

# SONHOS LÚCIDOS

*Por Stephen LaBerge*

1985

*ISBN: 85-267-0251-3*

Direitos Exclusivos para a Siciliano Livros, Jornais e Revistas Ltda.  
Edição: 1990  
Esgotada

*Aos meus pais.*

## *Agradecimentos*

Alguém disse que a originalidade "é um mero plágio inconsciente". Como as ideias contidas neste livro vêm de inúmeras fontes, nem sempre consigo me lembrar a quem devo atribuir os devidos créditos. Peço desculpas às pessoas que não foram especificamente mencionadas e dirijo os meus agradecimentos a todas.

Daniel Goldman e Robert Eckhardt começaram a insistir para que eu escrevesse este livro. O Centro Holmes de Pesquisas de Cura Holística e a Fundação Monteverde contribuíram com os fundos necessários.

Quero agradecer ao dr. William Dement por ter cedido do seu próprio laboratório no Centro de Pesquisas do Sono da Universidade de Stanford para que eu fizesse minhas experiências; ao dr. Lynn Nagel agradeço a assistência indispensável que me deu no início do trabalho. Também quero agradecer aos meus auxiliares de pesquisa e a todos os onironautas que tomaram parte no nosso projeto de sonhos lúcidos; destaco especialmente a dra. Beverly Kedzjierski.

Sou muito grato a todos que leram e comentaram os rascunhos do manuscrito; entre eles estão Lorna Catford, Henry Greenberg, Dorothy Marie Jones, Lynne Levitan, Robert Orns-tein e Howard Rhinegold.

A Jeremy Tarcher agradeço os sábios conselhos e a Hank Stine e Laurie LaBerge agradeço o trabalho heróico de editar o manuscrito inteiro.

Para terminar quero agradecer a L. P. por tudo quanto só ela sabe.

## *Conteúdo*

Prefácio	9
1. Acordados nos Sonhos	11
2. As origens e a História dos Sonhos Lúcidos	31
3. O Mundo Novo dos Sonhos Lúcidos	53
4. Explorando o Mundo dos Sonhos: Sonhadores Lúcidos no Laboratório	90
5. A Sensação de Sonhar Lucidamente	112
6. Aprendendo a Sonhar Lucidamente	151
7. O Sonhador Prático: Aplicações dos Sonhos Lúcidos	179
8. Sonhar: Função e Significado	209
9. Sonho, Ilusão, Realidade	239
10. Sonho, Morte, Transcendência	265
Epílogo: Vivos na Vida	286
Notas	295
índice Remissivo	309

### ***Prefácio***

Stephen LaBerge fez uma coisa pouco comum: demonstrou que algo que costumava ser julgado impossível nos domínios do consciente na realidade é possível. Provou cientificamente que podemos dormir e sonhar e ao mesmo tempo ficar completa-mente conscientes no sonho. A primeira parte deste livro conta a história fascinante de como ele conseguiu isso.

A prova de LaBerge é importante porque mostra mais uma vez que as possibilidades da percepção humana são maiores do que pensávamos. Muitos cientistas costumavam acreditar que os sonhos, pela sua própria natureza, eram "irracionais" e "inconscientes". Desse ponto de vista, sonhar lucidamente estaria fora de cogitação.

Muitas vezes uma concepção errada funciona como empecilho para a compreensão e com isso obstrui a visão das possibilidades. Dando um exemplo paralelo: já foi considerado impossível correr dois quilômetros em cinco minutos. Parece que essa idéia constituía um entrave para muitos corredores até que um homem conseguiu realizar a façanha. Logo que a barreira conceitual foi derrubada apareceram muitos outros corredores aptos a fazer dois quilômetros em cinco minutos. Aparentemente só tentamos o que supomos possível.

O mesmo princípio se aplica à percepção consciente; e a demonstração de LaBerge, da possibilidade de existir ação consciente e deliberada no estado de sonho, pode servir para inspirar outras pessoas a fazer o mesmo.

Aos leitores interessados em desenvolver a técnica de sonhar com lucidez o livro de LaBerge oferece não só inspiração como conselhos e técnicas que mostram como se transformar num sonhador lúcido e pôr em prática esse estado para estimular o crescimento pessoal, aumentar a autoconfiança, melhorar a saúde mental e talvez até a saúde física, além de facilitar a resolução de problemas criativos.

O dr. LaBerge escreveu uma obra estimulante e de leitura extremamente clara. Ao terminar a última parte do livro o leitor ver-se-á recompensado com idéias e percepções que, nas palavras de William James, proibem "que encerremos prematuramente as contas com a realidade". O autor demonstrou que, no mesmo grau de qualquer outra atividade, o sonho lúcido acompanhado de uma mente aberta e sensível pode levar a uma compreensão mais unificada da percepção consciente.

### *Acordados nos Sonhos*

Passando pelo corredor de teto alto e abobadado de uma fortaleza bem defendida, parei para admirar a arquitetura, que era magnífica. De algum modo, a contemplação daquele cenário majestoso estimulou-me a consciência de estar sonhando! À luz da minha mente consciente o esplendor já impressionante do castelo pareceu uma maravilha ainda maior; muito entusiasmá-lo, comecei a sondar a realidade imaginária do meu "castelo no ar". Desci para o salão sentindo nos pés a dureza fria "das pedras e ouvindo o eco dos meus passos. Apesar de eu estar perfeitamente consciente de que tudo era um sonho, todos os elementos daquele espetáculo encantado pareciam verdadeiros!

Por fantástico que pareça, enquanto eu sonhava e dormia a sono solto, também estava de plena posse de todas as faculdades da minha vida acordada: conseguia pensar clara-lente como sempre, lembrar-me sem dificuldade da vida real e agir deliberadamente, por reflexo consciente. Mesmo assim a vividez do meu sonho não diminuiu nada por causa disso. Com ou sem paradoxo, eu estava acordado no sonho!

No castelo, confrontado com duas passagens, usei a minha própria vontade e escolhi a da direita: logo cheguei a uma escada. Curioso por saber onde iria dar, desci os degraus e me achei perto da parte superior de uma enorme caverna subterrânea. De onde eu estava, ao pé da escada, parecia que o chão da caverna descia bastante, sumindo à distância na escuridão. Muitos metros abaixo vi algo que me pareceu uma fonte rodeada de estátuas de mármore. A idéia de me banhar naquelas águas simbolicamente renovadoras tomou conta da minha fantasia e comecei logo a descer a encosta. Mas não fui a pé, pois quando sonho e quero ir a algum lugar, vou voando. Logo que aterrei perto da água fiquei muito admirado, pois o que de cima me parecera uma série de estátuas inanimadas era de fato algo inequívoca e sinistramente vivo: um gênio enorme e aterrorizante, mais alto que a fonte. Não sei como, imediatamente fiquei sabendo que era o Guardião da Fonte. Todos os meus instintos gritaram: "Fuja!", mas lembrei-me que toda aquela visão terrível era apenas um sonho. Esse pensamento me deixou destemido: joguei o medo para o lado e voei; não voei para longe e sim diretamente para a aparição. Como sempre acontece nos meus sonhos, logo que me vi perto do gênio verifiquei que ele e eu éramos do *mesmo* tamanho e eu estava conseguindo olhá-lo nos olhos, cara a cara. Percebendo que o aspecto terrível dele tinha sido criado pelo meu medo, resolvi acolher o que antes havia tentado rejeitar e, de braços e coração abertos, segurei-lhe as duas mãos nas minhas. À medida que o sonho ia sumindo devagar, parecia que a força do gênio vinha fluindo para mim; acordei cheio de uma energia vibrante. Parecia disposto para o que desse e viesse.

O sonho que acabei de contar é um exemplo do mundo das sensações interiores, pouco explorado mas interessantíssimo. Estar "acordado nos sonhos" é uma oportunidade de entrar em aventuras sem igual, das quais não se quer fugir e que raramente são sobrepujadas em qualquer outro aspecto da vida. Só isso já deveria ser mais que suficiente para despertar o interesse dos aventureiros pelo sonho lúcido, que é o nome dado ao fenômeno notável de sonhar estando completamente consciente de estar sonhando. Mas pode ser que aventura seja o motivo menos importante de cultivar a capacidade de sonhar lucidamente. (Como veremos no Capítulo 6, *é possível aprender a sonhar lucidamente*). Por exemplo: o sonho lúcido tem um potencial considerável na promoção do crescimento e do desenvolvimento pessoais, no aumento da autoconfiança e na melhoria da saúde mental e física, além de facilitar a resolução de problemas de criatividade e ajudar a progredir no caminho do autocontrole.

Para algumas pessoas essa lista que demos poderá parecer extravagante, mas creio que há provas substanciais que comprovam essas afirmações. Os detalhes vão ser analisados no devido tempo mas talvez seja bom fazer primeiro uma abordagem mais geral. Todas essas aplicações de sonhos lúcidos têm algo em comum: em maior ou menor grau, cada uma tem potencial de melhorar a qualidade de vida e realçar o nosso senso de bem-estar, enriquecendo, ampliando e até transformando radicalmente as variedades de experiências abertas para o indivíduo na qualidade de ser humano.

Sugerir que os sonhos lúcidos melhoram a qualidade de vida aplica-se tanto à vida do dia-a-dia como à da "noite-a-noite". Um dos motivos disso é que qualquer coisa dada a conhecer num sonho lúcido pode ser útil na vida real. Além disso, o inverso também é válido: nos sonhos lúcidos sempre é possível lembrar das lições aprendidas na vida real. Infelizmente nada disso acontece com a média das pessoas que sonham, que normalmente não vêem uma ligação entre os sonhos e a vida real. Geralmente quem não tem sonhos lúcidos padece de uma forma de amnésia de estado específico tal que, quando está acordado, tem dificuldade de se lembrar dos sonhos e, quando está dormindo, lembra-se da vida real como se a visse num espelho fantasioso, obscura e distorcida; ou não se lembra de absolutamente nada. Alguém pode perguntar, e com razão: "E isso é tão ruim assim? Se vivemos duas vidas ou uma só, que importância tem?" À guisa de resposta posso dar uma analogia: suponha que, por algum motivo, os dias pares e ímpares dos meses não signifiquem nada especial; imagine que num dia qualquer você só consegue se lembrar da *metade* do que pensou e fez no passado (só nos dias pares ou só nos ímpares, conforme o caso). Agora pergunto: isso seria tão ruim? Acontece que nos sonhos lúcidos o véu da amnésia é levantado e, com a ajuda da memória, a lucidez estabelece uma ponte entre os dois mundos, o do dia e o da noite.

Um cético poderia objetar que essa analogia não é muito clara. Afinal, os dias pares e ímpares da vida "acordada" têm o mesmo valor, mas o que o mundo dos sonhos pode oferecer que se compare ao mundo da realidade "acordada"? Vale a pena construir uma ponte entre o mundo acordado e o mundo dos sonhos? Especificamente falando, que tipo de retorno você esperaria pelo tempo e energia necessários para cultivar seriamente os sonhos em geral, e os sonhos lúcidos em particular?

É possível dar várias respostas. Uma linha de discussão poderia começar com a concepção de sonho de Freud: a *Via Regia*, ou estrada real, para a mente inconsciente. Qualquer pessoa interessada em desenvolver a personalidade dificilmente consegue se dar ao luxo de deixar de lado o que consegue perceber do estudo dos próprios sonhos. E para aproveitar o máximo dos sonhos é preciso estar lúcido. Em resumo: quem quiser se desenvolver precisa sonhar.

Sem considerar a saúde mental, que mais o mundo dos sonhos tem a oferecer? A resposta que logo acode à mente é: a saúde física. Para começar, nem sempre é fácil distinguir a saúde física da mental; essa distinção baseia-se em filosofias mais antiquadas. Quanto mais modernos são os sistemas, mais encaram a saúde como uma questão de integração da pessoa toda. Aqui, "integração" tem a ver com o funcionamento coordenado do sistema biológico humano como unidade. No caso do *Homo Sapiens* isso implica no mínimo três níveis de organização: o biológico, o psicológico e o sociológico. O interesse intuitivo deste conceito de saúde parece claro de *per si*, mas se considerarmos alguns sinônimos de *saúde*, como *integridade*, *sanidade* e *robustez*, parece que esse conceito tem mais sentido ainda: basicamente, na raiz de todos esses sinônimos, está o significado de integração ou integridade, no sentido de boa saúde.

Neste ponto estou insistindo no conceito de integridade porque ajuda a entender a ênfase que darei mais adiante à auto-integração (ainda neste capítulo). Além disso, este conceito prepara o palco para apresentar o fato de os acontecimentos psicológicos ocorridos no sonho poderem afetar

na prática o funcionamento biológico do corpo, como foi demonstrado experimentalmente na Universidade de Stanford. Considerando que a maioria das doenças tem pelo menos um componente psicossomático, pode até haver motivo para acreditar que é possível usar os sonhos lúcidos para curar as síndromes psicossomáticas.

Podemos mencionar mais uma aplicação dos sonhos lúcidos: resolução de problemas criativos e tomada de decisões. No decorrer da História os sonhos sempre foram considerados fonte importante de criatividade em quase todos os campos, incluindo literatura, ciência, engenharia, pintura, música, cinema e mesmo esportes. Entre os primeiros sonhadores criativos que nos vêm à mente está Robert Louis Stevenson, que atribuiu aos sonhos a maior parte do que escreveu, incluindo *O estranho caso do dr. Jekyll e do sr. Hyde*; há outros exemplos ainda mais famosos, como Samuel Taylor Coleridge com o poema *Kubla Kahn*, baseado no sonho de um tomador de ópio. Entre os cientistas podemos citar o sonho do químico alemão do século XIX Friedrich August Kekulé, que lhe possibilitou descobrir a estrutura da molécula de benzeno; e a experiência feita por Otto Loewi com base num sonho, a qual serviu para demonstrar a mediação química dos impulsos nervosos e conquistar-lhe o prêmio Nobel de fisiologia de 1938. No campo da engenharia há vários exemplos de invenções que foram reveladas em sonhos: entre elas temos a máquina de costura de Elias Howe. Muitos pintores também atribuem algumas das suas obras a sonhos: William Blake e Paul Klee são os casos mais comprovados. Entre os compositores também verificamos que muitos (como Mozart, Beethoven, Wagner, Tartini e Saint Saëns) consideravam os sonhos uma fonte de inspiração. No cinema há muitos exemplos de filmes inspirados em sonhos: citando apenas alguns tomados ao acaso, temos *O ano passado em Marienbad*, de Alain Resnais; *A hora do lobo*, de Ingmar Bergman; e o roteiro do filme *Gente como a gente*, escrito por Judith Guest. E o famoso jogador de golfe Jack Nicklaus afirma que num sonho fez uma, descoberta que lhe deu dez tacadas de vantagem; e isso, da noite para o dia! Se você está relutando em aceitar a premissa de que não é tão raro que muita gente tenha recebido idéias criativas em sonhos, estes exemplos deveriam ser suficientes para convencê-lo.

Até agora não tínhamos praticamente nenhum controle da ocorrência de sonhos criativos, mas neste ponto parece que a criatividade fantástica e conseqüentemente incontrolável do estado de sonho pode muito bem ser trazida para o nosso controle consciente por intermédio dos sonhos lúcidos. Vale a pena repetir as palavras ditas por Kekulé quando apresentou aos colegas o que descobriu num sonho: "Senhores" (ao que me apresso a acrescentar "e senhoras"), "vamos aprender a sonhar".

Agora vamos passar dessas aplicações possivelmente prosaicas dos sonhos lúcidos para o que talvez seja o potencial mais sublime deles. Suponha que eu lhe dissesse que dentro de você está escondida uma jóia preciosa, um tesouro de valor incalculável. Mas para encontrá-lo primeiro você teria de saber controlar a arte de se manter acordado enquanto estivesse sonhando. É fácil explicar o motivo disso. Se tivesse perdido alguma coisa, a chave da casa, digamos, iria achá-la mais depressa de olhos abertos ou fechados? O que é óbvio no caso da visão exterior é analogamente óbvio no da visão interior, creio eu.

Na maioria dos sonhos o nosso olho interior de reflexão está fechado e, no sono, estamos adormecidos. Normalmente não temos consciência de que o que estamos fazendo é sonhar. Existem inúmeras possibilidades profundas inerentes ao estado de sonho, mas se só conseguirmos reconhecer isso depois de acordar vai ser difícil tirar proveito delas. Felizmente, apesar de normalmente a regra ser essa condição de ignorância, não é a única regra. Aparece uma exceção quando "acordamos" em meio ao sonho (em alterar nem suspender o estado de sonho) e aprendemos a reconhecer que estamos sonhando enquanto o sonho ainda está em andamento. Nesses sonhos lúcidos passamos a ter plena consciência do fato de estarmos sonhando e,

conseqüentemente, de estarmos dormindo. Por isso, de certa forma estamos ao mesmo tempo "acordados" e "dormindo".

Dormindo e conscientes? Conscientes e mesmo assim sonhando? À primeira vista, frases como estas incorporam a mais pura essência da contradição. Mas é um paradoxo apenas aparente, que fica esclarecido quando percebemos que aqui "adormecido" e "acordado" estão relacionados a dois domínios completamente diferentes. Estou dizendo que quem tem sonhos lúcidos está adormecido no que se refere ao mundo físico porque não está em contato sensorial com ele; analogamente, está em contato consciente com eles. É exatamente nesse sentido que falo em "ficar acordado nos sonhos".

Já que estou esclarecendo o significado das palavras, vamos ver o que quis dizer com o sonhador lúcido estar "consciente". Qual é o significado exato disso? Em termos gerais, uma pessoa está agindo conscientemente quando sabe o que está fazendo e é capaz de descrevê-lo explicitamente. Portanto, se quando está sonhando a pessoa for capaz de dizer a si mesma: "Agora estou *sonhando*", na realidade está consciente.

Quer estejamos conscientes, quer dormindo, a maior parte do nosso comportamento é inconsciente porque a nossa consciência, ou percepção, é limitada, no sentido de só conseguirmos concentrar a atenção em uma ou poucas coisas de cada vez. Portanto não podemos ter consciência de tudo o que se passa à nossa volta num dado momento. Mesmo assim tendemos a ser menos conscientes do que poderíamos; isso acontece porque "prestar atenção" exige esforço mental. Em circunstâncias normais só nos damos ao trabalho de ficar conscientes de algum aspecto do mundo prático do qual precisamos ter consciência. Mais precisamente: tendemos a focalizar a atenção somente no que achamos necessário para chegar às metas que estabelecemos.

Na maior parte das circunstâncias práticas a nossa vida está disposta de modo tão previsível que, para chegar onde queremos, os hábitos inconscientes já servem. Por exemplo, quem habitualmente vai de carro para o trabalho presta muito pouca atenção no que está fazendo. De vez em quando você se vê dirigindo o carro para o local de trabalho no "piloto automático" e só acorda desse devaneio quando percebe que não tinha a menor intenção de ir para lá! O hábito levou-o ao local onde trabalha; talvez *você* estivesse com intenção de sair e comprar (por que não?) um livro de sonhos lúcidos! Mas quando percebeu que o seu comportamento consciente não estava correspondendo ao que tencionava fazer, alterou deliberadamente a rota e foi à livraria. Isso ilustra a utilidade especial da ação consciente e deliberada: dá respostas mais criativas e flexíveis a situações inesperadas, fora da rotina. Estar consciente proporciona vantagens iguais quando estamos dormindo e quando estamos acordados. Em conseqüência disso, quando estamos acordados no sonho estamos numa posição sem igual para reagir criativamente às situações inesperadas que podem aparecer. Essa propriedade de controle flexível, que é característica dos sonhos lúcidos, facilita o acesso a uma série incalculável de possibilidades, desde nos entregar às fantasias mais ousadas até satisfazer as mais elevadas aspirações espirituais.

Além da capacidade de agir deliberadamente, estar consciente dá outros presentes a quem sonha lucidamente. Geralmente, quem tem sonhos lúcidos também é capaz de pensar com clareza e lembrar-se de intenções passadas e de tudo por que passou anteriormente. Normalmente o sonhador lúcido consegue se recordar de qualquer plano particular que possa ter feito anteriormente com relação ao que gostaria de fazer nos sonhos. Isso abre uma perspectiva completamente nova para o estudo científico dos sonhos e da percepção, como descreveremos resumidamente. Mas para o sonhador lúcido médio isso significa ser capaz de enfrentar os próprios medos nos sonhos ou sondar novos domínios de sensações ou trabalhar em algum problema em particular, dentro do sonho.

Esta nova dimensão em matéria de sonho pode ser comparada a ver coisas em cores, tendo antes visto apenas os contrastes sem vida entre preto e branco. O impacto da emergência súbita da lucidez pode ser profundo. Os leitores que viram *O Mágico de Oz* podem ter uma idéia disso. Quem conseguiria esquecer a reação de Dorothy quando se viu transportada inesperadamente do mundo preto e branco de Kansas para as cores espetaculares do País de Oz? Quem sonha lucidamente sem dúvida concorda com a conclusão que Dorothy, pasmada, divide com o companheiro canino quando ambos chegam ao arco-íris: "Totó, acho que não estamos mais em Kansas!" Este exemplo do cinema sugere um pouco do entusiasmo, da satisfação e da alegria especialmente característicos da primeira vez em que alguém sonha com plena lucidez. No entanto, mesmo depois de ter registrado quase novecentas experiências desse tipo, desde 1977, essa sensação ainda não desapareceu por completo nos meus próprios sonhos lúcidos.

Provavelmente o impacto que resulta do aparecimento da lucidez é proporcional à clareza e ao grau de finalização da mudança de percepção de quem está sonhando. Há vários graus de lucidez e a sensação comum de despertar de um pesadelo depois de perceber que "foi só um sonho" é característica dos graus mais baixos (ou por que fugir do que é "só um sonho?"), e normalmente vem acompanhada apenas de um alívio relativo. Mas o sonho lúcido mais completo, no qual quem sonha fica no sonho um período suficientemente longo para permitir que tenha uma sensação de maravilha, pode vir associado a uma sensação eletrizante de renascimento e com a descoberta de um mundo novo de sensações.

Geralmente, quem tem um sonho lúcido pela primeira vez fica pasmado quando percebe que nunca sentiu antes os próprios sonhos com todo o seu ser e que agora está perfeitamente acordado em pleno sono! Um homem que teve um sonho lúcido descreve a sensação ampliada de vida que sentiu com a chegada súbita de um lampejo de lucidez: sentiu-se possuído de uma sensação de liberdade "que nunca havia sentido antes"; o sonho estava impregnado de uma tal animação vital que "a própria escuridão parecia ter vida". Nesse ponto apresentou-se um pensamento de uma força tão inegável que o homem foi impelido a declarar: "Nunca estive acordado antes".

Este é um exemplo extremo (mas de forma nenhuma pouco característico) do impacto avassalador que a chegada da lucidez às vezes traz. Para dar outro exemplo, vamos analisar o primeiro sonho lúcido de uma garota. Na noite anterior ela havia lido um artigo de Scott Sparrow intitulado "Sonhar lucidamente como processo evolutivo". O artigo descrevia o estado de sonho comum como "um nível em que o homem ainda é criança" e comparava o desenvolvimento de sonhar lucidamente com o desenvolvimento inicial da consciência na humanidade primitiva, mencionando repetidamente o "ego infantil" e realçando a importância de "assumir a responsabilidade" dos conflitos que não admitimos, especialmente os aspectos imaturos da nossa personalidade. Evidentemente essas idéias deixaram uma impressão profunda tanto na mente consciente como na mente inconsciente da moça, que foi para a cama com um desejo forte de dar uma oportunidade à lucidez; um pouco antes do amanhecer, sonhou que "parecia ser responsável por um bebê todo sujinho, sentado num urinol". (Sombras de "assumir a responsabilidade" do "ego infantil"!)

Foi procurar um banheiro a fim de limpar o bebê "sem ser notada". Quando levantou o bebê, sentiu distintamente que "deveria ser mais velho e melhor treinado para ir ao banheiro". Quando olhou mais de perto o rosto da criança, achou que fosse cheio de sabedoria e de repente percebeu que estava sonhando. Entusiasmada, procurou "lembrar do conselho dado no artigo", mas o único pensamento que lhe veio à mente foi uma expressão dela mesma: "Experiência Final". Deixando para trás o conteúdo do artigo que havia lido antes de dormir, ela sentiu-se possuída por uma "sensação alegre. . . de me misturar e fundir com cores e luz" que continuou a se desenvolver, "abrindo-se num orgasmo 'total'". Em seguida flutuei suavemente para uma percepção acordada" e ficou com "uma sensação de alegria esfuziante" que durou uma semana ou mais.<sup>1</sup>

O transporte de sensações positivas para o estado acordado mostrado neste exemplo é uma característica importante dos sonhos lúcidos. Os sonhos "maus" podem nos fazer levantar "do lado errado da cama"; as sensações positivas provocadas por um sonho bom podem nos dar um enaltecimento emocional e nos ajudar a começar o dia com confiança e vigor. Isso é tanto mais verdadeiro no caso dos sonhos lúcidos: como resultado de sensações desse tipo, quem sonha lucidamente pode ficar motivado a experimentar novos tipos de comportamento que levem ao crescimento psicológico e a mudanças positivas na vida real. Como nos sonhos lúcidos temos liberdade para experimentar comportamentos ainda não testados, sem medo de prejudicar ninguém, nem a nós mesmos, o estado de sonhar lucidamente oferece um ambiente de uma segurança sem igual para experiências pessoais (e científicas): é um laboratório e um *playground* para o desenvolvimento de novas maneiras de viver.

Os sonhos totalmente lúcidos produzem no pensamento de quem sonha um efeito não menos profundo do que o impacto emocional associado ao aparecimento da lucidez. Para entender por que esse impacto é tão forte, primeiro é preciso considerar como a pessoa que tem sonhos comuns se sente no mundo dos sonhos. Quem não sonha lucidamente percebe-se contido no mundo das sensações dos seus próprios sonhos. Quer desempenhem papéis importantes, quer sejam simples peões no jogo dos sonhos, ainda estão encerrados num sonho que tomam pela realidade exterior. Enquanto se acharem encerrados nesse mundo, estarão sentenciados a uma prisão virtual cujas paredes não ficam menos impenetráveis pelo fato de serem feitas de ilusão.

Contrastando com isso, os sonhadores lúcidos percebem que eles mesmos contêm (e com isso transcendem) todo o mundo dos sonhos e tudo que ele encerra, porque sabem que o sonho foi criado pela sua própria imaginação. Por isso, a transição para a lucidez vira de cabeça para baixo o mundo de quem sonha. Em vez de ver em si uma mera parte de um todo, o sonhador se vê mais como *recipiente* do que como *conteúdo*. Com isso, atravessa livremente as paredes de uma prisão de sonho, que pareciam impenetráveis, e se aventura no mundo mais amplo da mente.

Embora normalmente quem tem sonhos lúcidos continue a receber o papel das suas próprias peças, não se identifica mais tão completamente com o papel que está representando. Está no sonho mas não em todo ele. Essa estrutura mental desligada mas não desinteressada permite que o sonhador lúcido se confronte com pesadelos e ansiedades que, de outra forma, seriam aterradores; e, resolvendo conflitos interiores, leva mais adiante o desenvolvimento psicológico, na direção da auto-integração e da harmonia interior.

Uma das minhas próprias experiências pode servir de exemplo de como a percepção de estar sonhando pode ajudá-lo a superar ansiedades e dirigir-se para a harmonia. Sonhei que estava no meio de uma briga na sala de aulas; uma multidão furiosa vociferava, atirando cadeiras e trocando socos. Um bárbaro enorme e repugnante, de rosto marcado pela varíola, o Golias entre eles, estava me segurando com mão de ferro e não me deixava escapar, por mais desesperadamente que eu tentasse. Nesse ponto percebi que estava sonhando e, lembrando-me do que havia aprendido por ter lidado anteriormente com situações análogas, imediatamente parei de lutar. Logo que percebi que a luta era um sonho, fiquei sabendo que o conflito, causado por uma questão de princípios, era comigo mesmo. Estava claro que aquele bárbaro repulsivo era a personificação de alguma coisa que eu queria negar e da qual queria me ver separado. Talvez fosse apenas a representação de alguém ou de alguma propriedade de outra pessoa, que eu não apreciava. Mas como, seja lá o que fosse, aquela coisa estava me sensibilizando íntima e profundamente o suficiente para que eu tivesse aquele sonho, fiquei sabendo que o caminho da harmonia interior estava em aceitar como parte de mim mesmo qualquer coisa que pudesse encontrar em mim (até aquele bárbaro odioso). Invariavelmente, agir dessa forma resolvia os meus conflitos do sonho e me levava para mais perto da minha meta de auto-integração. Minha experiência havia me mostrado que, pelo menos no

mundo dos sonhos, o melhor meio, talvez o meio mais eficiente de acabar com o ódio e as brigas, era amar os meus inimigos, como a mim mesmo.

Naquele sonho em particular, quando atingi a lucidez e parei de lutar (comigo mesmo, *supus*), tinha certeza absoluta do que era mais apropriado fazer. Sabia que somente o amor poderia resolver de fato o meu conflito interior e, quando fiquei cara a cara com o meu ogre, procurei sentir amor. No começo não consegui nada, sentindo apenas repulsa e aversão por ele. Era simplesmente feio demais para ser amado: foi essa a minha reação visceral. Mas procurei deixar a imagem dele de lado e procurar amor dentro do meu próprio coração. Quando encontrei esse amor, olhei o meu ogre bem nos olhos, confiando que a minha intuição me forneceria as coisas certas para dizer. De mim fluíram belas palavras de aceitação e, à medida que fluíam, o ogre ia se fundindo em mim. Quanto à briga, havia desaparecido sem deixar vestígios. O sonho acabou e acordei sentindo-me maravilhosamente calmo.

Até agora mencionei apenas possibilidades. No momento só está estabelecido um campo de aplicação dos sonhos lúcidos, em qualquer grau; é o sonho lúcido que, além de ser usado como ferramenta de pesquisa científica da natureza psicofisiológica do estado de sonho, oferece um modelo de uma abordagem poderosa da pesquisa da percepção humana. No Laboratório do Sono da Universidade de Stanford há anos estamos usando os sonhos lúcidos como instrumento de estudo das relações entre a mente e o corpo. Pela primeira vez na História conseguimos receber depoimentos *in loco* do mundo dos sonhos enquanto os fatos do sonho estão acontecendo (ou, melhor dizendo, parece que estão acontecendo). Tanto em Stanford como em outros lugares, várias pessoas que tiveram sonhos lúcidos foram capazes de dar algum sinal aos observadores enquanto permaneciam fisiologicamente adormecidas.

Tais mensagens do mundo dos sonhos provam, fora de qualquer dúvida, que normalmente os sonhos lúcidos ocorrem exclusivamente na fase do sono denominada "fase de movimento rápido dos olhos" (também chamada fase REM\*). Até o fim da década de 1950 esse estado notável do cérebro também era denominado "sono paradoxal"; nessa época revelou-se experimentalmente um estado muito mais ativo que o suposto pelo conceito tradicional de sono como condição passiva de afastamento do mundo. Normalmente os períodos REM ativos duram de dez a trinta minutos e voltam a cada sessenta a noventa minutos no decorrer da noite (cerca de quatro a cinco vezes por noite). Alternam-se ciclicamente com fases de sono relativamente serenas, chamadas "fases não-REM", "sono tranquilo" e vários outros nomes.

Quando estão dormindo, todas as pessoas normais passam por um esquema de sono tranquilo, sono ativo, sono tranquilo e assim por diante. Está demonstrado experimentalmente que no sono REM todo mundo sonha, todas as noites, quer se lembre do sonho, quer não. Na maior parte dos casos, nos quatro ou cinco períodos de sono REM de todas as noites, o cérebro, que está sonhando, fica consideravelmente mais ativo do que quando está acordado (a não ser que a pessoa esteja lendo este livro enquanto está correndo, tendo relações sexuais ou se afogando!) Apesar das propriedades paradoxais e inesperadas

\* N. do T- — REM é o acrônimo da locução inglesa Rapid Eye Movement (Movimento Rápido dos Olhos); NREM é o da locução Non Rapid Eye Movement (Sem Movimento Rápido dos Olhos).

do sono REM, todos os especialistas concordam (pelo menos uma vez!) que é uma forma genuína de sono verdadeiro.

Ainda não se pode dizer exatamente o mesmo dos sonhos lúcidos e sem dúvida este fenômeno parece ter todas as qualificações para ser classificado como o paradoxo mais estranho que já surgiu no sono paradoxal. O sonho lúcido é tão paradoxal assim porque quem sonha lucidamente, ao mesmo tempo em que está completamente fora de contato sensorial com o mundo exterior, portanto totalmente adormecido para o mundo, tem perfeita consciência de todos os sonhos e está tão (ou quase) de posse das faculdades mentais como quando está acordado. Por isso pode-se considerar que quem tem sonhos lúcidos está completamente acordado para o mundo interior dos seus sonhos. Entre a maioria dos pesquisadores profissionais do sono poderia haver certa dificuldade em acreditar numa noção desse tipo antes de darmos nossa prova inequívoca obtida em Stanford, que diz justamente o contrário do que se supunha, ou seja, que a narração de um sonho lúcido era apenas resultado de ideias fantasiosas tidas no estado acordado ou de uma mente com excesso de imaginação. Para a maioria dos pesquisadores do sono e dos sonhos parecia que coisas como sonhos lúcidos absolutamente não aconteciam (e não podiam acontecer) durante o sono. E se os sonhos lúcidos, fossem o que fossem, não eram um fenômeno do sono, passavam a ser problema de outros, fora do escopo da pesquisa do sono, e a conversa ficava por aí. Os filósofos também tendiam a achar os casos de sonhos lúcidos problemáticos e absurdos; este é um dos motivos pelos quais a mera existência dos sonhos lúcidos é conceitualmente importante. O fato comprovado da existência dos sonhos lúcidos desafia eficientemente inúmeras concepções erradas e mantidas tradicionalmente no que se refere a sonhos, consciência e realidade. O professor tibetano contemporâneo Tarthang Tulku escreveu: "Os sonhos são reservatórios de saber e experiência e no entanto geralmente não são aproveitados como veículo para conhecer a realidade"\*.

Entre os veículos desse tipo, o sonho lúcido é um tapete voador. No decorrer das sondagens feitas nos sonhos lúcidos foram trazidos à luz inúmeros resultados inesperados que podem ser a chave da revelação de mistérios do mundo que até agora eram impenetráveis, como por exemplo: por que os sonhos parecem reais?

O fato é que os sonhos são tão completamente reais que regularmente nos iludem e nos induzem a uma aceitação inquestionável da realidade que apresentam durante todo o tempo em que estamos dormindo. Por que acontece isso? No passado a tendência geral era considerar os sonhos muito mais profundamente ligados à fantasia do que à realidade. Mas se os sonhos não são mais que imaginação, devidamente reconhecê-los pelo que são, tão facilmente como conseguimos distinguir um sonho acordado de uma percepção real, ou a lembrança de uma percepção real da percepção em si. Talvez "devêssemos" ser capazes de ficar lúcidos nos sonhos sem muito esforço, mas o fato é que não somos. Se um argumento falso leva a conclusões falsas, uma ou mais premissas desse argumento estão erradas. Nesse caso parece que a premissa errada é supor que há uma ligação mais íntima do sonho com a imaginação do que com a percepção. De fato, uma série de experiências que fizemos prova que, tanto do ponto de vista de quem está sonhando como do ponto de vista do respectivo cérebro (e, em menor grau, do corpo), sonhar que está fazendo alguma coisa é mais parecido com estar fazendo a coisa do que imaginar que está sendo feita. Sugiro que esse seja o motivo pelo qual os sonhos nos parecem tão reais.

