

O que eles dizem

Para entender mais a relação das pessoas com os sonhos, a Revista distribuiu um formulário de pesquisa. Das 40 pessoas entrevistadas, com idades entre 14 e 71 anos, a experiência noturna revela muito sobre emoções, crenças e formas de perceber o inconsciente. Mais da metade dos participantes afirmou lembrar quase sempre dos sonhos, enquanto o restante se divide entre quem lembra às vezes e quem raramente se recorda. A frequência também varia: a maioria relatou sonhar ou lembrar dos sonhos algumas vezes por semana, seguida por quem sonha todas as noites, e um grupo menor que afirma sonhar apenas uma vez por semana ou menos.

Os sonhos recorrentes aparecem em boa parte das respostas. Alguns mencionam quedas, perseguições, dentes caindo, atrasos, vozes que não saem, afogamentos, casas com muitos cômodos, água, ex-namorado e até poderes mágicos. Embora os temas sejam diversos, muitos repetem o sentimento de não conseguir concluir algo ou de estar fugindo de uma situação.

Já os sonhos marcantes variam entre experiências assustadoras, emocionais e espirituais. Entre eles, estão sonhos sobre mortes, reencontros com familiares falecidos, sensações divinas, guerras, perseguições, situações de violência, vitórias pessoais e viagens muito reais.

Quando questionados se acreditam que os sonhos têm significado, 47,7% responderam que às vezes; 35% acreditam que sim e 17,5% disseram que não. Entre eles, há quem busque sempre o sentido simbólico e quem diga não acreditar, mas admita pesquisar por curiosidade.

Sobre as emoções vividas durante os sonhos; 45% relataram sentir ansiedade ou medo; 30% curiosidade ou surpresa; 15% felicidade e 10% neutralidade ou confusão. Apesar de a sensação de tensão ou alerta ser predominante, a sensação de esperança e paz também é desencadeada pelas imagens noturnas.

Sobre tentar controlar o que sonham, mais da metade respondeu que sim, embora nem todos tenham conseguido. Cerca de um terço dos participantes afirmou ter vivido sonhos lúcidos, em que percebe que está sonhando e consegue interferir de alguma forma. Outros relataram já ter tentado, mas sem sucesso, e uma parcela menor nunca tentou.

A opinião acerca do que mais influencia os sonhos mostra que o inconsciente é visto como reflexo da vida desperta. 42% dos entrevistados acreditam que emoções e preocupações do dia influenciam diretamente os sonhos. Em seguida, 23% apontaram desejos e medos inconscientes; 18% citaram fatores espirituais; e 17% acreditam que os sonhos resultam da aleatoriedade do cérebro.

Mesmo com interpretações diferentes, os resultados mostram que a maioria das pessoas enxerga o sonho como algo que reflete o emocional e o cotidiano, mas que, ao mesmo tempo, guarda um mistério que foge da razão.

NAS TELAS

Fotos: Divulgação



- **A origem:** acompanha um ladrão fugitivo que rouba segredos do subconsciente das pessoas por meio dos sonhos. Para poder voltar para a família, ele recebe a missão de plantar uma ideia na mente de um herdeiro.



- **A maldição da Residência Hill:** a série de terror psicológico mostra os sonhos como uma forma de explorar traumas e memórias dos personagens.



- **O pesadelo — paralisia do sono:** o documentário explora os horrores da paralisia do sono.

Filme de ficção, A origem do universo do

Divulgação

Série de terror, Residência H

Divulgação

Cena de O pesadelo, paralisia do s