

## A insônia, o sono ruim e o dormir em paz: a "erótica do sono" em tempos de Lexotan\*

Mário Eduardo Costa Pereira

*Este trabalho tem por objetivo discutir, sob a perspectiva da psicopatologia fundamental, o problema do sono e de suas perturbações. Busca-se delimitar algumas articulações entre o plano propriamente subjetivo dos sintomas relacionados à insônia e sua inscrição no contexto sociocultural contemporâneo. Dá-se um enfoque privilegiado às formas do homem de hoje relacionar-se com a dimensão de desamparo de sua existência.*

**Palavras-chave:** Sono, insônia, terror noturno, desamparo, psicopatologia

\* Trabalho apresentado no VI Fórum Brasileiro de Psicanálise, São Leopoldo, RS, em julho de 2001.

---

*Em uma noite escura  
Com ânsias em amores inflamada,  
Ó ditosa ventura!  
Sai sem ser notada,  
'stando já minha casa sossegada  
Às escuras, segura,  
Pela secreta escada disfarçada,  
Ó ditosa ventura!  
Em trevas e em celada,  
'stando já minha casa sossegada.  
Nessa noite ditosa,  
Porque ninguém me via,  
Nem via eu qualquer cousa,  
Sem outra luz nem guia  
Excepto a que no coração ardia.*  
São João da Cruz, *A noite escura*, prólogo

## Introdução

Poucos sintomas interpelam tão radicalmente o sujeito em relação à verdade de seus desejos e de suas paixões quanto a insônia. A dificuldade de adormecer, o despertar sobressaltado no meio da noite ou simplesmente o sono inquieto e agitado impõem a ele uma interrogação sobre a porção oculta de si mesmo que insiste em se fazer reconhecer pela via dessas inquietações noturnas.

Por outro lado, contudo, a enorme disponibilidade de medicamentos para dormir, bem como a difusão em nossa cultura de discursos pretensamente científicos sobre os malefícios do “estresse” e das tensões da vida moderna, permitem uma relativa desimplicação do indivíduo insone quanto às conseqüências a retirar de sua dificuldade em conciliar seu próprio repouso. As perturbações do sono tendem, nesse contexto, a serem vistas antes como mal-estar inespecífico ligado à agitação e às incertezas do mundo de hoje, do que como expressão psicopatológica de um sujeito em sofrimento.

---

Assim, a tarefa de se investigar sob a perspectiva da psicopatologia fundamental uma constelação sintomatológica tão claramente dependente da constituição histórica e contingente do laço social, como é o caso da insônia, coloca-se como algo de urgente e desafiador. De fato, seria impossível estudar essa queixa tão freqüente na clínica de nossos dias, sem levarmos em consideração as formas de estar no mundo do homem contemporâneo e a maneira como se organizam suas relações sociais.

Tome-se, por exemplo, a velocidade das trocas simbólicas entre os indivíduos, que atinge hoje proporções vertiginosas. Há muito se foram os tempos em que o contato entre os continentes se dava ao ritmo dos vinte ou trinta quilômetros horários alcançados com o deslocamento das caravelas. Mesmo a revolução produzida pelas máquinas a vapor, que permitiu que os trens se deslocassem, no século XIX, à então impensável velocidade de cinquenta quilômetros por hora, parece-nos hoje quase risível diante de nossos aviões supersônicos e de nossas comunicações virtuais com qualquer parte do mundo em tempo real.

A psicanálise, enquanto obra cultural inscrita no mundo e no tempo, não está imune ao torvelinho desses processos de transformação. Ao contrário, ela confronta-se todos os dias com o desafio de se ressituar nesse mundo incessantemente novo, tendo de se transformar a cada instante mas, ainda assim, permanecendo ela mesma.

O tema de que trata este trabalho relaciona-se diretamente à velocidade de nossos tempos e expressa-se de forma singela na clínica cotidiana por meio da seguinte demanda: “— Dr., me ajude. Eu não consigo dormir direito!”

Essa queixa, tão freqüente e tão familiar, interpela a refletirmos sobre o que estaria nela se expressando a título de espelho de nosso mundo contemporâneo. Que estranha manifestação psicopatológica seria essa, – por vezes, emergindo em um indivíduo aparentemente sadio –, mas que à noite não encontra a paz interior que lhe permitiria o sono e o repouso?

### **O sono e a insônia no mundo contemporâneo**

Falar da insônia como um “sintoma social” seja talvez abusar desses termos, psicanalizando ou, mesmo, medicalizando demasiadamente fenômenos próprios à cultura e cujos determinantes vão muito além daqueles que podem ser discriminados no campo de observação clínica do psicanalista. Contudo, desde Freud, a psicanálise não pode se contentar em conceber os campos da subjetividade e dos fenômenos socioculturais como absolutamente independentes

e exteriores um ao outro. As próprias noções de ordem simbólica e do discurso como formador de laço social, introduzidas por Lacan no contexto psicanalítico, implicam uma continuidade entre esses campos, articulados pela linguagem e desejo, determinando-se mutuamente e finamente sensíveis às transformações impostas pela história e pelo perpétuo reengendramento das configurações significantes organizadoras do mundo.

Correlativamente, é necessário conceber que a condição para a continuidade da psicanálise, enquanto elemento vivo na cultura, capaz de sustentar uma transferência propriamente analítica e a produção de um discurso sobre o sujeito e sobre seu desejo inconsciente, é a de que ela possa se manter sempre sensível ao mal-estar de seu tempo, reformulando constantemente sua teoria e sua clínica de maneira a responder às novas demandas e às formas contemporâneas do sofrimento e das paixões.

No que diz respeito especificamente ao tema que aqui nos ocupa – a insônia, o sono ruim e o dormir em paz – não deixa de ser intrigante o fato de que vivemos em uma sociedade em que uma parcela significativa de seus membros queixa-se cotidianamente de não estar conseguindo se conciliar com essa experiência íntima da regeneração do corpo e do espírito mesmo por meio do mergulho – amoroso - em si mesmo, propiciado pelo sono.

