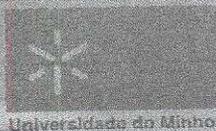


XI Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía

www.udc.es/congresos/psicopedagogia

SEDE: Facultade de Ciencias da
Educación Campus de Elviña
Universidade da Coruña

DATA: 7, 8 e 9 de setembro de 2011



ORGANIZADORES

Alfonso Barca Lozano, Manuel Peralbo Uzquiano, Ana Porto Rioboo,
Juan Carlos Brenlla Blanco, Bento Duarte da Silva, Leandro S. Almeida

**ESPAÇOS DISCURSIVOS COM JOVENS E CRIANÇAS PORTUGUESAS:
ANÁLISE DE DISCURSO SOBRE SONHO PASSADO E FUTURO ABERTO**

Judite Maria Zamith Cruz

**Universidade do Minho, Centro de Investigação em Educação do Instituto de Educação -
Braga/Portugal**

juditezc@ie.uminho.pt

Por técnicas de imagens cerebrais (Humphrey, 2002; Kosslyn, 1994b), sabe-se que o sonho não seja muito distinto da percepção «acordada», trilhada do dia-a-dia, para o que guardemos e recordemos.

Na Investigação-Ação, inicial e exploratória, sobre sonhos passados e futuros ambicionados, por método de Análise de Discurso, tivemos as seguintes intenções, ao realizarem-se actividades de «visualização criativa», desenhos e conversações com pré-adolescentes: (1) Intervenção por técnicas vivenciais/experienciais (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg et al., 1993); (2) Escuta activa de relatos e desenhos de acções/interacções, como «histórias que eu nunca tenha ouvido antes...» e; (3) Análise crítica de estilos de vida, aprendizagens, género e modos de *coping*, sensíveis a classe social e cultura, no Litoral Norte de Portugal.

Apresentam-se roteiros que são (*bons e maus*) guiões (as «estruturas de conhecimento»), descrevendo contingências «triviais» ou não, mas que antecipam um futuro mais irrealista do que *feito*. Quando as imagens apegam modos de *coping* inadequados para nos libertarem de pensamentos pessimistas ou negativos, as meninas compensam-se por excesso, evitam confrontos ou renunciam ao pedido de viajarem no espaço e no tempo, porque não dizem *o que vem ao caso*. Mas *boas* imagens/criativas não anulam, antes transformam pensamentos, nos roteiros que descartamos, do passado ao futuro incerto e aberto.

Palavras-chave: Adolescentes; Análise de Discurso; sonho.

MOTIVACIÓN, APRENDIZAXE E INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Comunicação

Introdução

Sendo um bom «espelho de sentimentos», é possível que os sonhos nos ajudem a aprender a viver (Humphrey, 2002) e, possivelmente, a sua função seja a de ensaiarmos emoções básicas, mais tarde sentimentos,

o que ajuda a resolver situações sociais: ansiedade, perigo ou a sensação de estar perdido/a. Aos professores e outros profissionais, os sonhos das crianças alertam para o que as apoquente, podendo agir com eficácia.

Cerca dos 6 anos, é possível já ser realizada a distinção entre, por um lado, os pensamentos e os sonhos e, por outro lado, as entidades físicas e reais o que, no desenvolvimento social implica maior consciência e compreensão dos processos cognitivos e imaginativos. É com os sonhos que se aprende também o que signifique ser um ser vivo, que sinta medo, esperança no futuro, alívio de tensões ou sofrimento.

Pedimos a meninas a viverem em meio rural, no Litoral Norte, que nos contassem os seus sonhos, prontificando-se a participar com entusiasmo.

Tivemos como finalidade compreender o seu sentido da realidade, trabalho de imaginação e construção narrativa.