Que há de especial nos sonhos que lhes confere uma realidade honorária? Em parte a resposta é que os sonhos (especialmente os lúcidos) não são, como já chegaram a ser considerados, "filhos de um cérebro ocioso": muito ao contrário, são filhos de um cérebro extremamente ativo. Como resultado, são sonhos podem provocar no cérebro de quem sonha um impacto tão grande como o provocado por uma sensação real; correspondentemente, as sensações ocasionadas pelo sonho podem parecer muito reais ou "mais que reais" — enquanto o sonho dura. Por exemplo, pelas narrativas de relações sexuais (incluindo o orgasmo) mantidas num sonho lúcido, tudo é vividamente real e dotado de um prazer muito gratificante. Da mesma forma, os estudos que fizemos no laboratório revelaram que os sonhos lúcidos sexuais apresentam alterações fisiológicas semelhantes às que acompanham a atividade sexual (veja o Capítulo 4). Desses resultados podemos concluir que o conteúdo dos sonhos provoca efeitos reais e substanciais no cérebro e no corpo e que

provavelmente deveríamos levar os sonhos (particularmente os nossos) mais a sério do que geralmente levamos no mundo ocidental contemporâneo.

Como já sugeri, dentro das profundezas inexploradas da nossa mente consciente podem haver riquezas inenarráveis; se for assim, como atesta uma antiga tradição, entre elas está um tesouro de valor incalculável. Diz-se que se você conseguisse encontrar esta jóia preciosíssima, sentiria a vida se transformar "além dos seus sonhos mais extravagantes". Acho que está bem evidente que não estamos falando de riquezas do tipo que se depositam num banco. Como diziam os alquimistas, "nosso ouro não é o ouro das pessoas comuns". No caso, algumas vezes o "tesouro", "jóia" ou "ouro" escondidos de que estamos falando é identificado, por várias tradições espirituais, com encontrar o segredo de quem a pessoa realmente é. Quanto a isso o mestre sufista Tariqavi escreveu que, quando você se encontra, "penetra num legado e numa herança permanentes de saber que não se comparam com nenhuma outra coisa que já sentiu na Terra."<sup>3</sup>

Pelo menos desde o século VIII os budistas tibetanos dão valor especial ao sonho lúcido como meio de chegar à descoberta da própria pessoa. Tarthang Tulku escreveu que "pode ser uma grande vantagem perceber que um sonho é um sonho enquanto estamos sonhando". Por exemplo, "podemos usar o que sentimos nos sonhos para desenvolver uma atitude mais flexível" e "também para aprender a nos modificar". Como resultado de praticar sonhar lucidamente, "o que sentimos na vida real fica mais vívido e variado.. . Esse tipo de percepção baseada na prática de sonhar pode ajudar a criar um equilíbrio interior" que não só "nutre a mente de modo a nutrir o organismo todo" como "ilumina facetas da mente que antes estavam invisíveis e clareia o caminho para que possamos explorar dimensões sempre novas da realidade".<sup>4</sup>

Há uma história famosa em que alguém explica que estava procurando *do lado de fora da casa*, embaixo de uma lâmpada da rua, uma chave que havia perdido *dentro* de casa, porque embaixo do lampião estava mais claro". É assim que as pessoas procuram no lugar errado a jóia preciosa de que falei (ou, com as palavras da anedota, a chave da própria identidade real): procuram-na no lado de fora, no mundo. Pode haver mais luz lá fora, mas a chave só será encontrada dentro de casa (isto é, no mundo interior), embora não tão facilmente se ficarmos tateando no escuro à procura dela. Com a luz da lucidez iluminando um pouco a escuridão da nossa mente inconsciente por que não seria mais fácil encontrar a nossa chave perdida? Em outras palavras, com a luz da percepção consciente iluminando a escuridão inconsciente do mundo dos sonhos, não seria mais fácil encontrar o tesouro que há nele?

Provavelmente Richard Wagner teria ficado encantado se houvesse descoberto a existência dos sonhos lúcidos, pois eles possibilitam atingir a meta que há mais de cem anos o célebre músico estabeleceu para o futuro: fazer o inconsciente ficar consciente. A aspiração de Wagner foi compartilhada por muitas pessoas ilustres que vieram depois, incluindo Sigmund Freud, pai da psicologia moderna. O lema e grito de guerra de Freud era "*Wo Es war, soll Ich werden!*", que pode ficar assim: "onde ela [a mente inconsciente ou id] está, estarei eu [a mente consciente ou ego]". Nesse ponto Carl Jung, que foi o discípulo rebelde mais famoso de Freud, concorda com o mestre, encarando a meta da psicologia como uma "individação completa" que uniria pólos opostos (consciente e inconsciente) da personalidade. Há pouco tempo um seguidor da escola de Jung fez explicitamente a conexão que vínhamos considerando e propôs que a culminação do processo da individação "leva ao estado de sonhar lucidamente, em que as mentes consciente e inconsciente do homem finalmente se tornam uma só".<sup>5</sup>

Por mais curiosas que pareçam as histórias de sonhos lúcidos e as respectivas aplicações possíveis, se *você* nunca teve sonhos lúcidos, ou se os teve raramente, é compreensível que este fato possa diminuir o seu entusiasmo. Sem dúvida, para a maioria de nós os sonhos lúcidos não são fatos corriqueiros. A maior parte das pessoas já teve sonhos lúcidos no mínimo uma vez na vida (para

algumas pode ter sido apenas um relance), mas, para quase todas, com raras exceções, os sonhos lúcidos ocorrem com uma frequência baixa demais para se entrar no mérito da utilidade desse estado de consciência tão inegavelmente interessante. Se tal situação fosse comprovadamente não só comum como inalterável, a aplicação generalizada dos sonhos lúcidos continuaria a ser um sonho impossível. Se sonhar lucidamente continuasse a não ser mais que uma exceção insignificante da regra geral da inconsciência nos sonhos, os sonhos lúcidos estariam fadados a continuar como mera curiosidade e a ter um interesse apenas teórico para os especialistas em sonhos e para os filósofos.

Felizmente agora parece que quem sonha normalmente pode aprender a ter sonhos lúcidos com frequência muito maior do que teria normalmente, só pelo acaso. Graças em grande parte a técnicas desenvolvidas recentemente, é provável que você possa aprender a tê-los quando e quantas vezes quiser, no caso de estar disposto a praticar. O fato de sonhar com lucidez é indubitavelmente uma técnica passível de ser aprendida e mantém viva a esperança de provar que o estado de sonhar lucidamente tem aplicações amplas na linha que vimos traçando.

Vimos considerando vários motivos pelos quais você poderia achar que vale a pena desenvolver a capacidade de sonhar lucidamente. Quase todos esses motivos dependem de você ter um desejo de progredir na vida. Isso pode assumir a forma de ansiar por um lastro de experiência mais amplo e mais rico, procurar um desafio ou querer descobrir quem você é de fato. É possível que você tenha cultivado, como diria Baudelaire, "um gosto pelo infinito". Ou pode ser que tenha o firme propósito de descobrir e atualizar algum dom escondido. Pode achar que a vida está vazia de significado ou que você não está em contato consigo mesmo. Talvez queira reconciliar ou curar alguma divisão que sente dentro de si. Talvez sofra pesadelos horríveis e anseie por aprender a dormir em paz, sem medo; talvez se sinta perdido, inadequado ou deprimido; ou simplesmente tenha curiosidade em penetrar nas aventuras do mundo dos sonhos. Mesmo que, em outros aspectos, esteja completamente satisfeito com a qualidade de sua vida, ainda sobra um argumento final e talvez o mais convincente para que os sonhos lúcidos mereçam o seu interesse. O que você acha da *quantidade* escassa (para falar o mais delicadamente possível) da sua vida? Acha que a vida é curta demais? É mesmo. Parece que não se pode negar isso. Mas agora acrescento o fato de ter de dormir um terço dela! No sentido em que, para nós, dormir é uma forma relativa de não existir, a parte da vida que passamos dormindo não pertence a nós, pertence à noite; e a situação sombria que vínhamos contemplando parece ainda mais negra.

Mas, como tudo na vida, a noite também tem um lado alegre. Todas as noites ressuscitamos do túmulo do sono de milagre dos sonhos. Todo mundo sonha. Trata-se menos de "dormir, talvez sonhar"\* do que de "dormir é sonhar, talvez recordar". Pode-se estimar que no decorrer da vida uma pessoa entra no mundo dos sonhos meio milhão de vezes. Esse estado de coisas apresenta um desafio: dependendo de negligenciarmos ou cultivarmos o mundo dos nossos sonhos, esse terreno poderá se transformar numa terra árida ou num jardim. A colheita que fizermos no sonho vai depender do que semearmos. Com o universo da experiência que se abre dessa forma para você, se tiver de dormir um terço da vida, como parece que tem, também está disposto a dormir quando estiver sonhando?

\* N. do T. — Referência a uma frase de Hamlet, da peça de Shakespeare de mesmo nome.

## **CAPÍTULO 2**

### ***As Origens e a História dos Sonhos Lúcidos***

"Pois muitas vezes", escreveu Aristóteles, "quando estamos dormindo, há algo na consciência que declara que o que está se apresentando no momento não passa de um sonho."<sup>1</sup> Disso apreendemos que sonhar lucidamente era uma experiência conhecida entre os atenienses de propensões filosóficas do século IV a.C. O mesmo pode bem ser verdade para o século XL a.C, visto que parece provável que as pessoas vêm tendo sonhos lúcidos desde que conseguiram uma palavra para designar "sonho". No entanto, só no quarto século da era cristã encontramos uma narrativa escrita de um sonho lúcido.

A primeira descrição de um sonho lúcido na história do Ocidente está conservada numa carta escrita em 415 d.C. por Santo Agostinho. Discutindo a possibilidade de sentir coisas depois da morte, quando os sentidos físicos já não funcionam, Agostinho citou o sonho de Genádio, médico em Cartago. Ge-

nádio, que padecia de dúvidas a respeito da existência de uma vida após a vida, sonhou que um jovem de "aparência notável e presença marcante aproximou-se e ordenou: 'Siga-me' ". Seguindo obedientemente o jovem angelical, Genádio chegou a uma cidade onde ouviu um canto "tão delicadamente doce que sobrepujava tudo o que já ouvira". Indagando a respeito da música, disseram-lhe que era "o hino dos abençoados e dos santos". Nesse momento Genádio acordou, considerando tudo "apenas um sonho". Na noite seguinte sonhou de novo com o jovem, que lhe perguntou se conseguia reconhecê-lo. Quando respondeu: "Mas é claro que sim!", o jovem perguntou onde o havia conhecido. A memória de Genádio "não conseguiu" lhe dar a resposta adequada e ele narrou os acontecimentos do sonho anterior. Nesse ponto o jovem indagou se aqueles fatos haviam acontecido durante o sono ou quando estava acordado. À resposta de Genádio, "durante o sono", o jovem continuou o que havia se tornado um interrogatório socrático, declarando: "Você se lembra bem de tudo; é verdade que viu essas coisas enquanto estava dormindo, mas preciso lhe dizer que mesmo agora você está vendo no sono".

Dessa forma Genádio ficou consciente de estar sonhando. O sonho, agora lúcido, continuou, com o jovem perguntando: "Onde está o seu corpo agora?" Tendo Genádio dado a resposta adequada, "na minha cama", o inquisidor do sonho continuou a discussão: "Sabe que agora os olhos desse seu corpo estão confinados e fechados, e sabe que com esses olhos não está vendo nada?" Genádio respondeu: "Sei". Nisso, o professor do sonho chegou à conclusão do raciocínio, perguntando: "Então que são os olhos com que está me vendo?" Incapaz de resolver aquele quebra-cabeça, Genádio permaneceu em silêncio e o catequista do sonho passou a "revelar para ele o que estava se esforçando por lhe ensinar com aquelas perguntas", exclamando triunfalmente: "Pois quando está dormindo e deitado na cama esses olhos do seu corpo não têm serventia e não estão fazendo nada; no entanto, você tem olhos com os quais está me olhando,

e sente prazer nessa visão; de modo que, depois da sua morte, quando os olhos do seu corpo estiverem completamente inativos, haverá em você uma vida que ainda estará vivendo, e haverá uma faculdade de percepção com a qual você ainda estará percebendo. Por isso, depois disto tenha cuidado com as dúvidas que abriga so bre a vida do homem continuar ou não depois da morte".<sup>2</sup>

Santo Agostinho nos conta que depois daquilo as dúvidas do sonhador foram completamente dissipadas. Temos de admitir que a força do raciocínio (não a do sonho lúcido) fica diminuída pelo fato de que o próprio jovem, apesar de confiante, não foi mais capaz que Genádio de explicar a natureza dos olhos com os quais enxergamos nos sonhos. Apesar da clareza dos raciocínios aristotélicos ao contrário, para Genádio e para a maioria de seus contemporâneos ainda era preciso ver para crer. Sonhar com ver alguma coisa implicava que essa coisa não era uma mera imagem e sim um objeto que existia em algum lugar (fora de quem estava sonhando. Igualmente, para a mente pré-científica, ver alguma coisa num sonho implicava a existência verdadeira de olhos de sonho com os quais se enxergava nos sonhos e, — pelo mesmo raciocínio, implicava um corpo de sonho com o qual se existia nos sonhos, presumivelmente análogos aos

órgãos físicos correspondentes de sentido e percepção, e ao corpo físico. Ao mesmo tempo, tendo em vista que esse segundo corpo ou corpo de sonhos parecia passar muito bem enquanto o corpo físico estava ocupado dormindo, era fácil concluir que os dois corpos eram na verdade independentes um do outro.

Até agora não descobrimos nada que nos deixasse preparados para o desenvolvimento assombroso de uma técnica aperfeiçoada de sonhar que apareceu vários séculos mais tarde. No "topo do telhado do mundo", ainda no oitavo século da era cristã, os budistas tibetanos já praticavam uma forma de yoga concebida para manter uma percepção alerta durante o estado de sonho. Com aqueles yogues tibetanos do sonho encontramos pela primeira vez um povo que tem uma compreensão dos sonhos inequívoca, baseada em experiência própria, e acha que o sonho é exclusivamente a criação mental da pessoa que está sonhando." É um conceito que está totalmente no nível dos nossos resultados científicos e psicológicos mais recentes. ' "

De muitos modos aqueles mestres parecem ter ido além de tudo que se conhece hoje na psicologia ocidental. Por exemplo, segundo um antigo manual para futuros yogues, afirma-se que a prática de certas técnicas de controle de sonhos conduz à capacidade de sonhar qualquer coisa imaginável. Mas evidentemente aqueles yogues dos sonhos lançaram o olhar muito acima da busca de qualquer prazer trivial que pudesse resultar de tal poder. Para os yogues tibetanos o sonho lúcido representava uma oportunidade de sentir o estado de sonho e perceber a natureza subjetiva desse estado e, por extensão, perceber a natureza do estado acordado. Essa compreensão era considerada da importância mais profunda possível. Pela prática de sonhar lucidamente,

o yogue é ensinado a perceber que a matéria, ou forma, nos seus aspectos dimensionais, grandes ou pequenos, e nos seus aspectos numéricos, de pluralidade e unidade, está inteiramente sujeita à vontade da pessoa quando as forças mentais tiverem sido eficientemente desenvolvidas pela yoga. Em outras palavras, o yogue aprende por experiência verdadeira, que é o resultado da experiência psíquica, que o caráter de qualquer sonho pode ser mudado ou transformado apenas pelo desejo de que isso aconteça. Mais um passo e ele aprende que no estado de sonho a forma e todo o conteúdo múltiplo dos sonhos são meros brinquedos da mente e, conseqüentemente, instáveis como uma miragem. Mais um passo o conduz a entender que a natureza da forma e de todas as coisas percebidas pelos sentidos no estado acordado são igualmente tão irrealis como os seus reflexos no estado de sonho, sendo ambos estados *sangsáricos*. Os passos finais levam-no à Grande Percepção de que tudo o que há dentro do *Sangsara* só é ou pode ser irreal como os sonhos<sup>3</sup>.-

Os leitores que acharem que esta explicação precisa ser mais explicada vão ver as suas necessidades satisfeitas no Capítulo 10, quando voltaremos ao assunto.

Mais ou menos na mesma época, outras práticas semelhantes estavam evidentemente em andamento na Índia. Embora o Tantra tenha sido basicamente uma tradição oral, passada de professor para discípulo, existe um texto tântrico do século X que alude a métodos de manter a consciência enquanto se está dormindo. No entanto, essas técnicas estão descritas de modo tão obscuro que pouco servem para os não iniciados. Por exemplo, diz-se que o yogue adquire controle dos sonhos por meio do "estado intermediário", que vem como resultado de se manter "profundamente contemplativo" e depois colocar-se "na junção entre acordar e dormir"<sup>4</sup>,

Vários séculos mais tarde, em pleno florescimento da civilização islâmica, vêm as referências seguintes ao sonho lúcido. No século XII o famoso sufista espanhol Ibn El-Arabi, conhecido no mundo árabe como "o Maior Mestre", é citado afirmando que "no sonho a pessoa tem de controlar os próprios pensamentos. O treino deste estado de alerta (: ..) produzirá grandes benefícios para o indivíduo. Todos deveriam se aplicar em conseguir atingir essa capacidade de tão alto valor"<sup>5</sup>.

Um século depois São Tomás de Aquino mencionou de passagem os sonhos lúcidos, citando Aristóteles, que supunha que, durante o sono, de vez em quando os sentidos podiam apresentar uma redução relativamente pequena. São Tomás de Aquino afirma que isso acontece especialmente "no fim do sono, com os homens sensatos e com quem é dotado de imaginação forte". Continua explicando que nesse caso "não só a imaginação retém sua liberdade, como o bom senso é parcialmente libertado; de modo que, quando um homem está dormindo, às vezes

consegue julgar se o que está vendo é um sonho e discernir, por assim dizer, as coisas das respectivas imagens"<sup>6</sup>. Isso prova que o a Europa medieval conhecia o sonho lúcido. Mas o fato de geralmente os sonhos não terem boa reputação na Idade Média, sendo considerados mais invenções do demônio do que de Deus, sugere que a discussão pública dos sonhos lúcidos pode ter dado como resultado uma audiência particular com a Santa Inquisição local.

No século XIX reconheceu-se que há mais coisas relacionadas ao cérebro do que percebemos normalmente: além; do círculo de luz limitado que rodeia a nossa mente consciente fica a vasta escuridão da nossa mente inconsciente. O conhecimento consciente, o que sabemos que sabemos e do qual conseguimos falar explicitamente, é uma pequena parte da mente. A maior parte do nosso conhecimento é inconsciente: tácito, implícito e difícil de ser verbalizado. O próprio chão em que a percepção consciente se apoia é a mente inconsciente; os processos tais como um pensamento dirigido conscientemente provém das estruturas muito mais antigas do pensamento inconsciente, do qual dependem.

No século XIX os sonhos já não eram mais vistos como derivados do submundo dos mortos nem do mundo superior dos deuses: sabíamos então que o mundo dos sonhos era o submundo da mente humana, o inconsciente. Estava aberta a porta para que os psicólogos e fisiólogos começassem a estudar cientificamente os sonhos.

Muitos cientistas aceitaram o desafio de sondar a mente inconsciente por meio do estudo dos sonhos. Mas aqui a nossa preocupação não é com aqueles cientistas e sim com os poucos que foram ainda mais adiante, aceitando o brado de Richard Wagner, de transformar o inconsciente em consciente, e analisarem os sonhos lúcidos.

O maior pioneiro entre esses foi o marquês d'Hervey de Saint-Denys. Durante o dia era professor de língua e literatura chinesa e à noite, com diligência e dedicação, realizava experiências em que registrava os próprios sonhos, o que fazia desde os treze anos de idade. Sigmund Freud, que, por coincidência, nasceu no dia em que Saint-Denys estava completando trinta e quatro anos, descreveu-o como "o oponente mais enérgico de quem procura depreciar o funcionamento psíquico nos sonhos".<sup>7</sup>

No livro notável intitulado *Sonhos e como guiá-los*, publicado pela primeira vez em 1867 e traduzido recentemente para o espanhol em forma resumida<sup>8</sup>, o marquês documenta mais de vinte anos de pesquisas de sonhos. Infelizmente parece que não é fácil conseguir a edição original; Freud menciona que não conseguiu uma cópia "apesar de todos os esforços"<sup>9</sup>, com a consequência lamentável que o fundador da psicanálise nunca conseguiu mais que uma familiaridade superficial com as possibilidades de sonhar lucidamente ou de controlar os sonhos.

Na primeira parte do livro, Saint-Denys descreve o desenvolvimento sequencial da sua própria capacidade de controlar os sonhos: primeiro, aumentando a recordação do sonho; depois, ficando ciente de estar sonhando; depois, aprendendo a acordar segundo a própria vontade; e finalmente sendo capaz de, até certo ponto, dirigir os seus dramas no sonho. A segunda parte de

*Sonhos ç como guiá-los* revê as primeiras teorias dos sonhos e apresenta ideias próprias baseadas em ampla experiência pessoal. O trecho abaixo pode dar uma noção da abordagem do marquês;

Adormeci. Estava conseguindo ver claramente todos os objetos que costumam adornar o meu estúdio. Minha atenção pousou numa bandeja de porcelana em que mantenho os lápis e canetas e que tem uma decoração muito fora do comum (...) De repente pensei: sempre que estou acordado e -olho para esta bandeja, está inteira. E se eu a quebrasse no sonho? Como a minha imaginação iria representar a bandeja quebrada? Imediatamente quebrei-a em vários pedaços. Peguei os pedaços e examinei-os atentamente. Observei as arestas afiadas das linhas de ruptura e as trincas dentadas que separaram as figuras da decoração em vários lagares. Nunca havia tido um sonho tão vívido<sup>10</sup>.

Muitos dos sonhos de Saint-Denys podem receber a culpa de deixar de dar alguma expectativa. Como ficou demonstrado na minha pesquisa em Stanford, parece que as expecta ti yas~\*são um dos determinantes mais importantes do que acontece nos sonhos, lúcidos ou não. Por isso, se, você fizer experiências com sonhos esperando um determinado resultado, provavelmente vai ter exa-tamente os resultados que quer, e nessa armadilha o marquês caiu algumas vezes. Mas esta crítica não toca no que provavelmente é a maior contribuição do marquês neste campo: ter demonstrado que é possível aprender a sonhar conscientemente.

Nem todos os que fizeram um esforço para aprender essa técnica tiveram sucesso. Frederic W. H. Myers, erudito clássico de Cambridge e um dos fundadores da Sociedade de Pesquisas Psíquicas, queixava-se de, "por mero esforço laborioso", só ter conseguido perceber o que estava sonhando em três noites (dentre três mil). Embora Myers tenha atribuído esses magros resultados aos "poucos dotes" como sonhador, pode servir de lembrete que o que é necessário não é "esforço laborioso" e sim esforço eficiente. Num artigo publicado em 1887 a respeito da escrita automática e outros fenômenos psíquicos, Myers fez uma divagação resumida para explicar o seguinte:

Há muito tempo venho pensando que somos indolentes demais no que diz respeito aos nossos sonhos; acho que desprezamos oportunidades preciosas de experimentar, por falta de um pouco de orientação resoluta da vontade (...) Deveríamos representar constantemente para nós mesmos o que gostaríamos de observar e testar nos sonhos; e depois, quando fôssemos dormir, deveríamos imprimir na **mente que** vamos procurar fazer uma experiência, que vamos transportar para os sonhos o nosso eu acordado, o suficiente para que nos conte que *são* sonhos e insista para que façamos indagações psicológicas.

Depois Myers cita um "sonho curioso" que teve, esperando que "a banalidade insignificante desse sonho talvez possa desviar a suspeita de ter sido retocado para ser narrado":

Achei que estava de pé no estúdio; mas observei que a mobília não tinha a distinção costumeira, que tudo estava embaçado e de algum modo evitava um olhar direto. Ocorreu-me que aquilo estava acontecendo porque eu estava *sonhando*. Foi uma grande delícia para mim, pois estava me dando uma oportunidade de fazer uma experiência. Fiz um grande esforço para me manter calmo, conhecendo o risco de acordar. Acima de tudo, queria ver e falar com alguém, para ver se eram como as pessoas verdadeiras e como se comportavam. Lembrei que naquele momento a minha mulher e os meus filhos estavam fora (o que era verdade) e não raciocinei quanto a poderem estar presentes no sonho, embora ausentes de casa na realidade. Por isso desejei ver um dos criados; mas fiquei com medo de tocar a campainha para chamá-lo, com receio de que o choque me acordasse. Com muito cuidado descí a escada, depois de calcular que haveria mais probabilidade de encontrar alguém na copa ou na cozinha do que numa sala de trabalho, aonde havia pensado em ir primeiro. Enquanto ia descendo a escada, fui olhando cuidadosamente a passadeira dos degraus para ver se conseguia visualizá-la melhor no sonho ou na vida acordada. Verifiquei que *não* era bem assim; a passadeira do sonho não era como eu sabia que era

na verdade; era antes um tapete fino e esfarrapado, que parecia vagamente generalizado de lembranças de algum alojamento à beira-mar. Cheguei à porta da copa e mais uma vez tive de parar e me acalmar. A porta se abriu e apareceu um criado, em nada parecido com nenhum dos meus. É tudo que tenho a dizer, pois a excitação de perceber que havia criado um novo personagem me acordou com um choque. Na minha mente o sonho foi muito claro; eu estava completamente acordado; percebi o grande interesse que teve para mim e gravei-o na mente, aventurei-me a dizer, quase exatamente como o estou narrando aqui<sup>11</sup>.

Antes de deixar o século XIX vamos considerar uma miscelânea de referências breves que cabem no nosso quadro do clima que rodeava o sonho lúcido naquela época. Na maioria, são pouco mais que testemunhos favoráveis ou contrários à existência de sonhos lúcidos. Depois, como sempre, havia os que consideravam que a noção de estar acordado nos sonhos era uma quimera impossível.

Entre essas céticos, dois dos mais eminentes foram o psicólogo francês Alfred Maury e o psicólogo inglês Havelock Ellis. Apesar de ter sido um pioneiro da pesquisa científica dos sonhos, obviamente Maury estava pouco familiarizado pessoalmente com o fenômeno de sonhar lucidamente e foi citado dizendo que "estes sonhos não podem ter sido sonhos". Ellis, ainda mais renomado que Maury, declarou sua descrença nos sonhos lúcidos afirmando: "Não acredito que tal coisa seja realmente possível, embora tenha sido testemunhada por muitos filósofos e outros, de Aristóteles (...) em diante". Nenhum desses dois psicólogos deu-se ao trabalho de perder mais palavras do que as que citei aqui com um assunto que consideravam apenas uma curiosidade. Por outro lado, Ernst Mach, da Universidade de Viena, colocou uma nota de rodapé na discussão do que considerava a inércia característica da atenção nos sonhos com a seguinte qualificação: "Em geral o intelecto só adormece parcialmente (...) no estado de sonho refletimos no que se refere aos sonhos, reconhecemos os sonhos como tal pela sua excentricidade, mas imediatamente ficamos calmos de novo". O eminente psicólogo mostrou que estava familiarizado pessoalmente com os sonhos lúcidos relatando na mesma nota que "numa certa época, quando estava muito interessado na questão da sensação de espaço, sonhei que estava passeando no mato. De repente notei o deslocamento errado da perspectiva das árvores e, com isso, reconheci que estava sonhando. Mas os deslocamentos que estavam faltando foram prontamente oferecidos"<sup>12</sup>.

Finalmente, há uma menção breve de sonhos lúcidos feita por um dos filósofos mais famosos do século XIX: Friedrich Nietzsche. Ao raciocinar que usamos os sonhos a fim de nos treinar para viver, Nietzsche explica que "toda a 'Divina Comédia' da vida e o Inferno (passam diante de quem está sonhando) não meramente (...) como quadros na parede, pois nessas cenas a pessoa vive e sofre; no entanto, sem a sensação fugaz de aparência", acrescentou o filósofo, numa referência aparente aos sonhos lúcidos. E talvez mais de uma pessoa, como eu, irá lembrar que algumas vezes bradou animadamente, e não sem sucesso, entre os perigos e terrores da vida dos sonhos: "É um sonho! Vou continuar sonhando!"<sup>13</sup> Vemos assim que Nietzsche, o "profeta da era moderna", tinha sonhos lúcidos. Também foi considerado o profeta da psicanálise pelo fundador do movimento, o próprio Freud, e, como se sabe, morreu em 1900, mesmo ano em que nasceu a obra-prima de Sigmund Freud, *Die Traum-deutung* (A interpretação dos sonhos).

A primeira edição desse livro não fazia nenhuma referência direta aos sonhos lúcidos. Mas na segunda edição, publicada em 1909, Freud acrescentou uma nota: "há algumas pessoas que ficam muito bem acordadas durante a noite, quando estão adormecidas e sonhando, e que parecem, pois, ter a faculdade de dirigir conscientemente os próprios sonhos. Se, por exemplo, um sonhador deste tipo estiver insatisfeito com o rumo tomado pelo sonho, poderá interrompê-lo sem acordar e começar de novo em outra direção, como um dramaturgo popular pode, sob pressão, dar à sua peça um final mais feliz"<sup>14</sup>.

Freud faz outra menção aos sonhos lúcidos, menção que acho que nos diz muito mais a respeito do homem que ficava sentado ao lado do sofá do que a respeito de sonhos lúcidos: "Ou, em outra ocasião, quando um sonho o tiver levado a uma situação sexualmente estimulante, poderá pensar consigo mesmo: 'Não vou continuar neste sonho e ficar exausto com uma ejaculação; em vez disso, vou guardá-la para uma situação real' ""<sup>5</sup>. É claro que o objeto das observações de Freud, isto é, o sonhador não identificado da edição de 1909, poderia ser prontamente identificado, por métodos psicanalíticos, como o próprio Freud. Com base nessa interpretação apresenta-se a suposição de Freud ter tido sonhos lúcidos uma vez ou outra e, sob pressão do seu superego moralista, ter sido compelido a dar ao enredo *do* sonho um final mais aceitavelmente íntegro, embora não mais feliz. Mesmo naquela época o medo de se exaurir era uma racionalização pouco convincente. O pudor do século XIX e a culpa de desfrutar até mesmo fantasias sexuais parece oferecer uma explicação mais plausível para Freud se desviar da satisfação de um desejo no sonho. Apesar da curiosidade intelectual ilimitada que tinha pelo sexo, Freud ainda era vitoriano. As atitudes reveladas por essa passagem poderiam ser interpretadas e explicar por que a visão que ele tinha do mundo dos sonhos era relativamente estéril.

Em tudo o que escreveu depois, Freud só dedicou um único parágrafo ao que já havia dito sobre sonhar lucidamente: foi na quarta edição do seu livro, em 1914: "O marquês d'Hervey de Saint-Denys (...) afirma ter adquirido o poder de acelerar o curso dos seus sonhos conforme lhe apraz, assim como de lhes dar qualquer orientação que deseje. Parece que no caso dele o desejo de dormir cedeu lugar a outro desejo pré-consciente, ou seja, observar os próprios sonhos e aproveitá-los. O sono é tão compatível com um desejo desse tipo como com uma reserva mental de acordar, se for satisfeita alguma condição particular (por exemplo, no caso da mãe que está amamentando ou no da ama-seca)""<sup>16</sup> Se aceitarmos a análise de Freud teremos de inferir que, ao contrário de Saint-Denys, ele aparentemente não queria desfrutar dos sonhos, já que parece ter ficado lúcido em poucos deles, talvez porque praticamente qualquer tipo de situação pudesse provocar culpa. Por isso, querendo aplicar a teoria psicanalítica ao seu fundador, podemos supor que Freud dormia com o seu próprio tipo particular de reserva mental: acordar imediatamente se percebesse que estava sonhando e, conseqüentemente, em perigo de comprometer a moralidade rígida que tinha.

Devemos a expressão "sonhos lúcidos" e as primeiras pesquisas sérias feitas sobre sonhar lucidamente a Frederik Willems van Eeden, psiquiatra e escritor muito conhecido na Holanda. Durante muitos anos van Eeden manteve um diário dos próprios sonhos, anotando com cuidado especial os casos em que estava completamente adormecido mas tinha "lembrança perfeita da vida diária e conseguia agir voluntariamente". Embora interessado em todos os aspectos de sonhar, van Eeden achava que esses sonhos lúcidos despertavam o "mais profundo interesse". No início disfarçou as suas observações num romance chamado *A noiva dos sonhos* porque, como admitiu mais tarde, o disfarce da ficção lhe permitia "tratar livremente de assuntos delicados".

Em 1913 van Eeden apresentou um trabalho à Sociedade de Pesquisas Psíquicas relatando 352 dos seus sonhos lúcidos, coletados entre 1898 e 1912. "Nesses sonhos lúcidos", declarou, "a reintegração das funções psíquicas é tão completa que a pessoa que está dormindo atinge um estado de percepção consciente perfeito, consegue controlar a atenção e tentar executar vários atos voluntariamente. Assim mesmo o sono continua profundo, não perturbado e revigorante, como posso afirmar com confiança."<sup>17</sup>

Por uma coincidência curiosa, o primeiro sonho lúcido de van Eeden foi muito parecido com o de Ernest Mach, citado atrás. "Tive o primeiro vislumbre dessa lucidez", escreveu van Eeden, "da seguinte maneira: sonhei que estava flutuando por uma paisagem de árvores nuas, sabendo que era abril, e notei que a perspectiva dos ramos e galhos mudava bem naturalmente. Depois, durante o

sono, refleti que a minha fantasia jamais seria capaz de inventar ou conceber uma imagem tão intrincada como o movimento em perspectiva dos gravetos que vi flutuando por ali."<sup>18</sup>

Como Saint-Denys, van Eeden (que o cita) adotou uma abordagem experimental nos sonhos, como vemos pela narrativa abaixo:

No dia 9 de setembro de 1904 sonhei que estava em pé ao lado de uma mesa, perto da janela. Na mesa havia diversos objetos. Eu estava perfeitamente consciente de estar dormindo e passei a fazer considerações sobre o tipo de experiências que poderia fazer. Comecei pro-, curando quebrar vidro, batendo nele com uma pedra. Pus um copo de vidro entre duas pedras e bati nele com outra pedra. Mesmo assim não se quebrou. Depois peguei um copo de clarete da mesa e bati nele com o punho, com toda a força, refletindo ao mesmo tempo que seria perigoso fazer isso quando estivesse acordado; assim mesmo o copo continuou inteiro. Mas depois de algum tempo, quando o olhei de novo, tive a surpresa de ver que estava quebrado<sup>19</sup>.

