

UMA PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL SOBRE A ANÁLISE DOS SONHOS E SUA UTILIDADE NO PROCESSO CLÍNICO

A BEHAVIORAL PERSPECTIVE ON DREAM ANALYSIS AND ITS USEFULNESS IN THE CLINICAL PROCESS

LIMA, Samuel Ferreira¹

BARRETO, Wanderson²

RESUMO:

Os sonhos estão presentes em nossa rotina, são declarados, analisados, utilizados como formas de prever o futuro e o resultado de jogos, mas o que os sonhos realmente dizem sobre o indivíduo que sonha? Qual sua relevância para o tratamento terapêutico pautado pela análise do comportamento? O presente artigo tem como objetivo levantar o debate sobre estas questões, analisando na literatura quais as possibilidades, bem como a relevância da utilização dos sonhos em um contexto clínico analítico-comportamental, tendo como base filosófica o Behaviorismo Radical proposto por Skinner. Após a realização de um levantamento teórico e conceitual de artigos científicos e trabalhos acadêmicos, pôde-se verificar, em um aspecto geral, que os sonhos podem ser analisados no processo clínico, podendo estes apresentar algumas contingências que moldam comportamentos que ocorrem de forma expressa/pública, além de facilitar o acesso a conteúdo da história de vida do indivíduo que o relata, fortalecer o vínculo terapêutico, facilitar o acesso do psicólogo a temas aversivos ao indivíduo, uma vez que esses temas podem ser relatados como metáforas, pois ao relatar um sonho, não há punição frente aos comportamentos expressos, visto que eles de fato não ocorreram no mundo público. Ainda assim, a literatura é bastante resumida e não apresenta uma estrutura para o manejo clínico dos sonhos, o que faz com que os psicólogos não saibam como lidar com seus conteúdos quando são declarados durante os atendimentos, apresentando uma variação no manejo destes relatos durante o processo.

Palavras-chave: comportamento, relato verbal, eventos privados, sonhos, behaviorismo radical.

ABSTRACT

Dreams are present in our routine, they are declared, analyzed, used as ways to predict the future and the outcome of games, but what do dreams really say about the individual who dreams? What is its relevance for therapeutic treatment based on behavior analysis? This article aims to raise the debate on these issues, analyzing the possibilities in the literature, as well as the relevance of using dreams in a behavioral-analytical clinical context, having Skinner's Radical Behaviorism as a philosophical basis. After carrying out a theoretical and conceptual survey of scientific articles and academic works, it was possible to verify, in a general aspect, that dreams can be analyzed in the clinical process, and these may present some contingencies that shape behaviors that occur expressly/ public, in addition to facilitating access to the content of the life history of the individual who reports it, strengthening the therapeutic bond, facilitating the psychologist's access to themes that are aversive to the individual, since these themes can be reported as metaphors, because when reporting a dream, there is no punishment for the expressed behaviors, since they did not actually occur in the public world. Even so, the literature is quite summarized and does not present a structure for the clinical management of dreams, which means that psychologists do not know how to deal with their contents when they are declared during consultations, presenting a variation in the management of these reports during the process.

Keywords: behavior, verbal report, private events, dreams, radical behaviorism.

¹ Graduando de Psicologia, e-mail: samuellima.psi1@gmail.com

² Professor Orientador, e-mail: wanderson.barreto@facunicamps.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Comumente podemos identificar pessoas que declaram seus sonhos como algo místico, premonitório, um evento interno tão misterioso que transcende as explicações que as ciências podem construir acerca deste tema, ou ainda utilizando de conceitos demasiados internalistas para justificar ou analisar seus elementos de forma simbólica, deixando uma margem para diversas modalidades de análise. Entretanto, se os sonhos estão presentes até hoje nos nossos relatos do dia a dia, eles foram provavelmente selecionados durante nosso processo evolutivo e fazem parte de um aparato de comportamentos necessários para nossa manutenção de vida.

O comportamento de sonhar foi, e ainda é, analisado e justificado de diversas maneiras ao longo da história humana até os dias atuais. Reis buscavam compreender seus sonhos com a ajuda de profetas, homens e mulheres relatavam sonhar com vidas anteriores ou com eventos que estavam prestes a acontecer, todas essas análises sob uma ótica mística. Trazendo para uma visão psicológica, Freud (1976) apresenta uma explicação sobre os sonhos, analisando seu conteúdo como simbólico e o justificando como a expressão de um desejo reprimido no inconsciente do indivíduo que sonha. Além dele, outros autores apresentaram explicações e formas de analisar os sonhos, como, por exemplo, Carl Gustav Jung (1972).

Já nas abordagens comportamentais, pouco se fala sobre o sonhar e sua relação com os processos psicológicos do indivíduo que sonha, a literatura conceitual é resumida e os relatos de aplicabilidade são ainda mais escassos, deixando margem a muitas dúvidas sobre como realizar o manejo clínico dos sonhos e o que eles podem nos dizer sobre o histórico de vida e quais contingências se fazem presentes no comportamento daquele indivíduo que o relata.

Delitti (1993) e Rocha (2010), chegaram a alguns pontos em comum para justificar a falta de mais estudos sobre os sonhos em abordagens com bases comportamentais, segundo as autoras, isso se dá, pois há certa punição da comunidade científica em referência aos pesquisadores que tentam abordar a temática o que afasta terapeutas que desejam realizar estudos sobre os sonhos. Ambas as autoras também relatam a falta de um modelo clínico estruturado para que os terapeutas saibam lidar com os relatos dos sonhos de seus clientes, o que faz com que cada psicólogo tenha um método de agir diante da apresentação deste comportamento. É importante ressaltar que estes estudos possuem um período de aproximadamente dezessete anos de intervalo, mas ambos possuem conclusões semelhantes sobre a dificuldade e certo desinteresse da comunidade científica em debater este tema.