O que aprendemos com os sonhos das crianças? Aprendemos quais sejam as primeiras narrações que ouvimos (paradigmáticas) e adequamo-nos às *estórias* construídas nos sonhos, relatadas ou não com coerência. Ser congruente alerta para a harmonia da experiência. Primeiro, os heróis serão animais, menos elaborados nas emoções do que a complexidade de adultos (Punset, 2009, p. 206). Mesmo que nunca venhamos a enfrentarmos leões, pelo sonho adquirimos estratégias e estilos de *coping* (p. 206). É plausível para Nicolas Humphrey que o investigou, ser recorrente o sonho de parteiras com bebés, mesmo que nunca sejam os seus, o que as torna mais perceptivas quanto aos partos, ao senti-los e a agir em consonância: envolvem-se no procedimento.

Tem vindo a ser ainda melhor compreendido, desde meados dos anos setenta do século XX (Nelson, 1978), que crianças codificam informação ordenada na forma das suas mais antigas representações cognitivas de eventos (imagens e pensamentos). Nesse sentido, em idade pré-escolar, crianças recordam melhor as unidades de significado nas histórias que lhes contem sobre eventos familiares (urna festa de aniversário), sequências de unidades mais exactas ainda, quando o evento seja organizado, com lógica, eliminando a informação incongruente, para preservarem a sequência canónica do evento de eleição (a festa de anos com velas) (Nelson & Hudson, 1983).

Em outra investigação cognitiva, mas da memória, desde os 3 anos, Damon e Lerner (2006, p 561), os roteiros (scripts/"esquemas mentais") talvez nem sejam como "blocos [fixados] construtivos de pensamento" (Nelson, & Gruendel, 1981; Eggen & Kauchak, 1992, 5th Ed. Revised, 2001, p. 34), quando comparados com padrões familiares. Nas operações *piagetianas* e nos sistemas computacionais, a organização dos blocos *lógicos* não exige esforço de adaptação ao quotidiano, ajustamento mútuo, entre esquemas e experiência (nos dois sentidos). Os modelos abstractos ou mentais serão distintos do padrão familiar, no roteiro dinâmico do dia-a-dia.

Pode ser dado o exemplo do sonho, uma experiência verdadeira, tão dramática quanto a que vivemos a ponto de acordarmos em sobressalto:

«Perdi-me da minha mãe, comecei a correr, mas não sabia para onde ir, encontrei-a, mas ela estava dentro de uma cova, e fui à procura do meu papá, mas ele tinha caído no buraco e eu tinha muito medo, e comecei a correr, a correr, até que no fim de tudo acordei.»

Como também veremos, na imagética/imagística da psicologia popular e emergente (Humphrey, 2002; Kosslyn, 1994b), também a imagem onírica é uma percepção trilhada do dia, aprendizagem narrativa, para a sonhadora suprarreferida, de 4 anos e 6 meses, quando viveu em espaço enlutado.

A dissociação da consciência pode implicar o «desligar» da realidade. E na medida em que crianças *dissociam* (fantasiam, *sonham longe* e criam produções culturais), mesmo mais do que quando se cresce, iremos focar indicadores de desenvolvimento psicológico e destacar processos sociais, nas interações individuais.

Sonho

Prematuros activam os neurónios quando sonhem. Bebés sonham antes mesmo de terem nascido e cerca de 50% das suas vidas, depois do nascimento, é passada a dormir. Denomina-se «sono activo» (Papalia et al., 2007, p. 147) ao equivalente do bebé para o sono adulto, com movimentos oculares rápidos (*rapid eye movement* - REM).

Ao acordarem-se crianças de cerca de dois anos, quando sejam registados movimentos oculares rápidos, elas podem dizer, por exemplo, que estavam muito contentes a comer gelados ou que tinham medo... Mas aos 4 anos, já concebem uma narrativa para a ocorrência onírica.

É essencial sonhar para o bem-estar subjectivo, sendo uma necessidade e uma forma de construção de significado para experiência mesmo que nem sempre vivida. Mamíferos, pássaros, peixes ou répteis dormem. Em adultos, dormimos 30% das nossas vidas. Sonhamos estar apaixonados ou perder a pessoa querida. Sem dormir, perde-se capacidade em estar atento, em nos concentrarmos no que fazemos (para fazer isso bem feito) e chega a perde-se a alegria de viver. Sem dormir, o sistema imunitário luta mais contra qualquer infecção e o metabolismo diminui.