Estima-se, por exemplo, que atualmente pelo menos um terço dos adultos no Ocidente sofra, em algum momento de sua existência, de algum tipo de insônia. Este dado, cotejado ao fato de que as medicações tranqüilizantes estão entre as drogas lícitas mais vendidas no mercado farmacológico mundial, constituem perturbadores indícios de que o mal-estar na contemporaneidade expressa-se, entre outros, através da incapacidade de dormir e de repousar. Calcula-se, por exemplo, que no ano de 1989 cada brasileiro tenha consumido em média 7,3 doses de calmantes. No mesmo período, a média norte-americana foi de 16,9 doses e a francesa de 55! Tal fato bastaria, por si só, para que colocássemos a questão de que cultura é essa que não permite sequer que os indivíduos nela inscritos possam repousar em paz.

De fato, nossos tempos comportam-se como se o sono, o repouso e o desligamento da vida de vigília fossem elementos contingentes da existência ou, ao menos, sem qualquer caráter de necessidade. Há muito o descanso não é mais sagrado. Se até mesmo Deus repousou ao sétimo dia, havendo concluído sua criação, e se quase todas as grandes religiões guardam um dia santo na semana, dedicado ao recolhimento piedoso e ao serviço do Senhor, o mesmo não ocorre na sociedade atual. “Bancos 24 horas” (e mesmo de 30 horas!), “shoppings abertos aos sábados, domingos e feriados”, “assistência técnica dia-e-noite”, “formação contínua”, “vôos *non-stop*”, “sessões-coruja”, “plantões permanentes”, “24 horas por dia”, “sete dias por semana”, “vigilância ininterrupta”, são

expressões e figuras a tal ponto familiares em nossas vidas que já não causam mais qualquer estranheza.

Cada vez menos está previsto parar. O ócio tornou-se uma falha de caráter ou traço criticável de um sujeito, de um grupo ou de uma nação. Dormir parece ir na contracorrente da história. Tempo é dinheiro e não há tempo a perder. Nesse contexto de pressa e de luta pela sobrevivência, o repouso noturno parece quase um luxo, uma veleidade desmedida cujo preço pode ser a exclusão do mercado de trabalho e o banimento do mundo de sonhos prometido pelo capitalismo globalizado.

Definitivamente, o sono não é para nós. O dormir em paz parece esnobismo de artistas famosos e de *socialites* que, em meio de sua invejada vida, plena de gozos inatingíveis para a maioria dos mortais, podem-se permitir dormir a gosto, recuperando-se de noitadas intensamente desfrutadas, de que nos dão notícias as revistas de variedades.

Atingimos as condições técnicas de realizarmos o intercâmbio entre o dia e a noite e, nesse contexto, o momento de dormir constitui apenas mais um elemento de escolha na equação do funcionamento da máquina de produzir-e-consumir.

Mas ainda assim, dormir é preciso. Como conseguir trabalhar, produzir, ganhar a vida no dia seguinte e consumir sem o repouso tão necessário para a reposição da capacidade de trabalho? Nesses dias de hoje, o sono noturno não é propriamente um prazer do qual se desfruta, mas uma necessidade imperativa para que a engrenagem produtiva possa continuar em marcha. O despertador, o rádio-relógio, o teledespertar são tão indispensáveis para nossa vida cotidiana que lastimamos sua ausência ou falha de funcionamento com ainda mais intensidade do que rejeitamos sua função matutina de nos despertar antes que retornemos à vigília naturalmente.

Isso corresponde a uma bizarra contradição: dormir é abandonar o sacrossanto mundo da produção e do consumo, da luta pela sobrevivência no mercado. Mas não dormir é ficar enfraquecido ou mesmo incapacitado para enfrentar as batalhas que a cada dia nos esperam, sempre renovadas. “Cansaço”, “fadiga”, “estresse”, “sonolência” e “insônia”, temas tão presentes em nossa contemporaneidade, encontram aí seu contexto significativo e sua inscrição.

Remédios para dormir e remédios para manter-se desperto, apesar da exaustão física e psíquica, convivem lado a lado no mercado psicofarmacológico, retratando uma patética condição de mal-estar e de contradição interna de nossa cultura. Dividido entre os imperativos de não poder dormir (para não “dormir no ponto” e acabar perdendo seu lugar) e o de ter de descansar para poder estar apto à competição do mercado de trabalho no dia seguinte, o homem moderno não raro faz a apologia dos “hábitos saudáveis” e da chamada “higiene do sono”.

Em nossos tempos, o discurso científico sobre o dormir organiza de maneira dominante as concepções socialmente dominantes sobre essa questão. Noções concernentes à fisiologia do sono e à manipulação médico-farmacológica do adormecer fazem parte da cultura cotidiana. Praticamente toda a sociedade, em seus diversos estratos, partilha de significantes como “Lexotan”, “Valium”, “Lorax”, “dependência de tranqüilizantes”, “eletroencefalograma” (ou suas variantes: “eletro”, “eletro da cabeça” ou, simplesmente, “elétrico”), “relaxamento”, “apnéia do sono”, “entrar em alfa” e, por vezes, até mesmo “fase REM”, entre inúmeros outros significantes, o que mostra a influência primordial das neurociências na construção de uma concepção naturalizada do sono, em nossa cultura.

O sono, a noite e o repouso noturno tornam-se assim cada vez mais objeto de ciência e de manipulação pragmática, perdendo progressivamente seu caráter sagrado, atávico, misterioso. Contudo, o sono e a noite são dimensões antropológicas matriciais da experiência humana, irreduzíveis, portanto – por sua própria obscuridade imanente –, às objetivações do espírito das Luzes.

### **Luzes e de sombras: uma breve história da noite**

131

De fato, o problema das “luzes” aqui é central. O belíssimo livro de A. Alvarez (1996), intitulado *Noite*, mostra de maneira magnífica como a instalação das primeiras lâmpadas elétricas para a iluminação das ruas, por volta de 1882, transformou para sempre a nossa percepção do mundo. Nas palavras de Rayner Branham, citado nesse texto (p. 30), tratava-se “da maior revolução ambiental na história da humanidade desde a domesticação do fogo”.