Van Eeden continua com uma frase encantadora: "Quebrou mesmo, mas um pouco tarde demais, como um ator que esquece a fala". E explica: "aquilo me deu a impressão muito curiosa de estar num *mundo falso*, imitado com muita habilidade mas ainda com muitas falhas. Peguei o copo quebrado e joguei-o pela janela, a fim de observar se ouvira o barulho do vidro. Ouvi mesmo o barulho é até vi dois cachorros se afastarem correndo, muito naturalmente. Pensei: 'Que imitação boa é este mundo de comédia!'"<sup>20</sup>

Mais ou menos na mesma época em que van Eeden estava fazendo suas pesquisas na Holanda, o biólogo francês Yves De-lage ocupava-se com um estudo análogo dos próprios sonhos lúcidos. Caracterizou os sonhos lúcidos que teve da seguinte forma:

Disse a mim mesmo: aqui estou eu numa situação que pode ser agradável ou desagradável, mas sei muito bem que é irreal. Deste ponto dos meus sonhos, sabendo que não posso correr nenhum risco, deixo que se desenvolvam cenas diante de mim. Adoto a atitude do espectador interessado que fica observando um acidente ou catástrofe que não pode afetá-lo. Penso: daquele lado há gente que está esperando para me matar; então tento fugir; mas de repente percebo que estou sonhando e digo a mim mesmo: como não tenho nada a temer, vou ao encontro dos meus inimigos para desafiá-los; vou até agredi-los para ver o que acontece. Contudo, embora esteja suficientemente seguro do caráter ilusório da situação para adotar um rumo de ação que seria pouco sensato tomar na vida real, tenho de superar uma sensação instintiva de medo. Várias vezes lancei-me dessa maneira, de propósito, em algum perigo, para ver o que iria sair daquilo<sup>21</sup>.

Este sonho lúcido poderia facilmente ter sido tomado por uma das narrativas de Saint-Denys; parece que os dois franceses adotaram abordagens racionais e experimentais análogas para os sonhos lúcidos que tiveram.

Do outro lado do canal inglês, a sra. Mary Arnold-Forster também estava sondando o mundo dos sonhos. Pela própria experiência, chegou a uma conclusão que seria apropriado lembrar ainda hoje: "Há sonhos e sonhos e temos de nos livrar da suposição de que todos são parecidos uns com os outros"<sup>22</sup>. Dos sonhos descritos no livro que escreveu, poucos eram lúcidos; o que é relevante aqui é a descrição de como também ela aprendeu a reconhecer que os sonhos que a atemorizavam eram "apenas sonhos". Parece que também teve muito êxito ensinando esse método para crianças, prática que certamente merece ser aplicada mais amplamente. Mas não parece que a sra. Arnold-Forster tenha desenvolvido muito extensamente uma percepção nos sonhos, talvez devido ao fato de, por intermédio del Preciso fazer um grande esforço para acreditar que aquela paisagem que estava me deixando quase cego, junto com todos os aspectos que encerrava, era somente, uma ilusão<sup>28</sup>

Sempre que Moers-Messmer se encontrava acordado num sonho, aproveitava a oportunidade de satisfazer a curiosidade científica fazendo diversas experiências nos sonhos lúcidos. Depois que o seu "intelectualismo indestrutível" aparecia num sonho lúcido, continuava:

(...) de repente escurece. Pouco depois fica claro de novo. Depois de algumas considerações me ocorre a palavra que estava na minha mente há muito tempo: "Mágica!" Encontro-me numa cidade, numa rua ampla e relativamente vazia. Perto de uma das casas vejo um portão de entrada; as portas estão fechadas e flanqueadas à direita e à esquerda por duas colunas largas e salientes. São compostas de cinco blocos de pedra de forma quadrada empilhados e encimados por um trabalho em alto relevo, na forma de guirlanda. Digo alto: "Tudo isto vai ficar muito maior!" De início não acontece nada, mesmo enquanto imagino fixamente que o portão é maior do que o que estou vendo. De repente, um número grande de pedacinhos de pedras arredondadas começa a se desprender e cair do segundo bloco de cima da coluna da esquerda, que está **ligeiramente inclinada para dentro. Mais e mais** continuam vindo, misturados com areia e pedras maiores, até que não resta nada do bloco, enquanto no chão agora há um monte de entulho. Pelo espaço aberto que se formou vejo um muro cinzento nos fundos.<sup>29</sup>

Esse trecho dá um exemplo do uso de palavras-chave adotado por Moers-Messmer ("mágica", no exemplo acima) como lembrete do que queria fazer nos sonhos. Em outro sonho lúcido, desejou testar se as pessoas de fato falam enquanto estão sonhando:

(...) Estou numa rua muito ampla onde várias pessoas estão passando. Várias vezes sinto que quero me dirigir a alguém, mas sempre fico hesitando até o último instante. Finalmente, arrebanho toda a minha coragem e digo a um personagem masculino que está passando por ali: "Você é um macaco". Escolhi aquela frase em particular para provocá-lo a me dar uma resposta áspera. Ele continua ali de pé, olhando para mim. Sinto-me tão pouco à vontade que teria gostado muito de pedir desculpas. Ouço então a voz dele dizer: "Estava esperando por isso; você vem pensando isso na consciência há muito tempo". Não me lembro nem se o vi falando. Continua a falar, com as entonações de um pregador; mas percebo que logo mais terei esquecido tudo. Por isso começo a tirar do bolso meu caderno de anotações. Percebo então o absurdo das minhas intenções e atiro-o para o lado<sup>30</sup>.

Dez anos mais tarde o psiquiatra americano Nathan Rapport exaltou as delícias de sonhar lucidamente, num artigo intitulado "Bons sonhos!" Segundo Rapport, "a natureza dos sonhos pode ser estudada do melhor modo possível nas raras ocasiões em que a pessoa percebe que está sonhando", com o que concordo plenamente. O método que Rapport usou para induzir sonhos lúcidos é análogo ao de Ouspensky: "Quando a pessoa está na cama esperando que o sono venha, a cada poucos minutos interrompe os pensamentos esforçando-se por recordar a informação mental que vai desaparecendo antes de cada intromissão causada *por* aquela atenção curiosa". Esse hábito de introspecção é cultivado até que continua dentro do sono em si. O entusiasmo de Rapport pelos sonhos lúcidos é transmitido claramente pelas palavras com que conclui o artigo:

Quanto às glórias misteriosas oferecidas pelos sonhos e tão pouco lembradas, por que tentar descrevê-las? Essas fantasias mágicas, os jardins estranhos mas lindos, esses esplendores luminosos, *são desfrutados somente por quem está sonhando, que os observa com interesse ativo, espiando-os com uma mente acordada e apreciadora, agradecido pelas glórias que ultrapassam até as que os dotes mais requintados conseguem conceber na realidade.* A beleza fascinante encontrada nos sonhos compensa amplamente o seu estudo. Mas existe um apelo maior: se dermos atenção aos sonhos, o estudo e a cura da mente que está fora de contato com a Realidade podem ser

auxiliados. E quando arrancamos segredos do mistério da vida, muitos deles terão sido descobertos em sonhos agradáveis<sup>81</sup>.

Embora sonhar lucidamente seja algo conhecido desde a Antiguidade, só no século XIX o Ocidente pareceu começar a perceber que o fenômeno merecia um estudo cuidadoso, ao qual oferecia acesso. Pode-se ver um paralelo na eletricidade: os gregos sabiam da existência da eletricidade, mas por milhares de anos ninguém a considerou mais que uma curiosidade. O estudo científico da eletricidade deu origem a processos tecnológicos notáveis e a uma variedade impressionante de aplicações inesperadas; uma das mais inesperadas, como veremos no próximo capítulo, foi o estudo científico dos sonhos lúcidos.

## **CAPÍTULO 3**

### ***O Mundo Novo dos Sonhos Lúcidos***

#### **Estudos Científicos do Sono e dos Sonhos**

A despeito do fascínio permanente da humanidade pelos sonhos, só na segunda metade do século XX o sonho passou a ser objeto de uma curiosidade científica mais ampla. Um dos motivos disso é que o interesse científico pelos sonhos precisou esperar o nascimento da psicologia experimental (que se deu no século XIX) e o desenvolvimento do século XX. Outro fator foi de ordem tecnológica: até há pouco tempo ainda não tinham sido inventados os instrumentos científicos necessários para sondar o mundo dos sonhos. Os instrumentos eletrônicos aperfeiçoados, utilizados na pesquisa moderna do sono e dos sonhos, descobrem, medem e registram os minúsculos potenciais elétricos associados a todo o funcionamento biológico. Agora os cientistas são capazes de distinguir certas variações nos potenciais bioelétricos que emanam do cérebro que está sonhando e acompanham (e talvez gerem) os fatos psicológicos sentidos por quem está sonhando. Um pouco de história e de informações anteriores vão ajudar o leitor a entender e apreciar como esse milagre foi conseguido.

Pode-se considerar que a era eletrônica começou no século XVIII, com os resultados do fisiólogo italiano Luigi Galvani, que descobriu a "eletricidade animal" numa das experiências mais famosas da história da ciência. Galvani ficou admirado ao observar que, quando pôs a perna de uma rã recém-dissecada em contato com dois tipos diferentes de metal, a perna morta pulou como se estivesse viva. Além do mais, quando Galvani uniu com fios metálicos a perna da rã a dispositivos capazes de detectar potenciais elétricos, verificou que de fato estava-se gerando eletricidade. Na teoria que elaborou, Galvani dizia que os nervos da perna da rã eram a fonte da eletricidade e mais tarde sugeriu que todo tecido animal produz "eletricidade animal" como resultado dos processos vitais dos seres vivos. Aconteceu que o físico italiano Alessandro Volta provou que Galvani estava errado quanto à origem da eletricidade que fez a perna da rã pular. Volta demonstrou que o potencial elétrico (ou voltagem, denominação dada em homenagem àquele físico) fora produzido pelos fios de cobre e ferro em contato com o tecido úmido: em outras palavras, uma pilha primitiva suficientemente forte para estimular a ação reflexa do músculo. (Mais tarde Galvani ficou parcialmente vingado quando foi descoberto que a atividade dos músculos e das células nervosas provocavam variações minúsculas de carga elétrica: eletricidade animal!)

Nos meados do século XIX a compreensão científica da eletricidade e do magnetismo haviam progredido o suficiente para permitir a medida quantitativa da atividade elétrica dos neurônios em qualquer parte do sistema nervoso. Quando uma extremidade de um nervo periférico era estimulada com eficiência, invariavelmente transmitia um impulso elétrico para a outra extremidade. Na Universidade de Liverpool Richard Caton raciocinou que, se isso acontecia com os reflexos do sistema nervoso periférico (ou seja, os nervos sensores e motores que não pertencem ao sistema

nervoso central), também deveria acontecer com o sistema nervoso central (os nervos do cérebro e da medula espinhal). Por isso, se alguém medisse os potenciais elétricos do cérebro, esses potenciais iriam revelar uma variação que espelharia o estímulo sensorial aplicado no cérebro.

Naquela época, o cérebro era considerado nada mais do que uma cadeia de reflexos, um órgão que funcionava totalmente em resposta a estímulos externos e não fazia nada por conta própria. Por assim dizer, só falava quando lhe dirigiam a palavra. O único motivo de um cérebro assim não ser uma *tabula rasa* era o fato de os sentidos terem escrito coisas nele. Em 1875 Caton tentou medir a reação hipotética do cérebro evocada por estímulos sensoriais. Anestesiou um cão e expôs cirurgicamente a superfície do cérebro (córtex). Mas quando ligou eletrodos ao córtex do cão recebeu um choque, e não foi um choque elétrico. Como o cão anestesiado não estava recebendo nenhum estímulo elétrico, Caton não esperava que o cérebro apresentasse alguma variação fisiológica. Mas em vez do esperado potencial contínuo, o cérebro do cão apresentou algo que parecia um potencial elétrico que flutuava com rapidez e variava continuamente. Essa prova indicava claramente que o cérebro não era um mero autômato movido por estímulos e reações: o estado neutro do cérebro não era de repouso e sim de atividade. Pelo menos esse foi o caso com o "melhor amigo do homem".

O registro da atividade cerebral de voluntários humanos teve de esperar que se desenvolvesse um processo experimental alternativo, que não exigisse cirurgia para expor o córtex cerebral. Os potenciais bioelétricos do cérebro são fraquíssimos, da ordem de milivolts e até menores. (Milivolt é um milésimo de volt; para fazer uma comparação, a voltagem produzida por uma pilha comum de lanterna é de 1500 milivolts.) Mesmo quando medidos na superfície do córtex, os potenciais elétricos do cérebro são extremamente pequenos. Mas são ainda muito mais fracos quando medidos no couro cabeludo, por causa da resistência elétrica apresentada pelas camadas intermediárias, especialmente

no crânio. Mesmo os instrumentos mais sensíveis disponíveis no século XIX não eram suficientemente sensíveis para registrar as ondas cerebrais, cuja amplitude é da ordem de microvolts (milionésimos de volt). No começo do século XX foi inventado o amplificador de válvula, que ofereceu os enormes graus de amplificação necessários para aquela finalidade (e ao mesmo tempo também possibilitou a invenção da gravação de som, rádio e televisão em alta fidelidade).

Auxiliado por essa nova invenção, o neuropsiquiatra alemão Hans Berger conseguiu registrar a atividade elétrica do cérebro humano pelo crânio e pelo couro cabeludo de voluntários. Berger ficou tão surpreso com os resultados que obteve, quanto Caton havia ficado cinquenta anos antes. Berger estava esperando observar as mesmas flutuações aleatórias que haviam sido registradas nos cérebros de diversos outros animais, como coelhos, cães, gatos e macacos, mas o caso humano que estudou apresentou oscilações ritmadas de forma que o deixaram admirado. Berger deu ao registro daquelas ondas cerebrais o nome de eletroencefalograma (EEG) e disse que, quando as pessoas fechavam os olhos, ficavam deitadas e descontraíam, as ondas cerebrais apresentavam oscilações muito regulares que se repetiam cerca de dez vezes por segundo. Era o famoso "ritmo alfa" (cujo nome foi dado pelo descobridor), que indicava um estado de descontração (e também de meditação). Berger verificou que a frequência (número de ondas por segundo) desse estado caía na faixa de oito a doze ondas por segundo e o ritmo alfa desaparecia quando a pessoa recebia um estímulo inesperado, como por exemplo bater palmas. Finalmente a ciência estava de posse de uma janela que prometia uma visão clara da mente.

É interessante notar que no início as observações de Berger foram recebidas com um ceticismo considerável pela comunidade científica. A maioria dos eletrofisiólogos achava que o ritmo alfa de Berger era mais um mero resultado de um tipo de erro de medida do que um produto genuíno da atividade cerebral. Os especialistas tinham dois motivos para levantarem dúvidas. Em

primeiro lugar, acreditavam que o único tipo de atividade elétrica que o cérebro conseguia produzir era os "potenciais de pico", associados com o acionamento das células nervosas. Em segundo lugar, parecia que a própria regularidade do ritmo alfa alegada por Berger parecia indicar que provinha mais de algum defeito do equipamento do que da atividade cerebral: os especialistas diziam que raramente a natureza é tão ordeira assim. Depois de receber a réplica de cientistas de Cambridge, os resultados básicos de Berger tiveram aceitação geral e a ciência da eletroencefalografia começou a crescer seriamente. Entre as pesquisas pioneiras de Berger relacionadas ao estado de consciência e o cérebro estava o primeiro registro de um eletroencefalograma feito durante o sono.

A observação inicial de Berger, sobre o eletroencefalograma apresentar variações constantes no início do sono, foi ampliada por uma série de estudos feitos na Universidade de Harvard na década de 30<sup>1</sup>. O grupo de Harvard classificou em cinco estágios os eletroencefalogramas feitos com pessoas acordadas e adormecidas e fez observações que sugeriam que os sonhos ocorriam nos estágios mais leves do sono. No mesmo período, na Universidade de Chicago foi feita uma série de pesquisas análogas em que se estudou a variação das atividades mentais reveladas por pessoas que eram acordadas dos diversos estágios de sono; concluiu-se que raramente os sonhos aparecem no estágio mais profundo do sono<sup>2</sup>. Esses estudos sugeriram a possibilidade de tornar mais objetivo e mais científico o estudo do ato de sonhar, se houvesse algum meio de garantir que uma dada pessoa de fato sonhou ou não e, se sonhou, verificar quando isso se deu. Mas antes que essa possibilidade fosse estudada, passaram-se várias décadas.

No fim dos anos 40 descobriu-se que o estímulo de uma rede de nervos do tronco cerebral (chamada formação reticular) levava a uma ativação cortical. Por exemplo, o estímulo da formação reticular fazia com que gatos adormecidos acordassem; inversamente, a destruição dessa formação dava como resultado um estado de coma permanente. Como a fonte mais importante de ativação da formação reticular consiste nas informações sensoriais, surgiu a teoria segundo a qual o sono poderia implicar processos que, de algum modo, inibiriam a atividade neurônica do sistema reticular. O início do sono poderia ser provocado por uma diminuição da atividade reticular, como resultado passivo da diminuição das informações dadas pelos sentidos.

A visão do início do sono como processo passivo tem um mérito evidente: praticamente para qualquer pessoa não é mais fácil adormecer num quarto silencioso e escuro do que num barulhento e bem iluminado? Mas a teoria do sono como mero resultado passivo da diminuição das informações dadas pelos sentidos também tem limitações óbvias: afinal de contas, por mais escuro e silencioso que seja o quarto, se a pessoa *não sente* sono, tem grande probabilidade de continuar acordada. Por outro lado, se já ficou acordada durante muito tempo, será capaz de dormir em qualquer lugar, até em pé num concerto de rock! Evidentemente o estabelecimento do sono não pode ser explicado somente por essa teoria. Por isso não foi nenhuma surpresa o fato de, mais tarde, ficar provada a existência de centros *ativos* de indução do sono (centros hipnagênicos) no tronco cerebral, no cérebro anterior e em outras regiões, onde o estímulo neuroquímico leva ao sono.

No que diz respeito à biologia de dormir e sonhar, basicamente foi esse o ponto que o conhecimento científico havia atingido no fim dos anos 40. O sono era encarado como uma das extremidades de um espectro contínuo de estímulos. Na outra extremidade estava o estado acordado, com vários graus, que abrangiam desde a descontração até o extremo da mania ou do pânico, passando por um estado de atenção e de alerta. A localização de cada pessoa nesse espectro dependia do grau de atividade da respectiva formação reticular. Nessa perspectiva o sono era um fenômeno unitário; os estágios mais profundos e mais leves diferiam apenas no grau de excitação. Tendo sido verificado que sonhar acontece com maior frequência nos estágios leves do sono, considerava-se que ter sonhos era embrenhar-se pelos labirintos confusos de uma mente parcialmente acordada e, por isso, funcionando parcialmente. Quanto ao início do sono

era considerado um processo passivo provocado pela diminuição dos dados oferecidos pelos sentidos, que dava como resultado uma diminuição da atividade do sistema reticular até que fossem atingidos os níveis mais baixos de estímulo associados ao sono. O que aconteceu foi que essa antiga maneira de encarar o sono e os sonhos foi amplamente superada pelas novas perspectivas criadas pelo progresso notáveis da década de 50.

### **Sonhar e o Sono REM**

Em 1952, Eugene Aserinsky, que na época era aluno de pós-graduação na Universidade de Chicago e trabalhava com o professor Nathaniel Kleitman, quando estava estudando o esquema do sono dos bebês, fez inesperadamente uma observação muito boa. Notou que parecia que os períodos de movimento dos olhos e outras indicações de atividade se alternavam regularmente com períodos de sono comparativamente tranquilo. Esses períodos repetidos de movimentação rápida dos olhos, conhecidos pelo nome de períodos REM, podiam ser facilmente observados por intermédio de eletrodos aplicados com fita colante na região próxima dos olhos da pessoa; o registro que resultava disso é o eletrooculograma ou EOG. Fazendo registros poligráficos simultâneos de EEG e EOG foi possível verificar que os períodos de atividade REM vinham acompanhados de medidas que indicavam sono leve. Além do mais (no caso de adultos), quando a pessoa era acordada nesses períodos REM, quase sempre tinha sonhos vívidos para contar; contrastando com isso, quando a pessoa era acordada de outras fases do sono (denominadas coletivamente "sono não-REM", "sono sem REM" ou "NREM"), apresentava uma frequência de sonhos cinco vezes menor.

Finalmente a ciência parecia estar de posse da chave dos sonhos, ou pelo menos de posse da chave de quebra-cabeças tais como: quantas vezes sonhamos e que duração têm os nossos sonhos, e se há pessoas que jamais sonham ou apenas pessoas que nunca se lembram do que sonharam.

Entre os alunos que trabalhavam nos laboratórios de Kleitman havia um estudante do segundo ano de medicina chamado William C. Dement que, depois de terminar o curso, doutorou-se em fisiologia, tendo tido Kleitman como orientador. Para tese de doutoramento, Dement executou um programa extenso de experiências concebidas para elucidar melhor a relação entre o sono REM e o sonhar. (Aliás, essa denominação foi dada por Dement.) A pesquisa pioneira de Dement revelou inúmeras características básicas dos sonhos REM. Entre esses resultados estava a descoberta de uma relação direta entre a quantidade de sono REM permitida antes de acordar as pessoas em estudo e a duração da narrativa dos sonhos, que era feita depois: quanto mais longo o período REM antes do despertar mais longos os sonhos. Isso deu a primeira prova (embora indireta) de uma correspondência entre o tempo físico e o tempo de sonho. Dement também apresentou provas de uma correspondência bem precisa entre as variações da direção dos movimentos dos olhos e da direção do olhar sonhador apresentado pela pessoa ao acordar. Desde aquela época vem sendo gerada muita controvérsia em torno da sugestão de que os REMs são resultado do fato de a pessoa que está sonhando olhar ao redor enquanto sonha.

Apenas de passagem, observo aqui que nestes últimos 30 anos resultaram milhares de estudos dos trabalhos pioneiros de Aserinsky, Dement e Kleitman.

### **A Abordagem Psicofisiológica da Pesquisa do Sonho**

Por que depois da descoberta do sono REM o estudo do ato de sonhar passou a ser respeitado cientificamente e o assunto passou a ser de interesse geral? Essa pergunta foi respondida num trabalho de Johan Stoyva e Joe Kamiya, intitulado "Estudos eletrofisiológicos do sonhar como protótipo de uma nova estratégia no estudo da percepção". Os estudos sobre sonhar mencionados no

título são os que correlacionam medidas eletrofisiológicas com descrições subjetivas. Segundo Stoyva e Kamiya este

é um exemplo de "operações convergentes" em que a concordância entre medidas objetivas e descrições subjetivas oferece um grau de validade a um estado mental hipotético (porque não é observável publicamente).

Como a narração da própria pessoa é a descrição mais direta disponível referente aos seus processos mentais, é natural que os cientistas queiram utilizá-la. Mas surge um problema. Heráclito disse que os sentidos eram testemunhas más e, dessas testemunhas más, o "senso introspectivo" parece ser a menos fidedigna. Dado que a única "testemunha ocular" do ato de sonhar é esse senso introspectivo, precisamos de um meio de corroborar o seu testemunho. Às vezes, fazer medidas fisiológicas simultâneas pode dar a prova circunstancial necessária para validar a descrição subjetiva.

### **Os Estágios do Sono**

Em 1957 Dement e Kleitman apresentaram um novo conjunto de critérios de classificação das fases do sono, que mais tarde mereceu aceitação geral. Mas, devido a certas ambiguidades na aplicação de alguns desses critérios, surgiram certas divergências entre vários grupos de pesquisadores no que se referia à avaliação precisa dos estágios de sono. Isso significou que os resultados dos estudos de um laboratório nem sempre podiam ser comparados aos de outros.

Para eliminar o que estava se transformando num empecilho sério para o crescimento do campo, o Serviço de Informações sobre o Cérebro da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, patrocinou um projeto destinado a elaborar um manual de avaliação dos estágios do sono que não contivesse nenhuma ambiguidade. Uma comissão refinou os critérios originais de Dement e Kleitman e preparou as formulações, hoje aceitas universalmente, descritas num *Manual de padronização de terminologia, técnicas e sistema de avaliação dos estágios do sono de seres humanos*. No que se refere à medida e à avaliação do sono, a precisão do manual estabeleceu um grau de concordância bem alto entre os diversos laboratórios.

Segundo o *Manual*, a avaliação padronizada das fases do sono exige o registro simultâneo de três parâmetros: ondas cerebrais (EEG), movimentos dos olhos (EOG) e tensão muscular (EMG). Tudo isso é normalmente registrado num polígrafo, cuja forma é muito semelhante à dos polígrafos "detetores de mentiras" comuns: tracinhos de tinta de vários canais de dados fisiológicos numa fita de papel que se desloca continuamente. Quando a pessoa em estudo passa a noite num laboratório de sonho a máquina utiliza mais de 300 metros de papel! Em seguida faz-se uma sinopse do que esse registro pode revelar para o olho treinado do pesquisador que estuda os sonhos, e do que a pessoa pode sentir numa noite de sono característica.

Quando você está deitado na cama, descontraído mas acordado, preparando-se para dormir, é provável que o EEG apresente o ritmo alfa de Berger quase continuamente; o EOG pode apresentar uma piscadela ocasional e movimentos rápidos dos olhos de forma isolada; e finalmente o EMG provavelmente vai indicar um grau moderado de tensão muscular. Se, pelo contrário, por qualquer motivo você estiver particularmente tenso poderá apresentar pouco ou nenhum ritmo alfa e tensão muscular muito alta. Se está descontraído ou excitado, aterrorizado ou calmo, não é problema do *Manual*; desde que a pessoa esteja acordada, o livro diz que está no Estágio W. Surpreendentemente, apesar de as pessoas estarem em estado "acordadas" tanto em termos subjetivos como em termos fisiológicos, não é raro que descrevam devaneios vívidos quando solicitadas a descrever a atividade mental que tiveram no Estágio W.

Depois de ter se deitado na cama por alguns minutos num quarto silencioso e escuro, provavelmente você fica sonolento. Sua sensação subjetiva de sonolência é registrada objetivamente por uma variação nas suas ondas cerebrais: o seu ritmo alfa, que no começo era contínuo, vai se dividindo gradualmente em trens progressivamente mais curtos de ondas alfa regulares e é substituído por uma atividade EEG de frequência mista e voltagem baixa. Quando menos da metade de um período está ocupada por ritmo alfa contínuo, considera-se que ocorreu o início do sono e começa a avaliação do Primeiro Estágio de sono. Nesse ponto o seu EOG estará revelando movimentos dos olhos que flutuam lentamente (SEMs); o seu tônus muscular poderá diminuir ou permanecer como está. Se fosse acordado neste ponto, você poderia muito bem descrever imagens "hipnagógicas" (que conduzem ao sono), que podem ser vívidas e grotescas, como sugere a seguinte descrição: "Estava observando o interior de uma cavidade pleural [do peito]. Como se fosse uma sala, nela havia pessoas minúsculas. Todas eram peludas como macacos. As paredes da cavidade pleural são feitas de gelo e escorregadias. No centro há um banco de marfim onde estão sentadas algumas pessoas. Algumas estão jogando bolas de queijo no lado interno da parede do peito"<sup>4</sup>.

Passando além das distorções aparentemente sem sentido da descrição anterior, as imagens hipnagógicas do Primeiro Estágio também podem assumir um caráter e um significado exclusivamente arquetípicos, como fica exemplificado pela narração de outra pessoa, uma mulher: "Vi um enorme busto de homem emergindo das profundezas de um mar azul carregado. De algum modo eu sabia que era um deus. Entre os ombros, em lugar da cabeça, tinha um disco de ouro- todo gravado com desenhos antigos. Fez-me lembrar a arte aperfeiçoada dos incas. Continuava a se elevar do mar. Os raios de luz que se espalhavam de trás dele me disseram que o sol estava se pondo. Várias pessoas, de vestes escuras, mergulhavam no rosto dele, no disco de ouro. Eu sabia que estavam mortas e me pareceu que, com aquilo, estavam sendo "redimidadas". Aquela imagem tinha um grande significado para mim, mas eu não sabia exatamente por quê".

O Primeiro Estágio é uma fase de sono muito leve, descrita por diversas pessoas como de "sonolência" ou "inclinação para o sono". Normalmente dura apenas alguns minutos e depois no EEG ocorrem variações, o que define outro estágio de sono.

Quando a pessoa penetra mais no sono, passa a existir o Segundo Estágio. O EEG é marcado pelo aparecimento de ondas lentas de amplitude relativamente alta, chamadas "complexos K", juntamente com ritmos de 12 a 14 Hz chamados "fusos de sono" (Hz é a abreviatura de Hertz, que é a unidade-padrão de frequência). Geralmente o EOG indica pouco movimento dos olhos e o EMG passa a indicar uma certa diminuição do tônus muscular. Neste estágio as descrições da atividade mental têm maior probabilidade de serem menos fantasiosas e mais realistas que as do Primeiro Estágio. No entanto, no sono do Segundo Estágio e, particularmente, mais tarde da noite, a pessoa consegue descrever sonhos longos e vívidos, especialmente sentem o sono leve.

Nesse ponto, no EEG começam a aparecer gradualmente ondas lentas de amplitude alta. Quando no mínimo vinte por cento de um período estão ocupados por essas ondas "delta" (1-2 Hz), fica definido o Terceiro Estágio do sono. Normalmente essas atividades de ondas lentas aumentam até dominar completamente o aspecto do EEG. Quando a proporção de atividade EEG delta ultrapassa cinquenta por cento de um período, o Terceiro Estágio se transforma no Quarto Estágio, que é a fase "mais profunda" do sono. No Terceiro e no Quarto Estágios, geralmente denominados "sono delta", o canal de EOG não indica movimento dos olhos: indica apenas as ondas delta do cérebro. Normalmente o tônus muscular é baixo, embora possa atingir valores incrivelmente altos se houver sonambulismo ou se a pessoa falar durante o sono. Geralmente, quando se sai do sono delta, a recordação da atividade mental é fraca e fragmentada e tem mais caráter de pensamento do que de sonho.

Depois de cerca de uma hora e meia a progressão do sono se inverte e a pessoa volta para o Terceiro Estágio, depois para o Segundo e finalmente para o Primeiro. Mas no momento em que o EEG revela que a pessoa atravessou de novo a fronteira e foi para o Primeiro Estágio, o EMG indica ausência quase completa de atividade, mostrando que o tônus muscular atingiu o nível mais baixo possível. Nesse ponto o EOG revela o apa-

recimento de movimentos rápidos dos olhos, primeiro poucos de cada vez, depois numa profusão notável. Agora a pessoa está claramente no sono "de sonhar", ou seja, no sono REM. Este estado também já foi denominado "sono paradoxal", "REM de Primeiro Estágio ascendente", e, mais recentemente, "sono ativo", em contraste com a denominação "sono tranquilo" dada ao sono NREM. No laboratório dos sonhos, oitenta a noventa por cento de todos os despertares do sono REM dão como resultado sonhos vívidos e, algumas vezes, muito detalhados.

Depois de um período de sono REM que dura talvez de cinco a quinze minutos, é comum a pessoa percorrer de novo o ciclo anterior, sonhando vividamente três ou quatro vezes no resto da noite, com duas modificações importantes. Uma é que em cada ciclo sucessivo aparecem quantidades decrescentes da atividade EEG de ondas lentas (Terceiro e Quarto Estágios ou sono delta). Mais tarde da noite, talvez depois do segundo ou terceiro período de sono REM, não aparece nenhum sono delta: só aparecem REM e o Segundo Estágio NREM.

A outra modificação do ciclo do sono é que, à medida que a noite prossegue, os períodos REM sucessivos tendem a ficar mais longos, até certo ponto. Enquanto comumente o período REM dura menos de dez minutos, os períodos REM posteriores geralmente duram trinta ou quarenta minutos; no ciclo do sono, uma hora ou mais não é um atraso incomum. Enquanto os períodos REM vão ficando mais longos, a duração dos intervalos entre eles tende a diminuir dos noventa minutos (aproximadamente) característicos da primeira parte da noite até vinte ou trinta minutos no fim da manhã de sono.

Todos esses detalhes podem começar a parecer desnecessariamente técnicos e talvez de interesse apenas de acadêmicos e especialistas. Não é isso. Para quem sonha, o fato de os períodos REM ficarem mais longos e mais próximos no decorrer da noite tem grande significado prático: em uma noite, quando se tem sete horas de sono, cinquenta por cento do tempo de sonhar cai nas últimas duas horas. Se conseguirmos dormir mais uma hora, será praticamente uma hora a mais de sonho. Se você quiser cultivar a sua vida de sonhos, terá de arranjar um modo de se levantar mais tarde, pelo menos nos fins de semana.

### **O Mundo Novo dos Sonhos Lúcidos**

Embora o interesse científico no estudo dos sonhos tenha passado por um período de crescimento rápido sem precedentes, que começou nos anos 50, nos meados da década de 1960 houve um pico e depois iniciou-se o declínio. Mas enquanto o interesse científico no ato de sonhar estava começando a minguar, o interesse que o público demonstrou pelos sonhos, especialmente sonhos lúcidos, começou a crescer. Mais recentemente verificamos uma renovação no interesse científico no estado de sonho, como foi indicado pelos primeiros estudos de sonhos lúcidos feitos em laboratório, juntamente com um crescimento extremamente rápido, quase explosivo, da atenção dada cientificamente a esse fenômeno. Como aconteceu tudo isso?

Para o nascimento da ciência dos sonhos lúcidos contribuíram inúmeros fatores. As pesquisas psicofisiológicas dos sonhos feitas nas décadas de 1950 e 1960 foram indubitavelmente importantes, dando, como deram, a metodologia básica para os estudos práticos dos sonhos lúcidos, que estavam destinados a aparecer no fim dos anos 70 e depois. Mas é como se a pesquisa inicial apenas tivesse preparado o terreno para o que viria depois. A plantação das sementes do interesse

pelos sonhos lúcidos contou com outros fatos mais importantes e recentemente começou a produzir uma colheita abundante.

Desses fatos, um dos mais importantes foi a publicação (em 1968) do livro intitulado *Lucid dreams*, da parapsicóloga inglesa Célia Green. O livro baseava-se nas descrições publicadas, das quais já fizemos uma revisão ampla, e também nos dados de casos coletados pelo Instituto de Pesquisas Psicológicas, dirigido por Célia Green. Deve-se notar que as atividades desse Instituto não estão de fato no campo da psicologia e sim no da parapsicologia. O interesse de Célia Green pelos sonhos lúcidos tem ligação com uma tradição inglesa da parapsicologia, que remonta a Frederic W. H. Myers e à fundação da Sociedade de Pesquisas Psíquicas, no século XIX.

Contudo é importante entender o contexto em que muitos cientistas puseram o livro *Sonhos lúcidos*, como resultado da identificação profissional da autora. Uma década depois Célia Green ainda podia asseverar, sem faltar à verdade, que "os sonhos lúcidos só são estudados por quem se interessa por parapsicologia"<sup>6</sup>. Receio que um dos motivos pelos quais os cientistas mais convencionais continuaram sem inclinação para estudar os sonhos lúcidos foi exatamente o fato de os parapsicólogos *estarem* interessados no assunto, dando aos sonhos lúcidos a reputação não autorizada de estarem de algum modo relacionados a fantasmas, telepatia, discos voadores e outros temas que a ciência tradicional considera tolices supersticiosas.