Sonhar veio a ser aproximado de ver uma peça de teatro ou de entrarmos no *jogo de Hamlet*, em que se aprende o ódio e a vingança, entre outros extractos de narrativa feliz.

William Shakespeare (1564-1616) escreveu peças de teatro em que foram contados sonhos poderosos, nomeadamente, nos temas de *Macbeth*, *A tempestade*, *Hamlet*, *Sonho de uma noite de Verão*... Aconselhava a viver com os próprios sonhos, um trabalho de imaginação intensa, em *liam/et* (III, i, pp. 65-68), para «talvez sonhar» (*To sleep, to sleep, perchance to dream*). Não sabemos se Shakespeare sonhou com o que escreveu. Ficou conhecido que o escocês Robert Louis Stevenson (1850-1894) se terá inspirado em um pesadelo para escrever *Strange Case of Dr Jekyll and Mr Hyde*. Também a autora de *Frankenstein*, Mary Shelley (1797-1851),

poderá ter criado o conto gótico, enquanto dormia. A associação com a vida acordada, coloca-se no que se sonhe, repetindo o mesmo trajecto cerebral, sendo activado o mesmo grupo de neurónios (Punset, 2009, p. 203).

Foi em Chicago que, nos anos cinquenta do século XX, cientistas descobriram dois estádios de sono, comumente identificados por sonho: sonho com movimentos oculares rápidos e por ausência de sonho (sem movimentos oculares rápidos - *no rapid eye movemeni* - NREM). Quando se adormeça, entra-se primeiro numa fase calma sem sonhos (cerca de 90 minutos) ou com pouquíssimos sonhos, como veio a corrigir António Damásio (2010). Seguem-se 10 minutos, aproximadamente, de sono REM. Progressivamente, aumentam as fases de sonho e diminuem as de sono sem sonho. Na fase de sono REM ficamos paralisados, no que afecta somente o pescoço, mas podendo chorar-se ou falar (Punset, 2009, p. 212). Grosso modo, esse é o traçado do sonho encontrado em adultos.

Curiosamente, o movimento dos olhos, quando se esteja a sonhar, chega a estar presente em certos animais como cães e gatos.

Ainda que o sentido de realidade das crianças difira do dos adultos e para elas quase tudo seja possível, os nossos sonhos são um bom espelho para os nossos sentimentos e emoções. Crianças crêem que duendes maus existem, como existem bruxas que voam e animais que falam.

O que aprendemos com os sonhos das crianças? Para quê investigar os sonhos?

Os sonhos das crianças são muito mais simples e presos ao quotidiano do que os de adultos. As razões para estudar os sonhos são as seguintes (Mallon, 1989): (1) Os sonhos falam do *eu* da criança, antes mesmo de ela ser capaz de *verbalizar* o que a aflija; (2) Ajudam-na a sair (*assimilando* e compreendendo) do dia-a-dia; (3) Favorecem-na para abandonar infelicidade, tédio e aborrecimento; (4) Preparam-na para o futuro, antecipando o que venha a acontecer no novo ano, na nova escola ou nas férias; (4) Permitem-lhe a resolução de problemas; e (5) Ajudam a comunicar o que preocupe.

Por vezes, as crianças nem se lembram dos seus sonhos, nem se lembram deles mais, senão de umas quantas imagens. Todavia, poderão acordar sobressaltadas pelo monstro do sonho. Entre os 5 e os 7 anos, observa-se, com a entrada na escola básica, o maior pico nos sonhos.

Quais são os tipos de sonhos? De todos os tipos de sonhos, os mais «interessantes» talvez sejam os *sonhos lúcidos*, como quando se acorde e se mude o sonho, controlada a acção por tomada de consciência do que se sonhou. Poucos poderão a ceder a construir as histórias controladas e desejadas. Outros tipos de sonhos, menos extraordinários, são os sonhos criativos de artistas (como Stevenson, Shelley ou Shakespeare), os pesadelos, os sonhos recorrentes (que se repetem) e as visões de sonho, quando estejamos acordados, a exemplo de Joana d'Are (1412-1431).

Pensa-se que todos os nossos sonhos sejam conscientes, a atender a podermos «contar os sentimentos sonhados como se os tivéssemos vivido» (Punset, 2009, p. 211).