Nossa relação com o mundo da noite, das sombras e da escuridão, iria se modificar radicalmente a partir dessa inovação tecnológica. Até aquele momento, o processo de “civilização da noite” pouco se transformara desde a pré-história, dependendo fundamentalmente de técnicas de iluminação pelo fogo.

É preciso lembrar que foi apenas no século XIX, com a introdução da iluminação a gás, “que as cidades começaram a ser iluminadas regularmente, de forma confiável e em grande escala” (p. 30).

Até então, o fogo noturno era, em grande parte, um dos pólos organizadores da sociedade: “O primeiro centro social foi provavelmente a fogueira, um lugar seguro em meio à perigosa escuridão” (p. 22). O uso de lâmpadas de gordura (sabe-se do papel decisivo do óleo de baleia nessa tecnologia de iluminação pública), de óleo, de tochas de alcatrão, de cera ou de estopa, constituíram esforços culturais no sentido de tornar a noite tolerável.

Contudo, mesmo com a difusão do uso de velas, na Idade Média, o acesso a essa tecnologia era muito caro e restrito, praticamente impedindo sua utilização regular pelas populações mais pobres. Essas tendiam a organizar seus dias e períodos de sono de acordo com a luz solar.

As velas mais baratas, relata Alvarez, eram feitas de sebo, exalando um odor desagradável e irritando os olhos. Em geral, as casas permaneciam às escuras, dispondo de no máximo uma única vela acesa, com a família se distribuindo em torno dela, segundo as atividades realizadas: mais próximos os que costuravam ou jogavam cartas; mais distantes os que procuravam conversar ou apenas dormir. “Foi esse tipo de cena”, diz Alvarez, “em que as figuras se cristalizam emergindo da escuridão em torno de uma única fonte de luz, que inspirou artistas como Caravaggio e (Georges) De la Tour” (p. 25).

Diz ainda o autor: “Era preciso ter muito dinheiro para esbanjar um artigo de luxo como a luz artificial: gozar a noite era um símbolo de privilégio social, uma forma de consumo conspícuo” (p. 26).

Só mais recentemente, já na Idade Moderna, que a vida noturna passou a ser acessível a todos, como um horário democrático para a realização de tarefas “normais”.

Até um ou dois séculos atrás, continua Alvarez, a noite ainda era um tempo de terrores, de maus presságios e de violência numa área onde não se devia penetrar, onde criminosos, duendes e todas as outras forças das trevas reinavam; um tempo em que os cidadãos respeitadores da lei aferrolhavam suas portas e se agrupavam em torno do fogo com apenas uma vela para iluminar-lhes o caminho da cama. (p. 27)

É difícil imaginar hoje como deve ter sido a vida noturna antes da utilização da eletricidade: deslocar-se à noite na escuridão comportava perigos obscuros e cada ruído era pleno de significação. Com o progresso e com a colonização da noite, esta diminuiu seus perigos, mas nem por isso desvendou-nos seus mistérios. É ainda à noite, no silêncio de seu repouso, que o homem tem um encontro marcado consigo mesmo, com o real erótico de seu corpo e com seus desejos ocultos, sem para isso dispor da referência narcísica a um “ego”, por meio do qual organiza a fachada de sentido e de coerência de sua vida durante a vigília.

O fato de que as neurociências tenham trazido aportes significativos para o conhecimento do sono e do sonho, chegando mesmo a identificar as fases eletrocerebrais em que ocorrem os processos oníricos, não modifica o ponto decisivo que o registro eletroencefalográfico das fases elétricas do sono constitui apenas uma das perspectivas de apreensão racional desse objeto de estudo, deixando inexplicadas inúmeras dimensões relevantes do dormir enquanto experiência subjetiva e libidinal.

Podemos nos interrogar, por exemplo, sobre o fato de a fase REM do sono – associada aos sonhos complexos – não ser um apanágio da espécie humana, estando presente em praticamente todos os mamíferos superiores. O que especificaria, pois, o sonho humano que expressa-se nessa fase REM tanto quanto o dos animais? Coloca-se, assim, com contundência, o problema dos efeitos propriamente humanizantes da “contaminação” e “colonização” desses processos fisiológicos pela linguagem, pela cultura e pelo desejo. É também a partir desse ponto e desse limite que se coloca a especificidade da abordagem iniciada por Freud. Não seria, pois, o caso de colocarmos, a partir de uma perspectiva psicanalítica, a questão de uma “erótica do sono”, na tentativa de elucidarmos sob novas luzes essa forma de mal-estar tão relevante no mundo contemporâneo?

### **O sono, segundo a perspectiva freudiana**

Sem dúvida, o organismo humano é biologicamente programado para repousar em períodos regulares através da suspensão da vida de vigília pelo ingresso no sono. A oposição que a vontade ou que o desejo podem exercer contra essa tendência fundamental é bastante restrita. Em geral, o sono termina por impor a sua razão e o indivíduo sucumbe de forma inelutável ao cansaço, quando este atinge um certo limiar.

De certa maneira, foi justamente considerando que o sono desempenhava uma função decisiva na economia biológica e psíquica do homem, que Freud veio a propor que o sonho seria o guardião do sono. Segundo seu ponto de vista, seria no esforço de preservar a continuidade da experiência erótica e reparadora do repouso que o processo onírico apresenta os desejos insistentes e perturbadores como já realizados, ainda que o faça de maneira alegórica e dissimulada.