Por este motivo, falar dos sonhos sob a perspectiva Comportamental deixa algumas perguntas que foram desenvolvidas, não necessariamente com o intuito de as responder, mas sim, abrir o campo conceitual para discussão, como, por exemplo: existem relações entre a história de vida do indivíduo com os seus sonhos? Como os sonhos podem ser analisados pela abordagem analítico-comportamental? Mas, principalmente: qual a relevância e como os sonhos podem fazer parte do processo terapêutico?

Ao longo do curso de Psicologia, nos deparamos com diversas abordagens que realizam debates e possuem um campo teórico bem estruturado para explicar e analisar os sonhos e demais comportamentos que ocorrem sob a pele do indivíduo³, mas nas teorias com base comportamental pouco se fala ou nada se fala destes assuntos, isso pode incorrer em uma dificuldade dos alunos em conseguir analisar e compreender estes comportamentos. Apesar da pouca literatura, acredita-se que os sonhos podem expressar contingências relevantes e facilitar a compreensão dos comportamentos públicos do indivíduo e, por esse motivo, como qualquer outro comportamento, deve ser analisado e compreendido em conjunto com cada cliente, tendo como base seus relatos verbais.

Posto isto, este trabalho teve como objetivo geral explorar como os sonhos poderiam ser analisados sob a perspectiva da terapia analítico-comportamental. Enquanto objetivos específicos, buscou-se levantar a relevância do processo de sonhar para o contexto terapêutico e foi realizado por meio de revisão conceitual e bibliográfica, no qual foram apresentados conceitos em relação aos sonhos pelas abordagens comportamentais assim como o que os teóricos vêm debatendo atualmente sobre as possíveis concepções e análises deste evento privado.

Para apresentar e debater o tema, este artigo foi organizado de uma maneira que a construção do conhecimento acontecesse de forma linear, apresentando primeiramente as noções fisiológicas acerca do sono e do sonho, debatendo sobre suas fases, bem como as possíveis importâncias para a manutenção da espécie. Na sequência, foram apresentados conceitos psicológicos acerca do comportamento humano, tendo como base filosófica o Behaviorismo Radical proposto por Skinner (1967). Posterior a isso, foi explanado sobre as hipóteses acerca do conteúdo dos sonhos, bem como sua utilização para o contexto clínico analítico-comportamental.

Foram também selecionados quatro trabalhos acadêmicos, considerando as construções acerca do tema, realizados nos últimos vinte anos, em que podemos verificar

³ Segundo Skinner (1967) estes são comportamentos privados que se apresentam apenas para o indivíduo que se comporta, podendo ser expressos por meio de relatos verbais.

alguns relatos de casos, bem como os avanços teóricos, que se apresentam como o início de um debate para a construção de uma estruturação a fim de facilitar e auxiliar a análise dos sonhos pelos psicólogos que se pautam pela abordagem analítico-comportamental. Por fim, foram apresentadas as considerações finais e quais conclusões puderam ser construídas levando em consideração o objetivo a que este trabalho se propõe.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A Fisiologia do sonho

Para compreendermos o sonho, precisamos entender o que ocorre com nosso organismo quando estamos em repouso, quais são os estágios do sono e qual importância dele para o nosso organismo. Feldman (2015) discorre sobre algumas explicações que já foram dadas sobre a importância de dormirmos. A explicação baseada na perspectiva evolucionista, diz que os nossos ancestrais que conseguiam dormir durante a noite, ficavam mais alertas durante as caças diurnas. Uma outra explicação proposta pelo autor é que o sono recupera e revigora o cérebro e o corpo e por fim, discorre sobre a importância do sono para o desenvolvimento cerebral das crianças.

O autor explica que o sono possui dois estágios, sendo o primeiro considerado “Sono Não REM” (NREM), no qual não ocorrem movimentos oculares rápidos. Este primeiro estágio se subdivide em quatro etapas, que explicam desde o estágio inicial do sono, onde as atividades elétricas do cérebro se mostram relativamente rápidas e de baixa amplitude, até o seu último estágio, onde as ondas cerebrais se tornam mais lentas, com cristas mais altas e vale mais baixo no padrão de ondas. Este primeiro estágio possui algumas características gerais que são relatadas por Fernandes (2006):

Características gerais do sono NREM: Relaxamento muscular com manutenção do tônus; progressiva redução de movimentos corporais; aumento progressivo de ondas lentas no eletroencefalograma (EEG) (20 a 50% de ondas delta em sono III, mais de 50% em sono IV); ausência de movimentos oculares rápidos; respiração e Eletrocardiograma regulares. (FERNANDES, 2006, p. 123)

Para melhor compreensão das características gerais do sono NREM, vale o esclarecimento de dois termos supracitados sendo: Eletroencefalograma (EEG), que se trata de "uma técnica que analisa atividades elétricas do cérebro a partir da captação de sinais elétricos" (CANTARELLI; JÚNIOR; JÚNIOR, 2016, p. 1); e o Eletrocardiograma (ECG), que é "um gráfico que representa a atividade elétrica do coração." (SILVA et al., 2019, p. 99). Segundo os estudos realizados por Fernandes (2006), o acompanhamento do EEG pode

apresentar o estágio do sono que o indivíduo está vivenciando, bem como identificar em qual desses estágios possivelmente ocorrem os sonhos.

O segundo estágio do sono é conhecido como Sono REM, ou sono com movimentos oculares rápido. Segundo Feldman (2015) é neste estágio que ocorre um “aumento na frequência cardíaca e torna-se irregular; sua pressão arterial sobre e a frequência respiratória aumenta”, além de ocorrer o comportamento mais característico desta fase, onde os olhos se movimentam de um lado para o outro. Vicente (2009), explica que sono é uma função necessária para sobrevivência dos organismos e que o sono REM possui funções importantes como, por exemplo:

Exerce função sobre a memória e a aprendizagem e a sua privação diminui a consolidação da tarefa aprendida; Fixação de condutas para a adaptação da espécie; fortalece as conexões cerebrais e corticais ao ter uma actividade EEG semelhante à da vigília; mantém a conservação dos códigos genéticos; possibilita a função de solidificar as relações sociais. (VICENTE, 2009, p. 3 e 4)

Estes estudos apontem indícios que estes estágios não ocorrem de forma linear durante a noite, mas sim, com uma alternância entre as fases do sono, além disto, apontam que as fases e etapas do sono são essenciais para um pleno desenvolvimento do organismo. Ainda assim, não se sabe ao certo o motivo pelo qual o sono e os sonhos são importantes para o organismo.