Podemos interpretar os sonhos? Sempre poderemos ser supersticiosos e ambicionar antecipar o futuro. Mas o que importe é serem os sonhos criativos, prazenteiros e úteis.

O pensador Artemídoro da Ásia (nascido em meados do século II, antes da nossa era), Sigmund Freud (1856-1939) e Carl Gustav Jung (1875-1961), em 1916, estudaram sonhos (Zamith-Cruz, 2010). Viveram em outros tempos, pelo que não possa ser aproximado o pensamento antigo da época em que não existiam computador, televisão ou comuns separações familiares. Sonha-se já com *Goblins*. No *role-playing game* - jogo de interpretação de papéis, os *Goblins* são já fáceis de encontrar, o mesmo acontecendo quando se jogue com cartas colecionáveis, no *Magic: the Gathering*, ou lembrem os *Ores* da mitologia de John R. R. Tolkien (1892-1973)_

Um rapaz que participou no estudo teve pesadelos com guerras dos *Goblins* contra outros monstros míticos e outros assassinatos. «As lutas do bem contra o mal» trazem enorme violência e as próprias rotinas escolares podem ser de tonalidade ensombrada. Temos que atender, na análise de sonhos, ao que vivemos, na actualidade. Existem conteúdos de sonho que são universais como quedas ou de voos, independentemente da cultura e época histórica.

Mas personagens e lugares mudam, tendo simbolismo próprio ao sonhador, em relação com experiência e com a sua compreensão do que lhe ocorra, diariamente. Naturalmente, que uma criança tem muito limitada experiência: circula entre casa, recreio, sala de aula. Tenta fazer sentido do que lhe aconteça, tendo limitados recursos pessoais, de nível cognitivo, afectivo, operativos na acção. Mistura a realidade com a ficção ou a fantasia, podendo ser mais difícil auscultar as suas preocupações efectivas.

Por conseguinte, são em número de quatro as regras que seguimos para interpretar sonhos de uma criança, segundo Amanda Cross (2002): (1) Identidade do «eu» - o que sonha tem que ver com o «eu», reflectindo uma faceta da personalidade do/a sonhador/a; (2) «Mente/espírito liga-se ao cérebro» - o que se sonha tem relação com o que se sinta no quotidiano, em termos de pensamentos e de sentimentos; (3) Corpo - o que se sonhe, como casas destruídas e carros acidentados, associa-se ao corpo físico e à doença; e (4) Personalidade expressiva - ainda que a criança não o consiga dizer, verbalmente, ambiciona (como o adulto) não ver frustrada a sua personalidade, com restrições e quando confinada no espaço, perdendo em expansão, lazer e criatividade.

Metodologia

No sonho é rompida a barreira da impossibilidade e transcendemos o tempo e o espaço.

Com técnicas vivenciais/experienciais (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg et al., 1993) e representações visuais, são relatados estilos de vida, aprendizagem e modos de *coping* (confronto ou *defesa* face a problemas) em uma cultura, para o efeito, circunscrita ao Litoral Norte de Portugal.

Grupo de estudo

Na investigação inicial e exploratória, inquiriram-se 32 crianças, entre 7 e 11 anos, 20 raparigas e 12 rapazes, residentes no Distrito de Braga, sendo todas as meninas residentes em meio rural, a contaram-nos os seus sonhos.

Instrumento

Foi entregue às crianças um Diário de Sonhos, na forma de um caderno para desenharem e escreverem o sonho e/ou o «re-sonhado» (*re-dreaming*), na proposta de Patricia Garfield (1984), em que se anota também nome, data de nascimento e data do sonho registado.

Procedimento

Quisemos que crianças nos falassem do (lugar) que visitaram em um sonho.