Nayra Ganhito (2001), em seu importante estudo psicanalítico sobre o sono, traça em detalhes a evolução histórica do pensamento de Freud sobre esse tema. A autora mostra que o interesse do autor de *A interpretação dos sonhos* pelo dormir aparece desde o início de seu percurso teórico-clínico, quando dedicou-se ao estudo do hipnotismo. Naquele momento, ele considerava que o sono comum se originava de um processo de auto-sugestão por meio do qual o psiquismo entrega-se ao “desejo de dormir” (*Wunsch zum schlafen*), desligando o eu progressivamente de seu contato com o mundo e com seus objetos. O hipnotismo seria a indução desse mesmo processo pela intervenção de uma outra pessoa, em relação à qual o sujeito se colocaria em posição de completa entrega, em virtude do estabelecimento de uma vinculação libidinal particular. Grande parte

de seu esforço teórico posterior, em especial em “Psicologia das massas e análise do eu” (Freud, 1921), seria dedicado à elucidação da natureza desse vínculo tão enigmático.

Também no contexto de suas investigações sobre as neuroses atuais, as perturbações do sono acabariam por se impor como dimensões clínicas significativas. Em particular na neurose de angústia, a insônia, o sono agitado e o despertar sobressaltado no meio da noite demonstram a estrita relação entre esses sintomas e os fenômenos ansiosos.

Contudo, a primeira grande colaboração teórica de Freud sobre o sono ocorreria na *Traumdeutung* (Freud, 1900). Em sua teoria ali apresentada sobre o processo onírico, a referência ao sono ocupa um lugar central. Em última instância, o dispositivo do sonhar e o trabalho deformador do sonho (em relação aos pensamentos do sonho) constituiriam recursos para evitar que o sono seja perturbado pela invasão de desejos inaceitáveis, emergindo graças ao relaxamento da censura propiciado pelo adormecimento.

Dessa forma, a função reparadora e regenerativa do sono é colocada em primeiro plano. É para preservá-la que os sonhos são colocados em marcha.

Evidentemente, o processo restaurador do sono não é independente do sonhar. Em *A interpretação dos sonhos*, Freud sustenta explicitamente que o sonho participa de forma direta dos benefícios propiciados pelo ato de dormir. Nesse momento do percurso freudiano, o que permanece enigmático é a determinação propriamente libidinal do dormir.

Os estudos de Freud sobre o tema do narcisismo permitiriam, posteriormente, colocar a dimensão erótica do sono. Para melhor situarmos esse ponto de vista, é necessário focalizarmos mais precisamente as relações entre o sono e o narcisismo primário.

### **Sono e narcisismo primário**

No início dos anos 1910, encontramos a teoria psicanalítica confrontada a um desafio crucial, cujos desdobramentos deixariam marcas definitivas sobre toda sua evolução posterior. Já há muito Freud havia iniciado sua fecunda interlocução com o grupo psiquiátrico de Zurique, comandado por Bleuler e que teria em Jung a mente mais brilhante, ao menos no que concerne o movimento psicanalítico nascente.

O fato de os novos interlocutores trabalharem em uma instituição psiquiátrica destinada a pacientes graves confrontava a teoria psicanalítica a um novo horizonte clínico: o das psicoses.

Nesse contexto acadêmico-psiquiátrico e fortemente influenciado pela leitura de *A interpretação dos sonhos*, Jung termina por desenvolver um método de pesquisa psicopatológica particularmente aplicável na investigação da “demência precoce”: o da associação de idéias. Esse consistia em fornecer ao paciente algumas palavras-estímulo a partir das quais este deveria expressar todas as associações por elas evocadas. O objetivo de Jung era o de demonstrar experimentalmente a existência de elementos inconscientes organizados sob a forma de complexos representacionais, os quais teriam papel capital no desenvolvimento da demência precoce.

O resultado de suas pesquisas foi publicado em 1906, em seus “Estudos de diagnóstico de associações” e, em seguida, em “A psicologia da demência precoce”, livro que viria a ter profunda influência no pensamento de Bleuler, na criação de seu conceito de “esquizofrenia”.

Jung desenvolve a tese segundo a qual a especificidade da “demência precoce” repousaria não em uma qualidade especial dos complexos, mas na extrema fixação do psicótico a estes, instalando-se uma situação de insuportável absorção de quase todos os interesses do sujeito por seu próprio mundo psíquico. Rompem-se, assim, os laços afetivos com os outros, com a vida social e o próprio contato com a realidade. A concepção freudiana do sono, enquanto fenômeno ligado às formas extremas do narcisismo, será profundamente marcada por esse ponto de vista.

A noção de “autismo”, nuclear na definição dada por Bleuler à “esquizofrenia”, visava justamente colocar em relevo esse estado de investimento radical nos próprios complexos psíquicos, conduzindo ao isolamento em relação ao mundo e à cisão do eu, em função do rompimento dos vínculos associativos que assegurariam o funcionamento unitário da personalidade.

Colocava-se, assim, a partir do estudo da psicose, a idéia de que os investimentos libidinais poderiam estar dirigidos não apenas aos objetos, mas igualmente ao próprio eu. Nessa perspectiva, o processo psicótico consistiria em uma sorte de catástrofe psíquica na qual o eu, confrontado a um aspecto intolerável da realidade, reagiria por um retraimento radical de seus investimentos objetivos, investindo maciçamente o eu e seus complexos inconscientes. O resultado disso seria uma profunda clivagem em relação ao mundo culturalmente compartilhado e uma profunda ativação da vida mental inconsciente, que passa a funcionar com enorme autonomia em relação ao eu.

Freud foi, assim, levado a postular a existência de uma etapa inicial, normal, do desenvolvimento da libido, que denominaria “narcisismo”. Ora, uma de suas grandes dificuldades, como de resto dos psicanalistas que o sucederam, foi a de situar com precisão os momentos e as modalidades normais de incidência dessa forma paradoxal de amor pela imagem de si mesmo.

Em sua análise das memórias do presidente Schreber, por exemplo, Freud afirma que

... pesquisas recentes dirigiram nossa atenção para um estágio do desenvolvimento da libido, (situada) entre o auto-erotismo e o amor objetal. Este estágio recebeu o nome de narcisismo. O que acontece é o seguinte: chega uma ocasião no desenvolvimento do indivíduo, em que reúne suas pulsões sexuais (que até aqui estavam empenhadas em atividades auto-eróticas) a fim de conseguir um objeto amoroso, sendo apenas subseqüentemente que passa daí para a escolha de alguma outra pessoa que não ele mesmo, como objeto. (Freud, 1911, p. 82-3)

Em outra ocasião, um pouco mais tarde, Freud postulará a distinção entre um “narcisismo primário” e um “narcisismo secundário”, embora os limites entre os dois conceitos nunca tenham sido totalmente demarcados. A teoria sobre o sono, de Freud, será quase integralmente desenvolvida a partir desse conceito.