2.2. O Comportamento de sonhar

Após o debate dos elementos biológicos que compõem o sono e o sonho, faz-se necessário compreendermos o que é “comportamento” dentro de um contexto analítico-comportamental, para isso, devemos antes, compreender a filosofia que pauta esta abordagem: o behaviorismo radical. Este modelo filosófico tem como principal expoente Burrhus Frederic Skinner (1904 – 1990), que nos apresenta um modelo teórico que explica os comportamentos como constructos moldados e mantidos por meios de suas consequências. Sobre este conceito alguns teóricos, tais como Barreto e Toassa (2021, p. 295), declaram que “trata-se de um sistema de conhecimento científico que vê o comportamento dos organismos como relações entre tipos de eventos.”.

A conceitualização sobre o comportamento proposta por Skinner (1953, p. 116) é a de que este é uma “atividade contínua e coerente de um organismo integral”, que não possui causas internas como determinantes, sendo composto por três níveis de seleção sendo: 1) filogenético, 2) ontogenético e 3) cultural. Sob o mesmo ponto de vista Moore (2017) explica que o nível filogenético pode ser considerado como as respostas inatas e específicas da

espécie do organismo. Considerando o nível ontogenético, levanta-se a ideia de que é a relação do indivíduo com seu ambiente durante seu tempo de vida e como este meio auxilia no desenvolvimento e na manutenção de suas respostas e por fim, o nível cultural, que reflete os aspectos sociais e culturais no qual aquele indivíduo está inserido.

É importante compreender também que estes comportamentos podem ser expressos/públicos ou encobertos/privados e, para entendermos melhor estas definições, Skinner (1967), discorre que os comportamentos expressos ou públicos podem ser analisados por meio da observação de sua recorrência (e.g., andar, gesticular), já os comportamentos privados ou encobertos ocorrem sob a pele do indivíduo e que, a priori, somente ele tem acesso (e.g., sentir, pensar, intuir e sonhar), e deve-se ressaltar que esses devem ser encarados como quaisquer outros comportamentos, não possuindo propriedades especiais, tendo como diferença em relação aos comportamentos públicos a sua acessibilidade limitada, podendo ser acessado apenas pelo comportamento verbal e por meio deste, ser analisado.

[...]ganha-se uma considerável vantagem ao lidar com eles na forma em que são observados: como respostas verbais. Significados, conteúdos e referências devem ser encontrados entre os determinantes da resposta e, não entre suas propriedades. Uma classe de respostas verbais não é definida só por sua forma fonética, mas por suas relações funcionais. O que se deseja saber no caso de muitos termos psicológicos tradicionais é, primeiramente, as condições estimuladoras específicas sob as quais eles são emitidos (isto corresponde a "encontrar os referentes") e, em segundo lugar (e esta é uma questão sistemática mais importante) porque uma resposta é controlada por sua condição correspondente. O indivíduo adquire a linguagem a partir da sociedade, mas a ação reforçadora da comunidade verbal continua a desempenhar um papel importante na manutenção das relações específicas entre respostas e estímulos, os quais são essenciais para o funcionamento apropriado do comportamento verbal. A maneira pela qual a linguagem é adquirida é, portanto, apenas parte de um problema mais amplo. (SKINNER, 1945, p. 274 e 275)

Posto isso, os sonhos podem ser compreendidos como comportamentos encobertos, uma vez que estes ocorrem sob a pele de quem os relata, e sua análise pode se dar apenas por meio do comportamento verbal de cada indivíduo. Além disso, sua construção, manutenção e recorrência ocorrem considerando os mesmos três níveis de seleção utilizados para quaisquer outros modelos de comportamento: filogênese, ontogênese e cultura.

Devemos também compreender que existem três modalidades de comportamentos aprendidos, a primeira delas refere-se aos comportamentos reflexos inatos que são, segundo Moura e Medeiros (2019, p. 1), “preparação mínima que os organismos tem para começar a interagir com seu ambiente e para ter chance de sobrevivência”. Temos também os comportamentos aprendidos, como por exemplo o Condicionamento Respondente (ou clássico) que “refere-se ao processo e ao procedimento pelos quais os organismos aprendem

novos reflexos.” (MOURA; MEDEIROS, 2019, p. 77) e o Condicionamento Operante, que nada mais é que “o comportamento que produz consequências que se constituem em alterações no ambiente e cuja probabilidade de ocorrência futura é afetada por tais consequências” (Ibidem)

O comportamento de sonhar deve ser compreendido como qualquer outro comportamento, logo, fazem parte do repertório daquele que sonha em função das contingências necessárias para a aquisição de um comportamento. Sobre este tema, Guilhardi (1998) nos diz que:

O sonho deve ser visto como um exemplo de comportamento funcional, não uma manifestação de estruturas da personalidade, traços de caráter ou outros conceitos equivalentes. Assim, o sonho deve ser visto como parte do repertório do indivíduo em função das contingências de reforçamento as quais se responde no momento, bem como das contingências que o modelaram durante a sua história de vida. Na prática, isto equivale a dizer que cada interpretação dos sonhos só pode ser feita para aquele cliente particular, de acordo com o seu contexto de vida. (GUILHARDI, 1998, p. 13).

Sendo assim, o comportamento de sonhar deve ser compreendido e seu conteúdo analisado, levando em consideração as contingências daquele indivíduo que o relata, pois os níveis de seleção de comportamento, bem como suas contingências respondentes e operantes fazem parte de um histórico de vida individual, sendo único àquele organismo.