Qualquer que seja o motivo, a época simplesmente ainda não estava madura para o estudo científico dos sonhos lúcidos. Até recentemente, em 1976, Célia Green ainda fez o seguinte apelo eloquente:

No caso de sonhar lucidamente, poderíamos pensar que a natureza paradoxal desse fenômeno tornaria particularmente interessante uma pesquisa aprofundada. Poderíamos pensar que seria interessante descobrir qual seria o estado neurofisiológico de uma pessoa cuja mente estivesse num estado de atividade racional, embora a pessoa estivesse fisicamente adormecida. Se tal estado fosse exatamente o mesmo de uma pessoa que estivesse dormindo e sonhando da maneira usual, seria estranho e interessante. Se fosse diferente, a natureza das diferenças poderia lançar alguma luz na natureza verdadeira do sono e na natureza verdadeira do funcionamento mental racional<sup>7</sup>.

O livro de Célia Green representou a crítica mais extensa da literatura disponível sobre o assunto e também deu um tratamento muito erudito ao tema. Apesar disso teve uma recepção fria nos círculos acadêmicos; ironicamente, o estilo analítico e seco do livro provavelmente foi o fator que mais contribuiu para limitar-lhe o êxito junto ao público. Assim mesmo o livro parece ter estimulado um interesse pelos sonhos lúcidos num grande número de pessoas, que viriam a desempenhar papéis importantes no desenvolvimento desse campo.

Nos Estados Unidos o livro de Charles Tart intitulado *Altered states of consciousness* (publicado em 1969) provavelmente gerou um interesse mais amplo pelos sonhos lúcidos do que o livro de Célia Green, que era menos conhecido. A antologia de Tart reproduz trinta e quatro trabalhos científicos relacionados a inúmeros assuntos, incluindo estado hipnagógico, percepção nos sonhos, hipnose, meditação e drogas psicodélicas. No fim da década de 1960 estes assuntos eram todos muito atuais e o livro gerou um interesse amplo. Indubitavelmente influenciou para que muitos cientistas jovens apresentassem um interesse nas ricas possibilidades de pesquisa oferecidas • pelos estados de consciência alterados. Certamente fui um deles e não pude deixar de notar as palavras com que Tart apresenta o volume: "Sempre que falo no tema de sonhos menciono um tipo muito incomum de sonho, o sonho 'lúcido', em que a pessoa que está sonhando sabe que está sonhando e sente-se inteiramente consciente do sonho em si". Além de apresentar resumidamente o tema e testemunhar o fato de ter tido alguns sonhos lúcidos, Tart reproduz o trabalho clássico de Van

Eeden, *A study of dreams*. Deixando esse trabalho disponível, ele prestou a toda uma geração de futuros sonhadores lúcidos um serviço valioso, além de oferecer a muitos (entre os quais me incluo) o primeiro contato com o nome e o conceito de "sonhos lúcidos".

Nos primeiros anos da década de 1970 os afamados livros de Ann Faraday tiveram um grande impacto na percepção da consciência dos sonhos por parte do público. Ann Faraday, psicoterapeuta e antes pesquisadora do sono, tratou os sonhos lúcidos com palavras francamente positivas. "A meu ver, esse admirável estado de consciência é uma das fronteiras mais interessantes da sensação humana..." Ann Faraday acreditava que os sonhos lúcidos são ocasionados por um movimento dirigido à auto-integração na vida acordada e afirmou que "uma das compensações mais emocionantes de jogar o jogo dos sonhos é que esse tipo de percepção, com a sua sensação de 'estar em outro mundo', começa a se manifestar com frequência muito maior à medida que a autopercepção aumenta durante o processo do sonho"<sup>8</sup>.

No que se refere aos sonhos, provavelmente só mais um autor influenciou a opinião pública como Ann Faraday. E talvez até tenha influenciado mais: chama-se Patricia Garfield. O seu livro (de 1974), intitulado *Creative dreaming*, contém uma coleção maravilhosa de ferramentas para sonhar lucidamente, juntamente com grande quantidade de informações fascinantes, incluindo um levantamento das abordagens adotadas para controlar os sonhos em diversas sociedades. Patricia Garfield também dá uma descrição do desenvolvimento dos seus próprios sonhos lúcidos (razoavelmente frequentes, ou seja, quase semanais) que, pessoalmente, achei muito útil. Os esforços pioneiros que fez para aprender a sonhar lucidamente foram uma das inspirações que me ajudaram quando procurei fazer o mesmo. Quanto ao livro, sem temer contradições aventuro-me a dizer que teve uma influência inestimável no estímulo da revolução atual do trabalho com sonhos lúcidos.

Há mais um autor cujos livros contribuíram significativamente para o desenvolvimento do interesse contemporâneo nos sonhos lúcidos: Carlos Castaneda. Se os seus livros, interessantes e muito procurados, são "não-ficção ficcional" ou "ficção não ficcional", como vários defensores e difamadores já afirmaram, é assunto controverso. Contudo, muitos dos seus livros mencionam um estado de percepção fora do comum que tem uma semelhança definida com sonhar lucidamente. Castaneda refere-se a esse estado como "*estar sonhando*". Aliás, talvez não seja eu o único a ficar imaginando como a diferença entre "estar sonhando" e "*estar sonhando*" foi mantida nas conversas originais, visto que é muito mais difícil conseguir o grifo na palavra falada do que na escrita. Talvez a explicação seja "Carlos" e "don Juan" nunca sentiram nenhuma necessidade de falar sobre sonhar "comumente". A grande atração que os seus livros exerceram proporcionou a muita gente o primeiro contato com o conceito de sonhar lucidamente, de modo que talvez a maneira de Castaneda estabelecer o seu tipo não seja tão importante.

Quando faço uma palestra sobre o tema de sonhar lucidamente há sempre alguém que traz à baila o tema de Carlos Castafieda, geralmente mencionando o famoso incidente citado no livro *Journey to Ixtlán*, em que o personagem "don Juan" ensina o personagem "Carlos" a ver onde está a própria mão num sonho, ostensivamente como meio de estabilizar o fato de *estar sonhando*. Como "Carlos" é sempre apresentado como um imbecil cheio de si, aprender a ver onde está a própria mão em qualquer lugar pode ser considerado um progresso. Já para a maioria dos outros candidatos a sonhar lucidamente, lembrar-se de ver onde está a mão poderia ser útil como pista de lucidez; mas, uma vez que se está lúcido, há muitas outras coisas interessantes a fazer.

Depois a assistência quer saber o que acho dos livros de Castaneda. Geralmente replico que temos para com Castaneda uma dívida de gratidão, já que os seus "contos de poder" serviram para inspirar muitos leitores a sondar os próprios mundos interiores e abrir a mente para as possibilidades de realidades alternativas. Essa é a parte boa. Quanto à má, o peso das provas parece

contradizer a noção de que esses livros são de "não-ficção", como assevera o autor. Por exemplo, um etnobotânico argumentou que, baseado na flora e na fauna que Carlos afirma ter encontrado no deserto de Sonora, não seria ultrajante concluir que o antropólogo Castaneda nunca esteve lá. De qualquer modo, o deserto que o escritor Castafieda descreve aparentemente não é o que afirma que é<sup>9</sup>. Analogamente, baseado na descrição do mundo dos *sonhos* de Castaneda, sou levado a imaginar se ele também já esteve lá alguma vez<sup>10</sup>.

As contribuições embrionárias de Green, Tart, Garfield, Fa-raday e Castafieda, no fim da década de 1960 e início da de 1970 combinaram-se e deram um clima altamente favorável para o desenvolvimento do interesse ampliado em sonhar lucidamente, não só entre o público em geral como entre os alunos de pós-graduação e outras pessoas que estão se preparando para se transformar em psicólogos e pesquisadores experimentais. Mas, para entender as dificuldades que tiveram de ser superadas antes que sonhar lucidamente passasse a ser aceito cientificamente, também temos de descobrir como esse assunto foi encarado do lado do muro onde fica o Sistema.

No mundo acadêmico, no que se refere a sonhos lúcidos a atitude reinante contrastava violentamente com as atitudes que acabamos de analisar e pode ser resumida numa única palavra: ceticismo. Entre os pesquisadores profissionais dos sonhos e do sono parecia que o ponto de vista ortodoxo era que havia algo filosoficamente objetável a respeito da própria noção de sonhar lucidamente. Devido à natureza filosófica desse ceticismo, seria uma boa informação considerar primeiro o que os filósofos da época tinham a dizer sobre o assunto.

Provavelmente o trabalho filosófico que mais influenciou os sonhos desde a década de 1950 é a monografia intitulada *Dreaming*, de Norman Malcolm<sup>11</sup>, livro que contém um grande número de asserções que realmente estimulam a discussão. O professor Malcolm, filósofo analítico, promete de início desafiar o senso comum e o ponto de vista geralmente aceito que afirma que os sonhos são sensações que temos durante o sono e das quais podemos ou não ter alguma lembrança quando acordamos. Ao contrário, afirma ele, o que comumente é considerado "sonho" na verdade não é absolutamente "uma sensação que temos durante o sono". Em vez disso, o exame do uso comum da palavra "sonhos" indica que se refere apenas às histórias curiosas que as pessoas contam quando acordam do sono. Se você quiser saber que nome damos às sensações que temos durante o sono e depois são descritas como "sonhos", Malcolm somente lhe dirá que não lhes damos nome nenhum e que seria tolice fazer outra coisa. Por quê? Porque, afirma ele, o que queremos dizer com "sono" não é uma situação em que estamos sentindo qualquer coisa. Escrevendo no auge da pesquisa psicofisiológica dos sonhos, este filósofo dispensa como "irrelevantes" os resultados do campo inteiro.

Finalmente, como corolário da noção de que estar "adormecido" significa sentir absolutamente nada, o professor Malcolm conclui que a afirmação "Estou dormindo" não significa nada. Além do mais, demonstra (para sua própria satisfação) que "a idéia de que alguém pode raciocinar, julgar, imaginar ou ter impressões, apresentações, ilusões ou alucinações enquanto está dormindo é uma idéia sem sentido"<sup>12</sup>. Tendo estabelecido a impossibilidade de raciocinar durante o sono, reduz os sonhos lúcidos ao absurdo: "Se 'Estou sonhando' pudesse exprimir um raciocínio, implicaria o raciocínio 'Estou dormindo' e, conseqüentemente, o absurdo deste último prova o absurdo do primeiro." Por isso "o suposto raciocínio de que alguém está sonhando" é "ininteligível" e "uma formação de palavras intrinsecamente absurda"<sup>13</sup>

Estas conclusões curiosas são um exemplo de que um argumento válido pode levar a uma conclusão absurdamente falsa, se as premissas em que se baseia estiverem erradas. No caso de Malcolm, ele errou em duas suposições. A primeira é entender mal o uso diário da palavra *sonho*. De fato usamos essa palavra com relação a histórias ou descrições de sonhos, mas também a usamos com relação às experiências que estamos analisando. Em segundo lugar, há mais variedades

de estar "dormindo" do que a situação hipotética em que não estamos sentindo absolutamente nada. Os próprios sonhos oferecem um bom exemplo, mas há ainda o sonambulismo e o sono "espasmódico". Estou ciente, de que estes argumentos que ofereci poderiam parecer um tanto deficientes para Malcolm, mas há uma refutação mais simples dos pontos de vista dele, que será suficientemente óbvia para você, se já teve algum sonho lúcido.

O senso comum pode muito bem gritar: "Chega! Não podemos dispensar toda essa filosofia e continuar com o sonho?" Não, porque "não ter filosofia" é de *per si* uma filosofia ingênua que tende a obscurecer a visão da pessoa. Os cientistas, incluindo os pesquisadores do sono e dos sonhos, tendem a se imaginar "isentos de filosofia" mas isso não significa que o são. Além do mais, até recentemente várias suposições não testadas obstruíram o estudo científico e a aceitação de sonhar lucidamente. Até poucos anos atrás a maior parte dos especialistas em sonhos considerava impossível sonhar lucidamente, com bases essencialmente filosóficas: simplesmente não parecia ser o tipo de coisa que poderia acontecer durante o que *eles* queriam dizer com "dormir" e "sonhar". Há cinco ou dez anos o ponto de vista ortodoxo referente aos "sonhos lúcidos" era basicamente igual ao ponto de vista ortodoxo de um século atrás, no sentido de que, como disse Alfred Maury, "estes sonhos não poderiam ser sonhos".

Entre os pesquisadores do sono (em contraposição a sonho), aqueles cujos estudos eram exclusivamente fisiológicos não tinham mais que dizer sobre sonhar lucidamente do que sobre qualquer outra forma de, atividade mental. Por outro lado, a maioria dos que usavam métodos psicofisiológicos (considerando a descrição subjetiva da pessoa que sonhou em associação com registros fisiológicos) deixava de lado ou, no máximo, fazia alguma referência secundária e dispensava os casos de sonhos lúcidos, considerando-os irrelevantes ou inconsequentes demais para merecer uma pesquisa mais aprofundada. Qual era o motivo desse comportamento tão parecido com o do avestruz? Creio que havia pelo menos dois fatores que contribuíam para isso, presentes em proporções variáveis conforme o caso. Já mencionamos um desses fatores, que penso ser o principal: o clima "filosófico" da época fazia do sonho lúcido uma noção absurda devido ao conjunto de suposição teóricas geralmente estabelecidas a respeito da natureza do estado de sonho. Havia também a concepção freudiana do sonho como um caldeirão fervilhante de irracionalidade e impulsos primitivos. Este não era o tipo de lugar para se esperar um pensamento acordado racional, muito menos percepção; de qualquer modo, era um conceito suspeito numa psicologia regrada por um condutivismo dogmático nestes últimos cinquenta ou sessenta anos. Assim sendo, pelas lentes

das suposições aceitas pelas principais correntes psicológicas, sonhar lucidamente tinha uma aparência distorcida ou fantasmagórica, o que equivale a dizer praticamente não existente. No sonho o fantasma era a lucidez!

O segundo fator é o resultado de uma tendência humana muito comum e facilmente observável: a inclinação a passar adiante a responsabilidade. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer: "Não é problema meu" ou "Não é responsabilidade minha"? Se as descrições de sonhos lúcidos de fato provêm de, digamos, fantasias acordadas, os pesquisadores do sono e dos sonhos poderiam dizer sem receio "Não é problema meu" e voltar sem mais delongas para os seus próprios problemas interessantes. Quanto aos sonhos lúcidos, alguém mais teria de se preocupar com eles, qualquer que fosse a sua natureza.

Quanto às notas de rodapé (e as duas primeiras referências são literalmente isso), temos aqui uma amostra: Ernest Hartmann, da Universidade de Tufts, disse que sonhar lucidamente é uma exceção ocasional da aceitação, por parte de quem sonha, do fantástico e até do impossível que existe nos sonhos; e arriscou uma impressão: "fatos desse tipo não são partes características do pensamento de sonhar, são despertares muito breves"<sup>14</sup>. "Parciais" ou "breves", despertares significavam estados acordados e, se fosse assim, logicamente os sonhos lúcidos fariam parte do campo de outra pessoa. Do outro lado do país Ralph Berger, da Universidade da Califórnia, em

Santa Cruz, notou a mesma exceção: "De vez em quando a pessoa que está sonhando pode "perceber" que está sonhando. Mas não existe nenhuma experiência para determinar se esses exemplos são ou não acompanhados de despertares fisiológicos momentâneos..."<sup>15</sup> Mais uma vez temos aqui a suspeita de que sonhar lucidamente deveria fazer parte dos estudos do despertar e não do sono.

Em 1978 um pesquisador do sono e dos sonhos muito conhecido chamado Allan Rechtschaffen, da Universidade de Chicago, publicou um trabalho muito influente, intitulado "A ingenuidade e o isolamento nos sonhos"<sup>16</sup>. Como disse o próprio autor, parece que esse ensaio fez, "talvez demais", a falta de refletivida-

de parecer um atributo quase constante dos sonhos. O dr. Rech-tschaffen tratou os sonhos lúcidos como uma rara exceção (o que é verdade, na nossa época e sociedade) que apenas mostra como a falta de refletividade é característica dos sonhos. Rech-tschaffen demonstrou a disposição teórica de considerar o sonho lúcido um fenômeno legítimo do sono e dos sonhos fazendo os registros de um ou dois voluntários sonhadores de sonhos lúcidos durante algumas noites no seu laboratório. Infelizmente naquelas noites os dois voluntários não conseguiram sonhar lucidamente e ele não prosseguiu no trabalho com sonhos lúcidos.

Nem todos os pesquisadores do sono e dos sonhos pareciam considerar o sonho lúcido com ceticismo ou indiferença quase total. Em 1975, enquanto considerava "algumas implicações fantasiosas da realidade de estar sonhando", o dr. William Dement, da Universidade de Stanford, deu a impressão de considerar o controle dos sonhos uma possibilidade intrigante, apesar de improvável. Dement também levantou a possibilidade de sonhar lucidamente imaginando se uma pessoa "com o devido treino ou instrução" poderia "entrar no sonho sabendo que era um sonho e sabendo que tinha como tarefa examiná-lo"<sup>17</sup>. Cinco anos depois Dement descobriu que a resposta àquela pergunta era "sim", como o leitor logo verá.

O quadro apresentado por essas poucas referências mostra que até pouco tempo, ou seja, já em 1978, embora na maioria os pesquisadores psicofisiológicos contemporâneos dedicados aos sonhos tivessem ouvido descrições ou pelo menos rumores de sonhos lúcidos, não viam nenhum significado especial neles, nem os consideravam um fenômeno legítimo do sono. Quando eram instados, a explicar como poderia existir um sonho lúcido, normalmente citavam um trabalho francês publicado em 1973 por Schwartz e Lefebvre<sup>18</sup>. Esse estudo de pacientes que sofriam de diversos distúrbios do sono revelou que nos períodos REM eles apresentavam um número inesperadamente alto de interrupções em que ficavam despertos e parcialmente excitados. Schwartz e Lefebvre propuseram que essas excitações parciais, que chamaram "microdespertares", poderiam de algum modo fornecer uma

base fisiológica para o sonho lúcido. Embora o trabalho tenha sido criticado por não oferecer uma prova direta para apoiar essa hipótese e porque as conclusões se basearam inteiramente nos padrões do sono anormal das poucas pessoas estudadas, parece que essa explicação em geral foi aceita até muito recentemente. Só em 1981 a teoria do "microdespertar" dos sonhos lúcidos foi desafiada com sucesso e a maioria dos membros da Associação de Estudos Psicofisiológicos do Sono (APSS) passou a aceitar os sonhos lúcidos como resultado legítimo do sono paradoxal.

A maior parte dos campos científicos tem organizações profissionais sob cujos auspícios os pesquisadores apresentam os seus resultados para discussão e crítica. No caso dos pesquisadores do sono e dos sonhos o fórum internacional da pesquisa científica é a APSS, fundada em 1960<sup>19</sup>. Quase todo pesquisador profissional do sono e dos sonhos do mundo ocidental pertence a essa Associação. No congresso anual da APSS os pesquisadores do sono e dos sonhos apresentam os resultados dos

trabalhos para os colegas de profissão, que submetem os dados à avaliação crítica, que desempenha um papel fundamental no processo científico.

Quando Patrícia Garfield contou entusiasmadamente as maravilhas de sonhar lucidamente, na décima-quinta reunião anual da APSS, em 1975, a reação foi um tanto variada. Alguns pesquisadores dos sonhos ficaram intrigados e até excitados com os bons resultados que ela declarou ter tido com alguns temas em particular e especialmente pela reivindicação de ter conseguido aumentar voluntariamente a própria frequência de sonhos lúcidos. Contudo a maioria dos membros Ge manteve cética. Enquanto os sonhadores leigos de toda parte estavam comprando o seu livro *Creative dreaming*, os profissionais não estavam; pelo menos não estavam comprando a idéia de lucidez e controle dos sonhos.

Os cientistas tendem a seguir uma regra prática que vem do marquês de Laplace, matemático e astrónomo francês do século XVIII. Em questões de raciocínio científico, Laplace atinha-se ao princípio de que "o peso da prova tem de ser proporcional à estranheza do fato". Era outras palavras, dispunha-se a aceitar um resultado hipotético baseado em relativamente poucas provas se o resultado fosse coerente com outros resultados demonstrados anteriormente. Mas se fosse feita alguma afirmação contrária a uma série de observações ou teorias aceitas, só admitia aquele resultado no corpo dos resultados científicos depois de ter provas cabais e uma demonstração extremamente rigorosa.

Em 1975, para a maioria dos pesquisadores de sonhos, sonhar lucidamente parecia estranho a ponto de merecer apenas um mínimo de consideração, para não falar em lhe garantir a condição de fato real. Por que isso? Segundo o principio de Laplace, da prova correspondentemente grande exigida pela estranheza do fato, não havia absolutamente nenhuma prova! Isto é, nenhuma a não ser o fato de algumas pessoas afirmarem ter tido alguns sonhos lúcidos e conseguido um considerável grau de controle dos mesmos. Mas na ciência experimental as histórias contadas pesam muito pouco.

Contribuindo para o lado negativo da balança estavam os resultados de um estudo experimental que David Foulkes apresentou na reunião seguinte da APSS, em que tentou demonstrar que vários universitários conseguiam sonhar com qualquer tema da própria escolha. Infelizmente os alunos (que haviam demonstrado um interesse grande em controlar os sonhos da maneira descrita no livro de Garfield) não foram capazes de sonhar de modo confiável com um tema pré-selecionado; e um estudo feito em continuação, com muito cuidado, deu o mesmo resultado<sup>20</sup>. Esses resultados amorteceram consideravelmente qualquer entusiasmo que pudesse ter havido em relação a Patrícia Garfield e o livro *Creative dreaming*. Embora a lucidez nos sonhos não tivesse sido testada de *per si* em nenhum desses estudos, parece que a sua plausibilidade sofreu na mesma medida, talvez um caso de culpa por associação, talvez o resultado de Garfield "ter perdido a credibilidade.

As coisas começaram a melhorar em 1978, quando na décima-oitava reunião anual da APSS, realizada em Palo Alto, um grupo de pesquisadores canadenses obteve um certo grau de sucesso quando estava "em busca de sonhos lúcidos"<sup>21</sup> no laboratório do sono. Duas pessoas monitoradas haviam descrito respectivamente um e dois sonhos lúcidos, depois de acordar de períodos REM. Infelizmente não foi dada nenhuma prova de que os sonhos lúcidos ocorreram de fato *durante* os períodos REM que precederam o despertar e as descrições. Conseqüentemente, não houve meios de saber se os sonhos lúcidos haviam acontecido durante o sono REM (em contraposição ao NREM) ou mesmo antes, em vez de durante ou depois do despertar. As próprias pessoas estudadas estavam um tanto incertas quanto a terem sonhado lucidamente de fato. O máximo que puderam dizer foi que tiveram a "impressão" de ter tido os sonhos lúcidos logo antes de acordar e descrevê-los. Mas esse era um 'argumento fraco demais para persuadir qualquer pessoa (mesmo o cético mais

moderado em relação aos sonhos lúcidos) de que os sonhos haviam ocorrido durante o sono. O estudo canadense foi ainda mais retalhado pelo fato de suas conclusões se basearem num total de não mais que três pretensos sonhos lúcidos descritos por apenas duas pessoas. A APSS não pareceu particularmente impressionada, para não dizer convencida. Evidentemente o "peso da prova" ainda não estava em proporção com "a estranheza do fato". Uma indicação de que foi esse o caso foi a publicação, no mesmo ano, do trabalho de Rechtschaffen mencionado anteriormente. Esse trabalho, muito citado e de grande influência, publicado no primeiro número da *Sleep*, a nova revista da APSS, procurava oferecer uma base teórica para a improbabilidade dos sonhos lúcidos. Ao mesmo tempo que deixou faltar pouco para provar que sonhar lucidamente era impossível (à moda de Norman Malcolm), Rechtschaffen fez com que isso parecesse aberrações excêntricas.

Foi nesse ponto que entrei em cena. Mas antes de descrever os meus encontros científicos com a APSS preciso pôr a minha pesquisa de sonhos lúcidos no contexto e explicar primeiro como fiquei interessado nos sonhos lúcidos. Desde os cinco anos de idade tenho tido sonhos lúcidos de vez em quando e, com o tempo, desenvolvi um grande interesse por esse assunto.

Encontrei o livro de Célia Green em 1978, quando estava olhando os livros na Biblioteca Pública de Palo Alto. Até aquele ponto só conhecia Frederik van Eeden e o yoga tibetano. Fiquei entusiasmado quando descobri que Van Eeden não era o único sonhador lúcido da história ocidental. Mas ainda mais importante para mim foi perceber que, se outras pessoas haviam aprendido a sonhar lucidamente, não havia nada que me impedisse de fazer o mesmo. A simples leitura do tema me havia dado como resultado vários sonhos lúcidos e, pouco tempo depois, em fevereiro de 1977, passei a me esforçar seriamente, começando um diário que, sete anos depois, continha quase novecentas descrições de sonhos lúcidos.

Desde o início eu havia estado interessado na possibilidade, levantada primeiro por Charles Tart, da comunicação do sonho lúcido com o mundo exterior *enquanto* o sonho estivesse ocorrendo<sup>22</sup>. O problema era que, como a maior parte do corpo de quem está sonhando fica paralisada durante o sono REM, como a pessoa que está sonhando poderia enviar uma mensagem? Que poderia ela ser capaz de fazer no sonho lúcido passível de ser observado ou medido por cientistas? Um plano se apresentou para mim. Existe apenas uma exceção óbvia para aquela paralisia, visto que durante o sono REM os movimentos dos olhos não ficam inibidos de modo algum. Afinal de contas, é a ocorrência dos movimentos rápidos dos olhos que dá a esse estágio do sono o nome que tem.

Outros estudos de sonhos feitos anteriormente haviam mostrado que às vezes existe uma correspondência exata entre a direção dos movimentos observáveis dos olhos da pessoa que está sonhando e a direção em que a mesma está olhando no sonho<sup>28</sup>. Num exemplo notável, a pessoa em estudo foi acordada do sono REM depois de ter feito uma série de cerca de duas dúzias de movimentos horizontais regulares com os olhos. Contou que no sonho estivera assistindo a um jogo de pingue-pongue e logo antes de ser acordada havia estado olhando um longo rebate com o olhar do sonho.

Eu sabia que quem sonha lucidamente pode olhar livremente na direção que quiser, porque eu mesmo já havia feito isso. Ocorreu-me que, deslocando os olhos (do sonho) num esquema reconhecível, poderia ser capaz de enviar um sinal para o mundo exterior quando estivesse tendo um sonho lúcido. Experimentei isso no primeiro sonho lúcido que registrei: desloquei o meu olhar de sonho para cima, para baixo, para cima e para baixo, até contar cinco. Tanto quanto soube naquela época, foi o primeiro sinal transmitido deliberadamente do mundo dos sonhos. É claro que a única dificuldade foi não haver ninguém no mundo exterior para registrá-lo!

Do que eu precisava era um laboratório de sonhos. Sabia que a Universidade de Stanford tinha um laboratório excelente dirigido pelo dr. William C. Dement, pioneiro da pesquisa do sono e dos sonhos. No verão de 1977 fiz umas indagações e no Centro de Pesquisas do Sono da Universidade de Stanford encontrei o dr. Lynn Nagel, pesquisador que ficou muito interessado na perspectiva de estudar sonhos lúcidos no laboratório.

Em setembro do mesmo ano candidatei-me à Universidade de Stanford com a proposta de estudar sonhos lúcidos como parte de um programa de doutoramento em psicofisiologia. Minha proposta foi aprovada e no outono de 1977 comecei a trabalhar com sonhos lúcidos. A comissão contava com os professores Karl Pribram e Roger Shepard, da psicologia, Julian Davidson, da fisiologia e Vincent Zarcone Júnior e William C. Dement, da psiquiatria. Como Lynn Nagel não era membro do corpo docente de Stanford, a nossa relação era completamente não-oficial. No entanto, Lynn foi *de fato* meu principal orientador e colaborador na pesquisa para a minha tese.

Lynn e eu não perdemos tempo: logo me coloquei no laboratório do sono. Infelizmente, na minha primeira noite havíamos decidido ver se seria útil me acordar no início de cada período REM para me lembrar de sonhar lucidamente quando voltasse a dormir. Percebemos mais tarde que não era uma boa idéia, visto que o resultado foi muito pouco sono REM. Não ajudou muito ser lembrado de sonhar lucidamente, pois isso me impediu de sonhar!

Pior que aquilo foi o que aconteceu no meu primeiro sonho. O laboratório de sono de Stanford tem janelas altas para permitir estudos de isolamento do tempo. Por causa disso senti um pouco de claustrofobia e, aparentemente à guisa de compensação, tive o seguinte sonho: parecia que havia acordado de madrugada e estava testemunhando um nascer de sol estranhamente bonito através da *janela panorâmica* que havia em frente à cama. Mas antes de ter tempo de ficar mais que atônito com aquela anomalia, fui acordado pela voz de Lynn, que estava me dando um lembrete para eu ter um sonho lúcido.

Na vez seguinte decidimos me dar mais uma oportunidade, tanto de dormir como de ter sonhos lúcidos. Programamos a noite de registros seguinte para dali a um mês (a única vaga disponível), que caiu numa sexta-feira, 13, de 1978. Enquanto esperava pela data fatídica, cada vez que tinha um sonho lúcido em casa sugeria a mim mesmo que o teria também no laboratório. Finalmente chegou a noite e Lynn me fez as ligações e ficou observando o polígrafo registrar enquanto dormi. Eu vinha esperando que a sexta-feira, 13, fosse a minha noite de sorte e aconteceu exatamente isso.

De fato dormi muito bem e depois de sete horas e meia na cama tive o meu primeiro sonho lúcido no laboratório. Um momento antes estivera sonhando, mas depois percebi de repente que devia estar dormindo, porque não conseguia ver, sentir nem ouvir nada. Lembrei-me com prazer que estava dormindo no laboratório. A imagem do que parecia o folheto de instruções do aspirador de pó ou de algum eletrodoméstico do mesmo tipo estava flutuando no ar. A mim pareceu um mero destroço no rio da minha consciência, mas quando me focalizei nele e procurei ler o que estava escrito a imagem foi se estabilizando gradualmente e tive a sensação de estar abrindo os olhos (de sonho). Depois apareceram as minhas mãos, com o resto do meu corpo de sonho, e me vi na cama olhando para o folheto. Meu quarto de sonho era uma cópia razoavelmente boa do quarto

onde eu estava dormindo na realidade. Como no momento eu tinha um corpo de sonho, resolvi fazer o movimento de olhos que havíamos combinado como sinal. Com o dedo tracei uma linha vertical à minha frente e acompanhei-a com os olhos. Mas eu havia ficado muito excitado com a possibilidade de finalmente poder fazer aquilo e o pensamento interrompeu o sonho, que foi desaparecendo e sumiu poucos segundos depois.

Mais tarde, no registro do polígrafo notamos dois longos movimentos dos olhos, logo antes de eu ter acordado de um período REM de treze minutos. Finalmente ali estava a prova objetiva de que pelo menos um sonho lúcido havia ocorrido durante o que era claramente um sono REM! Mandei uma nota para o congresso de 1979 da APSS em Tóquio, mencionando aquela e outra prova que sugeriam que os sonhos lúcidos estão associados com o sono REM<sup>24</sup>. É claro que não esperava que ninguém ficasse convencido da realidade dos sonhos lúcidos simplesmente com aquele resumo, mas queria partilhar nossos resultados com outros pesquisadores de sonhos o mais rapidamente possível.

Repetir aquele primeiro sucesso não foi fácil. As seis noites seguintes que passei no laboratório do sono não produziram sonhos lúcidos. Eu ainda -não havia desenvolvido o MILD (indução mnemónica aos sonhos lúcidos), método que me permitia induzir sonhos lúcidos quando eu quisesse, e que descrevo no Capítulo 6. Depois que adquiri prática de usar o MILD, fizemos mais tentativas e, em setembro de 1979, tive mais dois sonhos lúcidos no laboratório do sono de Stanford. Eu ainda continuava a ter mais sonhos lúcidos em casa do que no laboratório, o que provavelmente provinha do fato de, em casa, eu estar mais descansado. Por isso resolvemos instalar um polígrafo na minha casa durante seis semanas. Naqueles feriados de Natal consegui registrar mais uma dúzia de sonhos lúcidos e, mais uma vez, os movimentos dos meus olhos indicaram que todos haviam ocorrido no sono REM.

Quando 1980 chegou já estava se espalhando a voz do nosso interesse nos sonhos lúcidos e vários outros "sonhadores lúcidos" se ofereceram para registrar sonhos lúcidos no labora-

tório. O primeiro a conseguir foi Roy Smith, médico que estava fazendo residência em psiquiatria: também teve sonhos lúcidos no sono REM. Duas mulheres (a cientista de computação Beverly Kerdzieski e a bailarina Laurie Cook) completaram o nosso grupo de estudo inicial de pessoas que sonhavam lucidamente. Demos a nós mesmos o nome de "onironautas", palavra que cunhei com raízes gregas e que significa exploradores do mundo interior dos sonhos. Os resultados daquelas primeiras experiências formaram a parte mais importante da minha tese de doutoramento, que se intitulou *Lucid exploratory study of consciousness during sleep*.

Agora vamos voltar para a APSS e para a história das minhas tentativas de publicar este novo método de comunicação de dentro do estado de sonho e provar que no período inequívoco de sono é possível sonhar lucidamente.

Já era muito tarde para Lynn Nagel e eu apresentarmos os resultados na reunião da APSS. Por isso, em março de 1980 mandamos um relatório resumido dos primeiros resultados para a revista *Science*, para que fossem apreciados e possivelmente publicados. Chamava-se "O sonho lúcido verificado por comunicação volitiva durante o sono REM". Estávamos entusiasmados com as descobertas e ficamos esperando ansiosamente a resposta.

Dois meses depois recebemos uma carta da revista *Science*. Os responsáveis pela publicação das revistas científicas baseiam muito as próprias decisões na opinião de consultores, especialistas no campo de interesse do trabalho. Um dos dois consultores havia escrito: "É um relatório excelente e apresenta uma descoberta nova, que valida o ato de sonhar lucidamente em condições de laboratório. As implicações de sonhar lucidamente são interessantes e importantes e dessa descoberta poderia fluir um campo de pesquisa novo e importante. O relatório está escrito com bastante clareza e concisão e recomendo muito que seja publicado".

Mais a reação do segundo consultor foi diametralmente oposta. Encarando o nosso artigo à luz do trabalho de Rechtschaffen, achou impossivelmente "difícil imaginar pessoas simultaneamente tendo sonhos e dando sinais deles aos outros", como foi dito de outro estudo. Baseado em teorias essencialmente filosóficas, parecia basicamente incapaz de aceitar que nossos resultados

fossem possíveis. Conseqüentemente, conseguiu levantar inúmeros "problemas interpretativos", ou seja, deu todas as explicações possíveis de como poderíamos ter chegado às nossas conclusões que, para ele, obviamente estavam erradas. Naturalmente recomendou que o artigo não fosse publicado e o responsável pela publicação cedeu, a esse julgamento.

Em setembro fizemos uma revisão do artigo, que enviamos para a revista *Science*: havíamos ampliado o estudo original com o dobro de casos de pessoas que sonhavam lucidamente, e esclarecido os pontos que o segundo consultor havia julgado problemáticos. Mas o artigo foi recusado de novo, mais uma vez com base em outras objeções intrinsecamente filosóficas. Parecia que o problema estava no fato de nossos críticos (supostamente membros da APSS) simplesmente não acreditarem que é realmente possível sonhar lucidamente.