A idéia do “narcisismo primário” ligado ao sono é correlativa do abandono dos investimentos nas imagens cotidianas do eu e dos objetos do mundo, lançando o sujeito em uma experiência de ser em plenitude e sem limites, tal como supostamente seria a vivência do bebê no meio intra-uterino. Para que se possa fruir de tal experiência de desidentificação e de puro gozo de ser, é necessário que previamente sejam criadas as condições de entrega pessoal a essa experiência, sem se deixar amedrontar pela indeterminação e pelos riscos pulsionais (de confrontação crua com elementos que deveriam permanecer recalçados) que ela comporta:

... todas as noites os seres humanos põem de lado os invólucros com que envolvem sua pele, e qualquer coisa que possam usar como suplemento aos órgãos de seu corpo (...) Podemos acrescentar que, quando vão dormir, despem de modo inteiramente análogo suas mentes, pondo de lado a maioria de suas aquisições psíquicas. Assim, sob ambos os aspectos, aproximam-se consideravelmente da situação na qual começaram a vida. Somaticamente, o sono é uma reativação da existência intra-uterina. (Freud, 1917, p. 253)

Dessa forma, para que um indivíduo possa dormir é necessário que ele seja capaz de tolerar o abandono dos investimentos nas imagens de seu eu e de se permitir a regressão a um nível muito arcaico de gozo corporal. Rude experiência para o homem contemporâneo que tem na preocupação com seu próprio eu o maior dos valores!

Partindo dessas mesmas premissas freudianas, Ferenczi aprofunda o estudo dos processos eróticos implicados no sono em vários trabalhos, em especial na parte 9 – intitulada “Coito e sono”, de seu famoso ensaio, “Thalassa”. Nesse

texto assumidamente especulativo, o psicanalista húngaro sustenta a tese de que a estrutura fundamental do desejo consiste no retorno do ser às condições mais primitivas da existência viva, ou seja, à fusão no ambiente marítimo arcaico. A apreensão no plano ontológico dessa experiência primitiva da difusão gozosa no mar, dar-se-ia pela vivência intra-uterina de cada indivíduo. Ferenczi afirma explicitamente que “o líquido amniótico figura o oceano introjetado no corpo materno” (Ferenczi, 1924, p. 292).

Nesse contexto teórico, os dois processos – sono e coito – aparentemente tão díspares, realizariam o mesmo objetivo regressivo de fusão com a matriz, embora por meios diferentes. Em ambos, o que se busca, em última instância, é o retorno à quietude da vida intra-uterina, com regressão ao ventre materno e difusão do eu nesse oceano originário sem limites. A diferença maior residiria no fato de que o sono mimetizaria de forma mais completa a vivência de perda de limites no oceano materno, enquanto o coito reproduziria o conflito vital entre a permanência e a saída no corpo da mãe, vivido no momento do nascimento. Apenas durante o orgasmo a experiência de fusão seria mais completa e mais intensa.

Nesse sentido, Ferenczi faz uma aproximação entre o orgasmo, o sono e a morte: “O sono, diz um velho ditado latino, é o irmão da morte” (Ibid., p. 311). De fato, na mitologia antiga, Tânatos e Morfeu são irmãos, filhos do mesmo pai, o Sono. Joyce McDougall (1998, p. 70), por sua vez, relembra que na língua francesa, o orgasmo é chamado de “la petite mort”.

Decorre da teoria ferencziana que muitos quadros de insônia (bem como de impotência sexual) estariam relacionados à enorme ameaça que representaria ao eu a perda de seus limites engendrada pelo adormecer, a qual seria vivenciada como “morte”, num plano psicológico.

Esse mesmo sentimento oceânico seria explicitamente discutido por Freud em “Mal-estar na civilização” (1930, p. 253). A idéia de que tal “sentimento” estaria à base das experiências místicas e religiosas provém de Pfister e consistiria em “um sentimento de vínculo indissolúvel, de ser uno com o mundo externo como um todo”. Freud, contudo, contesta a universalidade dessa vivência, dizendo que jamais conseguiu descobri-la em si próprio e, sobretudo, questiona a pretensão de Pfister em erigi-la em fundamento da religiosidade. Para Freud, a idéia de uma fusão absoluta com o universo corresponderia apenas ao desespero do eu ao constatar a vastidão incomensurável do não-eu, incontrollável e, portanto, fonte de ameaças e de incertezas. Fundir-se ao grande Todo representaria apenas uma estratégia imaginária de ampliar infinitamente os limites do eu, fazendo desaparecer a angústia de seu próprio desamparo.

Dessa forma, a visão freudiana tende a atribuir um papel central ao sentimento de desamparo para a constituição da vivência místico-religiosa,

deslocando a regressão “oceânica” a um plano secundário e defensivo contra a ameaça do mundo externo:

Não consigo pensar em nenhuma necessidade da infância tão intensa quanto a proteção de um pai. Dessa maneira, o papel desempenhado pelo sentimento oceânico, que poderia buscar algo como a restauração do narcisismo ilimitado, é deslocado de um lugar em primeiro plano. A origem da atitude religiosa pode ser remontada, em linhas muito claras, até o sentimento de desamparo infantil. (p. 90)

É nessa perspectiva que o pensamento de Freud sobre a dimensão erótica e narcisista do sono implica uma reflexão sobre o desamparo e sobre o papel do Outro em sua ação de erotizar o repouso e tornar prazerosa e tolerável a experiência de regressão radical implicada no dormir.