2.3. Conteúdo dos sonhos

Os conteúdos dos sonhos podem parecer desconexos e confusos, mas as formas como lidamos com os acontecimentos durante ele podem estar carregadas de contingências que em outros momentos parecem passar despercebidas por nós, isso se dá, pois, nos sonhos não somos punidos por nossos comportamentos, sendo assim, os sonhos se tornam um “ambiente” seguro, e por isso podemos reagir aos estímulos de forma mais “sincera”, pois estes comportamentos não serão passíveis de punição efetiva. Skinner (2003), faz um paralelo entre o comportamento de sonhar e os comportamentos artísticos e/ou literários, dizendo que nestes casos, o indivíduo pode se expressar não estando sujeito a algumas dessas punições.

(...) Disso resulta que o indivíduo apenas não se empenha abertamente no comportamento, mas não pode se empenhar cobertamente ou se ver encobertamente empenhado sem estimulação aversiva automática. No sonho simbólico e no comportamento artístico ou literário, entretanto, ele pode se empenhar em um comportamento discriminativo que é reforçado através da indução de estímulos ou de respostas pelas mesmas variáveis, mas que não está sujeito a punição. Frequentemente se diz, ou está implicado no que é dito, que certo agente habilidoso se empenha em uma espécie de “trabalho de fazer sonho” para produzir este resultado; mas o resultado segue-se automaticamente da discrepância entre as propriedades do comportamento, as quais, reforço e punição são contingentes (...). (SKINNER, 2003/1953 p. 321, 322)

Uma outra perspectiva que podemos verificar nos estudos realizados sobre a análise dos conteúdos dos sonhos mostra que eles podem nos apresentar conteúdos relevantes do histórico de vida daquele que o relata. Ao levantar este debate, Delitte (1993, p. 44) afirma que “através do relato de um sonho, posso ter acesso a fatos da história passada ou da história atual, que diretamente não seriam explicitados ou demorariam muito tempo para sê-lo”, sendo assim, poderemos ter acesso a temas que até então não surgiram no processo terapêutico, mas que podem possuir relevância para melhor compreender o que é apresentado pelo cliente.

Além de apresentar conteúdo do histórico passado, Bachtold (1999, p. 25), propõe que “o conteúdo do sonho expressa uma experiência que está ocorrendo com o indivíduo, experiência que está dentro de uma cultura, sociedade”, o que também pode ser observado nos estudos de Davidoff (1983) que descreve que a maior parte do conteúdo dos sonhos é decorrente de questões do dia a dia.

Outro ponto que é levantado pelos teóricos é que o conteúdo dos sonhos pode servir como uma metáfora para que o cliente possa se expressar em relação a alguns temas que podem ser aversivos e gerar comportamentos de fuga ou esquiva. Segundo Moreira e Medeiros (2019, p. 68) o comportamento “é uma fuga no momento em que determinado estímulo aversivo está presente no ambiente e esse comportamento o retira do ambiente”, o que se difere da esquiva, que “é um comportamento que evita ou atrasa o contato com um estímulo aversivo, isto é, ocorre quando um determinado estímulo aversivo não está presente no ambiente” (ibidem). Sobre este tema, Delitte (1993) propõe que:

O relato de um sonho pode ser utilizado pelo cliente como um recurso metafórico ou como esquiva. Isto é, falar de algo aversivo através do relato de um sonho pode diminuir a aversividade da situação ou do tema a ser exposto. Relatar um sonho pode ser a forma de exprimir um sentimento, de se esquivar de temas ou mesmo uma forma de agredir o terapeuta ou testar seu nível de aceitação ou empatia (DELITTE, 1993, p. 45).

Pode-se perceber que para estes autores, existe certo consenso na literatura sobre os conteúdos dos sonhos, compreendendo-os como representações cotidianas, onde um indivíduo pode agir sem ser punido, podendo ser um dos meios relevantes para encontrar partes da história de vida de quem relata, fazendo com que compreendamos melhor algumas contingências expressas em estado de vigila.

2.4. Uso dos sonhos na clínica psicológica

Considerando então que os relatos dos sonhos podem nos trazer informações relevantes sobre algumas contingências, bem como sobre o histórico de vida do seu relator, cabe ao Psicólogo, que se pauta pela abordagem analítico-comportamental, realizar seu manejo durante o processo terapêutico, não descartando seu conteúdo.

Os sonhos são eliciados fisiologicamente e podem ter seu conteúdo relacionado a aspectos situacionais da vida do cliente. Resumidamente, a tarefa do terapeuta comportamental é utilizar os sonhos como um instrumento a mais para criar condições para que seu cliente possa entrar em contato com as contingências atuantes em sua vida (BACHTOLD, 1999, p. 32).

No que tange ao processo terapêutico, Pitanga e Vanderbergh (2010), dizem que umas das principais funções da psicoterapia é fazer com que o cliente desenvolva uma maior compreensão das contingências que determinam seus comportamentos e trazer a reflexão de como essas contingências possuem influência em sua vida. Neste sentido, fica imprescindível a discussão do papel do terapeuta frente aos relatos do sonhar, uma vez que deve ficar claro que o terapeuta auxilia na discriminação e descrição dos eventos privados, ajudando a compreendê-los e relacioná-los com a vida cotidiana. “Entretanto, é importante ressaltar que é o cliente (e não o terapeuta) quem constrói a interpretação dos sonhos” (VANDERBERGH, 2010, p. 88).