Esperando uma nova consideração, mandamos o artigo para a revista *Nature*, equivalente britânica da *Science* americana; mas foi devolvido sem crítica. Segundo os responsáveis pela *Nature*, o tema do sonho lúcido "não era de interesse suficientemente geral" para merecer consideração! Para encurtar a história, depois de seis meses finalmente vimos o nosso trabalho publicado numa revista de psicologia chamada *Perceptual and Motor Skills* [Técnicas Motoras e Perceptuais].

Dei um pouco de ênfase prolongada às dificuldades que enfrentamos no início a fim de colocar em relevo um determinado fato: já em 1980 os pesquisadores de sonhos, em geral, e os membros da APSS, em particular, eram quase unânimes em rejeitar o fato de sonhar lucidamente como fenômeno genuíno do sono, do tipo REM ou de qualquer outro tipo. Os sonhos lúcidos ainda eram obviamente encarados como quimeras anômalas, intromissões curtas de alerta que se davam num sono perturbado, semelhantes ao sonho acordado; jamais, em caso al-

gum, eram considerados algo com que os pesquisadores do sono teriam de se preocupar.

Em junho de 1981, mesmo mês em que o nosso artigo foi publicado, apresentei quatro trabalhos a respeito de sonhar lucidamente na vigésima primeira reunião anual da APSS, realizada em Hyannis Port (Massachusetts). Felizmente, na época os nossos dados eram suficientemente fortes para convencer até os mais céticos de que sonhar lucidamente era um fenômeno genuíno do sono REM, que era inequivocamente sono. No que se referia a sonhar lucidamente, o peso das provas finalmente era proporcional à estranheza do fato.

Depois de toda a resistência que tínhamos enfrentado, quando notei a reação positiva que as minhas propostas haviam recebido, primeiro fiquei surpreso, depois satisfeito. Em conversa particular, vários cientistas me disseram que, antes de ver os nossos resultados, acreditavam ser impossível sonhar lucidamente, mas no momento eram forçados a mudar de opinião. Entre eles, alguns haviam antes apresentado por impresso a sua descrença; fiquei muito animado ao ver tais sinais de sinceridade e abertura para idéias novas e adquiri um respeito renovado por aqueles cientistas. Lamentavelmente, na ciência nem sempre essa abertura é a regra: aliás, também não é muito diferente em qualquer outro campo de esforços humanos.

Mas isso serve para exemplificar um pouco o funcionamento da ciência, quando trabalha adequadamente. "Ciência" é de fato uma comunidade de cientistas que aderem a um conjunto comum de padrões de verificações. Como tal, a ciência tende a ser conservadora, a resistir (talvez zelosamente demais) ao que é novo e a se agarrar (talvez tenazmente demais) ao que já é aceito. O filósofo Thomas Kuhn sugeriu que as antigas teorias científicas não devem ser substituídas por novas enquanto todos os que apoiam as antigas não tiveram morrido! Temi que esse fosse o caso com a APSS e o sonho lúcido, e fui agradavelmente surpreendido por ver que estava enganado.

O sonho lúcido, que na mente de muitos cientistas já esteve associado ao oculto e à parapsicologia, tornou-se parte aceita das principais correntes científicas e, como tal, um tema de pesquisa legítimo. Foi um passo importante para a análise e para o desenvolvimento mais amplo da ciência de sonhar lucidamente.

Robert K. Merton, da Universidade de Columbia, um dos primeiros teóricos da ciência, demonstrou que quase todas as ideias científicas importantes são tidas mais de uma vez (e em geral quase ao mesmo tempo) por pesquisadores que estão trabalhando "independentemente". Isso acontece porque todos os cientistas que estão trabalhando num dado campo se baseiam nos mesmos conjuntos dos resultados estabelecidos anteriormente e, como disse Newton, se apoiam nas costas dos mesmos gigantes. Como estão raciocinando, por assim dizer, a partir das mesmas premissas, é de esperar que tenham a mesma probabilidade de chegar às mesmas conclusões.

Provavelmente o exemplo mais famoso de descoberta científica independente aconteceu em 1858 quando, depois de vinte anos de trabalho, Charles Darwin finalmente estava preparando o seu livro épico para ser publicado: tratava-se da teoria da evolução, *The origin of species*. Imaginem o espanto de Darwin quando recebeu uma carta de um biólogo praticamente desconhecido chamado Alfred Russell Wallace! Quando tinha estado na Malásia, convalescendo de malária, Wallace havia elaborado independentemente a teoria da seleção natural numa forma quase idêntica à de Darwin, como ficava provado pelo manuscrito que acompanhava a carta. De modo que Darwin não foi o primeiro a desenvolver uma teoria da evolução baseada na seleção natural; inegavelmente, Wallace teve prioridade. Mas nem sempre a prioridade é a questão mais importante; o trabalho de Darwin continha os detalhes mais meticulosos necessários para convencer a comunidade científica. Como o próprio Wallace declarou, com generosidade mas também com astúcia, numa segunda carta a Darwin, "o meu artigo nunca teria convencido ninguém nem teria sido notado senão como uma especulação engenhosa, enquanto o seu livro revolucionou o estudo da história natural e empolgou até os melhores homens da época atual". Wallace não estava sendo meramente modesto. A História mostra que o seu trabalho não desempenhou papel significativo na aceitação científica da teoria da evolução e que devemos essa revolução do nosso pensamento somente ao trabalho de Darwin.

Estendi-me bastante neste exemplo porque creio que apresenta uma semelhança marcante com as circunstâncias que cercam a aceitação dos sonhos lúcidos mais de um século depois. De fato a História repete a si mesma, algumas vezes em escala maior, outras em escala menor. Neste caso estamos claramente tratando da escala menor, mas levar em conta Darwin e Alfred Wallace deveria ajudar a pôr os fatos em perspectiva. Quando, no outono de 1980, ouvi falar de um artigo intitulado "Introvisão dos sonhos lúcidos", fiquei tão espantado como Darwin deve ter ficado quando leu pela primeira vez o trabalho de Wallace. O artigo, publicado numa revista britânica pouco conhecida chamada *Nursing Mirror*, descrevia um trabalho incrivelmente parecido com o meu. O autor era Keith Hearne, parapsicólogo britânico de muito talento que estava publicando um resumo da tese de doutoramento que havia preparado nas Universidades de Hull e Liverpool com a ajuda de um sonhador lúcido de muita prática. Depois fiquei sabendo que o caso que Hearne havia estudado era o de Alan Worsley, que pesquisava os sonhos lúcidos com muita dedicação. No decorrer de um ano Worsley havia passado quarenta e cinco noites num laboratório de sono, tendo Hearne como monitor. Naquelas noites Worsley havia tido oito sonhos lúcidos, em cada um dos quais, todas as vezes em que percebeu estar sonhando, marcou o EOG com sinais de movimentos dos olhos.

No começo a semelhança entre o nosso trabalho, feito em Stanford, e o deles, feito em Liverpool, parecia um mistério. **Mas** depois de refletir um pouco percebi que a idéia de corroborar os sonhos lúcidos utilizando sinalização pelo movimento dos olhos seria relativamente óbvia para qualquer pessoa que conhecesse as pesquisas parapsicológicas mais recentes sobre sonhos e as

possibilidades de sonhar lucidamente. Desse ponto de vista a descoberta independente já não parecia misteriosa nem inusitada.

A única coisa estranha de tudo aquilo foi Hearne ter terminado a tese dois anos antes de mim. No entanto, apesar de ter feito um levantamento exaustivo da literatura relacionada com sonhos lúcidos disponível em inglês, não ouvi sequer um leve rumor sobre Hearne e Worsley até terminar a minha tese, em 1980. Poderíamos pensar que Hearne teria ficado ansioso por partilhar os resultados com a comunidade científica, mas obviamente isso não aconteceu. Fico sabendo por Worsley<sup>25</sup> que Hearne "queria fazer algumas descobertas" antes de publicar dados. De qual modo, parece que em 1980 ele ainda estava fazendo com que os poucos profissionais que conheciam o seu trabalho jurassem manter segredo sobre o mesmo. Mas, qualquer que seja a explicação, seis anos depois de terminar a tese Hearne ainda não publicou uma descrição do estudo original em nenhuma das revistas científicas assessoradas pelos colegas.

Como resultado da reticência de Hearne, ou talvez por mero acidente, até o fim de 1980 em Stanford não se soube nada do trabalho daquele inglês. Nessa época os nossos próprios estudos, já mais amplos, haviam ido consideravelmente mais longe que o trabalho da tese original de Hearne e, como consequência disso, a pesquisa pioneira dele só confirmou o que já sabíamos. Se os resultados das experiências feitas em Liverpool tivessem estado à nossa disposição alguns anos antes, poderíamos ter acrescentado dados ao que teria sido uma tremenda contribuição de Hearne para o campo. Como resultado, o trabalho pioneiro de Hearne parece ter desempenhado um papel relativamente pequeno na aceitação científica dos sonhos lúcidos. Tendo dito isso, quero acrescentar que não pairam dúvidas sobre o fato de Keith Hearne ser um pesquisador inovador e cheio de energia de quem podemos esperar desenvolvimentos novos nos próximos anos. Quanto a Alan Worley, continuou a colaborar com outros grupos de pesquisa na Inglaterra, levando avante experiências interessantíssimas, tanto no laboratório como em casa<sup>26</sup>. Seja o que for que esteja fazendo, Worsley merece o crédito de ter sido a primeira pessoa, tanto quanto sei, a conseguir transmitir uma mensagem deliberada do mundos dos sonhos.

Seguimos a história do processo de sonhar lucidamente no laboratório até o ponto em que foi aceita pelo mundo científico, no início desta década. Desde essa época tem havido uma explosão variável do interesse público e científico nos sonhos lúcidos. Nestes últimos anos apareceram dezenas de trabalhos publicados e o número de pesquisadores do campo foi sendo acelerado com rapidez. Tudo isso contribui para a impressão de um campo de análise muito estimulante que está se desenrolando *agora*: o mundo novo dos sonhos lúcidos.

## 4

### *Explorando o Mundo dos Sonhos*

#### *Sonhadores Lúcidos no Laboratório*

### **O Mapeamento do Mundo dos Sonhos**

A relação entre o mundo dos sonhos e o mundo físico tem para a humanidade um fascínio que provavelmente antecipa de milhares de anos as datas da história do mundo. Mas, como as perguntas do tipo "Por que o céu é azul?" ou "Que há no outro lado da lua?", a solução do problema da realidade dos sonhos teve de esperar pelo progresso tecnológico do passado recente. A abordagem psicofisiológica dada à pesquisa dos sonhos proporcionou um certo processo, mas enquanto as pessoas em estudo não eram sonhadores lúcidos, esse método continuava a ter limitações muito grandes.

Se, por exemplo, os pesquisadores estivessem interessados em saber se as mudanças descritas da direção do olhar de quem está sonhando são ou não acompanhadas de correspondentes movimentos físicos dos olhos, teriam de abordar o problema mais ou menos da seguinte forma: primeiro, teriam de conseguir medir o movimento dos olhos da pessoa, o que é fácil com um EOG. Depois, teriam de observar os movimentos dos olhos da pessoa durante os períodos REM, esperando (e aqui está o problema) até que, por acaso, a pessoa que está sonhando fizesse uma seqüência suficientemente distinta e regular de movimentos com os olhos.

Só muito raramente haveria um padrão fora do comum passível de ser ligado definitivamente aos movimentos dos olhos no sonho, que a pessoa pudesse identificar, como no sonho do pingue-pongue, no Capítulo 3. Nos milhares de estudos de sono e de sonhos levados a efeito nestas últimas décadas, pode-se contar nos dedos casos tão notáveis como esse. De qualquer modo, se um experimentador tivesse de projetar um estudo para procurar esse tipo de acontecimento, teria de esperar muito até que a pessoa em estudo fizesse, por acaso, o que o experimentador desejou.

Vamos considerar outro exemplo que mostra que esta abordagem fica limitada por algo mais que a paciência do pesquisador. Suponhamos que o nosso pesquisador estivesse interessado em saber se o cérebro da pessoa que está sonhando apresenta ou não apresenta desvios de atividade (medidos no EOG), dependendo de determinadas tarefas mentais, como por exemplo cantar ou fazer uma contagem. No estado acordado, cantar ativa o hemisfério direito do cérebro da maioria das pessoas que utilizam a mão direita; a contagem ativa o hemisfério esquerdo. Será que o nosso pesquisador poderia razoavelmente esperar encontrar um caso em que o sonhador não lúcido "por acaso" cantasse e fizesse uma contagem no mesmo sonho? Como alguém poderia saber exatamente quando a pessoa que está sonhando iria fazer uma determinada coisa e que coisa seria essa?

O problema principal dessa versão da abordagem psicofisiológica é que, se os sonhadores não tem sonhos lúcidos, o pesquisador simplesmente não tem meios de ter certeza se vão sonhar com o que ele precisa que sonhem para poder fazer aquela experiência em particular. Essa abordagem de fato não é muito melhor que uma abordagem feita no escuro e é compreensível que os pesquisadores de sonhos percam cada vez mais o interesse nela, visto que muitos anos se passaram e foram gastos quilômetros de papel de polígrafo sem muitos resultados favoráveis. Como resultado dessas dificuldades, alguns cientistas de sonhos já chegaram a pedir que se abandonasse por completo a abordagem psicofisiológica e fossem adotados estudos puramente psicológicos.

David Foulkes, pesquisador de sonhos muito influente, escreveu que "... parece que a pesquisa da correlação psicofisiológica está oferecendo uma taxa de retorno tão pequena para o esforço despendido que não é um bom lugar para a psicologia dos sonhos continuar a aplicar a maior parte dos recursos que tem"<sup>1</sup>.

Essa avaliação parece justificada, desde que se relacione somente com a prática tradicional da pesquisa psicofisiológica aplicada aos casos em que as pessoas não têm sonhos lúcidos. Mas o uso de sonhadores lúcidos resolve as deficiências básicas da abordagem antiga e deixa que o pesquisador consiga levar a cabo as experiências que concebeu. Pode muito bem ser a reação que vai revitalizar o método psicofisiológico.

O fato de o sonhador lúcido saber que está sonhando, conseguir se lembrar de executar alguns atos combinados de antemão e poder enviar sinais para o mundo exterior possibilita uma abordagem inteiramente nova da pesquisa do sonho. No estado de sonho um oneironauta treinado especialmente consegue desempenhar qualquer tipo de tarefa experimental e funciona como objeto de estudo e como pesquisador. Pela primeira vez a pessoa que está dormindo consegue assinalar o momento exato de determinados acontecimentos do sonho, o que permite que sejam testadas

hipóteses que, de outra maneira, não poderiam ser testadas. O pesquisador pode pedir à pessoa em estudo que execute determinado ato no sonho e quem está sonhando lucidamente consegue seguir-lhe as instruções. Essa sinalização também permite um mapeamento claro das relações entre a mente e o corpo.

Os estudos que fizemos em Stanford abrangem um terreno considerável e mostram que no sonho há uma relação entre as alterações psicológicas produzidas no corpo do sonhador lúcido e diversos tipos de comportamento apresentados pelo seu corpo "de sonho". As pesquisas que fizemos foram dirigidas para uma série de relações: entre o tempo de sonho estimado e o tempo real; entre a conduta no sonho, incluindo o movimento dos olhos, a fala e a respiração, e a ação muscular correspondente; entre o canto e a contagem numérica no sonho e a correspondente ativação dos hemisférios cerebrais esquerdo e direito; e entre a atividade sexual no sonho e as variações de diversas medidas fisiológicas, genitais e não genitais.

### O Tempo no Sonho

Com que velocidade podemos ter um sonho e quanto tempo levamos para sonhar? São perguntas básicas que durante séculos deixaram a humanidade intrigada. A resposta tradicional costumava ser que os sonhos levam pouco ou nenhum tempo para ser sonhados. Há, por exemplo, a história da viagem Noturna de Maomé. Diz-se que o profeta derrubou uma jarra de água logo antes de sair (num cavalo alado) para uma viagem pelos sete céus, em cujo decorrer encontrou e conversou com os sete profetas, inúmeros anjos e o próprio Deus. Depois de ter todas as visões do paraíso, o profeta voltou para a cama e verificou que a água ainda não havia derramado da jarra derrubada.

Analogamente, Alfred Maury, pioneiro da pesquisa dos sonhos do século XIX, no fim da vida recorda um sonho que havia tido muitos anos antes, em que de alguma forma estava implicado na Revolução Francesa. Depois de testemunhar inúmeras cenas de assassinato, ele próprio foi levado para o tribunal revolucionário. Depois de um julgamento longo, em que viu Robespierre, Mairat e outros heróis da revolução, foi sentenciado à morte e levado ao local da execução, no meio da multidão, que zombava dele. Esperando a vez no meio dos condenados, ficou assistindo ao funcionamento rápido e pavoroso da guilhotina. Depois chegou a sua vez e ele subiu no cadafalso. O carrasco amarrou-o na prancha e ajustou tudo no lugar. A lâmina caiu e naquele ponto crítico Maury acordou aterrorizado verificando que ainda estava com a cabeça ligada ao corpo. Quase instantaneamente percebeu o que havia acontecido: a tábua da cabeceira da cama havia caído no pescoço. Concluiu que aquele sonho comprido deveria ter começado com o impacto da cabeceira no pescoço e o sonho inteiro deveria ter acontecido num instante incrivelmente breve! (Se você estiver supondo que só nos séculos passados se acreditava nessas coisas, saiba que em 1981 um pesquisador de sonhos muito acatado publicou um trabalho que sustenta o seguinte ponto de vista: os sonhos ocorrem no instante breve do despertar<sup>1</sup>).

Se bem que, indubitavelmente, de vez em quando ocorrem de fato sonhos desse modo, há provas que sugerem que normalmente qualquer ato de sonho leva o mesmo tempo que levaria na vida real. Num estudo, Dement e Kleitman acordaram cinco pessoas que estavam observando, de cinco a quinze minutos depois de começado o período REM de cada uma, e pediram que dissessem a quantidade de tempo que acreditavam ter transcorrido. Das cinco pessoas, quatro foram capazes de avaliar com coerência o tempo certo. O mesmo estudo mostrou que os sonhos ocorridos depois de quinze minutos de sono REM não eram mais longos que os sonhos tidos depois de cinco minutos REM. Parece que essas descrições contradizem a noção de sonhar instantaneamente, mas não provam que o tempo do sonho é igual ao "tempo real": indicam apenas que, generalizadamente, são proporcionais entre si.

Mas utilizando sonhadores lúcidos pode-se medir direta e facilmente a duração subjetiva do tempo de sonho. Os onironautas recebem instruções de dar um sinal quando ficam lúcidos no sonho e depois calcular um intervalo de, digamos, dez segundos, contando de dez a um no sonho. O sonhador lúcido dá mais um sinal para marcar o fim do intervalo, que depois pode ser medido diretamente no registro do polígrafo.

Nas nossas experiências<sup>2</sup> vimos que a duração média desses intervalos estimados de dez segundos era de fato igual a treze segundos, que também era a duração estimada de um intervalo de dez segundos quando as pessoas em estudo estavam acordadas. Certa ocasião tivemos até uma estrela, quando Beverly representou essa experiência para toda a equipe de televisão da BBC. Aqui temos a descrição feita por ela:

Naquele ponto, já bem tarde da manhã, eu estava *muito* determinada a ter o sonho lúcido esperado: senti-me especialmente motivada pelo fato de toda a equipe de filmagem estar ali esperando a minha atuação. Por isso, quando me senti no ponto de transição entre estar acordada e dormindo, "fiz" com que acontecesse: o meu corpo de sonho começou a flutuar no ar, fora da cama, que era muito parecida com a que eu sabia que estava contendo o meu corpo físico adormecido. Esperei até estar flutuando completamente para ter certeza de estar sonhando de fato. Só que parecia que estava sendo segura por alguma coisa: eram os meus eletrodos. Mas raciocinei que eram apenas eletrodos "de sonho" e eu [não] iria deixar que o sonho me controlasse! Naquele ponto simplesmente me afastei voando sem me preocupar com os "eletrodos", que já estava supondo que não existiam mais. Ao voar pela sala, atravessando a parede, fiz o sinal de "esquerda-direita-esquerda-direita", para mostrar que estava lúcida. Tudo aquilo levou no máximo um segundo. Quando atravessei a parede e fui para a saleta, comecei a estimar dez segundos, contando "mil e um, e dois. ..." Tudo me pareceu muito escuro e achei que não estava muito aprofundada no sono, até que vi num espelho o reflexo fraco do meu rosto. Quando fixei o olhar nele a sala ficou bem iluminada e parecida com a da vida real. Ainda contando, resolvi que gostaria de fazer alguma coisa que pudesse descrever depois; por isso, peguei uma cadeira e, brincando, joguei-a para o alto, vendo-a tombar e flutuar. Quando acabei de contar até dez fiz o sinal outra vez. Depois eu tinha de estimar dez segundos sem contar e foi então que achei que seria interessante voar para a sala do polígrafo e olhar de verdade a representação de sonho dos meus próprios sinais sendo registrada. Precisava chegar lá em dez segundos, de modo que voei diretamente para a sala vizinha, que estava cheia de caixas e cadeiras. Enquanto estava procurando evitar colidir com elas, por algum motivo me deixei atrasar, esperando chegar à sala do polígrafo antes de ter de dar o sinal seguinte. A distância ouvi uma voz parecida com a minha fazendo a contagem que não era para eu fazer! Aquilo me deixou um pouco atrapalhada, mas achei que era algo curioso. Na hora exata cheguei ao polígrafo, que estava rodeado de pessoas olhando os gráficos. Anunciei: "Oi, pessoal, estou fazendo isto *ao vivo!*" e fiz os sinais pela terceira vez, vendo as canetas do polígrafo voarem loucamente no meu sonho.

Como essas experiências indicam, o tempo estimado nos sonhos parece ser quase igual ao tempo marcado pelo relógio, pelo menos no caso dos sonhos lúcidos.

É claro que alguns leitores vão objetar, dizendo algo como "mas tive sonhos em que passei o que me pareceram vários anos ou uma existência inteira!" Todos nós também, mas creio que essa passagem aparente de tempo ocorre nos sonhos de modo parecido com o cinema ou teatro. Se num filme vemos uma pessoa apagando a luz à meia-noite e alguns instantes depois a vemos desligar o despertador ao romper da aurora, aceitamos que se passaram sete ou oito horas, mesmo que "saibamos" que foram só alguns segundos. Penso que nos sonhos funciona o mesmo tipo de mecanismo, que provoca uma sensação de passagem de tempo ampliada. Nesse sentido não tenho argumento para dizer que o tempo de sonho pode não ser igual ao tempo do relógio. Apesar disso, a

prova das nossas experiências de sonhos lúcidos com o tempo sugere que leva o mesmo tempo para sonhar com alguma coisa e para realizá-la de fato.

Esse resultado não deveria surpreender ninguém. Afinal de contas, existem limitações psicofisiológicas para a maneira de nosso cérebro processar informações. Se eu lhe perguntasse se um canário consegue cantar, você precisaria de um segundo para responder; e se eu lhe perguntasse se um canário consegue voar, poderia até levar um pouco mais para responder. Por que não conseguimos responder imediatamente coisas tão óbvias? Porque o nosso cérebro precisa de tempo para verificar, no meio dos bilhões de lembranças que temos, se a resposta é de fato "óbvia" ou não. Esse é o motivo pelo qual nos sonhos não conseguimos fazer nada instantaneamente: o cérebro precisa de tempo para sonhar com as coisas.

## **Respiração**

Montamos uma experiência para demonstrar até que ponto os esquemas de respiração dos sonhadores lúcidos eram acompanhados de variação nos esquemas reais de respiração<sup>3</sup>. É óbvio que o corpo de sonho não precisa respirar. Afinal de contas, é apenas uma representação mental do corpo físico de quem está sonhando. E na vida acordada, embora respiremos a cada segundo, na maior parte do tempo não temos consciência disso. Normalmente só temos consciência desse processo quando alguma coisa nos chama a atenção para ele. Por exemplo, quando não estamos recebendo ar suficiente ou quando queremos suspender a respiração, por qualquer motivo.

Como raramente estamos prestando atenção na respiração quando estamos acordados, quase não temos consciência de estar respirando enquanto sonhamos. Percebi esse problema e fiquei interessado nele quando tinha cinco anos de idade. Naquela época tinha o hábito de sonhar uma espécie de sonho seriado, todas as noites. No senado de sonho eu era um pirata submarino e, pelo menos em uma ocasião, fiquei preocupado por ficar embaixo d'água durante *muito tempo*, mais do que conseguiria prender a respiração. Depois lembrei-me com grande alívio que "naqueles sonhos" conseguia respirar embaixo d'água. Ou será que nos sonhos não precisava respirar? Não tinha certeza e só fui pensar nisso de novo quase trinta anos depois.

Estávamos interessados em saber se as pessoas que prendiam a respiração" nos sonhos também a prendiam fisicamente. Usando a antiga "metodologia da pesquisa dos sonhos, seria muito difícil abordar essa pergunta, mas usando o sonho lúcido era fácil respondê-la. Três oneironautas concordaram em se juntar a mim para procurarmos (com os nossos corpos de sonho) executar um esquema, combinado de antemão, de respirar sempre que percebêssemos que estávamos sonhando. Tínhamos de marcar com um sinal de movimento dos olhos o começo e o fim de um intervalo de cinco segundos no qual respiraríamos rapidamente ou prenderíamos a respiração. Nós quatro passamos dias ou três noites no laboratório" do sono, enquanto a respiração era monitorada e alguém fazia as medidas fisiológicas comuns usadas para determinar os estágios do sono.

No geral todos nós dissemos ter executado a tarefa respiratória em doze sonhos lúcidos. Os registros poligráficos correspondentes foram dados a um pesquisador alheio à experiência, para ver se dados exemplos eram casos de respiração rápida ou de suspensão da respiração. O pesquisador conseguiu identificar corretamente todos os exemplos. Como as probabilidades de fazer isso aleatoriamente são de apenas 1 para 4096, conseguimos concluir com confiança que durante o sonho lúcido o controle voluntário da imagem mental da respiração é refletido em variações correspondentes da respiração verdadeira.

Isso não significa que todas as variações da respiração no sono REM estão relacionadas ao conteúdo do sonho. Por exemplo, uma pausa respiratória no poli-sonograma não necessariamente implica que quem está sonhando está prendendo a respiração de sonho. Mas se quem está sonhando

*estivesse* prendendo a respiração de sonho, esperaríamos ver no registro uma pausa na respiração. Quando estamos acordados, há muitos fatores, distribuídos em diversos níveis de organização psicofisiológica, que contribuem para o esquema de respiração; a mesma coisa vale no caso de estarmos dormindo. Algumas dessas influências respiratórias são fisiológicas e algumas são psicológicas; juntas, formam o conteúdo do sonho, que é sentido consciente-mente.

Tudo o que demonstramos nas nossas pesquisas é que o conteúdo respiratório que há na percepção consciente de quem está sonhando parece afetar o esquema verdadeiro da respiração da pessoa adormecida. Quando examinados na luz apropriada, esses resultados não são de surpreender. Provavelmente a mesma relação é válida para andar, falar ou qualquer outra forma de comportamento, a não ser pelo fato de a maioria dos nossos músculos estar paralisada durante o sono REM. O sistema do tronco cerebral que executa a supressão geral do tônus muscular durante os sonhos tidos no período de sono REM evita que fiquemos dando voltas de olhos fechados no meio da noite, prática quase tão perigosa hoje como nos tempos dos nossos antepassados, na selva. Mas no sono REM nem todos os grupos de músculos ficam inibidos igualmente. Por exemplo, não existe meio de nos prejudicarmos movimentando os olhos; conseqüentemente, no sono REM os músculos extra-oculares não ficam absolutamente inibidos. Muito pelo contrário: dão ao estado ativo do sono o nome comum que tem. Há outro conjunto de músculos que fica isento da paralisia geral do sono REM, mas por um motivo diferente: são os músculos respiratórios, que não são inibidos por motivos óbvios.

### **Cantar e Contar**

O cérebro está dividido em dois hemisférios e na maioria das pessoas a atividade do hemisfério cerebral esquerdo aumenta durante o uso da linguagem e do pensamento analítico, enquanto a atividade do hemisfério cerebral direito aumenta durante a execução de tarefas especiais e no pensamento holístico. Embora o grau de especialização lateral do cérebro tenha sido exagerado na imprensa popular, diversos estudos científicos demonstraram que na atividade das ondas cerebrais há diferenças dignas de confiança entre os hemisférios esquerdo e direito e que tais diferenças dependem exatamente do tipo de atividade mental em que a pessoa em estudo está empenhada no momento.

Evidentemente todos os nossos estudos foram feitos com as pessoas acordadas. Uma pergunta que deixou intrigados os pesquisadores de sonhos é a seguinte: no sono REM continuam valendo relações semelhantes a essas? Aqui estava mais uma pergunta que só os sonhadores lúcidos conseguiriam responder. Resolvemos comparar a contagem sonhada e o canto sonhado, atividades que supusemos relacionadas aos hemisférios esquerdo e direito, respectivamente<sup>4</sup>. Por que essas tarefas em particular? A escolha foi uma questão prática. Ao contrário de várias outras tarefas possíveis, contar e cantar só exigiam um corpo de sonho com uma língua de sonho em funcionamento, equipamento básico de um oneironauta!

Fui o primeiro a tentar fazer essa experiência. No início da noite que passei no laboratório acordei de um sonho e, antes de voltar a dormir, pus em prática o meu método mnemônico de induzir sonhos lúcidos (MILD). Transcorrido pouco tempo acordei de outro sonho não lúcido e apliquei o método MILD de novo: mais uma vez não consegui bons resultados. Parece que a terceira tentativa também falhou. Estava deitado na cama, acordado pela quarta ou quinta vez naquela noite, preocupado e imaginando o que poderia haver de errado comigo: será que depois de todos aqueles anos estava perdendo meu estilo? Nesse ponto, encontrei-me de repente bem acima de um campo. Percebi imediatamente, com grande excitação, que *aquele* era o sonho lúcido que havia estado procurando! Fiz um sinal de movimento de olhos e comecei a cantar:

Rema, rema no teu barquinho,  
Desce a correnteza, risonho.  
Vai alegre, de mansinho,  
A vida não passa de um sonho.

Ainda voando alto na pradaria, fiz mais um sinal movimentando os olhos e comecei a contar devagar até dez. Tendo acabado, fiz um terceiro sinal movimentando os olhos, o que marcou o término daquela tarefa experimental. Fiquei mais que satisfeito com o sucesso e, literalmente, dei uma cambalhota no ar. Depois de uns segundos o sonho desapareceu.

Tínhamos registrado as ondas cerebrais dos hemisférios esquerdo e direito do meu cérebro, de modo que as quantidades de atividade alfa ocorrida durante a execução das duas tarefas podiam ser calculadas com um computador. Em geral as ondas alfa, que são rítmicas, são interpretadas como indicação de um cérebro inativo ou em repouso. Por isso, se no desempenho de determinada tarefa um dos hemisférios está fazendo a maior parte do trabalho, a outra metade (a menos ativa) apresenta mais atividade alfa. Como no processo de cantar toma parte o hemisfério direito e no de contar, o esquerdo, durante o canto esperávamos encontrar mais alfa no meu hemisfério esquerdo.

E foi exatamente o que encontramos. Repetimos a experiência com outras duas pessoas e tivemos resultados coerentes: no sono REM o cérebro estava apresentando esquemas de ativação seletiva de canto e contagem iguais aos do estado acordado.

### **Atividade Sexual**

Parece que a atividade sexual constitui uma parte proeminente dos sonhos lúcidos de muitos indivíduos, especialmente mulheres. Patrícia Garfield afirma que dois terços dos sonhos lúcidos que tem costumam apresentar conteúdo sexual e quase a metade culmina em orgasmo. No livro *Pathway to extasy* ela diz que seus orgasmos de sonho têm intensidade *profunda*. "Com uma totalidade de si mesma que só às vezes é sentida no estado acordado", encontrou-se "rebentando em explosões de estremecer corpo e alma".

São impressões incrivelmente fortes, para dizer o mínimo. Mas as descrições de sonhos lúcidos de várias oneironautas que estudamos continham detalhes semelhantes. Eu estava curioso a respeito da possibilidade de fazer uma experiência para determinar se a atividade sexual nos sonhos lúcidos vem acompanhada de alterações fisiológicas semelhantes às que ocorrem durante as atividades sexuais no estado acordado<sup>5</sup>.

Walter Greenleaf, aluno de pós-graduação da Universidade de Stanford que estava fazendo uma pesquisa psicofisiológica da reação sexual humana, colaborou comigo em várias experiências. Resolvemos trabalhar primeiro com mulheres, visto que descreviam orgasmos nos sonhos lúcidos com frequência muito superior à dos homens. Perguntei a quatro onironautas femininas se concordariam em fazer a experiência e "Miranda" foi a primeira a apresentar bons resultados.

Passou a noite dormindo no nosso laboratório enquanto registramos dezesseis canais de dados fisiológicos, incluindo os EEG, EOG e EMG comuns, juntamente com taxas de respiração e batimento cardíaco, EMG vaginal e amplitude da pulsação vaginal. Estas duas últimas medidas foram obtidas com uma sonda vaginal confortável (inserida em particular) que foi usada durante o sono. A sonda registrou a atividade muscular da vagina por meio de dois eletrodos instalados na superfície. A amplitude de pulsação, que é uma medida do fluxo sanguíneo que vai para as paredes da vagina, foi obtida por meio de uma fonte de radiação infravermelha e um detetor foto-elétrico embutidos na superfície da sonda. A luz emitida da sonda é refletida de novo para a célula fotoelétrica até um ponto que varia com as alterações da quantidade de sangue que flui para as

paredes da vagina. As experiências do mesmo tipo feitas no estado acordado haviam indicado que quando as mulheres ficam excitadas sexualmente a amplitude da pulsação vaginal apresenta um aumento significativo. Por isso, durante os sonhos lúcidos antecipávamos obter aumentos análogos relacionados à atividade sexual.

Pedimos a Miranda que no sonho lúcido nos fizesse quatro vezes um sinal, usando os sinais padronizados de movimento de olhos. O primeiro sinal seria feito no momento em que percebesse que estava sonhando; o segundo, quando começasse a ter atividade sexual no sonho; o terceiro, quando chegasse ao orgasmo; e o quarto só quando se sentisse acordada.

Cerca de cinco minutos depois do quinto período de sono REM daquela noite, Miranda teve um sonho lúcido que durou três minutos, em que se desempenhou da tarefa exatamente como havíamos combinado. Na descrição disse que parecia estar deitada na cama, ainda acordada, com alguém lhe esfregando as mãos no pescoço. Reconhecendo a improbabilidade de haver mais alguém no quarto, suspeitou que estivesse sonhando e testou o próprio estado procurando flutuar no ar. Logo que se viu flutuando, convenceu-se de estar sonhando e, atravessando pelo ar a parede do quarto de dormir, fez o sinal combinado. Não encontrando ninguém na sala do polígrafo, continuou a flutuar e saiu por uma janela fechada. Continuando, encontrou-se sobrevoando um campus parecido com o das Universidades de Oxford e de Stanford. Continuou voando no ar frio da noite, livre como uma nuvem, parando aqui e ali para admirar as lindas esculturas das paredes. Mas depois de uns minutos resolveu que estava na hora de começar a experiência. Sempre voando, atravessou uma arcada e viu um grupo de pessoas, aparentemente visitantes que estavam percorrendo o campus. Investindo contra o grupo, escolheu o primeiro homem que estava ao alcance. Deu-lhe um tapinha no ombro e ele foi na direção dela como se soubesse exatamente o que se esperava que fizesse. Nesse ponto ela deu mais um sinal, indicando que a atividade sexual estava começando. Diz que já devia estar excitada por causa do vôo, porque em apenas quinze segundos sentiu-se como se já estivesse chegando ao clímax. Fez o terceiro sinal, indicando que havia tido um orgasmo, quando as ondas finais começaram a diminuir de intensidade. Logo depois disso deixou-se acordar e logo que se sentiu de novo na cama fez o quarto sinal, conforme o plano. Disse que o sonho de orgasmo não havia sido extenso nem in-, tenso mas foi certamente um orgasmo real.