Em seu belo livro intitulado *O acalanto e o horror* (Jorge, 1988), Ana Lúcia Cavani Jorge pergunta-se: se o adormecer é apenas um fato natural, por que não adormecemos simplesmente? Por que quando crianças necessitamos do acalanto amoroso de uma mãe devotada para que possamos nos entregar a essa experiência de abandono a nós mesmos?

A autora propõe que, em última instância, o acalanto, em seu processo de assegurar uma presença suave e bondosamente vigilante,<sup>1</sup> permite que a criança entregue-se sem receios ao adormecer: “[O acalanto] também acaba servindo para ajudar mãe e criança a aceitar a solidão humana” (Ibid., p. 21). Vemos assim que a vigília benfazeja da mãe à cabeceira de seu bebê, que reluta em dormir, e o velar doloroso diante do corpo sem vida da pessoa amada encontram-se misteriosamente em um processo de luto e de conciliação com a falta.

É nesse sentido, que Nayra Ganhito (2001) afirma que, na verdade, a mãe é a primeira guardiã do sono, que só posteriormente esta poderá ser abandonada a favor dos processos oníricos do sujeito na realização dessa tarefa fundamental.

A propósito da experiência potencialmente perturbadora do mergulho nas fases mais profundas do sono, Pierre Férida afirma, baseado nos trabalhos neurofisiológicos de Fisher, que:

A aparição dos terrores noturnos (principalmente no bebê) fez objeto da parte de Fisher e seus colaboradores de uma exploração metódica que os conduziu a falar de uma regressão profunda do eu na fase IV do sono, no momento em que o que dorme está o mais completamente retirado do mundo

1. No Dicionário Aurélio encontramos, entre outras, as seguintes definições de *Vigília*: 2. Estado de quem, durante a noite, vela, permanecendo acordado. 3. Desvelo, cuidado, dedicação.

exterior e enfiado no somático. As defesas estão enfraquecidas e as condições formais estão reunidas para que o estado daquele que dorme seja o de um desamparo pânico. (Fédida, 1992, p. 106)

Há, pois, um risco de que o contato com os aspectos mais críticos do próprio corpo erógeno, propiciado nas fases mais profundas do sono, constitua apenas uma vivência desesperante de não-mãe e de não-eu, sem qualquer esperança de reencontro consigo mesmo.

Nesse encontro do sono com o desamparo, talvez a mítica figura do santo Anjo da Guarda, zeloso guardador do repouso das criancinhas em nossa cultura, constituiria um verdadeiro ícone da construção das condições de possibilidade de um dormir em paz. Em uma etapa inicial, como afirma Joyce McDougall, é a mãe devota comum, e não propriamente o sonho, a guardiã do sono. É somente quando esse anjo da guarda puder de alguma forma ser incorporado ao eu, que o dormir em paz poderá se instalar.

Na verdade, a obra de Freud, ao confrontar o homem à questão do desamparo, coloca o problema sob sua vertente ainda mais radical: qual o sono possível, uma vez desfeita a ilusão estruturante propiciada pelo anjo da guarda? Há um sono possível para o homem que dorme sem qualquer garantia sob a noite escura?

### **Da noite horrenda à noite obscura**

Em um outro artigo (Pereira, 1998), tive a oportunidade de trabalhar o problema da solidão, tal como apresentado no livro *A hora da estrela*, de Clarice Lispector (1977). Nesse famoso romance, o último escrito por Lispector, o narrador, Rodrigo S. M., revela um dos elementos que o fizeram ficar desesperada e urgentemente interessado por aquela nordestina comum e miserável, chamada Macabéa: apesar de sua profunda miséria, material e espiritual, aquela pequena mulher, deserdada de tudo, conseguia dormir profundamente, enquanto ele próprio vivia “em busca de uma verdade que (o) ultrapassa” (Ibid., p. 35). Dizia o narrador, “Dormia de boca aberta por causa do nariz entupido, dormia exausta, dormia até o nunca”. Como lhe era possível dormir tão naturalmente, apesar de tão pobre e de tão abandonada à miséria e à indiferença?

Dessacralizado, desritualizado, integralmente submetido ao logos pragmático da ciência a serviço da produção e do capital, imerso em uma sociedade profundamente marcada pelo individualismo, pelo narcisismo e pela idealização do consumo, o sono do homem contemporâneo – nesses tempos de competição feroz e de exigências de sucesso – encontra-se desamparado de seu continente

materno e libidinal que, em condições ideais, se expressaria por meio de um desejo erótico de dormir.

Todo o contato com uma dimensão misteriosa, em que as imagens idealizadas de um ego perdem sua capacidade alienante de fazer às vezes do próprio sujeito, tornam-se ameaçadoras para a estabilidade identificatória do indivíduo. Por um lado, o cansaço impõe um desligamento daquele objeto libidinal supremo de nossos tempos – o próprio eu. De outro, tal desnudamento forçado, acompanhado do desabamento temporário do cenário mundano em que a imagem egóica guarda algum sentido, faz da hora de dormir uma terrível ameaça. Nesse momento – erigido em hora da verdade, o sujeito despido de sua roupagem vistosa com que se apresentava ao mundo e a si mesmo, vê-se inexoravelmente obrigado a contemplar a “noite horrenda”. Trata-se de um encontro diário, marcado com a verdade de si mesmo e com o desamparo fundamental, para o qual o sujeito não estava preparado e do qual se esquivaria de bom grado se possível fosse.

O advento da Idade Moderna e a vitória do Iluminismo – nome este não sem relação com a noite e com as trevas – trazem ao homem uma nova promessa e uma nova esperança: o destino do indivíduo e das nações não estará mais diretamente determinado pelo divino, encarnado na figura do monarca. Doravante, o Estado leigo e os cidadãos deverão assumir em suas próprias mãos a radical falta de garantias sobre a qual se dá a existência, utilizando os meios que estão ao seu alcance, sobretudo a razão e a organização política, para efetivar a realização dos valores que eles próprios assumirem como fundamentais. As Luzes da Razão iluminariam o obscurantismo das crenças e das tradições cristalizadas.