Anteriormente a pedirmos que nos contassem um sonho, procedeu-se com estratégias experienciais/vivenciais que são mais dramáticas do que as cognitivas, pela força emocional despoletada. Capitalizam a capacidade de processarmos efectiva informação emocional, primeiro, apaziguadora e, depois, activadora de «roteiros» (*scripts*), mas abertos à evasão: «Pensa em um lugar... Qual é? Onde estás?...». Por sua vez, quando se objectivem/concretizem imagens de sonho efectivo, quer-se saber mais: «O que estás agora a ver?»; «...a ouvir...» e, em seguida, desenha-se ou escreve-se história do sonho e a/s personagem/ns sonhadas, os objectos, pintadas com lápis de cor. Com mínima instrução, as imagens são da menina, sem sugestões. O que se faz então é objectivar a evocação imagética de emoções básicas: alegria, medo ou tristeza, arrastada solidão, agressividade.

«Agora, fecha os olhos e vê uma imagem de quando estás a sonhar... Onde estás?... Não forces a imagem a vir, mas diz o que vês agora...». Fica contente ou triste? Retrata um medo? Pede-se que desene («quando estou a sonhar, eu estou...») e que descreva o que sonhou, no *aqui-e-agora* (primeira pessoa). Acrescenta-se que use «sítios (as cenas) para formar as imagens», porque «as imagens não são como um pensamento que leva a outro» (noção frequente em «associação livre»). Como o elucidada Damásio, as imagens são como «assistir a um filme dentro da nossa cabeça, em que estamos lá a fazer parte do filme».

A deixarmos *arejar as imagens* do sonho (ao deixá-las «ir ao recreio», no sentido em que se deixam crianças a brincar depois da aula), elas tomam alento e desenham-se. Como foi dito, sonhos ensinam os enredos de vida e ajudam à resolução de problemas, quando se colocam situações similares. Assim colocado, as técnicas utilizadas para despoletar os discursos são experienciais (imaginário guiado ou visualização criativa e desenho), discursivas e reflexivas.

Nas conversações entabuladas com as jovens, optou-se por confrontá-la/os com a imagem mental do sonho e delinearem, em seguida, uma representação visual que, como qualquer imagem onírica (Humphrey, 2002; Kosslyn, 1994b), é um modo de percepção trilhada do dia, o que ajuda a construção de identidade do «eu» (*self*) como na narrativa.

Apresentação e análise de dados

Partindo da investigação por inventariação de sonhos, com técnicas de imaginário guiado, desenho e escrita, alcançamos a noção de que as crianças têm ilusões de pré-cognição, quando sonham com os seus desejos. Acreditam, como tantos adultos, porque querem acreditar no «melhor» para si e para os outros: «Vou ser feliz com a minha família, pelo que leio sinais, símbolos, cores e formas...».

Podem ser dados três exemplos dessa natureza. Em um sonho recorrente, exposto em 10 minutos, com entusiasmo na partilha, a Carla Silva (4º ano, 9 anos e 2 meses), moradora em Guilhabreu - Vila do Conde, desenhou e escreveu como ganhou «um bilhete da *Hannah Montana*, para ir visitar Estados Unidos da América e ver um concerto da *Meiley*. Sem nunca ter viajado de avião, foi sozinha de avião, sendo recebida por *Meiley* e uma amiga, a *Lilly* que, «atenciosas», a colocaram na 1ª fila para ver o espectáculo.

A Catarina Gomes (3º ano, 8 anos e 3 meses), residente na mesma localidade pobre, perguntou se o sonho poderia ser um seu desejo. Dissemos-lhe que não, porque queríamos conhecer sonhos e, entre 15 e 20 minutos, ela «entrou nos *Morangos com Açúcar*». Entrava como *Marta* (não era a vida real), acompanhada pela sua maior amiga, na protagonista *Inês*. Na história, teria uma irmã *chata* e um namorado, o *Lourenço*, um jogador de futebol do *União*.

Tal como outras, individualmente, a Jéssica Marques (3º ano, 8 anos e 5 meses), também moradora em Guilhabreu, teve grande entusiasmo, quando contou que, nessa noite, também tinha sonhado, mas que participou num espectáculo de circo. Efectivamente, tinha ido ao circo de Natal de 2010, com outras crianças. No sonho, viu um apresentador, um leão e um trapezista, tendo pedido ao apresentador para participar, o que ele aceitou. Quando o contou à mãe, ao acordar, também ela disse que gostaria de ter aquele sonho.