O gráfico do fluxo de sangue para a vagina durante os diversos minutos daquele sonho lúcido parece corresponder, em todos os detalhes, à descrição do sonho lúcido feita por Miranda. Durante o trecho da atividade sexual sonhada, entre o segundo e o terceiro sinais, a taxa de respiração, a atividade muscular da vagina e o fluxo de sangue para a vagina atingiram os níveis mais altos da noite. Já a taxa cardíaca apresentou só um valor moderado. Os aumentos da taxa respiratória e do fluxo de sangue vaginal são completamente comparáveis aos observados normalmente no orgasmo acordado; e o orgasmo do sonho lúcido foi descrito como "não muito forte"! Aquela experiência deu a primeira prova objetiva da validade das descrições de Miranda (e, por extensão, das de outras pessoas), relativas a sexo vividamente realístico ocorrido em sonhos lúcidos.

Antes de deixar o sonho lúcido de Miranda, quero mencionar que, se Freud tivesse vivido mais meio século para ouvir falar nele, pelo menos em parte certamente ficaria encantado. Estou falando do vôo, considerando o intervalo relativamente curto entre o início do sexo e a culminação com o orgasmo. Qual é o significado dos sonhos de vôo? A resposta que Freud daria a esta pergunta, sem nenhuma hesitação, seria a de que, nos sonhos, simbolicamente o vôo não exprime senão o desejo de se entregar a alguma atividade sexual! Pelo menos uma vez, parece que essa interpretação se ajusta ao sonho sem ser forçada. Tendo registrado uma reação sexual feminina tão impressionante, ficamos imaginando em seguida o que os homens teriam a mostrar. Embora os homens tenham sonhos lúcidos de orgasmo com menor frequência que as mulheres, de qualquer modo re-

solvemos fazer a experiência: "Randy", onironauta de primeira classe, ofereceu-se como voluntário daquela missão perigosa.

Enquanto Randy dormia, registramos as mesmas medidas fisiológicas que havíamos feito na experiência com Miranda, mas equipamos o pênis de Randy com um medidor de tensão mecânica (um tubo em forma de anel cheio de mercúrio, de mais ou menos 2 ou 3 centímetros de diâmetro), dispositivo usado em geral para medir a reação sexual. Logo antes de ir para a cama, Randy colocava o medidor na base do pênis. Como durante a ereção o medidor se expande, sua resistência elétrica diminui e permite que se faça um acompanhamento poligráfico da intumescência (ou aumento de tamanho) do pênis. Embora normalmente os períodos REM estejam associados a ereções instintivas de diversos graus, estávamos esperando observar um aumento posterior durante a atividade sexual sonhada.

Randy concordou em seguir o mesmo processo de sinalização que Miranda havia usado. Depois de praticar algumas noites, conseguiu sair-se perfeitamente. Acordando do quarto período REM da noite, fez a seguinte descrição:

Um detalhe grotesco me fez perceber que estava sonhando. Fiz um sinal de movimento de olhos, depois atravessei o telhado, voando no estilo do Super-homem. Tendo aterrissado no quintal de uma casa, senti desejo de ter uma garota. Da porta de trás saiu uma adolescente bonitinha, seguida de perto pela mãe. Por algum motivo parece que a mãe me conhecia, pois dando uma piscadela, mandou-me a filha para que tivesse relações comigo. Fomos para o quintal e transmiti o primeiro sinal, do início dos primeiros contatos sexuais. Um instante depois a blusa da garota estava no chão e os bicos daqueles seios fluorescentes estavam à mostra. Ela se ajoelhou no chão." e começou a me beijar de um modo superestimulante. Senti que logo

mais iria chegar ao clímax e fechei os olhos, em êxtase, pois tive um orgasmo; transmiti mais um sinal. Quando abri os olhos parecia ter acordado de um sonho molhado. Estava muito excitado por ter feito a experiência, mas percebi que era um despertar falso,

e com isso acordei de fato. Apesar de ter verificado que não ejaculei de fato, ainda estava sentindo o formigamento na espinha e fiquei maravilhado com a realidade que a mente pode criar.

Como no caso de Miranda, o registro poligráfico de Randy revelou uma correspondência exata com a descrição do sonho, lúcido que teve. Nos trinta segundos de atividade sexual marcada pelos segundo e terceiro sinais, a taxa de respiração de Randy chegou ao máximo comum aos períodos REM, exata-mente como havia acontecido com Miranda. O medidor de tensão do pênis indicou que a ereção, depois de ter começado logo antes do início do período REM, só atingiu o nível máximo entre o segundo e o terceiro sinais. Admiravelmente, quase imediatamente depois do orgasmo do sonho teve início um desintumescimento vagaroso.

Durante o orgasmo do sonho lúcido o coração de Randy, como o de Miranda, apresentou uma taxa só moderadamente elevada. Em termos gerais, parece que aqueles orgasmos ativaram reações fisiológicas muito parecidas nos corpos adormecidos. Isso valeu especialmente nos aumentos marcados da taxa de respiração que ambos apresentaram. Uma implicação importante é que, em alguns aspectos, o sexo no sonho lúcido tem um impacto tão poderoso no corpo da pessoa que está sonhando que parece o fato real.

O grau em que isso é válido pode variar de uma pessoa para outra e de um sexo para outro. Uma diferença significativa, relacionada com o sexo (masculino ou feminino), pode ser que, enquanto Miranda sentiu contrações vaginais no orgasmo do sonho lúcido, Randy aparentemente

não sentiu as contrações pélvicas correspondentes. A falta de ejaculação verdadeira de Randy no sonho, a despeito de ter tido vividamente as sensações da ejaculação, é coerente com a minha experiência nesse sentido. Entre os quase novecentos sonhos lúcidos descritos e gravados no meu arquivo pessoal há cerca de uma dúzia de exemplos em que sonhei que havia atingido o orgasmo. Em todos aqueles casos a sensação de ejaculação foi convincentemente vivida, tanto que aqueles orgasmos de sonhos lúcidos normalmente foram seguidos de um despertar falso, em que sonhei que *havia* tido de fato um sonho molhado. Mas todas as vezes, ao acordar de fato, verifiquei que estava enganado.

Por mais que tudo isso seja característico do sexo de um sonho lúcido, poderia parecer que os sonhos molhados tidos pelos adolescentes e por homens a quem falta uma válvula de saída sexual regular são resultado de causas muito diferentes. Acontece que as vezes as descrições de sonhos molhados genuínos são completamente desprovidas de elementos sexuais ou eróticos de qualquer tipo. Como, ao mesmo tempo, cada período de sonho é acompanhado de ereções instintivas, os sonhos molhados podem ser resultado de estimulação geral e ejaculação reflexa.

Embora existam de fato sonhos molhados que não são eróticos, em geral esse não é o caso. Quando, então, os sonhos molhados se disfarçam em encontros sexuais? Minha proposta é que essas sensações vêm do fato de o sonho incorporar as informações sensoriais provenientes dos órgãos genitais, elaboradas naturalmente numa "história provável" que explica a excitação sexual que foi sentida. Seguindo esta linha de raciocínio, os sonhos molhados seriam o resultado de sensações eróticas reais interpretadas com precisão pelo cérebro que está sonhando. Em outras palavras, primeiro vem a ejaculação, depois vem o sonho molhado.

Aparentemente, o oposto vale normalmente para os orgasmos dos sonhos lúcidos. O sonho erótico vem primeiro, dando como resultado um "orgasmo no cérebro". Mas nesse caso os impulsos finais que descem do cérebro para os órgãos genitais estão evidentemente inibidos demais para acionar o reflexo ejaculatório dos órgãos genitais. Por isso os sonhos lúcidos só são molhados no sonho.

Como os nossos dados são tirados apenas de uma observação de dois casos, evidentemente é preciso ter cautela na interpretação desses resultados preliminares. Mas estou disposto a arriscar a conclusão de que no sonho lúcido a atividade sexual e a sensação de orgasmo parecem estar associadas a alterações fisiológicas muito parecidas com as que acontecem durante as atividades correspondentes no estado acordado.

Uma exceção importante dessa conclusão é o fato de a atividade sexual nesses sonhos lúcidos ser acompanhada apenas de aumentos muito leves da taxa cardíaca. Durante a atividade sexual acordada a taxa cardíaca pode duplicar ou triplicar. Este fato pode ter uma vantagem prática. Para os pacientes que estão convalescendo de doenças do coração o sexo pode ser uma forma de exercício perigosa e, às vezes, fatal. Contrastando com isso, parece que o sexo nos sonhos é completamente seguro para qualquer pessoa; e para muitas pessoas paralíticas pode ser a única forma de alívio sexual disponível.

### **Grau de Significação**

Vimos que o sexo no sonho é como o sexo "real", o canto e a contagem no sonho são como canto e contagem "reais" e o tempo no sonho é como o tempo "real". E daí? Você pode estar se perguntando que diferença tudo isso faz para *você*. Esses resultados têm implicações de importância considerável para todas as pessoas que sonham: vou explicar por quê.

Na experiência de cantar e contar pedimos às pessoas em estudo que fizessem duas coisas como controle. Uma foi que, estando acordadas, fizessem de fato as tarefas; a outra foi pedir que simplesmente imaginassem que estavam fazendo as mesmas tarefas. Quando olhamos o canto e a contagem imaginados, verificamos que nenhuma das duas tarefas produziu algum desvio consistente na atividade cerebral. Mas num sonho lúcido cantar e contar provocaram desvios grandes, equivalentes aos que ocorreram no desempenho real dessas mesmas tarefas. Isso sugere que sonhar lucidamente (e, por extensão, sonhar em geral) é mais parecido com fazer realmente do que com apenas imaginar.

De acordo com uma teoria amplamente aceita entre os psicólogos e neurocientistas, quando uma pessoa imagina um objeto, aparece no cérebro um esquema que é muito parecido com o que aparece quando a pessoa (homem ou mulher) percebe de fato um objeto. Se isso é verdade, a diferença entre imaginação (ou memória) e percepção pode ser apenas uma questão de grau, determinado pela vividez ou pela intensidade de uma sensação. Mas uma maçã imaginada ou recordada não é nem palpável nem saborosa como uma maçã verdadeira.

Em geral as imagens e lembranças são reflexos pálidos, muito menos vívidos que a percepção original. De outra forma teríamos dificuldade em distinguir as sensações internas das externas, como acontece às vezes com quem tem tendência para alucinações. Nossa capacidade normal de distinguir as lembranças de percepções passadas das sensações perceptuais do momento tem um valor de sobrevivência óbvio. Quando os nossos antepassados distantes ficavam cara a cara com os tigres-de-dentes-de-sabre, os caçadores que se viam inundados de imagens de lembranças muito vívidas de todos os tigres que haviam visto, sem saber de que tigre fugir, provavelmente foram comidos pelo tigre verdadeiro! Como resultado, não teriam tido descendentes, de modo que nenhum de nós tem muita probabilidade de ter herdado as imaginações perigosas deles! Graças à evolução, nós, na maioria, herdamos a capacidade de distinguir prontamente os fatos internos dos externos, a não ser nos sonhos, é claro. Mas isso ocorre porque no estado REM a parte do cérebro que normalmente inibe a vividez das imagens está ela própria inibida, permitindo que as lembranças e imagens mentais sejam libertadas com vividez em nada diminuída, como se fossem percepções do estado acordado. E isso é exatamente o que achamos que são, confundindo sonhos com realidade exterior; isto é, a menos que estejamos lúcidos.

É plausível supor que os graus variáveis de vividez percebida têm sua base neurofisiológica nas variações correspondentes de intensidade dos esquemas da descarga dos neurônios no cérebro. Sendo assim, as descrições feitas pelos sonhadores lúcidos, assim como os resultados das experiências descritas atrás, sugerem que o nível de atividade cerebral associado aos sonhos lúcidos é comparável à atividade que acompanha as percepções acordadas, chegando a ter intensidade ainda maior que a desta.

Provavelmente a vividez perceptual é o critério principal que usamos para julgar quão real é uma coisa. Numa história famosa, Samuel Johnson deu um pontapé numa pedra para demonstrar o que achava que era "realmente" real. Mas se por alguma arte mágica ele estivesse sonhando naquele momento, estaria chutando uma pedra de sonho, que facilmente poderia ter sido sólida e "real" como a outra. Do ponto de vista do cérebro o que parece real é tão real quanto possível.

Tomado em conjunto, o trabalho que fizemos em Stanford reuniu muitas provas práticas de peso, que indicam que o que acontece no mundo interno dos sonhos (especialmente dos sonhos lúcidos) pode provocar efeitos físicos no cérebro de quem sonha e tais efeitos não são menos reais que os provocados pelos fatos correspondentes que acontecem no mundo exterior. Os resultados das experiências resumidas neste capítulo mostram que o impacto de certos comportamentos de sonho no cérebro e no corpo podem ser completamente equivalentes ao impacto provocado pelos comportamentos reais correspondentes. Isso se ajusta como uma luva ao fato de os sonhos serem

normalmente sentidos por quem está sonhando como se fossem completamente reais e, de fato, não é incomum que os sonhos (especialmente quando são lúcidos) parecem mais reais que a própria realidade. Isso está longe do ponto de vista que prevalece nas sociedades ocidentais, que vêem os sonhos como "nadas feitos de ar", desprovidos de significado e realidade. Ao contrário, o que fazemos (ou deixamos de fazer) nos sonhos às vezes pode nos afetar tão profundamente como o que fazemos (ou deixamos de fazer) na vida real. Creio que os nossos resultados tem inúmeras implicações curiosas. A mais estimulante parece estar nos campos da filosofia, da psicofisiologia e da neurociência. Há muito tempo estas três matérias vêm tendo um interesse constante na relação entre os mundos mental e físico. Essa relação, ou seja, o "problema da relação entre a mente e o corpo", na realidade consiste em muitos problemas, ou então num só problema que adquire várias formas. Entre essas formas está saber se e como estão ligados os fatos subjetivos (mentais) do sonho e os fatos objetivos (físicos) que acontecem no cérebro de quem sonha. Neste ponto só posso dar uma resposta parcial: nossa pesquisa indica que os fatos sonhados são seguidos de perto por fatos cerebrais. O grau de extensão em que este modelo de paralelismo psicofisiológico poderá dar um quadro preciso da realidade sendo uma meta para o futuro próximo. Mas sejam quais forem os detalhes em que pode acabar parecendo errado, parece que o modelo que temos neste ponto elimina empiricamente as concepções dualistas de sonhar, como a concepção preferida tradicionalmente, ou seja, a alma (ou "corpo astral") voar pelo mundo dos sonhos completamente livre do cérebro e do corpo.

Nossos resultados também devem animar os psicólogos, neurocientistas e psicofisiológicos a tentar descobrir se há correspondências entre a fisiologia e o comportamento (medidos objetivamente) e as sensações subjetivas. Estamos apenas no começo do mapeamento das relações entre a mente e o cérebro humanos, mas o trabalho que fazemos em Stanford pode nos ter levado um passo mais perto do dia em que, dentro do microcosmo do cérebro humano, descobriremos a estrutura da mente.

## CAPÍTULO 5

### A Sensação de Sonhar Lucidamente

Vamos começar *in medias res*, como acontece nos sonhos: eu estava com um amigo, andando por uma trilha de montanha que subia gradualmente. Tanto quanto conseguia ver, a única coisa em movimento era a neblina silenciosa que ocultava em mistério os picos majestosos. Mas de repente nos vimos diante de uma ponte estreita que atravessava precariamente um abismo. Quando baixei os olhos para aquele abismo sem fundo sob a ponte, fiquei zozzo de medo e incapaz de continuar. Nisso, meu companheiro falou: "Sabe, Stephen, você *não precisa* ir por este caminho. Pode voltar por onde viemos" e apontou para trás, para o que me pareceu uma distância enorme. Mas nesse momento passou pela minha cabeça o seguinte pensamento: se eu ficasse lúcido, não teria motivo para ter medo das alturas. Uns segundos de reflexão foram suficientes para eu perceber que de fato *estava* sonhando. Recuperei a confiança e consegui atravessar a ponte e acordar.

Em outro mundo de sonho, uma sonhadora anônima citada por Ann Faraday viu-se enfrentando um dilema desagradável. Tinha duas opções: ou poderia ter relações sexuais com um "fantástico amante de sonho" que depois a estrangularia, ou simplesmente nunca mais teria relações sexuais. Explicou que "o desejo crescente que tinha de viver uma vida plena, em vez de morrer em vida, levou-a à primeira opção e, quando estava sendo levada para a arena, ficou lúcida de repente". Querendo tirar o máximo proveito daquele sonho lúcido, "resolveu pregar uma peça em todos eles e continuar o jogo; e enquanto ria consigo mesma, imaginando como no fim se levantaria e iria embora, o ambiente se ampliou, as cores ficaram mais fortes e ela se viu nas alturas". Mas quando a

cena mudou "encontrou-se voando..." Mais tarde, ainda no sonho, refletiu que "embora tivesse estado esperando ansiosamente pelo sexo, parecia que no momento a falta de sexo não tinha importância, pois estava desfrutando outras sensações ainda mais estimulantes"<sup>1</sup>.

Esta é uma descrição que Oliver Fox fez de uma das aventuras que teve num sonho lúcido:

. . . acabamos deixando para trás de nós o carnaval e o fogo e fomos para um caminho amarelo que conduzia a um pântano ermo. Quando chegamos ao pé daquele caminho, de repente o mesmo cresceu diante de nós e transformou-se numa estrada de luz dourada que se estendia da terra ao zênite. Depois, naquela névoa brilhante tingida de âmbar apareceram inúmeras formas de homens e animais, que representavam a evolução ascendente pelos diversos estágios da civilização. Aquelas formas foram sumindo; a estrada perdeu a cor dourada e transformou-se numa massa de círculos vibrantes de glóbulos (como ovos de rã) de uma cor azul arroxeadada. Por sua vez, estes se transformaram de repente em "olhos de pavão"; depois, subitamente, veio a visão culminante de um pavão gigantesco cuja cauda aberta encheu os céus. Exclamei para minha mulher: "A visão do Pavão Universal!" Comovido pelo esplendor da visão, recitei um mantra em voz alta. Nesse ponto o sonho terminou<sup>2</sup>.

As três descrições, muito diferentes entre si, exemplificam um pouco a diversidade de forma e conteúdo encontrada nos sonhos lúcidos. Depois de ler inúmeras histórias fascinantes de sonhos lúcidos que várias pessoas descreveram, você poderia naturalmente ficar inspirado a ter os seus próprios sonhos lúcidos. Os sonhos lúcidos descritos neste livro dão um quadro detalhado o suficiente para se poder apreciar a complexidade do fenômeno. Você ficará bem informado a respeito do que os sonhadores lúcidos *dizem* ter sentido, mas saberá o que é de fato ter um sonho lúcido? Você não pode saber o que é o fogo se não for aquecido por ele (e talvez até um pouco queimado!), da mesma forma como não pode saber que gosto tem uma fruta se nunca a tiver comido, nem como é o som de um quarteto de cordas de Beethoven que nunca ouviu. Exatamente do mesmo modo, é impossível saber de fato o que é sonhar lucidamente enquanto você mesmo não tiver tido um sonho lúcido. Feitas as minhas ressalvas, vou procurar dar a você uma idéia do que são sonhos lúcidos, generalizando as experiências mais conhecidas das suas duas vidas, a diurna e a noturna.

Agora mesmo, reserve alguns minutos para observar o seu estado de percepção no momento. Em primeiro lugar, note as impressões vividas e ricamente variadas colhidas só pelo seu sentido da visão: formas, cores, movimento, dimensionalidade. Depois, registre os diversos sons recebidos pelos seus ouvidos: uma faixa diversificada de intensidades, tons e qualidades tonais, que talvez inclua o milagre corriqueiro da voz ou a maravilha da música. Observe as dimensões de sensação oferecidas com exclusividade por cada um dos seus demais sentidos: paladar, olfato e tato. Uma introspecção contínua feita dessa maneira revela que o seu eu está contido num universo multifário de experiências sensoriais e, embora pareça estranho, está bem no centro do mesmo. Note ainda a diferença sutil, mas essencial, que o processo de reflexão acrescentou às suas sensações. Não só você está mais consciente de todas as impressões sensoriais que acabou de ter como poderá, se tentar, perceber que está notando essas coisas.

Normalmente a percepção se concentra nos objetos que estão fora de nós, mas às vezes concentra-se em si mesma. Se você focalizar a atenção em *quem* está focalizando sua atenção, será como ficar diante de um espelho, cara a cara com o seu próprio reflexo. Esse estado interior de auto-reflexo chama-se consciência. Estou avisando aos leitores inocentes que pretendo utilizar esta palavra exclusivamente com o significado de percepção reflexiva, como acabamos de descrever. (Conhecemos outros escritores que usam a palavra *consciência* para indicar a capacidade mental de átomos de hidrogênio! Não é isso que tenho em mente, mas já se disse o bastante.)

Pois bem, creio que você já conseguiu descobrir o seu "olho interior" de auto-reflexo consciente. Muito bem, e agora? Para que serve? Se você tem a liberdade em alta conta, a lógica exige que dê um valor análogo à sua consciência. Por quê? Porque é a consciência que o deixa agir com o máximo de liberdade e flexibilidade. Com a conduta habitual só conseguimos fazer o que já aprendemos. Mas com uma conduta intencional e dirigida conscientemente temos a liberdade de fazer coisas que nunca fizemos antes. De qualquer modo, por intermédio da consciência, você consegue satisfazer deliberadamente qualquer coisa do seu interesse. Agora você poderia pôr este livro de lado ou virar esta página. Conseguiria lembrar-se livremente de um número enorme de fatos da sua vida e, se fosse testado, conseguiria pensar claramente.

Com algumas modificações importantes, este esboço do que está sentindo agora pode servir de descrição de um sonho lúcido. Em primeiro lugar, naquele estado você saberia que se trata apenas de um sonho. Por causa disso o mundo que o cerca tende a se reorganizar e se transformar (o que também inclui os personagens do sonho) muito mais do que estamos acostumados na vida diária. Pode muito bem ocorrer uma série de "coisas impossíveis" e pode acontecer que a própria cena do sonho, em vez de desaparecer no nada, cresça em vividez e beleza até você se achar esfregando os olhos, sem poder acreditar. Além disso, se você quisesse e pudesse fazer dos sonhos *sua* propriedade, iria encará-los como criação sua. Isso implica que seria responsável pelo que pudesse acontecer e, com isso, tudo poderia se transformar numa sensação assombrosa de liberdade: para quem sonha, lucidamente nada é impossível. Inspirado por ter percebido isso, você poderia voar para alturas jamais ousadas. Poderia querer enfrentar alguém ou alguma coisa que vinha evitando por medo; poderia querer ter um encontro erótico com o parceiro mais desejável que se pode imaginar; poderia querer visitar alguém muito amado que já morreu e com quem vem desejando conversar; no sonho, poderia procurar se conhecer melhor e aumentar a sua sabedoria. As possibilidades são infinitas, o que deixa muito espaço também para sonhos lúcidos prosaicos. Por isso, é importante estabelecer uma meta, algo que quer fazer na próxima vez que tiver um sonho lúcido. Embora os detalhes do conteúdo de um sonho lúcido variem tremendamente, há certas características dos sonhos lúcidos que se aplicam à maioria e talvez a todos eles.

### **Quem é o Sonhador?**

Um sonho lúcido implica um sonhador lúcido. Por mais óbvio que pareça, aqui existem sutilezas. Em primeiro lugar, *quem é* exatamente o sonhador lúcido? O sonhador lúcido é idêntico à pessoa que vemos no sonho? Ou idêntico à pessoa que está de fato dormindo e sonhando? De certo modo, a identidade do sonhador é misteriosa; para desvendar o mistério precisamos primeiro de uma lista de suspeitos.

Poderia parecer que o suspeito mais óbvio é quem está dormindo. Afinal de contas, é o cérebro da pessoa adormecida que está de fato formando o sonho. Mas quem está dormindo tem um alibi perfeito: não estava lá nem na hora do sonho nem em qualquer outra hora; estava na cama, dormindo! Quem está dormindo faz mais parte do mundo da realidade exterior do que da interior, pois podemos ver que está dormindo e testar isso objetivamente. Mas quem sonha faz parte do mundo da realidade interior: não conseguimos ver com quem, como e com que está sonhando. Por isso, temos de voltar a atenção para os habitantes do mundo dos sonhos.

Normalmente apresenta-se num sonho um personagem que o sonhador considera que é ele mesmo. É com os olhos de sonho desse corpo de sonho que normalmente testemunhamos os fatos do sonho. Comumente o corpo de sonho é quem achamos que somos enquanto estamos sonhando e parece que este é o suspeito óbvio. Só que na verdade apenas *sonhamos* ser aquela pessoa: esse personagem de sonho é apenas uma representação de nós mesmos. Dou a esse personagem o nome de "ator de sonho" ou "ego de sonho". O ponto de vista do ego de sonho é o de um participante,

voluntário ou não, aparentemente contido num mundo multidimensional (o sonho), coisa bem análoga ao que você provavelmente está sentindo agora na sua existência.

O fato de haver alguns sonhos em que aparentemente não representamos nenhum papel demonstra que o ator de sonho não é quem está sonhando. Nesses sonhos parece que testemunhamos os fatos do sonho do lado de fora, em graus variáveis. Às vezes sonhamos, por exemplo, que estamos assistindo a uma peça. Enquanto a ação se desenrola no palco parece que *nós* estamos pelo menos representados como presentes, embora observando passivamente. Um exemplo famoso desse tipo de sonho está no Antigo Testamento (Gênesis 41:1-7):

O faraó sonhou: e eis que estava ao lado do rio.  
E eis que surgiram do rio sete vacas de boa aparência  
e bem fornidas; e ficaram pastando na pradaria.  
E eis que depois delas surgiram do rio mais sete vacas,  
de má aparência e desprovidas de carnes; e ficaram ao  
lado das outras vacas, na margem do rio.

E as vacas de má aparência e desprovidas de carnes devoraram as sete vacas de boa aparência e bem fornidas. Com isso o faraó acordou.

Em outros casos o sonhador pode não estar presente no sonho, como aconteceu no sonho que o faraó teve quando voltou a dormir:

E dormiu e sonhou pela segunda vez: e eis que sete espigas de milho surgiram de uma planta, viçosas e boas.

E eis que depois delas brotaram sete espigas finas e maltratadas pelo vento do oriente. E as sete espigas finas devoraram as sete espigas viçosas e boas. E o faraó acordou e eis que fora um sonho.

Dou a essa perspectiva descorporificada o nome de "observador do sonho". O observador do sonho não está contido no sonho e fica do lado de fora do mesmo.

Todo sonho contém pelo menos um ponto de vista com que podemos nos identificar: o papel que estamos representando no nosso teatro de sonho. A natureza do papel que desempenhamos ou optamos por desempenhar no sonho nos deixa vários graus de participação, que vão da participação completa do ator de sonho ao desligamento do observador do sonho, que não participa de nada. Por isso, a resposta da pergunta "quem é o sonhador lúcido?" parece ser: "essa pessoa é uma figura composta; em parte é o ego ou ator de sonho, em parte é o observador do sonho".

Normalmente, no sonho há outros personagens presentes além do que pensamos ser nós mesmos. Há os personagens animados e inanimados que compõem o restante das *dramatis personae* do sonho. E é claro que, se há um único personagem do sonho com quem nos identificamos completamente em qualquer dado momento, passa a ser o ego de sonho. Podemos sonhar, por exemplo, que estamos assistindo a uma peça da platéia. Nesse ponto estamos identificados com um observador de fora. Mas se nos identificamos suficientemente com um dos atores que estão no palco, o resultado pode ser a nossa *transformação* naquele personagem. Normalmente isso acontece de modo tal que um instante depois esquecemos que estávamos sonhando com outra pessoa. A nossa tendência de identificação com os outros é tão forte que esquecemos de nós mesmos nos papéis que estamos representando.

Desses estados de identificação, qual caracteriza o sonhador lúcido: o participante ou o observador? A resposta é: uma combinação de ambos. Juntando tudo, podemos dizer que o ego de

sonho faz parte do mundo do sonho e tem sensações nele, enquanto o observador do sonho não apresenta nada disso. A soma dessas duas perspectivas é característica de sonhar lucidamente e permite que o sonhador lúcido "esteja no sonho mas não faça parte dele".

Parece que sonhar lucidamente exige um equilíbrio entre o desligamento e a participação. Uma pessoa que, quando está sonhando, fica ligada muito rigidamente a um papel, passa a tomar parte de forma tão profunda que não consegue dar um passo atrás e ver o papel *como* papel. Ao contrário, uma pessoa rigidamente desligada participa tão pouco e fica tão "por fora" que não se importa com o papel.

Da minha própria experiência, digo que parece que a participação é um requisito prático para sonhar lucidamente. Embora de vez em quando eu tenha sonhos em que sou um simples observador, jamais fiquei lúcido em nenhum deles. Praticamente em todos os quase novecentos sonhos lúcidos que registrei, sempre estive corporificado no disfarce costumeiro de mim mesmo. Só em três casos em que percebi que estava sonhando representei papéis que não foram o de "Stephen LaBerge". Essas exceções são interessantes: numa, sonhei que era simplesmente um ponto de luz descorporificado; em outra, era um conjunto de louça mágico; e na terceira era Mozart, se bem que só até ter percebido que estava sonhando. Depois senti-me "Stephen no papel de Mozart", um ator representando um papel que eu sabia que era apenas um papel. Mas de algum modo, por trás da máscara, eu não era outra pessoa, era *eu*. Quanto a isso pode haver diferenças individuais, mas, para mim, estar completamente corporificado (e geralmente no centro da ação) parece um pré-requisito prático para atingir a lucidez no sonho.

Ao mesmo tempo, parece necessário haver um certo grau de desligamento para poder dar um passo atrás do papel de ego de sonho e dizer: "Tudo isto é um sonho". Dizer isso é *observar* o sonho, pelo menos com uma parte de nós mesmos. Por isso, ficar lúcido no sonho exige também a perspectiva do observador, e com isso o sonhador lúcido parece possuir no mínimo dois níveis de percepção diferentes.

Nos meus próprios sonhos lúcidos algumas vezes fiquei perplexo quando surgiu essa percepção dual. Vamos lembrar o exemplo dado no início deste capítulo: primeiro me ocorreu pensar que, se passasse a ficar lúcido, não teria motivo para ter medo. E um instante depois percebi que *estava* sonhando.

O fato de o sonhador lúcido perceber que o próprio corpo de sonho não é quem o sonhador realmente é, tem implicações importantes que vão ser retomadas num dos próximos capítulos. Por agora é suficiente notar que tais sonhadores lúcidos percebem que seus egos são apenas modelos de si próprios e param de confundi-los consigo mesmos.

### **Funções Cognitivas**

A forma que os sonhos lúcidos adquirem também é determinada pelo estado mental do sonhador lúcido. Como acontece com a qualidade da nossa memória, no estado acordado o ato de pensar e a força de vontade variam, de modo que no estado de sonho também variam. Na melhor das hipóteses, os sonhadores lúcidos conseguem raciocinar com clareza, lembrar-se livremente das coisas e agir como querem por reflexão; contudo, nem sempre apresentam essas capacidades mentais num grau muito elevado. Na verdade, há vários graus de lucidez e provavelmente só os sonhadores lúcidos que têm uma prática relativamente grande funcionam num nível que pode ser comparado ao dos seus melhores momentos acordados.

Nos sonhos lúcidos não é incomum haver falhas de menor importância. Por exemplo, alguns sonhadores lúcidos têm dificuldade em manter uma distinção clara entre os vários mundos de sonho

e o mundo físico. Saint-Denys escreveu que sentia uma grande dificuldade em se lembrar que os outros personagens dos seus sonhos lúcidos não eram de fato pessoas que estavam compartilhando o que estava sentindo. Descreveu um sonho em que estava visitando a torre de uma igreja na companhia de um amigo e admirando o panorama esplêndido que se estendia na frente de ambos. Explicou que sabia muito bem que era apenas um sonho, mas assim mesmo pediu ao amigo do sonho que se lembrasse do sonho de modo que no dia seguinte, quando acordassem, pudessem conversar a respeito.

Mas a maioria dos sonhadores lúcidos não acha muito difícil perceber que os personagens que encontram nos sonhos lúcidos são imaginários. É mais comum que fiquem confusos com o personagem que eles mesmos estão representando e achem que *eles mesmos* são reais e tratem os demais personagens do sonho como invenção da imaginação *deles* mesmos. Assim mesmo, os sonhadores lúcidos reconhecem plenamente que todos os personagens dos seus sonhos lúcidos, incluindo os egos de sonho, nada mais são que imagens.

Uma variação de quão bem nos lembramos das coisas também conduz a diferenças no que acontece nos sonhos, lúcidos, ou não. Pode não parecer óbvio, mas os níveis de percepção e memória estão interligados. O nível inferior de consciência do estado de sonho normal é acompanhado do esquecimento, por parte de quem está sonhando, de ter ido dormir há pouco tempo. As questões relacionadas com fatos recentes estão mais propensas a deparar com alguma "confabulação" (uma história verossímil confundida com lembrança) do que com a memória real. Por exemplo, se alguém lhe perguntasse num sonho onde achou todo o dinheiro que está na sua mão, você poderia responder: "Achei na sarjeta", em vez de se lembrar que de fato o encontrou no sonho! Contrastando com isso, o aparecimento pleno da auto-percepção no sonho lúcido traz consigo um acesso, contínuo à memória; por exemplo, o sonhador lúcido consegue se lembrar de onde está dormindo naquele momento, fato muito útil quando se está no laboratório do sono.

Nos sonhos lúcidos há diferenças individuais no acesso à memória, do mesmo modo como há com o pensamento e a volição. Um sonhador lúcido relativamente traquejado disse que "em nenhum dos meus sonhos lúcidos consegui raciocinar com tanta clareza ou me lembrar tão bem das coisas como consigo quando estou acordado". Contrariando os resultados das experiências que fizemos no Laboratório do Sono de Stanford, esse mesmo sonhador lúcido afirma que "numa série de experiências em que procurei me lembrar de onde estava dormindo, nunca consegui me lembrar muito especificamente"<sup>3</sup>. Precisamos ter em mente que nas capacidades mentais acessíveis ao sonhador lúcido pode haver diferenças individuais consideráveis; assim mesmo, em geral parece que todas elas se aproximam das que estão à disposição do indivíduo quando está acordado.