Uma profunda modificação ocorre, então, no modo de subjetivação ocidental. Até ali, por mais alienada e sofrida que fosse a condição do vassalo e do súdito, o universo possuía uma ordem predeterminada. O rei presentificava de direito a autoridade divina no campo do Estado e a Igreja, no campo espiritual. Apenas a estes se colocava a questão de olhar de frente o silêncio das esferas e, perturbados, por um instante duvidarem da própria fé.

Shakespeare retrata magistralmente esse momento da história das relações dos homens com seu próprio desamparo, em uma passagem inesquecível de “Henrique V”. É importante notar que esse trecho fala não apenas da posição do soberano obrigado a sustentar junto a seus súditos a vontade e a autoridade de um Deus que ele próprio não vê, mas trata igualmente da possibilidade do homem medieval dormir em paz, repousando na garantia oferecida pela figura de seu monarca, enquanto representante legítimo do divino.

Trata-se do monólogo proferido pelo rei, no início do IV<sup>o</sup> Ato, quando este se encontra sozinho no acampamento de seu exército, entre seus soldados, na madrugada que precede a batalha decisiva de sua invasão a França. Fora ele,

Henrique V, quem havia exortado seu povo a acompanhar-lhe na missão de reclamar o reino da França, ao qual julgava ter direito de governar, segundo sua interpretação da lei de sucessão. Soldados e civis partiram de suas casas para o estrangeiro, para a guerra e, talvez, para a morte, fundados apenas nas palavras sagradas de seu Rei.

Aquela noite era um momento da verdade para Henrique. Após várias batalhas em território francês, exaustos, famintos e em muito menor número, os ingleses encontravam-se cercados pelo inimigo, situado poucos metros à frente, aguardando apenas o amanhecer para que se iniciasse a batalha decisiva. Tudo indicava que seus homens, e provavelmente ele próprio, seriam humilhados e massacrados no dia seguinte. Henrique havia utilizado um disfarce para poder deslocar-se à noite em seu acampamento sem ser reconhecido por seus homens, de modo a poder avaliar o estado de ânimo de suas tropas. Passando de grupo em grupo, o monarca pôde descobrir que aos soldados pouco importava se a causa pela qual provavelmente morreriam era justa ou não. Isso era um problema do rei. A eles bastava cumprir com seu dever de obediência e lealdade. Em um certo momento, Henrique escuta o seguinte debate a respeito da justiça ou não da guerra por ele desencadeada:

BATES: ... Já é suficiente sabermos que somos súditos do rei. Se sua causa for injusta, nossa obediência nos limpará de toda a culpa.

WILLIAMS: Sim, mas se for injusta, o rei terá de prestar contas muito sérias, quando todas as pernas, e braços e cabeças decepadas na batalha, se tornarem a juntar no dia do Juízo, e gritarem a uma voz: "Foi em tal lugar que morreremos!" Alguns amaldiçoando, outros, em gritos, pedindo um cirurgião, outros pensando nas esposas quando ficaram sem recursos, outros em suas dívidas, outros em seus filhos prematuramente órfãos (...) se todos esses homens não morreram em estado de graça, será um mau negócio para o rei, que os conduziu a isso, uma vez que, como súditos, não lhe podem desobedecer. (Shakespeare, p. 264)

A um certo momento, Henrique dá-se conta que, apesar dos terríveis presságios que acompanham aquela madrugada, quase todos seus homens dormem e que ele próprio – o Rei – é o único insone. Sozinho em sua vigília angustiada, ele profere um implacável solilóquio, em que reflete sobre a sua condição de monarca insone, vagando na noite enquanto os homens que ele conduziu àquela mortífera situação pareciam repousar em paz, apesar de tudo. Em uma passagem de seu grandioso discurso, após refletir sobre a futilidade do cerimonial e das reverências que de todos recebia e às quais dedicara sua vida, Henrique confronta-se com o sono pacífico de seus servos, aos quais conduziu ao iminente massacre:

Sei que não é o bálsamo sagrado, a coroa imperial, o cetro, o globo, a espada, a maça, as vestes adornadas de pedras reluzentes, o pomposo título

que precede o soberano, o trono que se assenta e, muito menos, a maré de honras que na praia bate do mundo transitório, nada disso, cerimônia três vezes majestosa, tudo isso posto num dossel esplêndido não poderá gozar do sono calmo do vil escravo que com o corpo cheio e o espírito vazio vai deitar-se, com o pão da desventura satisfeito, sem que jamais contemple a noite horrenda... (p. 265)

Dessa forma, Shakespeare sugere que a condição para que o súdito medieval pudesse desfrutar de seu sono reparador era a da alienação confiante ao Rei e à estrutura do mundo, divinamente garantida, não comportando espaço para dúvidas ou para questionamentos. Apenas ao soberano colocava-se a tarefa de contemplar por si mesmo “a noite horrenda”, assumindo a responsabilidade de suas próprias deliberações, marcadas por uma factuidade e por uma contingência que somente a ele era dado conhecer em toda sua assustadora extensão. Assim, lê-se mais adiante no mesmo solilóquio: “O vil escravo, membro da paz da terra em que labuta, dela se goza; mas no seu espírito não faz nenhuma idéia das vigílias que o rei tem de passar para que possa conservar essa paz...” (p. 266).

De alguma maneira, as “luzes” da modernidade viriam perturbar esse sono tranqüilo e alienado, lançando a todos na tarefa e na responsabilidade de confrontar a noite horrenda e de construir a existência à sombra de sua tenebrosa presença.

Contudo, esse qualificativo de “horrenda” dada à noite, “essa filha do inferno” no dizer de Henrique V, não deixa de nos colocar questão. A noite, em si mesma, não é bela, nem horrenda, apenas misteriosa e enigmática em sua magnífica indeterminação. Delimitá-la como “horrenda” já constitui uma forma de aplacar seu inquietante mistério, que a faz fonte de todos os possíveis. Inclusive do pior, mas não necessariamente dele.