Por conseguinte, Vandenberg e Pitanga (2010) compreendem que a psicoterapia tem como objetivo promover a auto-observação, fazendo com que o indivíduo se perceba e compreenda o que e o porquê se comporta, levando o cliente a aprimorar seu autoconhecimento, sendo este, compreendido como o conhecimento do indivíduo frente às contingências de seus comportamentos, compreendendo também as funções destes comportamentos e para Guilhard (1998), “a interpretação do sonhos por parte do terapeuta, é um modo de contribuir para o desenvolvimento do autoconhecimento por parte do cliente”. Segundo Skinner (1969):

O autoconhecimento é induzido pela comunidade verbal (no caso específico da terapia, pelo terapeuta) quando ela, repetidamente, questiona seus membros sobre o comportamento em que estiveram engajados, estão engajados e se engajarão, e as variáveis das quais seu comportamento é função. As descrições verbais de contingências que são oferecidas em resposta a tais questionamentos subseqüentemente podem vir a controlar o comportamento do narrador. (SKINNER, 1969, cap. 6)

Ainda assim, devido a uma literatura resumida, pouco se encontra referente a uma estrutura para que seja realizada esta análise, e por este motivo, vários terapeutas acabam por não trazerem ou descartarem o comportamento de sonhar quando este aparece durante o processo terapêutico. Delitte (1993) traz três elementos principais para o uso dos sonhos na prática clínica:

1) sua utilização como instrumento de coleta de dados; 2) como instrumento de intervenção terapêutica e 3) permeando e embasando os dois primeiros aspectos, as diferentes funções que os sonhos (comportamentos encobertos) e os relatos dos sonhos (comportamentos expressos) adquirem na relação terapeuta-cliente. (DELITTI, 1993, P 42)

Somando a esta compreensão, Guilhardi (1998), aponta que os sonhos são comportamentos como quaisquer outros, e que seu conteúdo pode apresentar a história de vida, bem como as contingências que regem o comportamento do seu relator de forma metafórica, mas que ainda assim, não devemos compreender os sonhos como simbólicos ou míticos, pois sua análise é subjetiva ao indivíduo que sonha, não possuindo significados universais. Para melhor compreendermos como realizar uma análise dos sonhos, o autor propõe cinco itens com os quais os sonhos devem ser analisados, apresentados no Quadro I.

Quadro I - Os 5 Itens para análise dos sonhos. (GUILHARDI, 1998, P. 09 E 10)

1. O sonho deve ser visto como um exemplo de comportamento funcional, não uma manifestação de estruturas da personalidade, traços de caráter ou outros conceitos equivalentes
2. A interpretação do sonho (identificação das contingências de reforçamento das quais o sonho é função) deve buscar integrar o sonho com outros comportamentos que o cliente emite.
3. A interpretação deve prover estímulos discriminativos para o cliente, alterando a probabilidade de emissão de comportamentos na direção do esperado pelo terapeuta, em razão das dificuldades por ele identificadas no cliente
4. A análise do sonho é um recurso para auxiliar o cliente no seu processo de auto-observação e autoconhecimento.
5. Decorrente do item acima, pode-se dizer que a interpretação dada pelo próprio cliente é um indicativo do seu grau de autoconhecimento.

Segundo as observações realizadas por Vandenberghe e Piranga (2010) frente ao estudo de caso de alguns clientes, foi possível observar que a análise dos sonhos durante o processo clínico foi importante para possibilitar aos clientes acessar sentimentos mais profundos, que normalmente eles se esquivam, acessar o histórico de contingências e até mesmo, funcionar como uma forma de aproximação entre os terapeutas e seus clientes, mas em um dos casos analisados no estudo, pôde-se supor que, ao levar os sonhos para a terapia,

uma das clientes pode ter se sentindo exposta a sentimentos que geraram aversão e esquivava e, visto que a terapia seguiria para um processo de enfrentamento, acabou a abandonando.

Considerando então que alguns conteúdos apresentados durante o sonho, podem provocar comportamentos de aversão, é muito importante que o terapeuta seja criterioso em sua análise, tentando para não provocar no cliente este sentimento de aversão frente ao que se debate, sabendo lidar com os relatos e compreendendo tanto a motivação do cliente frente ao relato, quando sua própria motivação ao lidar com os sonhos (GUILHARD, 1998).

Por meio destes estudos percebe-se o esforço de alguns teóricos em criar uma estrutura para a análise do comportamento de sonhar dos indivíduos. Esta estrutura é necessária para que o manejo do comportamento de sonhar possa ser realizado seguindo os padrões e rigores científicos, além de deixar a teoria comportamental mais rica e abrangente.

3. METODOLOGIA

No que se refere ao processo metodológico, a presente pesquisa se deu a partir do método de investigação bibliográfica para explorar os aspectos teóricos e conceituais acerca do comportamento de sonhar, bem como sua relevância no contexto clínico. Inicialmente foi delimitado o período das publicações que seriam utilizadas para a construção deste artigo, levando em consideração os debates realizados anteriormente no referencial teórico e buscando realizar um levantamento atual do tema bem como novas percepções da análise dos sonhos no contexto analítico-comportamental. Para tanto, foram utilizados artigos com data de publicação entre 2003 a 2023 para garantir uma abrangência temporal na busca e seleção dos textos.

Em sequência, foram usados alguns critérios para a escolha dos artigos que foram encontrados e que possuam a delimitação de tempo já mencionada, sendo: a) artigos cujo foco teórico principal fosse a Análise do Comportamento; b) artigos que tratam sobre a análise dos sonhos; d) artigos publicados em revistas brasileiras; e) trabalhos de conclusão de curso.

A princípio, as buscas por publicações se deram por pesquisa em revistas científicas de análise do comportamento utilizando os termos “sonhos; behaviorismo; análise do comportamento; análise dos sonhos”, começando pela Revista Brasileira de Análise do Comportamento, que não possuía nenhum artigo relacionado aos sonhos, já na revista “Perspectivas em Análise do Comportamento” encontramos dois artigos: A interpretação dos sonhos revisitada (VANDENBERGHE, 2014) e Possibilidades da análise dos sonhos na terapia comportamental (PITANGA; VANDENBERGHE, 2010).

Foi realizada também uma pesquisa no Google Acadêmico utilizando os mesmos termos supracitados, pois este site possui um compilado de diversos artigos, publicados em diversos meios e isso facilitaria uma busca geral. Foram encontrados aproximadamente 7.730 resultados, porém somente o artigo de Vandenberghe (2017) “A interpretação dos sonhos revisitada” e o trabalho de conclusão do curso de Psicologia produzido por Rocha (2010), e apresentado na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo: “Sonhos e a análise do comportamento: contribuições da literatura e de terapeutas” estavam dentro dos critérios de seleção. No portal Pepsic também não foram encontrados artigos que atendessem aos critérios.