### **Motivação e Expectativas**

Motivação é o que nos faz agir. Tanto no sonho como no estado acordado a motivação assume muitas formas. Podemos distinguir quatro níveis de motivação que conseguem afetar o que acontece nos sonhos, lúcidos ou não. No nível mais baixo há as *urgências* que, por exemplo, nos motivam no sonho a sonhar que estamos fazendo uma visita ao banheiro, quando precisamos. Depois há os *desejos*, que podem nos levar a nos ver na cama com a nossa atriz de cinema preferida. Depois temos as *expectativas* e, finalmente, os *ideais* ou *metas*. Enquanto as expectativas são características do nível habitual do nosso comportamento, os ideais, por sua própria natureza, são *deliberados*. Só conseguimos segui-los se estivermos conscientes; por isso, só nos sonhos lúcidos conseguimos agir plenamente de acordo com os nossos ideais. Essa capacidade vai se mostrar muito útil para nós mais tarde, quando discutirmos os sonhos transpessoais no Capítulo 10. Já que uma parte muito maior do nosso comportamento é mais habitual do que deliberada- os sonhos (assim como as demais partes da vida são influenciados de modo mais penetrante pelas expectativas do que pelos ideais.

O conjunto geral das expectativas que guiam as sensações comuns que temos quando acordados também rege o nosso estado de sonho comum. Nos dois casos supomos tacitamente que estamos acordados e com isso as percepções que temos no sonho se distorcem para se ajustar a essa suposição. Como exemplo disso vamos usar o truque de cartas mais famoso da psicologia. Num estudo que fizeram em 1949, Bruner e Postman projetaram numa tela, com muita rapidez, cartas de baralho, pedindo aos assistentes que identificassem o que estavam vendo. Mas a armadilha estava no fato de algumas cartas não serem padronizadas, como por exemplo um ás de espadas *vermelho*. No começo as pessoas em estudo viam na carta anômala um ás de copas. Só depois que as cartas foram projetadas a intervalos maiores as pessoas perceberam que havia algo estranho nas cartas não padronizadas. Foi preciso fazer projeções ainda mais longas para que a maioria das pessoas percebessem corretamente que as cartas não eram convencionais. Quando receberam alguma pista dos pesquisadores (coisas como "Embora *normalmente* as espadas sejam pretas, nem sempre precisam ser") algumas pessoas conseguiram modificar o que estavam percebendo e ter consciência das cartas heterodoxas já numa exposição muito curta. Mas algumas pessoas, mesmo recebendo a mesma pista, ficaram inseguras e pediram maior tempo de exposição, até que, finalmente, conseguiram perceber corretamente as cartas.

A analogia com o sonho lúcido é a seguinte: do mesmo modo como as pessoas tiveram a expectativa tácita de que espadas são pretas e copas são vermelhas, também nós, sonhadores, normalmente supomos que estamos acordados. Quando acontecem coisas fantásticas no sonho, como ocorre frequentemente no sono REM, de algum modo assimilamos essas coisas no que consideramos possível. Se por acaso notamos ou sentimos tais coisas como algo incomum, normalmente somos capazes de racionalizá-las. No esquema conceitual (ilusório) de quem está sonhando, a suposição é: "deve haver uma explicação lógica".

Em diversas ocasiões algumas pessoas me disseram que, na mesma noite em que conversaram comigo sobre sonhos lúcidos, tiveram o primeiro sonho lúcido. São pessoas que correspondem aos casos do estudo psicológico que receberam as pistas com facilidade: sabiam então que, embora no mundo físico as incoerências aparentes normalmente tenham "uma explicação lógica", às vezes a explicação das anomalias é o que estamos sonhando.

As expectativas e suposições, conscientes ou inconscientes, que você alimenta a respeito de como são os sonhos, determinam num grau admirável a forma exata que os seus sonhos lúcidos vão tomar. Como já disse, isso se aplica igualmente bem à sua vida acordada. Como exemplo do efeito das limitações impostas ao desempenho humano, considere o mito dos dois quilômetros corridos em cinco minutos. Durante muitos anos achou-se impossível correr tão depressa assim. . . até que alguém o fez e o impossível se tornou possível. Quase imediatamente, muitas outras pessoas foram capazes de fazer a mesma coisa. Havia sido quebrada uma barreira *conceitual*.

Há motivos para acreditar que no mundo dos sonhos as suposições desempenham um papel ainda mais importante. Afinal de contas, no mundo físico há limitações reais acumuladas no nosso corpo, para não falar das restrições das leis da física. Embora a barreira dos dois quilômetros corridos em cinco minutos não fosse intransponível, *existem* limites absolutos para a velocidade humana: com os corpos que temos hoje, por exemplo, provavelmente é impossível correr dois quilômetros em um minuto. Mas no mundo dos sonhos as leis da física são seguidas por mera convenção, se é que são seguidas; nos sonhos não existe gravidade.

Apesar de tudo isso, na fisiologia há leis equivalentes que restringem a ação de quem está sonhando lucidamente; essas leis provêm das limitações funcionais do cérebro humano. Por exemplo, parece que os sonhadores lúcidos acham que, no sonho, ler (mais de uma ou duas palavras) é praticamente impossível. Como Moers-Messmer observou, nos sonhos lúcidos as letras simplesmente não param quietas. Quando tentou se concentrar em palavras, as letras se transformaram

em hieróglifos. (Note que não estou dizendo que nunca conseguimos ler nos sonhos. Eu mesmo já tive sonhos em que fiz isso, mas não foram sonhos *lúcidos*, em que a escrita estava sendo produzida em resposta a uma intenção voluntária.) Outro exemplo vem de Saint-Denys, que viu que, nos sonhos lúcidos, muitas vezes não foi capaz de modificar o nível de iluminação. Tive a mesma dificuldade que Hearne apelidou "fenômeno do comutador de luz". Parece que restrições fisiológicas como esta surgem em número muito menor que as impostas pelas leis da física à vida acordada e dão nos sonhos mais oportunidades para que as influências psicológicas, como por exemplo suposições, desempenhem um papel limitante.

Que essas expectativas exercem uma influência poderosa nos fenômenos sentidos por um sonhador em particular fica exemplificado com muita vividez nos exemplos seguintes. Baseado em teorias, o filósofo russo Ouspensky acreditava que "no sono o homem não consegue pensar em si mesmo, *a não ser que o pensamento propriamente dito seja um sonho*", Disto, concluiu que "um homem jamais consegue pronunciar o próprio nome enquanto está dormindo". Por isso, não deveria constituir surpresa o fato de Ouspensky ter dito, "como era de se esperar", que "quando pronunciava o meu próprio nome enquanto estava dormindo, imediatamente acordava"<sup>4</sup>. Mas que uma experiência, o exercício de Ouspensky provavelmente deveria ser encarado como um "exemplo claro da influência que a sensação que se tem pode exercer no que acontece nos estados de sonho.

Uma das informantes de Célia Green, mencionada como "Caso C", ouviu falar das experiências daquele filósofo e testou o efeito repetindo o próprio nome num sonho lúcido. Diz o seguinte: "Pensei no critério de Ouspensky, de repetir o próprio nome da gente. Cheguei a uma espécie de vazio de consciência de duas palavras, mas parece que surtiu algum efeito. Talvez tenha me deixado tonta; de qualquer modo, parei"<sup>5</sup>.

Patrícia Garfield descreveu um sonho lúcido que teve e que também se relaciona com este assunto: "... em Esculpindo Meu Nome, comecei a fazer exatamente isso na porta onde já estava fazendo um entalhe. Li-o e percebi por que Ouspensky achava impossível que alguém dissesse o próprio nome num sonho: a atmosfera toda vibrou e tremeu, e acordei"<sup>6</sup>. Garfield, que também conhecia a experiência, do Caso C, concluiu que "não é impossível alguém dizer o próprio nome num sonho, mas é perturbador".

Quando li a descrição de Ouspensky não aceitei a sua reação nem a sua premissa original e não consegui ver nenhum motivo pelo qual dizer o nome durante o sonho poderia apresentar alguma dificuldade. Resolvi testar a *minha* expectativa e num dos meus sonhos lúcidos falei a palavra mágica: "Stephen. Meu nome é Stephen". Além de ouvir a minha própria voz, não aconteceu mais nada. Poderia parecer que a conclusão foi que as experiências de Ouspensky, Garfield e Caso C foram influenciadas pelo que esperavam antecipadamente. Uma explicação alternativa poderia ser que normalmente só ouvimos o próprio nome no sono quando somos acordados por alguém, e podemos fazer aquela associação no sono.

Pode-se encontrar outro exemplo do efeito das suposições nos sonhos lúcidos em dois pontos de vista de sexualidade opostos nesse tipo de sonho. No primeiro caso, a pessoa em estudo declarou que "perceber que se está sonhando traz uma sensação maravilhosa de liberdade, liberdade de experimentar fazer qualquer coisa na faixa ampla das sensações". E acrescentou: A natureza da sensação de sonhar lucidamente pode atingir o misticismo, enquanto *parece haver uma resistência intrínseca a qualquer coisa erótica* [o grifo é meu]<sup>7</sup>.

As experiências de Patrícia Garfield apresentam um contraste nítido. Ela conta que em "bem uns dois terços" dos seus sonhos lúcidos sente "o fluxo da energia sexual; em cerca da metade deles, essa excitação culmina numa explosão orgásmica".

Garfield escreve o seguinte: "*O orgasmo é uma parte natural do sonho lúcido* [o grifo é dela]: minha própria experiência me convenceu de que o sonho consciente é orgásmico"; e acrescenta: "inúmeros alunos meus contam que nos seus sonhos lúcidos tiveram sensações de êxtase semelhantes a essa; é um número grande demais para atribuir esses fenômenos a uma peculiaridade individual minha"<sup>8</sup>.

A questão não é saber se sonhar lucidamente é "naturalmente" erótico ou o oposto, pois a resposta provável é que não é nem uma coisa nem outra. É mais provável que seja uma questão de "tal sonhador, tal sonho".

Desses exemplos podemos tirar duas lições relacionadas. A primeira é que as suposições que o sonhador faz a respeito do que poderá acontecer num sonho lúcido podem determinar totalmente ou em parte *o que acontece*. A segunda lição é uma espécie de corolário, a saber: na fenomenologia do sonho lúcido as diferenças individuais podem ter muito significado.

### **Variedades de Ação: A Questão do Controle**

As ações dos sonhadores lúcidos variam na mesma faixa (de simples a complexas) em que variam quando eles estão acordados. Algumas das nossas ações são *reflexas*, como no caso de andarmos no sonho lúcido sem perder o equilíbrio. Outras são *instintivas*, como no caso de correr quando estamos com medo. Outras são *habituais*, como no caso de dirigirmos o carro para o trabalho mesmo sabendo que estamos sonhando. Finalmente, algumas das nossas ações são *deliberadas*, por exemplo quando resistimos e não fugimos, mesmo estando assustados com o que está acontecendo no sonho. (Não agir pode ser em si uma forma de ação deliberada.) Coloquei essas quatro formas de ação numa ordem que vai do mais inconsciente e automático ao mais consciente e voluntário. Quanto mais alto o nível em que estamos agindo, mais liberdade temos. Mas liberdade significa escolha e nem sempre queremos ter de escolher (e de qualquer modo, na maioria das vezes sempre escolhemos a mesma coisa)..Por outro lado, há vezes em que a ação deliberada é muito mais adaptável que a ação habitual ou instintiva, como no caso de preferirmos não correr quando estamos com medo e, em vez disso, resolvermos voluntariamente enfrentar os medos e dominá-los. A maior parte do nosso comportamento consiste em combinações complexas dos quatro níveis de ação. O nível mais alto disponível para nós depende do nosso grau de percepção consciente no momento. A ação voluntária e consciente está muito mais disponível para os sonhadores lúcidos do que para os não lúcidos. Parece que o sonhador lúcido que já tem prática é capaz de exercer a livre escolha nos sonhos no mínimo tão livremente como quando está acordado. Do mesmo modo que você tem liberdade de ler ou não a próxima frase, o sonhador lúcido é capaz de escolher o que vai fazer em seguida, como fica exemplificado por este sonho de Saint-Denys:

. . . sonhei que estava montado a cavalo, num tempo muito bom. Fiquei consciente da minha situação verdadeira e me lembrei da questão de poder ou não exercer minha vontade no controle da minhas ações no sonho. "Pois bem", disse a mim mesmo, "Este cavalo é uma ilusão; estes campos que estou atravessando são um mero cenário de palco." Mas mesmo se eu não tivesse evocado essas imagens por volição consciente, certamente parece que consigo controlá-las. Decido galopar, e galopo; decido parar, e paro. Agora há duas estradas na minha frente. Parece que a da direita mergulha numa mata densa; a da esquerda parece levar a algum tipo de mansão em ruínas; sinto muito distintamente que tenho liberdade de escolher ir para a direita ou para a esquerda e com isso decidir por mim mesmo se desejo formar imagens relacionadas às ruínas ou imagens relacionadas à mata<sup>9</sup>.

Em qualquer caso, parece que a capacidade de agir voluntariamente é um dos aspectos mais fascinantes dos sonhos lúcidos. Geralmente os sonhadores lúcidos ficam satisfeitíssimos quando descobrem que aparentemente podem fazer o que quiserem. Por exemplo, só precisam declarar

revogada a lei da gravidade e já estão flutuando. Podem visitar o Himalaia e escalar o pico mais alto sem cordas nem guias; podem até explorar o sistema solar sem usar trajes espaciais!

Isso levanta duas questões relacionadas ao controle de sonhar lucidamente. A primeira é: até que ponto é possível? Parece que isso depende de diversos fatores: do grau de experiência do sonhador lúcido; do grau de desenvolvimento que atingiu no estado acordado; das suposições que faz a respeito dos sonhos lúcidos e do seu controle.

Além desses fatores psicológicos, parece que também há determinantes fisiológicos. O estado momentâneo do cérebro do sonhador lúcido limita o grau de controle deliberado disponível; isso é especialmente verdade, no que se refere ao controle voluntário do ambiente do sonho, em contraposição ao ego de sonho. O próprio Saint-Denys admitiu que nunca conseguiu controlar todas as partes de um sonho. Por outro lado, os tibetanos afirmam que os mestres do yoga de sonhos lúcidos conseguem fazer praticamente qualquer coisa nos sonhos, incluindo visitar qualquer domínio da existência.

A segunda questão referente ao controle do sonho implica o tipo de controle desejável. Podemos fazer uma distinção entre dois tipos de controle dos sonhos. Um implica manipulação mágica dos personagens dos sonhos que não são o ego de sonho, ou seja, um controle "dos personagens" ou "do ego". É o tipo de controle que nem sempre funciona (para qualquer um de nós, com exceção dos mestres muito adiantados), mas ainda assim essa limitação pode ser de fato uma bênção: se aprendêssemos a resolver os nossos problemas nos sonhos lúcidos por meio de uma modificação mágica do seu conteúdo, poderíamos esperar (erroneamente) fazer a mesma coisa na vida acordada. Suponha, por exemplo, que no meu "sonho do ogre" eu tivesse preferido transformar o meu adversário num sapo, e fosse de fato capaz de eliminar desse modo o que estava me desagradando. Em que isso me ajudaria se, em outra ocasião, eu me visse num conflito com um chefe ou outra figura de autoridade que eu poderia muito bem estar encarando como um ogre, apesar de estar acordado? Transformá-lo num sapo dificilmente seria prático; mas uma mudança de atitude poderia resolver a situação.

O outro tipo de controle disponível para os sonhadores lúcidos é o *autocontrole*, exercido sobre o nosso próprio ego de sonho. Temos liberdade de regular as nossas reações ao conteúdo do sonho e o que aprendemos quando fazemos isso se aplica prontamente também à nossa vida acordada; com isso, sonhamos a fim de aprender a viver melhor tanto de dia como de noite. Por exemplo, no meu "sonho do ogre", confrontando o monstro adquiri uma medida de autocontrole e confiança que poderia me ser muito útil na vida acordada. Por esse motivo, entre outros, eu aconselharia o sonhador lúcido e sensato: "Controle-se, não controle os seus sonhos".

### **Qualidade Emocional**

Que tal a gente se sente num sonho lúcido? É uma pergunta que muitos leitores podem estar fazendo. Como já foi dito, o que se sente nos sonhos-lúcidos, ao mesmo tempo que é geralmente positivo ou relativamente neutro, pode variar na escala inteira das emoções humanas: da agonia (mitigada pela verificação de "tudo não passar de um sonho") ao êxtase ou beatitude religiosa ou sexual.

A verificação de estar sonhando é geralmente acompanhada de emoções muito positivas, como deveria ficar claro pela amostra de citações que damos a seguir. Para Rapport, a chegada da lucidez transformou "instantaneamente" o seu sonho "numa visão de beleza impossível de ser transmitida"<sup>10</sup>. Para Faraday, "imediatamente a luz ficou quase sobrenaturalmente intensa (...) o espaço parecia mais expandido e mais profundo, exatamente como acontece quando se usam as drogas psicodélicas"<sup>11</sup>. Analogamente, para Yram (1967), "a transformação foi instantânea. Como se

estivesse submetido a um encanto mágico, fiquei de repente com a cabeça tão clara como nos melhores momentos da minha vida física"<sup>12</sup>. Fox (1962) descreveu o começo da sua primeira experiência de lucidez da seguinte maneira: "Instantaneamente, a vividez da vida aumentou com cem vezes (...) jamais havia me sentido tão absolutamente bem, de cérebro tão claro, tão divinamente poderoso, tão inexprimivelmente *livre*"<sup>13</sup>.

Evidentemente estes são os casos mais extraordinários. Mas até os sonhos lúcidos mais prosaicos tendem a vir com senso inconfundível de entusiasmo e satisfação. Isso ainda acontece comigo, depois de centenas de sonhos lúcidos; apesar de ter acabado a novidade, parece que de algum modo a excitação continua. A excitação emocional que acompanha caracteristicamente o começo dos sonhos lúcidos apresenta um certo problema aos sonhadores lúcidos, especialmente os novatos. É a tendência a acordar imediatamente, particularmente se a lucidez começa durante um pesadelo. A solução é simplesmente expressa assim: "Não entre em pânico! Fique calmo". No começo é mais fácil dizer o que fazer, mas com a prática a reação fica automática e acaba ocorrendo sem esforços.

Segundo Célia Green, "os sonhadores lúcidos habituais são quase unânimes em dar grande ênfase à importância que o desligamento emocional tem no prolongamento da experiência e na retenção de um alto grau de lucidez"<sup>14</sup>. Aqui há duas questões implicadas. Uma é guardar-se da perda de lucidez. Um perigo da participação emocional está em que a percepção consciente do sonhador lúcido pode ser reabsorvida pelo sonho e, quando o sonhador lúcido fica absorvido emocionalmente, reidentifica-se com o papel que tem no sonho. É um problema em geral mais sentido pelos iniciantes do que pelos sonhadores lúcidos traquejados e, com prática, é fácil aprender a manter a lucidez, apesar da participação emocional intensa do sonho.

A segunda questão, que é prolongar o estado de sonho lúcido, também exige um certo grau de controle emocional. Mas os sonhadores lúcidos não são nada unânimes com relação ao grau em que isso é necessário. Num dos extremos, o "Caso A" de Green afirma que "o desligamento emocional é de importância fundamental"<sup>15</sup>. Oliver Fox parecia sentir a mesma coisa:

Era muito difícil manter o papel de observador impessoal naquele estranho Mundo dos Sonhos e perceber que, se eu deixasse que as minhas emoções assumissem a maior parte do meu controle mental, o sonho terminaria abruptamente. Eu entrava num restaurante e pedia uma refeição, só para, daí a pouco, acordar depois de ter saboreado apenas os primeiros bocados. . .

Analogamente, ia ao teatro mas nunca conseguia ficar no sonho mais de alguns minutos depois de levantada a cortina, porque o meu interesse crescente na peça interrompia o meu controle mental da experiência. Encontrava uma mulher fascinante e até falava um pouco com ela, mas o mero pensamento de um possível abraço era fatal<sup>16</sup>.

O que mais ameaça os sonhos lúcidos e provoca um despertar prematuro provavelmente é mais o *conflito* emocional do que as emoções em geral. O que, para Fox, constituía algo em que "simplesmente pensar. . . era fatal" para o seu sonho lúcido, foi levado muito mais adiante por outros sonhadores lúcidos, talvez menos inibidos. Garfield, por exemplo, escreve que nas primeiras experiências que teve com sonhos lúcidos acordou imediatamente antes, no momento ou imediatamente depois do orgasmo. Depois, com a prática, à medida que foi ficando sexualmente desinibida na vida acordada, "começou a sentir orgasmos de sonho de intensidade profunda, com uma totalidade de si mesma que só em poucas ocasiões atingia no estado acordado e viu-se rebentando em sensações de fazer tremer a alma e o corpo"<sup>17</sup>.

Da mesma forma que nos seus aspectos cognitivos e emocionais, os sonhos lúcidos variam tremendamente em termos da qualidade perceptual da experiência. Em alguns sonhos a cena fica iluminada fracamente ou delineada vagamente; outros tiram o fôlego do sonhador lúcido com sua beleza intensa e com detalhes extravagantes. Alguns parecem ser de fato "mais reais que a realidade". Mas em geral parece que o sonho lúcido é mais perceptualmente vívido que o sonho não lúcido. Há no mínimo duas fontes que apoiam este ponto. Uma fonte, indireta, é a nossa pesquisa psicofisiológica indicar que os sonhos lúcidos são caracterizados por uma ativação cerebral relativamente intensa que provavelmente está correlacionada com a vividez perceptual.

A psicóloga Jayne Gackenbach é uma das principais autoridades em sonhos lúcidos. Chefiando uma equipe da Universidade de Iowa do Norte, fez estudos amplos dos fatores pessoais que influem na capacidade de sonhar lucidamente, assim como das diferenças de conteúdo dos sonhos lúcidos e não lúcidos. Uma coisa que é relevante neste ponto: Gackenbach demonstrou que os sonhos lúcidos eram de fato mais vívidos que os sonhos comuns<sup>18</sup>.

Completamos o nosso esboço das dimensões do mundo dos sonhos lúcidos. Tendo considerado como é estar num sonho lúcido, vamos perguntar agora: como os sonhadores lúcidos chegam lá?

### **Entrada no Estado dos Sonhos Lúcidos**

Sonhar lucidamente pode ser conceitualizado como a união de dois elementos separados, sonhar e ficar consciente. Assim sendo, o sonho lúcido pode começar "de duas maneiras gerais: partindo do estado de sonho, enquanto a pessoa está sonhando e é acrescentada a percepção. No segundo caso o estado inicial é de consciência acordada, enquanto no primeiro caso o estado inicial é de sonho não lúcido, ou sonho comum.

A forma mais comum do início do sonho lúcido ocorre quando, durante o sonho, o sonhador percebe que está sonhando. Essa percepção pode ser gradual ou relativamente instantânea. Quando é uma percepção gradual, às vezes apresenta duas fases distintas. O sonho lúcido que abre este capítulo oferece um exemplo deste processo de duas partes. Em outro exemplo, eu estava manipulando magicamente parte do meu ambiente de sonho quando me ocorreu pensar que, se saísse por uma porta que havia na minha frente, *nesse momento* ficaria lúcido; e foi exatamente o que aconteceu.

Para o sonhador inexperiente é mais provável que a lucidez venha num pesadelo ou num sonho de ansiedade. Já vimos inúmeros exemplos de sonhos lúcidos iniciados pela ansiedade. Comumente também há outras emoções (como constrangimento ou satisfação) associadas ao início da lucidez. Mas para a maior parte dos sonhadores a percepção da anomalia (incoerência ou fantasia) é o fator que leva com maior frequência à percepção consciente nos sonhos. Na maior parte dos casos o conteúdo anômalo dos sonhos não é totalmente reconhecido como tal por quem está sonhando. Dependendo do grau em que a realidade é testada, o sonhador atinge um grau variável de lucidez. Oliver Fox acreditava que a chave do sonho lúcido é o pensamento crítico e ofereceu uma descrição sem igual dos graus progressivos de realidade, testando e aumentando a percepção da anomalia:

Suponhamos, por exemplo, que no meu sonho eu esteja num café. Numa mesa perto da minha há uma mulher que seria muito atraente se não tivesse quatro olhos. Aqui temos alguns exemplos daqueles graus de atividade da faculdade crítica:

1. No sonho está praticamente latente, mas ao acordar tenho a sensação de haver alguma coisa esquisita com aquela mulher. Subitamente percebo: "Mas é claro, ela tem quatro olhos!"

2. No sonho mostro uma surpresa fraca e digo: "Que coisa curiosa, aquela moça tem quatro olhos. É um estrago para ela". Mas apenas da mesma forma como poderia ter dito: "Que pena, ela quebrou o nariz. Como teria feito isso?"

3. A faculdade crítica está mais acordada e os quatro olhos são considerados anormais; mas o fenômeno não é apreciado na totalidade. Exclamo: "Meu Deus!" e logo me reasseguro, acrescentando: "Na cidade deve estar havendo um espetáculo de monstruosidades ou algum circo". Com isso, fico pairando na beira da percepção mais ainda não chego lá.

4. Agora a minha faculdade crítica está completamente acordada e se recusa firmemente a ser satisfeita com essa explicação. Continuo o meu trem de pensamento: "Mas nunca existiu uma monstruosidade assim! Um adulto de quatro olhos? *Impossível*. Estou sonhando"<sup>19</sup>.

Freqüentemente, um sonhador para quem surge a questão da realidade de uma situação resolve que está de fato acordado e *não* está sonhando. Um sonho no qual quem está sonhando levanta esta questão em algum ponto, sem chegar à conclusão certa, chama-se sonho "pré-lúcido". Em geral esses sonhos pré-lúcidos são resultado de testar a realidade de forma parcial ou inadequada, como no caso do terceiro estágio de Fox. Os sonhadores que suspeitam estar sonhando podem testar seu próprio estado de vários modos. Mas poucos desses testes são de fato eficientes para se fazer uma distinção entre sonhar e estar acordado. Por exemplo, os sonhadores pré-lúcidos costumam concluir que não poderiam estar sonhando porque tudo parecia tão sólido e tão vividamente real. Ou, de acordo com o teste, podem beliscar a si mesmos. Na maior parte das vezes isso tem o dom de não acordar a pessoa que está sonhando e sim apenas provocar a sensação de um beliscão!

135

Um teste melhor, que é usado por muitos sonhadores lúcidos, é procurar voar. Acho este método muito eficiente na forma de simplesmente tentar prolongar um salto no ar. Mas o teste mais digno de confiança, na minha opinião, é o seguinte: acho alguma coisa escrita e leio-a uma vez (quando consigo), desvio o olhar, depois leio-a de novo, verificando para ver se continua igual; em todos os meus sonhos lúcidos até agora este teste tem dado certo. Os sonhos são mais prontamente distinguíveis das percepções acordadas, mais na base sua instabilidade do que da vividez. Mas a última palavra em teste da realidade foi sugerida por Charles McCreery, que observa que quando estamos acordados nunca ficamos na dúvida de estar acordados ou não. Por isso, se você estiver em dúvida se está sonhando ou não, provavelmente está!

Com a prática a percepção da anomalia pode levar diretamente à lucidez, sem necessidade de testar explicitamente a realidade. No meu caso, quando acontece alguma coisa esquisita no sonho, já não pergunto "Estou sonhando?" Simplesmente percebo que estou, como vemos no seguinte sonho:

Estava andando por uma rua conhecida quando notei algo que a princípio pensei que fosse uma igreja nova, e muito imponente. Examinando-a mais de perto percebi que aquela estrutura majestosa era de fato uma magnífica mesquita. Refleti que, como havia estado naquela rua apenas uma semana antes, só havia um modo de ter perdido uma vista tão impressionante: devia estar sonhando! Quando me aproximei daquela maravilha, com uma mistura de curiosidade e assombro, da enorme rosácea veio o tema do filme *Contatos imediatos do terceiro grau* em tons de órgãos que fizeram a rua tremer embaixo dos meus pés. Fiquei entusiasmado por ter "percebido" que estava de fato na presença de uma nave espacial disfarçada. Ainda completamente lúcido e cheio de uma excitação incrível (se bem que não livre de trepidação), subi os degraus e entrei na luz brilhante que se derramava pela porta aberta. O que aconteceu em seguida não sei dizer, pois quando acordei todas as minhas tentativas de recuperar as lembranças daquela visão falharam completamente.

Algumas vezes a *memória* pode desempenhar um papel importante na iniciação da lucidez. As vezes o sonhador lúcido ""percebe que está sonhando como resultado aparente de *déjà revê* — uma recordação aparente de já ter tido antes um sonho parecido com aquele. Isso fica exemplificado com outra experiência minha: estava andando com M. quando reconheci que estávamos num lugar com que eu já havia sonhado antes, o "museu das invenções não inventadas", e que aquilo era de fato um sonho. Pensei que M. gostaria de ter sonhos lúcidos, mas aquele "M." era um personagem de sonho, não o meu amigo de verdade. Assim mesmo, sugeri a ele que, mesmo sendo um personagem de sonho, talvez conseguisse perceber que estava sonhando. Talvez tivesse percebido, porque, da minha parte, posso dizer que acordei!

Intimamente relacionados são os sonhos lúcidos em que a pessoa que está sonhando percebe que está sonhando por meio de uma *pista de memória* em particular. Numa dúzia de sonhos lúcidos percebi que estava dormindo porque notei que parecia que as minhas lentes de contato estavam se multiplicando. Depois de um sonho não lúcido em que havia ocorrido aquela multiplicação, refleti que, por aquilo, deveria ter percebido que estava sonhando. Pouco tempo depois a imagem voltou e eu disse a mim mesmo: "Se isto fosse um sonho, seria um sonho!" Depois de repetir o teste, percebi o que aquilo implicava e fiquei lúcido. , Em outros sonhos semelhantes que tive depois (naqueles instantes antes de perceber completamente que estava sonhando), refleti, de formas variadas: "Pena que não é sonho, caso em que seria um sonho"; "Isso prova que isto pode acontecer na vida acordada da mesma maneira que nos sonhos"; e, citando a mim mesmo em caçoada, "Se isto fosse um sonho, seria um sonho".

Na maioria dos meus outros sonhos lúcidos, no momento em que percebo explicitamente que estou sonhando, parece que já estou implicitamente consciente do meu estado. Mas durante os sonhos em que a lucidez é estimulada por uma pista da memória, normalmente não tenho a menor suspeita de estar sonhando. Por isso, quando sou impelido, pela lógica, a concluir que devo estar sonhando, fico completamente pasmado. Os leitores podem imaginar o meu estado considerando o choque e o assombro que sentiriam se, enquanto estivessem lendo esta frase, descobrissem sem a menor sombra de dúvida que estavam sonhando *agora!*

A *auto-reflexão* durante os sonhos geralmente leva à lucidez os sonhadores lúcidos mais experimentados. No meu próprio caso, normalmente observo que estou desejando que as coisas aconteçam, ou me entregando à mágica ou empenhado na "composição, de um sonho", e percebo que devo estar sonhando. Num caso, se não estivesse sonhando, estaria morto: dirigindo muito depressa, levei o carro para uma rua que estava bloqueada por um caminhão-tanque. Mas tive a habilidade mágica de evitar a colisão e, como me recordei de outras revisões da realidade que havia andado fazendo, percebi que deveria estar sonhando.

Parece que o símbolo de sonho mais comum que surge na iniciação da lucidez é a luz. A luz é um símbolo muito natural para a percepção consciente. Karl Scherner, um dos três grandes pioneiros da pesquisa dos sonhos do século XIX, escreveu em 1861 o seguinte: "Nos sonhos a luz é a expressão de pensamento claro e de agudeza da vontade". Scott Sparrow dá vários exemplos de sonhos lúcidos aparentemente iniciados pelo aparecimento de luz. Num deles conta que quando estava sentado ao ar livre compondo um discurso, olhou para o céu do Oriente e viu uma "grande orbe de luz branca de tamanho igual a muitas vezes o tamanho da lua"<sup>20</sup>. Com isso, percebeu que estava sonhando.

É difícil classificar a forma de alguns sonhos lúcidos. O seguinte, por exemplo, reúne elementos de anomalias e de representação simbólica: "No meu sonho eu estava atravessando uma sala ampla onde várias pessoas estavam reunidas quando vi uma pomba, de um branco muito puro, voar obliquamente e pousar na minha frente. Imediatamente, vi-me **num** estado de projeção consciente [lucidez] e aproveitei a ocasião **para sair** e visitar uns amigos". O sonhador ficou

especialmente impressionado com a iniciação repentina da lucidez, acrescentando **que** "logo que a pomba se encostou em mim, a **transformação foi** instantânea. Como se eu estivesse submetido a **um encanto mágico**, de repente fiquei com a cabeça tão clara **como nos melhores** momentos da minha vida física"<sup>21</sup>.

Há cinco anos tive uma experiência **interessante, que pode** esclarecer a noção de estímulo simbólico **da lucidez. Um amigo** e eu estávamos viajando num trem **ao longo do Oceano**". Eu estava debruçado despreocupadamente na janela absorvendo a paisagem, quando a bela intensidade profunda do mar me levou a admirá-lo em voz alta. Nesse mesmo instante uma espécie de falcão pousou num galho próximo e, sem pensar, estendi imediatamente a mão na sua direção. Para meu prazer e surpresa, a ave pousou na minha mão estendida e nesse instante me lembrei de um ditado sufista:

Quando um pássaro pousar na sua mão estendida,  
*Nesse momento* você entenderá.

Foi admirável, mas *entendi* imediatamente: entendi que estava sonhando!  
Quanto ao meu amigo e à ave, saíram da história, pois o sonho desapareceu.

Desde que comecei a usar a memória como técnica de indução de sonhos lúcidos (veja "**MILD**", no Capítulo 6), **tenho** tido "ocasiões cada vez mais frequentes em que fiquei lúcido **sem** haver nada fora do normal no conteúdo do meu sonho. Nessas ocasiões simplesmente me lembro que estou sonhando; "Ah, sim. Isto é um sonho". Como resultado de praticar a MILD, certa manhã tive sonhos lúcidos desse tipo nos três períodos sucessivos de sono PIEM. Aqui vai a parte relevante do terceiro: eu estava na cama olhando um livro de figuras cujo título **era algo** como *Dança e mágica russas*. Como nos dois sonhos anteriores, de repente simplesmente *me lembrei* que naquele momento estava fazendo o que queria me lembrar de reconhecer: sonhando.

Vimos exemplos dos três modos principais que os sonhadores usam para reconhecer que estão sonhando: a percepção das incoerências, a excitação emocional e uma espécie de percepção direta da natureza de sonho da experiência por que passou. São os ativadores principais da percepção no estado de sonho. Mas no sonho a percepção consciente também pode ser iniciada a partir do estado acordado:'

Quando estamos começando a dormir é possível manter uma consciência reflexa contínua e, com isso, entrar num sonho lúcido partindo diretamente do estado acordado. Comigo, em condições normais essa forma de iniciação é relativamente rara: é responsável por cerca de oito por cento do total dos meus sonhos lúcidos. Mas em circunstâncias de motivação extraordinariamente elevada (característica das noites que passei no laboratório do sono) a minha proporção de sonhos lúcidos iniciados a partir do estado acordado aumentou cinco vezes, o que sugere que essa forma de iniciação é uma técnica que melhora com a motivação e a prática. De fato, o cultivo dessa técnica foi descrito pelos yogues tibetanos, pelo psiquiatra americano Nathan Rapport, pelo filósofo russo Ouspensky e (como o leitor vai descobrir no Capítulo 6) pelo autor deste livro.