Se as imagens visuais não anulam, elas transformam o pensamento preso nas suas malhas: sonhar dá um prazer muito agradável.

Pediu-se assim às crianças para nos falarem do lugar que visitaram em um sonho e recolhemos textos e desenhos sobre o que seriam os protagonistas privilegiados.

Do que visitaram no sonho, construíram-se as seguintes categorias de sonhos: sonhos com animais domésticos, de ambientes rurais e da selva (tidos como ferozes ou «amigos») e do mar (cães, lobos e raposas; coelhos, ratos; galinhas e vacas, porcos e cabras; elefantes, leões e tigres, ursos e macacos; répteis, crocodilos e sapos, cobras; golfinhos e peixes; insectos como aranhas), pessoas (família, colegas e idosos, incluindo

profissionais, figuras de autoridade e poder, heróis e vilões), anjos e monstros (dinossauros, dragões, extraterrestres), cambiantes da natureza, momentos significativos e eventos, elementos, lugares, objectos, além de formas e símbolos vários.

Inventariaram-se os animais, fontes de carinho ou agressão: Aves, gatos domésticos, ratos e roedores – coelhos, morcegos, ratos e ratazanas. Os animais selvagens retratados foram elefantes, ursos, macacos, leões e tigres. Por sua vez, com presença menor, os répteis foram nomeados.

Crianças a residirem em ambiente rural, contaram sonhar com galinhas, cabras e carneiros, vacas, porcos e cavalos.

No caso de as crianças em stresse ou cansadas, há evidência de terem mais tenores nocturnos (Papalia et al., 2007, p. 283). É possível que situações ansiogénicas tenham levado a que certas crianças dissessem ter acordado em sobressalto ou lembrem-se de duas ou três imagens, sem construção narrativa. Um rapaz sonhou ter-se tornado num *Tick*, a figura de série em quadradinhos, que tem força e poder extraordinário. Não foi necessário dizer-lhe que o monstro não seria real.

Dito que o pico de pesadelos ocorra entre os 5 e os 7 anos (Garfield, 1984), não nos foram relatados muitos pesadelos em maiores, sem inquirirmos crianças em idade pré-escolar.

O que encontramos por temáticas, nessa primeira abordagem empírica?

Foram-nos contados sonhos com heróis e vilões, em particular, com bruxas, mas das *Winx* que passeiam em *shoppings*.

Tal como sonhar com vampiros, as bruxas são igualmente figuras de *Hallowe 'en*, festa que tem vindo a ser festejada, cada vez mais, em escolas e em visitas a vizinhos.

Assim, as crianças tanto gostam de se fantasiarem de bruxas quanto as possam temer, pelo que usar dessa fantasia em máscara diminui o medo e o pesadelo. A menina ganhará controlo sobre a personagem «má».

Outra temática abrangeu os sonhos com ritos de passagem, como a morte.

Para elas, a morte é mostrada e acompanhada, na sociedade em que vivemos e, em conformidade com a sub-cultura local, os mais pequenos vão a cemitérios em datas de celebração de mais velhos falecidos.

O significado tenderá a ser mais emocional do que simbólico, quando se trate de falecimento de familiar ou de acompanhamento de ritual de passagem, em cerimónia religiosa católica, como a celebração do dia 1 de Novembro. O medo é a emoção carregada nas circunstâncias referidas.

Por sua vez, houve sonhos, quase sempre, com pessoas: Família e amigos.

O tema mais representado em sonhos é ainda a presença de membro da família. Pessoas fazem parte, diariamente, do que se viva. Nessa base real, sonhar com pessoas significativas não tem outro modo de ser interpretado.

Por vezes, as crianças ouvem o que nem entendem, sendo matéria para os seus sonhos, além de momentos que retratam conflitos.

Sonhar com a mãe (ou figura significativa materna) poderá, em certos casos, necessitar de maior cuidado e atenção que falhe e, se a mãe diz algo no sonho à criança, é possível que esta tenha feito algo errado e se sinta culpada.

Por seu lado, sonhar com uma figura paterna (pai, avô...) pode significar uma fonte de protecção e de segurança ou, decorrente de interacção centrada na disciplina, uma função disciplinadora.

