

# Insônia e Sonhos Vividos na visão da Medicina Chinesa



Do original em inglês de  
**Heiner Fruehauf**  
[www.classicalchinesemedicine.org](http://www.classicalchinesemedicine.org)

Versão em Português:  
*Fabio Barbosa Athayde*

Supervisão e Revisão :  
**Ephraim Ferreira Medeiros**

**Projeto**

[www.medicinachinesaclassica.org](http://www.medicinachinesaclassica.org)

## Insônia e Sonhos Vividos na visão da Medicina Chinesa

Assim como as outras culturas tradicionais, a Chinesa sempre deu grande importância para a ocorrência assim como o conteúdo dos sonhos. De maneira geral, os antigos Pensadores Taoistas acreditavam que uma pessoa equilibrada e saudável, deveria dormir de forma não perturbada e não ter sonhos, uma vez que são sempre uma indicação de um imoderado meandro/devaneio da alma etérea (Hun).

O Tratado Interno (Neijing), afirma que o Qi do corpo circula, inicialmente, pela superfície durante o dia e no interior do corpo durante a noite. Se este ritmo normal for perturbado, as patologias do sono como insônia, narcolepsia e os pesadelos, podem ocorrer.

As orientações para o bom funcionamento deste ritmo são complexas. As condições classificadas como insônia ou sonhos vividos cobrem todo o espectro dos oito princípios e potencialmente podem estar relacionados aos cinco órgãos. Por exemplo, pode haver um excesso externo, como um resfriado comum, mantendo as energias dos mecanismos de defesa do organismo, na superfície, fazendo com que o Qi permaneça “fora” e então mantendo a pessoa acordada. Ou então pode haver um excesso Interior, como fleuma ou estagnação de Sangue que ocupa o interior do espírito e retém o Qi para voltar ao interior. Ou, como na maioria dos casos, o Sangue e órgãos internos estão deficientes, a constituição corporal falha em prover um “abrigo” para o Qi que por outras razões tem que permanecer fora.

Outros autores elaboraram definições mais simples. Zhang Jingye, na Dinastia Ming, um mestre médico estudioso, afirma que as duas maiores causas da insônia e dos sonhos vividos são, os fatores em excesso (frio, fleuma, fogo, comida, raiva) e deficiência (causada por pensamentos excessivos, preocupação, susto, e exaustão generalizada)

As causas de insônia para Li Zhongxing's eram diferenciadas em: a) Deficiência de Qi b) Deficiência de Yin do Sangue c) Fleuma d) Estagnação de Água d) Distúrbio do Estômago.

Tang Rongchuan, estudioso sobre os distúrbios do Sangue na Dinastia Qing, afirma que a "Alma Hun" reside nos olhos durante o dia e volta ao fígado, assim que fechamos os olhos. Se o Qi, pelas razões citadas anteriormente, continuar no exterior, os olhos não poderão ser fechados confortavelmente resultando em insônia ou sonhos vívidos.

Tempos depois, os médicos chineses tentaram diferenciar através do envolvimento de diferentes órgãos. Mais comumente esta condição tem sido associada a diversas situações de excesso e deficiência do Coração (ou coração e Baço ou coração e Rins) e fígado. O Teórico Clínico Chen Shiduo, um influente médico da Dinastia Qing, afirma que todos os tipos de insônia envolvem o Coração de uma maneira ou de outra. O Coração, ele afirma, é o assento do do Espírito (Shen), e considerando que o Shen do indivíduo precisa ser nutrido pelo Sangue, os órgãos que fabricam Sangue (Baço) e aquele que transporta e armazena Sangue (Fígado), assim como aquele que previne umidade que afeta o coração (Rim), também deve ser considerados.

Em outras palavras, a insônia e os sonhos vívidos, podem ser causados por diferentes fatores. Apesar de existir "Fitoterápico do Sono" (que contém Tronco de Shouwu, Zizyphus, Albizzia, etc.) com um pronunciado efeito sedativo, o tratamento a longo prazo, que visa restauração dos desequilíbrios constitucionais do paciente, uma diferenciação tradicional é absolutamente obrigatória. Ao longo da história da Medicina Chinesa uma série de padrões de tratamento evoluíram para resolver as seguintes causas de insônia e /ou sonhos vívidos