Ainda em busca de mais publicações para enriquecer o debate, foi realizada pesquisa na revista periódica Comportamento em foco, produzida pela Associação Brasileira de Ciências do Comportamento (ABPMC), mesmo não tendo encontrado nenhuma publicação que abordasse o tema estudado, foi encontrada a coleção Sobre Comportamento e Cognição, que em seu 17º volume, encontra-se a “Pesquisa Sobre Interpretação de Sonhos na Análise de Comportamento” (FERREIRA, 2006).

Após a seleção dos trabalhos, buscou-se compreender como o tema vem sendo debatido na atualidade, considerando os conceitos e discussões já realizados no referencial teórico, além disso, foi possível comprovar o que já vinha sendo debatido anteriormente por Delitti (1993), pois em um período de vinte anos, pouco foi produzido e publicado sobre a análise dos sonhos sob uma perspectiva analítico-comportamental, quando restrito ao âmbito nacional, estas publicações se tornam ainda mais raras.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Relação de textos selecionados

Quadro II - Relação de textos selecionados

Autores	Título do artigo	Nome da Revista/Instituição	Ano de Publicação	Tipo de Material
Laíz H. de S. Ferreira	Pesquisa Sobre Interpretação de Sonhos na Análise de Comportamento	Sobre Comportamento e Cognição Expondo a variabilidade	2006	Coleção

Artur Vandré Pitanga e Luc Vandenberghe	Possibilidades da análise dos sonhos na terapia comportamental	Perspectivas em Análise do Comportamento	2010	Revista
ROCHA, Laura Muniz	Sonhos e a análise do comportamento: contribuições da literatura e de terapeutas	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo	2010	Trabalho de conclusão de curso
Luc Vandenberghe	A interpretação dos sonhos revisitada	Perspectivas em Análise do Comportamento	2014	Revista

Nestes textos os autores trazem a discussão detalhes de casos clínico, bem como a base teórica que o orienta, em “A interpretação dos sonhos revisitada (VANDENBERGHE, 2010), o autor foca mais na descrição dos processos necessários para que o terapeuta realize uma análise funcional dos sonhos com base na análise do comportamento, bem como discorre brevemente sobre alguns casos. Já no texto “Possibilidades de análise dos sonhos na terapia comportamental” (PITANGA; VANDENBERGHE, 2010), os autores discorrem sobre três casos clínicos, detalhando a história de vida dos clientes, o relato dos sonhos, a interpretação do cliente e a interpretação do terapeuta.

Em seu trabalho, Rocha (2010), também realiza um levantamento teórico e apresenta uma pesquisa realizada com quatro Psicólogos a respeito dos sonhos, no qual aborda a utilização dos sonhos em um contexto clínico pautado pela abordagem analítico-comportamental, e neste ponto, pode-se perceber que não há uma estruturação clínica pautada nesta abordagem frente manejo dos sonhos.

Pautando pela relevância de se analisar casos clínicos, para que se possa observar na prática como a análise dos sonhos pode ser utilizada no processo terapêutico, Ferreira (2006), traz um estudo de caso que durou três anos, e que desde o início, o cliente demonstrou interesse em relatar seus sonhos. Este estudo é de muita relevância, uma vez que acabou por “explicitar como um terapeuta comportamental pode lidar e conceituar eventos privados como o sonhar” (FERREIRA, 2006, p. 366).

Parece haver uma unanimidade entre os autores no que diz respeito a importância de a interpretação dos sonhos ser realizada pelo seu relator, cabendo ao terapeuta exercer um papel de direcionador, ajudando o cliente a “discriminar e descrever melhor os eventos

privados e relacioná-los com as contingências de sua vida” (PITANGA; VANDEMBERGHE, 2010, pp. 86-92), isso se faz relevante pois:

As interpretações dadas pelo cliente aos sonhos servem como indicativo do grau de autoconhecimento que ele possui. Quanto maior a habilidade de relacionar seus sonhos com as contingências de sua vida, melhor será a discriminação de como as contingências o afeta. (PITANGA; VANDEMBERGHE, 2010, pp. 86-92 apud CALLAGHAN, 1995).

Para estes autores, a terapia é um ambiente onde o terapeuta deve conduzir o cliente para um nível mais elevado de autoconhecimento, compreendendo assim, quais as contingências produzem seus comportamentos e, essa compreensão, por meio da auto-observação, faz com que o cliente se torne mais “consciente de si mesmo”.

Posto isto, os trabalhos analisados ainda corroboram com a teoria quando considera os sonhos um “ambiente” onde os comportamentos podem ocorrer sob a suspensão da punição, compreendendo que “pressões sociais ou impossibilidade material podem evitar que sejam emitidos comportamentos que estão presentes com força no repertório do cliente” (VANDENBERGHE, 2014, p. 88), pois:

As leis da física e as restrições sociais impõem limites aos comportamentos que podem ser emitidos na vida acordada. Também, respostas que estão com força elevada no repertório do sonhador, podem ser pouco plausíveis no mundo real, por serem sujeitos a punição ou porque o estímulo discriminativo não está presente nas condições da vida atual. (VANDENBERGHE, 2014, p. 73)

Sobre o manejo clínico, notou-se que a maioria dos terapeutas entrevistados por Rocha (2010) não levantam questionamentos sobre os sonhos durante o processo terapêutico, não sendo este comportamento considerado um dos principais meios para a obtenção de dados relevantes sobre o cliente, mas quando o cliente relata alguns sonhos durante o processo terapêutico foi unânime que “utilizar relatos de sonhos é uma forma com que o cliente discrimine as contingências das quais o comportamento é função” (ROCHA, 2010, p. 38).

Já no estudo realizado por Ferreira (2006), o trabalho terapêutico ocorreu com ênfase nos relatos dos sonhos de seu cliente, pois, apenas por meio destes relatos, ele conseguia descrever melhor seu histórico de vida, bem como expressar seus eventos privados, facilitando assim o acesso a esses conteúdos, e por este motivo o terapeuta o utilizava com maior frequência nas sessões.