Digamos que, se o sonho é com uma cena com a família feliz, então, a criança sentir-se-á contente.

Pense-se também que uma menina sonhou com uma pessoa idosa, que tem o significado que lhe seja atribuído pela criança, em conformidade com as suas experiências com pessoas mais velhas. São muitas as possibilidades e os sentidos atribuíveis. Sabedoria, não sendo a pessoa sua familiar?

Na actualidade, os idosos já não têm a carga de sabedoria que no passado lhes foi conferida por idade avançada.

Importa frisar que os jovens fazem a relação entre ser velho e morrer, podendo a criança sonhadora com idoso seu vizinho, estar a tentar lidar com o futuro e a perda.

Aproximaram-se os sonhos com acções, como brincar.

Grande parte do quotidiano de crianças pode ser (ou desejar que seja) brincar.

Quando contaram ter sonhado nesse domínio de lazer e espontaneidade, tinham um brinquedo, colega amiga ou, até mesmo, jogavam os rapazes com um grande futebolista.

Essa é uma extensão de imaginação do tempo de recreio e brincadeira.

Preocupante poderá ser o sonho recorrente, em ausência de companheiros de jogo no dia-a-dia.

E o que dizer dos sonhos em que ocorre uma queda?

Sendo o sonho com queda muito frequente, pode corresponder a fase de adormecer, uma forma de sensação física de quem altera o seu estado de consciência. É frequente, nesse sentido, ter-se um espasmo muscular e, na queda, o que ocorre é a relaxação muscular.

No sentido emocional, cair é sinónimo, em primeiro lugar, de perda de controlo. Podem sempre surgir limitações diárias na vida do sonhador. Uma pessoa controla muito a criança? Algum amigo tem o que o/a sonhador/a não domina'?

Ao longo da investigação, veio-se a oferecer um caderno de sonhos às crianças, de forma a desenharem e/ou escreverem os seus sonhos, no dia a seguir ao sonhado. Nessa forma podemos apresentar registos datados, apreender o que crianças sintam e o clima envolvente, além da exploração temática e localização, personagens, objectos, símbolos, acções e conversações com os/as sonhadores/as.

De acordo com a perspectiva de Patrícia Garfield (1984), foi pedido a informantes, em certos casos, o «re-sonhado» (*re-dreaming*), ou seja, uma outra versão do sonho mais participada e controlada ou mais imaginativa.

Pensando que a investigação proporcione a prevenção e ajuda psicológica, pedimos a duas mães para nem acordarem os filhos, nem lhes fazerem perguntas, após um terror nocturno e, em caso de persistência de problema de sono, por mais de 6 semanas, consultarem o pediatra. Na situação encontrada de sonambulismo, foi pedido a mãe que o menino fosse sempre levado para a sua cama e aconselhadas soluções de segurança da porta do quarto e alerta por sinos.

Globalmente, realizámos apoio nos hábitos de sono, em termos de rotina preparada, eliminação de programas de televisão excitantes e que assustem, entre outras medidas que devem fazer parte do bom senso.

Discussão final

Pela consciência do que vivemos em sonho, conhecemos melhor o que sentimos e o que sabemos (ou julgamos saber).

A auto-regulação emocional (Marina 2007, p. 172) implicará a participação activa na aprendizagem dessa epistemologia pessoal: Para passarmos da agressividade à serenidade, do pessimismo ao optimismo, da timidez à capaz de arriscar mais, por exemplo, até com a eliminação de tendência para a ansiedade.

O sonho permite um tipo dessa auto-aprendizagem, que enquanto psicóloga regulámos nos cambiantes de necessidades, potencialidades, motivos ou desejos que foram re-sonhados ou «melhor» *narrativizados*.

Certas crianças dizem não se lembrar dos sonhos, o que foi raro.

Não encontrámos tantos medos nos sonhos de meninas aos 8-9 anos, quantos os desenhados por pedido explícito a crianças, em idade escolar.

