofia, como esboços de caminhos de pensamento e construções equilibradas do sujeito sobre um determinado assunto.

Concorrem para a compreensão do modo como a subjetividade do indivíduo em questão luta para se constituir, e se bem dizer em seu modo operante, apontando tanto para as questões da vida psíquica, como também para um esforço de perspectiva pós-moderna mais abrangente, passíveis de serem aplicadas à educação e a prática clínica. Nosso principal propósito está na ampliação e no aprofundamento das possibilidades presentes no diálogo entre sujeitos diferentes, desiguais e combinados, cujo distanciamento prático no sentido da aplicação e reflexão social e de produção do conhecimento, constrói um suposto estancamento no fluxo de significações pertinentes a cada área em seu interior, ou entre afinidades eletivas imediatas às mesmas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARTOLOMÉ, M. A.; BARABAS, A. M. Os sonhos e os dias: xamanismo no México atual. **Mana**. v. 19, n. 1, p. 7-37, 2013.

BORGES, J. L.; FERRARI, O. **Sobre os sonhos e outros diálogos**. São Paulo: Hedra, 2009.

CASTANEDA, C. **A erva do diabo**. Editora Edibolso, 1976. ___ **Uma Estranha Realidade**. Nova Era, 2009. ___ **Viagem à ixtlan**. Distribuidora Record, 1972. ___ **Porta Para o Infinito**. Distribuidora Record, 1974. ___ **O Segundo Círculo do Poder**. Distribuidora Record, 1977. ___ **Presente da Águia**. Distribuidora Record, 1981. ___ **O Fogo Interior**. Distribuidora Record, 1984. ___ **O Poder do Silêncio**. Distribuidora Record, 1988.

CHENIAUX, E. Os sonhos: integrando as visões psicanalítica e neurocientífica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. v. 28, n. 2, p. 169-177, 2006.

CREMASCO, G. S.; BAPTISTA, M. N. Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do curso de psicologia. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**. v. 8, n. 1, p. 22-37, 2017.

FOX, M.; SHELDRAKE, R. **A Física dos Anjos: uma visão científica e filosófica dos seres celestiais**. São Paulo: Aleph, 2008.

GARRO, I. M. B.; CAMILLO, S. O.; Nóbrega, M. P. S. Depressão em graduandos de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**. v. 19, n. 2, p. 162-167, 2006.

- GRIPP, V. E. Percepção e Criação: Diálogos entre a Gestão Coletiva dos Sonhos e Sartre. **Mnemosine**. v. 9, n. 1, p. 48-60, 2013.
- GONTIJO, T. A arte de sonhar. **Epistemo -somática**. v. 3, n. 2, p. 186-194, 2006.
- JOCA, S. R. L.; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. Estresse, depressão e hipocampo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 25, p. 46-51, 2003.
- KARDEC, A. **O Livro dos espíritos**. São Paulo: IDE, 1999, 128^a ed, p. 60-67.
- MATOS, L. **Uma Abordagem Psicoterapêutica Transpessoal**. Disponível em: <http://www.serradaportaria.com.br/new/pdf/A_linguagem_dos_sonhos_MATOS.pdf>. Acesso em: 17 maio 2017.
- MILARÉ, T.; FILHO, J. P. A. Ciências no Nono Ano do Ensino Fundamental: da disciplinaridade à alfabetização científica e tecnológica. **Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências**. v. 12, n. 2, p. 101-120, 2010.
- LACERDA, A. N. **Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários**. TCC em Pedagogia, Universidade de Brasília, 2015, p. 21-72.
- LUCKESI, C. C. Desenvolvimento dos estados de consciência e ludicidade. **Cadernos de Pesquisa: Núcleo de Filosofia e História da Educação – UFBA**. p. 9-25, 1998.
- PEREIRA, P. K. Complicações obstétricas, eventos estressantes, violência e depressão durante a gravidez em adolescentes atendidas em unidade básica de saúde. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v. 37, n. 5, p. 216-222, 2010.
- RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006, p. 17-166.
- SÁ, J. F. R.; FERNANDES, E. G. Psicologia analítica e a interpretação dos personagens dos sonhos lúcidos. **Fractal: Revista de Psicologia**. v. 28, n. 1, p. 146-152, 2016.
- SANTOS, A. O.; TRINDADE, T. F. Technology of dreams in Artemidorus, Freud, Jung and Warlpiri. **Fractal: Revista de Psicologia**. v. 26, n. 2, p. 309-326, 2014.
- TUTTOILMONDO, J. V. A arte dos sonhos: uma iconografia ameríndia. **Revista de Antropologia**. v. 47, n. 1, p. 311-314, 2004.
- VANDENBERGHE, L.; PITANGA, A. V. A análise de sonhos nas terapias cognitivas e comportamentais. **Estudos de Psicologia**. v. 24, n. 2, p. 239-246, 2007.
- VICTORIA, M. S. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**. v. 16, n. 25. p. 163-175, 2013.