Outro ponto levantado no referencial teórico e também expresso por Vanderberghe (2014) em seu estudo, diz respeito ao acesso do histórico de vida relevante, que muitas vezes não é relatado pelo cliente, e que pode conter contingências que levam a comportamentos fuga e/ou esquiva por representarem grande sofrimento e que, por meio dos relatos dos sonhos podem ser trazidos à tona durante o processo terapêutico, porém, é importante que o

terapeuta realize o manejo destes relatos com cautela, pois o cliente pode abandonar o processo terapêutico uma vez que ainda não está apto para lidar com essas contingências.

Vale ressaltar que “tais informações na sessão não autoriza o terapeuta a confrontar o cliente diretamente” (VANDEMBERGHE, 2014, p. 73), pois os conteúdos expressos nos sonhos podem surgir como metáforas e, durante seu relato, se não forem manejados com cuidado, podem desencadear um comportamento de esquiva e fazer com que o processo terapêutico seja abandonado. Quando a interpretação dos sonhos ocorre de forma efetiva, ele pode eliciar comportamentos que geralmente não são percebidos presencialmente pelo terapeuta, dando assim, “condições propícias para trabalhar esse comportamento ao vivo” (ibidem).

Quando Pitanga e Vandemberghe (2010) relatam seus estudos de caso, o primeiro apresentado é da paciente A, que traz como queixa problemas relacionais e uma extrema exigência em relação aos seus estudos, a paciente tem dificuldade para se abrir quanto a seu histórico de vida e, por esse motivo é solicitado o relato dos sonhos. Após realizar o relato de dois sonhos, a cliente abandona a sessão e a hipótese levantada é que

O abandono da terapia logo quando os sonhos seriam discutidos pode ter sido uma manobra de fuga, por sentir que havia se exposto demais. É possível que ela percebeu que depois de entregar os relatos, não poderia mais evitar falar sobre si mesma, como até antes na terapia. (VANDEMBERGHE, 2010, pp. 86-92)

Porém, ao retomar a esta análise, Vandemberghe (2014) discorre sobre o abandono do processo terapêutico desta paciente, fazendo uma análise dos elementos metafóricos dos sonhos relatados, ele propôs que uma interpretação mais minuciosa poderia ter apresentado elementos que estariam vinculados as expectativas da cliente frente ao processo terapêutico, que não estava suprindo mais seus anseios, uma vez que:

Quando o outro não se comporta como a figura protetora que ela desejava, ela se afasta de vez do cenário problemático. Se os sentimentos da cliente durante o sonho tivessem sido discutidos, poder-se-ia ter identificado paralelos com o que ela sentiu em relação à terapia, e com seus relacionamentos cotidianos. (VANDEMBERGHE, 2014, pp. 070-077)

O cliente descrito no estudo de caso construído por Ferreira (2006) sempre se esquivava quando solicitado informações do seu passado, mudando para alguns sintomas que sentia atualmente que eram vinculados a depressão. Em uma dessas sessões, este paciente relata pela primeira vez um sonho e neste momento, o terapeuta solicita que ele traga registros escritos de próximos sonhos para que fossem analisados e debatidos durante as sessões. Este processo facilitou o acesso do terapeuta as suas contingências e histórico do cliente.

Nos outros relatos apresentados, podemos encontrar outros pontos que vão de encontro com os conceitos teóricos abordados, onde os pacientes, por meio do relato dos sonhos puderam estreitar os laços terapêuticos, como no caso da paciente B, que, após o relato e a interpretação do seu sonho, o relacionou “com sua experiência positiva na terapia. A discussão desse sonho serviu como oportunidade para aproximação entre terapeutas e cliente.” (PITANGA; VANDENBERGHE, 2010, p. 90), como também no caso da paciente C, que somente após os terapeutas solicitarem relatos de seus sonhos e após as discussões acerca destes relatos a cliente “passou a considerar suas histórias e suas dificuldades emocionais decorrentes como assuntos legítimos para a sessão” (PITANGA; VANDENBERGHE, 2010, p. 90).

Por meio da análise dos sonhos realizados por Pitanga e Vandenberghe (2010) é possível visualizar na prática como os sonhos podem fazer parte do repertório terapêutico, e como seu manejo pode ser necessário não somente para conhecer melhor as contingências de cada cliente, mas também, como um dos métodos de estreitar laços entre terapeuta e cliente, trazendo maior segurança perante ao processo e conseqüentemente, melhores resultados.

Já no estudo realizado por Ferreira (2006), pode-se notar a importância de relacionar os sonhos com eventos presentes na vida do cliente (tanto atual, quanto histórica) e aos relatos que são apresentados pelo cliente durante o processo terapêutico, assim como a necessidade de atenção do terapeuta, para que ele consiga perceber durante o relato dos sonhos o que dele se apresenta de forma metafórica para demonstrar os conteúdos encobertos que podem ser aversos ou de difícil acesso para o cliente.

Ao apresentar as entrevistas realizadas com terapeutas Rocha (2010) nos mostra como o manejo dos sonhos é variável dentro do contexto clínico, sendo que em alguns casos, mesmo o terapeuta pautado pela abordagem comportamental se esvai para outras abordagens para realizar a compreensão dos sonhos, isso aponta para algo já mencionado neste trabalho, no que se refere a falta de uma estruturação clínica para o manejo e análise dos sonhos.

Parece ser de comum acordo que o relato dos sonhos pode trazer avanços significativos para o processo terapêutico, uma vez que ele pode auxiliar numa melhor compreensão das contingências que constroem o comportamento do seu relator, além disso, pode trazer à tona partes relevantes do histórico de vida daquele cliente, bem como auxiliar no fortalecimento do vínculo terapêutico. Mas para que isso ocorra se fazem necessários maiores estudos acerca deste tema para que se possa construir um modelo clínico analítico-comportamental para pautar as atuações profissionais frente aos relatos dos sonhos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo se propôs a compreender a relevância dos sonhos, bem como a possibilidade de sua análise no processo clínico pautado pela abordagem analítico-comportamental e para isso, foi realizado uma revisão bibliográfica e conceitual sobre o tema. A busca por essas questões se deu, pois, pouco ou nada se vê sobre este tema durante o curso de Psicologia e quando se fala, geralmente é pela perspectiva psicanalítica.