<b>TIPO</b>	<b>SINTOMAS PRIMÁRIOS</b>	<b>SINTOMAS SECUNDÁRIOS</b>	<b>MÉTODO DE TRATAMENTO</b>	<b>FORMULA PRINCIPAL</b>
Desequilíbrio do Qi do Estômago	Aperto no peito, Eructação, insonia e/ou sonhos relacionados a desconfortos estomacais/ região abdominal	Distensão abdominal, evacuação lenta, cobertura gordurosa na língua, pulso escorregadio	Harmonizar o Estômago, Reconstruir o Baço	Banxia Shumi Tang
Deficiência do Coração e Baço	Sonhos vividos, acorda com facilidade, palpitação, esquecimento, apatia, falta de apetite	Face pálida, fraqueza nas extremidades, língua pálida e pulso fino	Tonificar o Coração e o Baço, acalmar o Espírito nutrindo o Coração	Combinação de Ginseng e Longan (Guipi tang)
Fleuma Calor	Aperto no peito, Eructação, inquietação	Cabeça pesada, tontura, saburra amarela, pulso rápido e escorregadio	Eliminar o calor e dissolver a Fleuma, acalmar o espírito harmonizando o centro	Wenda tang, huanglian wendan tang, Shiwei wendan tang
Deficiência de Sangue do Fígado acompanhado de Calor	Irritabilidade, Palpitação, tontura	Sudorese noturna, garganta seca, língua seca e vermelha,	Nutrir o coração e acalmar o Espírito, eliminar o	Suanzaoren tang

		pulso fino e rápido	Calor	
Deficiência de Yin do Rim e Coração	Irritabilidade, palpitação com ansiedade, desconcentração, esquecimentos, Síndrome do Estudante Queimado(?)	Emissão Noturna, Fezes ressecadas, língua vermelha, pulso fino e rápido, úlceras na boca, sudorese noturna	Nutrir o Yin eo Sangue, tonificar o coração, acalmar o espírito	Tianwang buxin dan
Estagnação de Sangue	Dor no peito, irritabilidade, oscilações de humor, sinais de estagnação de Sangue (petéquias?)	Dor de cabeça em pontada, sede, febre baixa, calor repentino a noite, pulso entrecortado	Revigorar o Sangue, desestagnar o Qi do Fígado, Desbloquear os Canais	Xuefu zhuyu tang

Além de elaborar um amplo espectro de métodos de tratamentos, os antigos textos de Medicina Chinesa, contém referencias ao dignóstico do significados dos sonhos. Particularmente na seção LingShu do Tratado Interno (Neijing), o Zhongzang jing) e uma série de outros estudos esboçaram uma interpretação médica para os os sonhos. Se juntarmos estes pedaços em um único quadro, ficaria desta maneira:

<b>TIPO</b>	<b>DEFICIÊNCIA</b>	<b>EXCESSO</b>	<b>INFLUÊNCIA PERVERSA EXTERNA</b>
Yin		Passagem de água, acompanhada de panico	
Yang		Fogo	
Yin e Yang		Matança	
Topo		Voando, escalando, flutando (geralmente acompanhado de tinidos , vertigem, dor de cabeça, etc.)	
Fundo		Afundando, caindo (geralmente acompanhado de diarréia, hemorróida, prolapso anal	
Pulmão	Voando, objetos estranhos de metal, branco, triste	Soldados, lutas, panico	Voando, objetos estranhos de metal
Coração	Fogo, sol, relâmpagos, susto, pesadelos	Risadas, fogo, castatrofe	Fogo e fumaça por toda parte (cerbado de colinas)

Baço	Falta de comida	Cantando, peso no corpo	Patanos, mangues, uma cabana rasgada sendo infiltrada por vento e chuva em uma tempestade
Fígado	Floresta, árvore	Deitado debaixo da árvore, não conseguir se mover, raiva	Floresta, árvores
Rim,	Afogamento,	disconecção das articulações da coluna, submerso em água, acompanhado de panico	Submerso em agua
Bexiga			Escorregando sem rumo
Estômago			Comida
Intestino Grosso			Campos
Intestino Delgado			Concentração de pessoas
Vesícula Biliar			Vaglória
Genitais			Sexo
Pescoço			Decaptação
Pernas			Andar sem sair do lugar, morando numa caverna na floresta

As aparentes incoerências parecem ser causada pela reagrupação de outros interpretes nos achados dos textos originais do Tratado Interno. Por exemplo, a última coluna, "influencias perversas externas" foi adicionada posteriormente e muitos dos sonhos que originalmente eram classificados como deficiência foram agrupadas aqui, como se o sonho em questão não necessariamente indicasse deficiência por si só, mas sim a presença de um fator Patogênico Externo, que foi capaz de entrar em um determinado órgão que estava deficiente.

De maneira geral, a análise Chinesa dos sonhos merece uma atenção especial. Ela nos mostra que existe uma interpretação dos sonhos além da Alta Sistematização Individualizada proposta por Freud, que é comum a todos nós e que acrescenta uma outra nuance para a teoria Arquetípica Inconsciente do Sonho que é comum a todos nós. Além de ter um mérito, considerando que ainda é utilizada na pratica clinica moderna.