Contar os sonhos foi manifestamente agradável para elas, chegando a perguntar se podia ser contado um desejo. Não sendo aceite essa temática consciente, quis-se auscultar uma simulação de factos, escrita e desenhada. Nessa óptica, os sonhos foram como falar de brincadeiras que aprofundam «conceitos de psicologia» e nos conformam como «contadores de histórias». Emoções básicas e sentimentos sociais com que sonhamos ajudar-nos-ão a compreender as *nossas* historias.

Apresentar-se-ão como meras imagens (representadas) *apegam* distintos *estilos de coping* (competência de *enfrentamento* de problemas), até mesmo para se libertarem de pensamentos de medo ou dor.

Compensamo-nos por excesso de ilusões? Evitamos confrontos?

As participantes não renunciaram a viajar no espaço e no tempo, que não anularam, mas transformaram. O que se está a afirmar é que, quando professores se preocupam com auto-regulação (controlo emocional) e pais

com estabelecer limites a ninwos, esua1e;ias ue }) Lu..JLU
via talvez seja a idealização de um futuro *mais risonho*.

Aconselhamos pais em termos de hábitos de sono, pesadelos, terrores nocturnos e sonambulismo.

De inovador, é preciso dizer que o mundo que vemos a partir do nosso interior e o cérebro sejam conjugados (Humphrey, 2002), finalmente, partindo de investigação de fábulas e de tantos os heróis em que nos transformemos, o que é abalizado por técnicas de ressonância magnética.

António Damásio (2000, 2010), em vários passos da sua obra de comunicação científica sobre a consciência, defende que o sonho REM seja «responsável» ou o arauto da sensação de si mesmo, como se tenhamos «um filme dentro do filme». Nessa base neurobiológica, também todos teremos esse recurso pessoal que chega a ter o poder de modificar outras narrativas, provenientes das representadas pelos objectos percebidos. Acresce que em ausência de «consciência» do sentido do «eu» (*self*) implicado em cada uma das imagens sensoriais percebidas e evocadas, esse sentido encontra-se presente, sendo que nos diga sermos nós, seres humanos, os criadores dessas imagens.

Referências

- Cross, A. (2002). *Children 's dream*. London: Hamlyn.
- Damásio, A (2000). *O sentimento de si*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2010). *O livro da consciência*. Lisboa: Temas & Debates.
- Damon, W. & Lerner, R. M. (2006). *Handbook of child psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Edgen, P. & Kauchak (1992). *Educational psychology: Windows no classrooms, 5th Ed*. Revista, 2001. New York: Prentice-Hall.
- Garfield, P. (1984). *Your child's dreams*. New York: Ballantine Books.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Greenberg, L., Rice, L., & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford.
- Hudson, J. & Nelson, K. (1983). Effects of script structure on children's story recall. *Developmental Psychology*, Vol 19(4), July 1983, 625-635.
- Humphrey, N. (2002). *The mind nude flesh*. Oxford: Oxford University Press.
- Kosslyn, S. (1994b). *Image and brain: The resolution of the imagery debate*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Mallon, B. (1989). *Children dreaming*. London: Penguin.
- Marina, J. (2007). *Aprender a viver*. Lisboa: Sudoeste Editora.

- Nelson, K. (1978). How children represent knowledge of their world in and out of language: A preliminary report. In R. S. Siegler (Ed.), *Children 's thinking: What develops?* Hillsdale, New Jersey: Laurence Erlbaum.
- Nelson, K. & Gruendel, J. (1981). Generalized events representations: Basic building blocks of cognitive development. In A. L. Brown & M. E. Lamb (Eds.), *Advances in developmental psycholow.*, (Vol. 1). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Papalia, D. E., Olds, S., & Feidman, R. (2007). *O mundo da criança*, 8ª Ed., 2007. Lisboa: McGraw Hill.
- Punset, E. (2009). *Frente a frente com a vida, a mente e o Universo: Conversas com os grandes cientistas do nosso tempo*. Lisboa: Dom Quixotc.
- Zamith-Cruz, J. (2010). *Sexualidade e educação: Ciência, história, mito e arte*. Braga: Cadernos Escola c Formação do Centro de Formação de Associação de Escolas Braga / Sul.