Essa é a posição de São João da Cruz, quando nos fala, não da “noite horrenda”, mas da “noite obscura”. Soubéssemos de antemão que a noite é horrenda, e ela deixaria de ser obscura, enigmática. Tudo estaria paradoxalmente claro. Essa é justamente a inquietação de Hamlet: que sonhos inimagináveis nos reserva o sono da morte, terra desconhecida da qual jamais alguém retornou para revelar-lhe os segredos? O medo de que sejam pesadelos ainda piores do que aqueles sofrimentos que experimentamos em vida sufoca-nos a vontade e “nos faz preferir e suportar os males que já temos, a fugirmos para outros que desconhecemos” (Shakespeare, 2000, p. 63). Assim, a indeterminação *a priori* do sono pode ser assustadora pelos enormes riscos que comporta: ela comporta todo o risco do real. Por outro lado, contudo, é apenas pela indeterminação que pode existir um espaço para a liberdade e para a existência de um sujeito que, apesar das sobredeterminações impostas por todas as cadeias simbólicas que o constituíram, ainda assim é regido por uma porção de seu ser que não cessa de não se inscrever. Que não se deixa avassalar. Que resiste a toda a forma de

submissão, de positivação e de explicitação absoluta. Este é o objeto da psicanálise e o núcleo de cada ser, que justamente resiste a toda interpretação que pretenda dar a última palavra – soberana, absoluta – sobre sua verdade. A palavra, assim condenada à claudicação errante, não está condenada à impotência, mas apenas à contingência de não poder dizer toda a verdade, a não ser aludindo-a de forma poética e oblíqua.

Coloca-se, assim, uma inquietante questão para o tema que aqui nos ocupamos: é possível o acesso ao sono, enquanto experiência erótica de reencontro consigo mesmo, sem o desenvolvimento de uma dimensão poética da existência? E que permita ver na noite um mais além da mãe boa e carinhosamente aconchegante, um mais além que permita tolerar a escuridão – não como *a priori* horrenda – mas como apenas obscura e indeterminada, palco aberto de todo possível, e talvez do impossível?

## Referências

- ALVAREZ, A. *Noite*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- FÉDIDA, P. Hypnose, transfert et suggestion. In: *Crise et contre-transfert*. Paris: PUF, 1992, p. 67-109.
- FERENCZI, S (1924). Thalassa. In: *Oeuvres complètes*. Paris: Payot, 1974, v. III, p. 250-323.
- FREUD, S. (1900). A interpretação dos sonhos. In: *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas*. São Paulo: Imago, 1974, v. IV e V.
- \_\_\_\_ (1911). Notas psicanalíticas sobre um relato autobiográfico de um caso de paranóia (dementia paranoides). In: *ESB*, op. cit., v. XII, p. 15-108.
- \_\_\_\_ (1914). Sobre o narcisismo: uma introdução. In: *ESB*, op. cit., v. XIV, p. 89-119.
- \_\_\_\_ (1917). Suplemento metapsicológico à teoria dos sonhos. In: *ESB*, op. cit., v. XIV, p. 253-67.
- \_\_\_\_ (1921). Psicologia de grupo e análise do ego. In: *ESB*, op. cit., v. XVIII, p. 91-179.
- \_\_\_\_ (1930). Mal-estar na civilização. In: *ESB*, op. cit., v. XXI, p. 81-171.
- GANHITO, N. *Distúrbios do sono*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- JONES, E. *Le cauchemar*. Paris: Payot, 1973.
- JORGE, A. L. C. *O acalanto e o horror*. São Paulo: Escuta, 1988.
- LISPECTOR, C. (1977). *A hora da estrela*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1995.
- MCDUGALL, J. Sommeil, orgasme et mort. In: VARELA, F. *Dormir, rêver, mourir*. Paris: Nil Éditions, 1998, p. 70-1.
- PEREIRA, M. E. C. Solidão e alteridade em *A hora da estrela*, de Clarice Lispector. In: PEREIRA, M.E.C. (org.). *Literatura e psicanálise: estéticas da exclusão*. Campinas: Mercado de Letras, 1998, p. 11-34.

- \_\_\_\_ Sim ou não? A angústia e a voz do Outro. In: BESSET, V. L. (org.). *Angústia*. São Paulo: Escuta, 2002.
- SÃO JOÃO DA CRUZ. *La nuit obscure*. Trad. G. de Saint Joseph. Paris: Seuil, 1984.
- SHAKESPEARE, W. A vida do rei Henrique V. In: *Teatro completo de Shakespeare – Dramas Históricos*. Trad. Carlos Alberto Nunes. São Paulo: Ediouro.
- \_\_\_\_ *Hamlet*. Trad. Millôr Fernandes. Porto Alegre: L&PM Pocket, 2000.

## Resumos

*Este trabajo tiene por objetivo discutir, bajo la perspectiva de la psicopatología fundamental, el problema del sueño y de sus perturbaciones. Se busca delimitar algunas articulaciones entre el plano propiamente subjetivo de los síntomas relacionados con el insomnio y su inscripción en el contexto sociocultural. Se privilegia el enfoque de las formas en las que el hombre de hoy, encara la dimensión de desamparo de su existencia.*

**Palabras clave:** Sueño, insomnio, terror nocturno, desamparo, psicopatología

144

*Ce travail vise à discuter la question du sommeil et de ses troubles sous le prisme de la psychopathologie fondamentale. Il cherche à délimiter quelques articulations entre le plan proprement subjectif des symptômes liés à l'insomnie et leur inscription dans le contexte socioculturel actuel. Il se concentre essentiellement sur les rapports que l'homme d'aujourd'hui entretient avec la dimension de détresse de son existence.*

**Mots clefs:** Sommeil, insomnie, terreur nocturne, détresse, psychopathologie

*This paper aims at discussing the issue of sleep and its perturbations from the standpoint of fundamental psychopathology. It thus seeks to detect critical articulations between the strictly subjective plane of the symptoms linked to insomnia and their inscription within the contemporaneous socio-cultural context. Its especially focuses on the ways men now deal with the helplessness dimension of their existence.*

**Key words:** Sleep, insomnia, night terror, helplessness, psychopathology