Quando se analisa a literatura existente, pode-se notar uma unanimidade entre os autores no que se refere a limitação nas produções referentes análise dos sonhos sob uma perspectiva analítico-comportamental e isso se comprova mais uma vez neste artigo, uma vez que, ao delimitarmos um limite temporal de vinte anos, foi possível localizar apenas quatro trabalhos que tratam sobre o tema trazendo uma perspectiva unicamente comportamental.

Ainda assim, foi possível realizar um levantamento de dados, em que se pôde compreender melhor o comportamento de sonhar, o conteúdo dos sonhos e seu manejo clínico, levando a compreensão de que os sonhos podem ser uma ferramenta poderosa durante o processo clínico para investigar o histórico de vida do cliente, a compreensão das contingências de sua vida, auxiliar no vínculo terapêutico e, por meio de sua análise e observação, promover o autoconhecimento.

Outro ponto relevante deste artigo foi compreender como o analista do comportamento poderá realizar o manejo clínico dos sonhos, bem como o cuidado que se deve ter ao questionar e analisar seu conteúdo e o comportamento verbal do relator, uma vez que podem ser descritos conteúdos aversivos como formas metafóricas e, caso não seja feito um cuidadoso trabalho para sua compreensão, o cliente poderá acabar abandonando o processo.

Além disso, pôde-se notar que mesmo com um baixo índice de estudos relacionados a análise dos sonhos dentro de um contexto analítico-comportamental, bem como a falta de estruturação para que os terapeutas possam lidar de forma linear frente aos relatos realizados pelos clientes, existem terapeutas que estão debatendo e tentando compreender e estruturar a análise dos sonhos, o que mostra um desejo de expandir a abordagem comportamental dentro de si mesma, sem a necessidade de buscar em outras abordagens teóricas complemento para suprir este déficit.

Ao final deste artigo, pode-se ter uma luz a certa do tema que carece de mais debates, estudos e testes, sendo assim, é esperado que este artigo tenha maiores desdobramentos teóricos e que sirva não apenas para ser o fechamento de uma jornada acadêmica, mas

também, para despertar a curiosidade e o interesse de futuros pesquisadores sobre a análise dos sonhos, para que se possa construir um repertório conceitual maior e para que seu manejo clínico não seja visto com estranheza por psicólogos pautados pela análise do comportamento.

6. REFERÊNCIAS

- BACHTOLD, Luciana. Os sonhos na terapia comportamental. **Interação em Psicologia**, v. 3, n. 1, 1999.
- BARRETO, Wanderson; TOASSA, Gisele. O estudo do comportamento no contexto analítico-comportamental: uma historicidade crítica e reflexões ético-políticas. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 12, n. 2, p. 289-303, 2021.
- CANTARELLI, Thamiris Lins; JÚNIOR, J. J. A. M.; JÚNIOR, S. L. S. Fundamentos da medição do eeg: Uma introdução. **SEMINÁRIO DE ELETRÔNICA E AUTOMAÇÃO. Ponta Grossa**, 2016.
- DE PROENÇA ROSA, Carlos Augusto. **História da ciência**. Fundação Alexandre de Gusmão, 2010.
- DELITTI, Maly. O uso de encobertos na terapia comportamental. **Temas em psicologia**, v. 1, n. 2, p. 41-46, 1993.
- FELDMAN, Robert S. **Introdução à psicologia**. AMGH Editora, 2015.
- FERNANDES, Regina Maria França. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.
- FERREIRA, Laíz H. de S. Pesquisa Sobre Interpretação de Sonhos na Análise de Comportamento. In: Hélio José Guilhardi, Noreen Campbell de Aguirre (orgs). **Sobre Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade**. 1ª d. Santo André, SP: ESETEC Editores Associados, 2006. v. 17.
- FREUD, Sigmund. **A interpretação dos sonhos**. L&PM Editores, 2019.
- GUILHARDI, HÉLIO JOSÉ. Um modelo comportamental de análise de sonhos. **Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos**, p. 257-268, 1995.
- JUNG, Carl G. **Memórias, sonhos, reflexões**. Nova Fronteira, 2016.
- MOORE, Jay. Seleção comportamental por consequências. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 13, n. 2, 2018.
- PITANGA, Artur Vandré; VANDENBERGHE, Luc. Possibilidades da análise dos sonhos na terapia comportamental. **Perspectivas em análise do comportamento**, v. 1, n. 2, p. 86-92, 2010.
- RIBEIRO, Sidarta Tollendal Gomes; MOTA-ROLIM, Sérgio A. Bases biológicas da atividade onírica. 2012.
- ROCHA, Laura Muniz. Sonhos e a análise do comportamento: contribuições da literatura e de terapeutas. 2010.
- SILVA, Aline de Sousa Santos et al. Conhecimento de enfermeiros sobre a execução e interpretação do ECG: uma revisão integrativa. **Revista interscientia**, v. 7, n. 2, p. 98-108, 2019.
- SILVA, Francynete Melo. Uma análise behaviorista radical dos sonhos. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 13, p. 435-449, 2000.
- SKINNER, Burrhus. Frederic. Sobre o Behaviorismo. 1974.
- VANDENBERGHE, Luc; PITANGA, Artur Vandré. A análise de sonhos nas terapias cognitivas e comportamentais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, p. 239-246, 2007.

Apêndice A

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

Eu,

Samuel Ferreira Lima RA 45052

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO

NÃO AUTORIZAÇÃO ()

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPS e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: Uma perspectiva comportamental sobre a análise

dos sonhos e sua utilidade no processo clínico

de autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Wanderlan Barreto

Curso: Psicologia Modalidade afim TCC

O presente artigo apresenta dados válidos e exclui-se de plágio.

Samuel Ferreira Lima

Assinatura do representante do grupo

Wanderlan Barreto

Assinatura do Orientador (a):

Goiânia, 25 de Julho de 2023.