Na minha indução característica desse tipo, estou deitado na cama, no começo da manhã ou da tarde, tendo acordado de um sonho; algumas vezes aparecem imagens hipnagógicas (estabelecimento do sono) e logo me encontro completamente na cena do sonho, e lúcido. Estando eu no estado de sonho, o sonho lúcido continua exatamente como os outros. Temos aqui a descrição de um dos sonhos lúcidos de Ouspensky, iniciados a partir do estado acordado:

Estou começando a dormir. Diante dos meus olhos aparecem e desaparecem pontos dourados, fagulhas e estrelinhas. . . Do primeiro ao último momento fiquei observando como os desenhos apareceram e como se transformaram numa rede de malhas regulares. Depois a rede dourada

transformou-se nos capacetes dos soldados romanos. A pulsação que eu estava ouvindo transformou-se na cadência ritmada do destacamento militar em marcha. A sensação dessa pulsação significa a descontração de muitos musculozinhos, o que, por sua vez, provoca uma sensação de estouvamento irresponsável. Tive essa sensação quando estava sentado no peitoril da janela de uma casa *alta* e, olhando para baixo, vi os soldados; e quando aquela sensação aumentou um pouco, levantei-me da janela e sobrevoei o golfo. Por associação com o mar, aquilo imediatamente trouxe consigo o vento e o sol e, se eu não houvesse acordado, provavelmente no momento seguinte do sonho teria me encontrado em alto-mar, num navio, e assim por diante<sup>22</sup>.

Este método de iniciar os sonhos lúcidos reúne auto-reflexão e memória. Conseguir observar que as imagens do sonho são imagens requer um equilíbrio entre participação e desligamento. No Capítulo 6 damos alguns métodos de cultivar este modo de iniciar um sonho lúcido. Agora, tendo visto como os sonhos lúcidos são iniciados, vamos ver como costumam acabar.

### **Terminação do Estado de Sonho**

Como o sonho lúcido é um composto de lucidez e do estado de sonho e como, em princípio, há dois modos de iniciar um sonho lúcido, há também duas possibilidades gerais de terminá-lo: ou a lucidez é perdida enquanto o sonho continua ou o sonho termina com o despertar.

Provavelmente o primeiro modo é o mais comum entre os sonhadores menos experientes. Os neófitos tendem mais a perder a lucidez logo que a adquirem. Scott Sparrow observa que "quando os sonhos lúcidos começam a entrar na vida de um indivíduo, tendem a ser raros e ter pouca duração". Dessa maneira, depois de ter ficado lúcido, ao menos momentaneamente, é comum o sonhador inexperiente ficar absorvido pelo sonho, esquecendo que é um sonho e continuando a sonhar não lucidamente. O esquecimento pode ser anulado se repetirmos para nós mesmos: "Isto é um sonho". Mas depois essa conversa é dispensável. No meu caso a lucidez foi perdida em cerca de vinte por cento dos sonhos lúcidos que tive e registrei (e com isso me lembrei) no primeiro ano do meu trabalho; foi perdida em um por cento ou menos durante os anos subsequentes.

Para os sonhadores lúcidos traquejados a terminação da lucidez pelo despertar é mais comum que a perda da lucidez característica dos principiantes. Normalmente, durante essa transição entre estar dormindo e estar acordado há um grau de continuidade da percepção. Contrastando com isso, quando acordamos de um sonho não lúcido há uma confusão momentânea, pois estamos fazendo a transição do ego não lúcido para o ego acordado. Mas quando acordamos de um sonho lúcido não há essa transição, visto que o ego do sonho lúcido é idêntico ao ego acordado.

Há mais de dois modos possíveis de terminar um sonho lúcido. Um é a pessoa que está sonhando entrar no sono sem REM e parar de sonhar. Caracteristicamente, quando a pessoa que está sonhando é acordada nesse ponto, não se lembra de nada. No outro caso em que a lucidez é perdida a pessoa *sonha* que acordou.

Estes últimos sonhos chamam-se "falsos despertares" e são complementos de sonhos lúcidos mencionados com bastante frequência. Às vezes os falsos despertares ocorrem repetidamente e parece que o sonhador lúcido acorda muitas vezes e cada vez descobre que ainda está sonhando.

Em alguns casos o sonhador lúcido chega a contar literalmente dezenas de falsos despertares, antes de acabar acordando "de verdade". Aqui temos um exemplo dos vários despertares falsos de Delage (veja Capítulo 2):

Certa noite fui acordado por uma batida urgente na porta do meu quarto. Ergui-me e perguntei: "Quem está aí?" A resposta veio na voz de Marty (o encarregado do laboratório: "*Monsieur, é madatne H-----*" (alguém que estava morando na cidade na época e fazia parte do meu círculo de amigos)) "que está pedindo que vá imediatamente à sua casa para ver *mademoiselle P-----*, que ficou doente de repente. (*Mademoiselle P-----* fazia mesmo parte da casa de *madatne H-----* e também era conhecida minha.) "Só me dê tempo para me vestir", disse eu, "já vou correndo". Vesti-me apressadamente, mas antes de sair fui ao toucador e passei uma esponja úmida no rosto. A sensação da água fria me despertou e percebi que havia sonhado com tudo o que acontecera antes e ninguém havia vindo me chamar. Com isso, voltei a dormir. Mas pouco tempo depois ouvi de novo a mesma batida à minha porta. "Como, *monsieur*; então o senhor não vem?"

"Meus Deus! Então é mesmo verdade? Pensei estar sonhando!"

"De modo algum. Apresse-se. Estão esperando pelo senhor."

"Está bem, vou correndo." Tornei a me vestir e mais uma vez fui ao toucador e passei a esponja de água fria no rosto e, de novo, a sensação da água fria me acordou e me fez compreender que havia sido decepcionado por uma repetição do mesmo sonho. Voltei para a cama e pus-me a dormir de novo. A mesma cena se desenrolou, quase identicamente, mais duas vezes.

Quando na manhã seguinte Delage acordou "de verdade", viu que "toda a série de atos, raciocínios e pensamentos não tinha passado de um sonho, mas um sonho que se repetiu quatro vezes em seguida, sem nenhuma interrupção do sono e sem que tivesse me mexido na cama"<sup>23</sup>.

Embora também hajam descrições em que o falso despertar segue um sonho não lúcido, parece que será mais associado com sonhos lúcidos provavelmente porque só nestes normalmente é levantada a questão de se estar acordado ou dormindo. Além do mais, parece que o falso despertar ocorre com maior frequência para os sonhadores lúcidos traquejados do que para os inexperientes. (Tive esse tipo de despertar em aproximadamente quinze por cento dos meus, sonhos lúcidos registrados no primeiro ano de estudo e cerca de um terço nos cinco anos seguintes.) Provavelmente a diferença é explicada pelo seguinte fato: **quanto mais** sonhos lúcidos a pessoa tem, mais associa o despertar com o desaparecimento do sonho lúcido e, com isso, espera com mais força despertar quando o sonho desaparece.

De vez em quando a pessoa que está sonhando pode achar que um falso despertar é um sonho. Mas em geral isso é difícil, porque a pessoa *já* acredita que está acordada e nunca pensa em questionar essa suposição. Nas minhas primeiras experiências com sonhos lúcidos tive quase quarenta falsos despertares sem reconhecê-los como sonhos. Considerando a bizarrice de alguns daqueles sonhos, comecei a me sentir um tanto constrangido por continuar a me iludir com eles! Finalmente meu amor-próprio exigiu que tentasse controlar aqueles falsos despertares e, com um esforço surpreendentemente pequeno, consegui isso, descobrindo que o que estava me iludindo era a minha expectativa de acordar. Tudo o que precisava fazer era mudar a minha expectativa do que iria acontecer no final aparente de um sonho lúcido. Simplesmente esperando um despertar "falso" em vez de um verdadeiro, consegui manter a lucidez durante a maioria dos sonhos subsequentes.

### **A Técnica de Rodopiar**

Recentemente desenvolvi uma técnica para impedir o despertar e provocar novas cenas de sonhos lúcidos à vontade. Vinha me preocupando com o seguinte problema: em geral a descoberta da lucidez leva a um despertar imediato e corta pela raiz o que, se não fosse isso, poderia ser um sonho lúcido gratificante. Como os atos dos sonhos têm efeitos físicos correspondentes, raciocinei que descontraír o corpo físico poderia inibir o despertar, pela diminuição da tensão muscular do corpo físico. No sonho lúcido seguinte testei a ideia. Quando o sonho começou a desaparecer, descontraí completamente e me deixei cair no chão do sonho. Assim mesmo, contrariando a minha intenção, parece que acordei. Mas, como descobri uns minutos depois, tinha sido de fato um

despertar falso. Repeti mais umas vezes a mesma coisa em outros sonhos e aquele efeito se confirmou e sugeri que aparentemente o elemento essencial não era a des-rcontração que tentei fazer e sim a sensação de movimento. Em vários outros sonhos lúcidos que tive depois testei diversos movimentos de sonho e verifiquei que cair de costas e rodopiar eram especialmente eficientes para provocar sonhos lúcidos a partir do estado acordado.

A técnica é muito simples. Logo que, no sonho lúcido, a minha visão começa a sumir, caio de costas ou rodopio como um pião (com o meu corpo de sonho, é claro!). Para que o método funcione é importante ter um sentido vívido de movimento. Normalmente esse processo gera uma nova cena de sonho, que em geral representa o quarto onde estou dormindo. Relembrando repetidamente a mim mesmo que estou sonhando durante essa transição, consigo continuar a sonhar lucidamente na nova cena. Sem esse esforço especial de atenção, geralmente confundo o novo sonho com um despertar real; e isso apesar das frequentes manifestações de absurdo contidas no sonho!

O método é muito eficiente. Da centena de sonhos lúcidos registrados nos últimos seis meses do arquivo de três anos que apresentei na tese de doutoramento, usei essa técnica quarenta por cento do tempo e em oitenta e cinco por cento desses casos foram gerados sonhos novos. Em noventa e sete por cento dos sonhos novos a percepção lúcida se manteve. Quando o rodopio levava a um novo sonho, quase sempre a nova cena de sonho se parecia muito com a cama em que eu estava dormindo ou com algum outro quarto de dormir.

A sensação de outros sonhadores lúcidos que empregaram este método foi muito parecida com a minha, mas sugere que o novo sonho lúcido não necessariamente precisa ser uma cena de quarto de dormir. Uma sonhadora lúcida, por exemplo, viu-se chegando a uma cena de sonho que não era um quarto de dormir em cinco das onze vezes em que utilizou o método de rodopiar.

Estes resultados sugerem que rodopiar poderia ser usado para provocar transições para qualquer cena de sonho que o sonhador lúcido espera ver. No meu caso parece que a minha produção quase que exclusiva de sonhos de quarto de dormir pode ser um acidente das circunstâncias em que descobri esta técnica. Mais de uma vez tentei, sem bons resultados, provocar transições para outras cenas de sonho usando este método. Mas apesar de *ter tido a intenção* definida de chegar a algum lugar que não fosse o meu quarto de dormir, não posso dizer que tenha *esperado* completamente conseguir isso. Embora acredite que algum dia serei capaz de desaprender essa associação acidental (se é que se trata disso), por enquanto continuo impressionado com o modo pelo qual a força da expectativa determina o que acontece nos meus sonhos lúcidos. Na verdade (ao menos nos sonhos), a fé consegue deslocar montanhas!

Por que o movimento alucinado do rodopio deveria exercer algum efeito no ato de sonhar? Pode haver alguma explicação neurofisiológica. As informações a respeito dos movimentos da cabeça e do corpo, monitoradas pelo aparelho vestibular do ouvido interno (que nos ajuda a manter o equilíbrio) são intimamente integradas pelo cérebro com informações visuais, a fim de produzir um quadro pictórico otimamente estável do mundo; de modo que, por exemplo, você sabe que o mundo não se movimentou quando você inclinou a cabeça.

Como durante o rodopio no sonho as sensações de movimento são tão completamente vívidas como as dos movimentos reais, é muito provável que nos dois casos os mesmos sistemas cerebrais sejam ativados num grau semelhante. Uma possibilidade intrigante é que a técnica de rodopiar estimule o sistema vestibular do cérebro e com isso facilite a atividade dos componentes do sistema do sono REM, que ficam próximos. Como os neurocientistas obtiveram provas indiretas da participação do sistema vestibular na produção dos surtos de movimentos rápidos dos olhos no sono REM<sup>24</sup>, a conexão proposta não é inteiramente destituída de fundamento.

Do outro lado da moeda psicofisiológica, Barbara Lerner realçou a importância do movimento durante o sonho para manter a integridade da imagem do corpo<sup>25</sup>. Se o movimento é uma função psicológica do sonho, como Lerner sugere, deve haver um mecanismo que ligue essa imagem com a fisiologia do sono REM. Além do mais, como a série de imagens formadas num sentido em particular diminui a sensibilidade ao estímulo externo no mesmo sentido, um movimento alucinado deveria suprimir a sensação real do corpo e, com isso, ajudar a impedir o despertar. Se o cérebro está completamente ocupado na produção da sensação vívida (e gerada internamente) de rodopiar, terá mais dificuldade em construir uma sensação contraditória baseada em informações sensoriais externas. Temos aqui um exemplo do que se chama "estabilização da aplicação de cargas" de um sistema. Charles Tart descreve isso com uma analogia: "Se quiser que uma pessoa se transforme num bom cidadão, mantenha-a ocupada com as atividades que constituem um bom cidadão, de modo que não tenha nem tempo nem energia para fazer mais nada além disso".<sup>26</sup> Nesses termos, "ser um bom cidadão" significa continuar a sonhar, e as "atividades" significam rodopiar no sonho.

Há outra técnica (menos eficiente que rodopiar) que funciona pelo mesmo princípio, focalizando a atenção em alguma coisa do sonho. Em 1938 Moers-Messner descreveu a técnica de olhar para o chão para estabilizar os sonhos lúcidos; aparentemente várias outras pessoas descobriram a mesma técnica independentemente, incluindo Scott Sparrow e Carlos Castaneda. A variação de "dom Juan" deste tema foi, é claro, a famosa técnica de olhar para a própria mão.

Outro meio de impedir o despertar ou a perda de lucidez é estabilizar o estado de percepção por meio de "retroalimentação positiva". Na analogia de Tart isso significa recompensar o cidadão por desempenhar as atividades que forem consideradas desejáveis. Parece que nessa classificação entram vários métodos propostos para estabilizar o estado de sonho lúcido. Por exemplo, há a sugestão de usar uma afirmação que lembre continuamente a pessoa do estado de sonho (repetindo "isto é um sonho, isto é um sonho", e assim por diante). Outra ideia é "ir com a maré" do sonho, sem procurar modificar a flutuação dos acontecimentos do sonho. Minha técnica do rodopio também implica retroalimentação positiva, se a explicação neurofisiológica que dei estiver certa. Se rodopiar no sonho der como resultado uma facilitação tronco-cerebral do sono REM, temos um caso de atividade de sonho (rodopiar), resultando em mais atividade de sonho.

Um terceiro meio de estabilizar um estado de percepção consciente (neste caso, um sonho lúcido) chama-se "estabilização limitante" e é descrito por Tart como algo que limita as oportunidades que o cidadão tem de se entregar a atividades indesejáveis. No contexto de sonhar lucidamente, as "atividades indesejáveis" são acordar ou perder a lucidez. Provavelmente inúmeros métodos que foram propostos para estabilizar os sonhos lúcidos baseiam-se na estabilização limitante. Algumas pessoas recomendam fazer exercícios e comer bem para dormir melhor e evitar indigestão. Outras sugerem o uso de tampões nos ouvidos ou dormir sozinho. Universalmente, recomenda-se evitar conflito emocional e excesso de excitação nos sonhos lúcidos. Finalmente, os sonhadores lúcidos já foram aconselhados a não "sonhar acordados" nem pensar muito durante o sono, e também a não se perder no sonho.

### **Um Conhecimento Coerente da Vida do Sono?**

Até agora consideramos um pouco da grande variedade de **formas** assumidas pelo modo de sonhar lucidamente. Mas o que vimos representa apenas a ponta do *iceberg*: sonhar lucidamente pode proporcionar um grau de desenvolvimento muito maior do que o encontrado na psicologia ocidental.

Sempre são os yogues e outros especialistas em "estados interiores" que afirmam serem capazes de conservar a percepção consciente a noite inteira, até mesmo durante o sono sem sonhos. Sri Aurobindo Ghose, mestre indiano do século XX, escreveu: "até é possível ficar completamente

consciente no sono e acompanhar os estágios dos nossos sonhos, do começo ao fim ou durante trechos grandes; verifica-se que nesses momentos temos consciência de que estamos passando de um estágio para o seguinte até atingir um período breve de repouso sem sonhos, luminoso e cheio de paz, que é o verdadeiro restaurador das energias da nossa natureza acordada, e depois voltar pelo mesmo caminho para a consciência acordada. Quando passamos assim de um estado para outro, é normal deixar que as sensações anteriores se afastem de nós; por sua vez, só são lembradas as sensações mais vívidas ou mais próximas da superfície acordada, mas isso pode ser remediado: é possível conseguir reter mais ou desenvolver o poder de voltar na lembrança, de sonho para sonho, de estado para estado, até que o todo esteja mais uma vez diante de nós. Embora seja difícil atingir ou manter estabelecido, *um conhecimento coerente da vida do sono é possível*", [o grifo é meu].

É uma possibilidade muito interessante que, se demonstrasse ser verdadeira, teria implicações profundas para o estudo científico do sono, dos sonhos e da consciência. Quanto à prova, resta apenas que uma dessas pessoas que dormem acordadas passe a noite num laboratório de sono!

O problema com reivindicações de percepção contínua durante o sono é que não conseguimos ter consciência de estar inconscientes. Os momentos ou horas que passamos inconscientemente ficam para sempre ocultos no esquecimento. Não só não conseguimos nos lembrar deles como nos esquecemos de tê-los esquecido! O fato é que normalmente estamos inteiramente conscientes de nós mesmos e dos nossos atos apenas durante alguns momentos muito curtos, mesmo quando estamos o que costumamos chamar de "acordados". Mas, apesar do fato de estarmos só ocasionalmente conscientes de nós mesmos, sentimos-nos como se estivéssemos continuamente presentes. Isso acontece porque a nossa mente funciona de modo a acumular coerência e continuidade fora do que sentimos. Desse modo passamos um verniz nos pontos em branco da nossa consciência. Visto que a primeira coisa de que nos lembramos ao emergir da inconsciência ou do sono é a última coisa de que tínhamos consciência, podemos supor erroneamente que nunca perdemos a consciência.

Apesar dessas reservas, em princípio não vejo motivo para um desenvolvimento maior da mente humana não poder dar como resultado uma continuidade de percepção consciente durante todo o sono, como descreveu Aurobindo. Um nível de percepção consciente desses só se revelaria depois de um curso extensivo de disciplina mental. Mas podemos muito bem conseguir aprender a sonhar com graus de lucidez e controle jamais imaginados até hoje.

## CAPÍTULO 6

### *Aprendendo a Sonhar Lucidamente*

*A grande maioria das pessoas tem uma enorme potencialidade de pensamento, que ultrapassa de longe o que se suspeita comumente; mas é tão raro que as circunstâncias certas se aproximem delas por acaso para exigir que se atualizem, que a grande maioria morre sem perceber mais que uma fração da força que tem. Nascidas milionárias, as pessoas vivem e morrem na pobreza por falta de circunstâncias favoráveis que as teriam impelido a transformar seu crédito em dinheiro.*

A.R. ORAGE

### **Aprendendo a Sonhar**

Da mesma forma normalmente nem percebemos que sabemos pensar, também podemos supor que sabemos sonhar. Mas há enormes diferenças no grau em que essas duas faculdades estão desenvolvidas nas diferentes pessoas. Creio que a citação feita acima também se aplica aos sonhos. Possuímos capacidades não desenvolvidas jamais sonhadas. Da mesma forma que pensar conscientemente, sonhar lucidamente é uma capacidade que pode ser adquirida ou melhorada com treino. Este capítulo dá um esboço do tipo de treino exigido e, com isso, entrega a você a chave dos sonhos lúcidos.

Para reconhecer que está sonhando você precisa primeiro ter um conceito do que é sonho. O que acontece quando "percebe que está sonhando" depende do que entende por "sonhar". Para dar um exemplo dessa questão vamos examinar os estágios de desenvolvimento característicos que as crianças atravessam para adquirir um conceito de sonho.

Segundo Jean Piaget, célebre psicólogo do desenvolvimento, as crianças passam por três estágios de compreensão dos sonhos. No primeiro estágio, atingido entre a idade de três e quatro anos, não distinguem os sonhos da vida acordada; com isso, acreditam que o sonho acontece no mesmo mundo (exterior) que o resto dos fatos. Nessa idade uma criança pode acordar de um pesadelo aterrorizada e acreditar que há "monstros" de sonho no quarto. Nesse estágio as garantias dos pais, de que "foi apenas um sonho", não surtem muito efeito. É preciso mostrar à criança que, digamos, o armário está de fato vazio.

Entre as idades aproximadas de quatro e seis anos (e depois de um número suficiente de despertares de sonhos que a figura dos pais nega que pertençam à realidade) as crianças modificam o conceito de sonho. Agora sabem que tudo que aconteceu "foi apenas um sonho". Mas ainda não sabem exatamente o que é "apenas um sonho". Nesse estágio a criança trata os sonhos como se fossem parcialmente externos e parcialmente internos. Por exemplo, quando perguntam a uma criança de onde vêm os sonhos, ela pode responder: "da minha cabeça". Mas se alguém perguntar à mesma criança onde ocorrem os sonhos, poderá dizer: "No meu quarto".

Em algum ponto entre as idades de cinco e oito anos este estágio de transição cede lugar para o terceiro estágio, no qual a criança acha que o sonho tem natureza totalmente interna. Agora, considera que os sonhos ocorrem *somente* na própria cabeça. Em outras palavras, já concebe os sonhos como experiências puramente mentais.

Evidentemente estes estágios de desenvolvimento se referem a como a criança vê o sonho *depois* de acordar. Enquanto estão dormindo e sonhando, crianças e adultos tendem a permanecer no primeiro estágio, supondo implicitamente que os fatos do sonho são a realidade exterior. Esta é a suposição predominante dos sonhos não lúcidos, ou comuns.

Não é raro que as pessoas sintam, em sonho, que parecem estar separadas temporariamente do corpo físico. Essas "experiências fora do corpo", com sua mistura um tanto contraditória do mental e do material, podem oferecer exemplos do segundo e do terceiro estágios de desenvolvimento.

Numa passagem característica, a pessoa aparentemente se encontra numa espécie de corpo *mental* que flutua no que parece ser o mundo *físico*. É uma reminiscência da metafísica mista referente aos sonhos, apresentada pelas crianças no segundo estágio de Piaget.

Num sonho totalmente lúcido a pessoa que está sonhando atinge o terceiro estágio, percebendo que a sensação é inteiramente mental e que o mundo dos sonhos é completamente diferente do mundo físico. Estar lúcido neste estágio pressupõe que quem está sonhando chegou ao terceiro nível de Piaget e sabe que os sonhos são apenas sensações mentais. Como algumas crianças de cinco anos chegam a esse estágio, devemos esperar a possibilidade da ocorrência de sonhos lúcidos já nessa idade; de fato, tive os primeiros sonhos lúcidos exatamente nessa idade, e muitos

sonhadores lúcidos contam que tiveram as primeiras experiências nesse sentido entre os cinco e os sete anos.

## **Potencial para Sonhar Lucidamente**

Qualquer pessoa consegue aprender a ter sonhos lúcidos? É preciso ter algum dom especial, que só uma minoria possui, ou essa capacidade notável é simplesmente um dos milagres rotineiros do cérebro humano?

Essa pergunta tem a mesma resposta que a pergunta "Quem consegue aprender a falar?" Todo mundo chega a um certo grau de proficiência na própria língua materna, necessária para o uso diário; depois disso, o grau de fluência depende de motivação, prática e capacidade inata. O grau de domínio da língua apresentado por grandes escritores e poetas ultrapassa de longe o nível que satisfaz uma pessoa comum; e o que falei em relação a essa técnica se aplica analogamente à técnica de sonhar lucidamente. Os Shakespeares do sonho lúcido estão fadados a ser poucos, mas por que motivo todo mundo não deveria ser capaz de atingir no mínimo um pouco de proficiência nesse campo?

Do meu ponto de vista existem dois requisitos essenciais para aprender a sonhar lucidamente: motivação e boa memória para se lembrar dos sonhos. A necessidade de motivação é suficientemente óbvia: afinal de contas, sonhar lucidamente exige um controle considerável da atenção e por isso devemos estar motivados a fazer o esforço necessário. Quanto à lembrança dos sonhos, se um amnésico não se lembra de sonho algum, e supomos que um por cento dos sonhos que esqueceu são lúcidos, de quantos sonhos lúcidos ele vai se lembrar? É claro que a resposta será: "De nenhum", visto que, a não ser que nos lembremos de *alguns* sonhos, como poderemos nos lembrar dos sonhos lúcidos?

## **Recordação dos Sonhos**

Para ter um sonho lúcido e saber como foi quando acordar, é claro que você tem de se lembrar do sonho que teve. Para começar, quanto mais frequentemente você se lembrar dos seus sonhos, e quanto mais claras e detalhadas forem as imagens que formar, maior será a probabilidade de se lembrar dos sonhos lúcidos. Quanto mais familiarizado ficar com o que são seus próprios sonhos, mais fácil achará reconhecê-los *como sonhos* enquanto estão ocorrendo. Por isso, se você quiser aprender a lembrar dos seus sonhos com toda confiança. (Por falar nisso, provavelmente há um bom motivo para ser tão difícil lembrar dos sonhos: veja o Capítulo 8.).

Um dos determinantes mais importantes da recordação dos sonhos é a motivação. Para a maioria das pessoas, quem quer se lembrar de um sonho pode se lembrar e quem não quer não se lembra. Para muitas pessoas, simplesmente ter a intenção de se lembrar, recordando para si mesmas essa intenção logo antes de dormir, já é suficiente. Um meio eficaz de reforçar essa resolução é manter um diário de sonhos ao lado da cama e registrar o que conseguir, se lembrar, sempre que acordar. Quanto mais você registrar os seus sonhos, de mais sonhos se lembrará. Ler o diário de sonhos pode trazer uma vantagem adicional: quanto mais familiarizado você ficar com o aspecto dos seus sonhos, mais . fácil, será reconhecer um,deles enquanto ainda está ocorrendo e, por conseguinte, mais fácil será acordar dentro do sonho.

Um método infalível de desenvolver a capacidade de se lembrar dos sonhos é adquirir o hábito de se perguntar, cada vez que acorda: "Aquilo foi um sonho?" Esse deve ser o seu primeiro pensamento ao acordar; de outra forma, esquecerá parte ou o total do sonho, devido à interferência de outros pensamentos. Se não conseguir se lembrar de muita coisa no início, não desista muito depressa; tem de persistir pacientemente no esforço para se lembrar, sem se mexer nem pensar em

mais nada; na maioria dos casos começarão a lhe chegar trechos e fragmentos do sonho. Em geral, examinar os pensamentos e sensações dessa maneira proporciona as pistas necessárias para recordar o sonho inteiro.

No desenvolvimento da recordação dos sonhos, como em qualquer outra técnica, às vezes o progresso é lento. Se não tiver bons resultados logo no início, é importante não desanimar. Cada um de nós tem uma velocidade própria de dominar a capacidade de recordar os sonhos; mas praticamente todo mundo que não desiste melhora com a prática. Como diz o ditado, "Se quiser ser calígrafo, escreva, escreva e escreva". Se quiser se lembrar dos seus sonhos, tente, tente e tente lembrar-se.

### **Aprendendo a Sonhar Lucidamente**

Suponhamos que você seja capaz de se lembrar dos seus sonhos com frequência suficiente para apreciar como é raro você ter lucidez neles. Seus sonhos lúcidos ocasionais podem ser comparados com encontrar dinheiro na rua: é uma sensação rara, mas nem por isso deixa de ser gratificante. Dentro dessa analogia, cultivar a técnica de sonhar lucidamente corresponde a desenvolver um meio proveitoso de emprego com que ganhar dinheiro. Se isso está parecendo trabalho, é mesmo, e no começo exige uma certa quantidade de disciplina, mas com a prática vai ficando mais fácil e até isento de esforço.

Procure se lembrar de como aprendeu a falar: no começo era simplesmente impossível fazer mais que balbuciar. Mas com dias e anos sucessivos de prática, agora você domina de tal forma essa técnica que é capaz de falar sem pensar.

No sentido de sonhar lucidamente, talvez você ainda não tenha dito a sua primeira palavra ou talvez tenha acabado de dizer a primeira frase. Realisticamente, pode esperar ser algum dia um sonhador lúcido fluente, sem despender esforço algum? Tenho a dizer que isso depende de você.

Você pode ficar imaginando se é possível aprender a sonhar lucidamente à vontade. Minha própria experiência mostrou *a mim* que é possível. O fato de ter levado dois anos e meio provavelmente se deve a ninguém ter me ensinado a fazer isso. Como no início eu não tinha uma ideia muito clara do que estava fazendo, perdi muito tempo e esforço. Com o método de indução que finalmente desenvolvi, creio que qualquer pessoa motivada consegue aprender a sonhar lucidamente, e numa fração do tempo que levei. Mas antes de descrever esse método vou dar um resumo breve do que já foi escrito sobre aprender a sonhar lucidamente.

Os escritos religiosos e psicológicos do Oriente contêm muitas sugestões e métodos de sonhar lucidamente. Tanto quanto sei, a primeira menção registrada de sonhar lucidamente com técnica que pode ser aprendida encontra-se no manuscrito tibetano do século VIII intitulado *O yoga do estado de sonho*, que apresenta vários métodos de induzir sonhos lúcidos. Contudo, a não ser que você seja um yogue adiantado, capaz de fazer visualizações complexas de letras de sânscrito em lótus coloridos de várias pétalas, a maior parte dos métodos não lhe será muito útil! Além disso, o livro é de fato destinado a ser um manual do aluno e complementar os ensinamentos verbais de um mestre de sonhos.

Só o primeiro e mais elementar dos exercícios descritos no manuscrito tem a possibilidade de ser entendido pelos ocidentais. A técnica, que se chama "compreender pelo poder da resolução,"<sup>1</sup> implica em duas práticas. Antes de tudo, durante o dia o noviço é instruído a pensar continuamente que "todas as coisas são a substância dos sonhos". Essa prática utiliza os efeitos que as experiências da vida real têm nos sonhos das noites subsequentes. Além do mais, tendemos a sonhar com o que nos preocupa no momento. Essa prática também ajuda a eliminar uma das barreiras mais sérias para

a nossa lucidez, ou seja: se nunca questionamos a natureza do que sentimos quando acordados, por que deveríamos questioná-la no estado de sonho? Pensar no que sentimos quando estamos acordados como se fosse sonho rompe os hábitos automáticos com os quais estamos acostumados a ver a vida e pensar nela. A flexibilidade mental que resulta da prática da vida real facilita a lucidez no estado de sonho.

A segunda técnica, a "firme resolução" de "compreender o estado de sonho", também é direta. À noite, antes de dormir, o aluno tem de invocar a ajuda do guru e "decidir com firmeza" compreender o estado de sonho, isto é, entender que não é real, é apenas um sonho. Raramente o sonho lúcido ocorre sem que tenhamos a intenção que ocorra, o que significa ter a parte mental preparada para reconhecer tal sonho quando estivermos sonhando; assim sendo, a intenção constitui uma parte de qualquer esforço deliberado para induzir sonhos lúcidos. E se o candidato a sonhador lúcido não tiver bons resultados no começo, o manuscrito o exorta a fazer todas as manhãs não menos que vinte e um esforços para "compreender a natureza do estado de sonho".

Um aspecto dessa técnica tibetana (se fosse essencial) limitaria severamente a sua aplicação no Ocidente. Refiro-me à "prece ao guru". Pode ser que a confiança completa do discípulo tibetano no guru correspondente dê como resultado uma expectativa de sucesso que se transforma numa profecia auto-realizável. Mas o ocidental que não tem nem guru nem deuses pode ter uma deficiência no grau de confiança necessário ao sucesso. Na maior parte os métodos orientais modernos de sonhar lucidamente não são menos complexos. Bagwan Shree Rajneesh, guru espiritual que tem sessenta e dois Rolls Royces, descreve três técnicas que variam do incompreensível ao quase improvável. A primeira é: "Com respiração intangível no centro da fronte, quando este atinge coração no momento de sono, tenha direção sobre sonhos" e, como se não bastasse, "sobre própria morte"<sup>2</sup>.

O segundo método é "lembrar 'Sou', seja o que for que estiver fazendo"<sup>3</sup>. Pelo menos este é inteligível e provavelmente foi concebido para reforçar a autopercepção e a perspectiva do observador. Na psicologia esotérica, lembrar que "Sou" é uma técnica concebida para provocar um estado da mente chamado "autolembrança". A "autolembrança" (ou "lembrar-se de si mesmo"), escreve o psicólogo esotérico Robert deRopp, "é uma certa separação da percepção de qualquer coisa que um homem estiver fazendo, pensando, sentindo. É simbolizada por uma seta de duas pontas que sugere dupla percepção consciente de si mesmo. Existe ator e observador, existe uma percepção objetiva de si mesmo. Há uma sensação de estar de fora, separado dos limites do corpo físico; há um senso de desligamento, um estado de não identificação. Porque identificação e lembrança de si mesmo não podem existir juntas, do mesmo modo como uma sala não pode estar iluminada e escura simultaneamente.

Uma coisa exclui a outra"<sup>4</sup>. Isso se parece tanto com os sonhos lúcidos que é provável que a prática de lembrar-se de si mesmo no estado acordado estimule o aparecimento de lucidez no estado de sonho.

O terceiro método de Rajneesh é suficientemente simples, se você for do tipo obsessivo. Nele o candidato a sonhador lúcido é aconselhado a "durante três semanas procurar se lembrar continuamente que qualquer coisa que estiver fazendo é apenas um sonho"<sup>5</sup>. A meu ver, qualquer pessoa que conseguir se lembrar de qualquer coisa *continuamente* durante três semanas deve ser capaz de fazer praticamente qualquer coisa! Para uma pessoa tão talentosa o sonho lúcido não deve apresentar nenhuma dificuldade.

Recentemente o psicólogo alemão Paul Tholey descreveu várias técnicas de indução de sonhos lúcidos, produto de uma década de pesquisas com mais de duzentos casos de estudo<sup>6</sup>. Segundo Tholey, o método mais eficiente de você chegar à lucidez é desenvolver uma "atitude

reflexiva-crítica" em relação ao próprio estado de percepção consciente, perguntando a si mesmo se está ou não sonhando enquanto está acordado. Realça a importância de fazer a pergunta crítica ("Estou sonhando ou não?") com a maior frequência possível, no mínimo cinco ou seis vezes por dia e em todas as situações que tiverem características de sonho. Também é aconselhável fazer essa pergunta na hora de dormir e no início do sono. Tholey conta que, seguindo essa técnica, a maioria das pessoas tem o primeiro sonho lúcido dentro de um mês e algumas conseguem isso logo na primeira noite.

Oliver Fox considerava que a chave dos sonhos lúcidos era ter uma disposição de espírito crítica (como foi descrito no Capítulo 5), e é fácil ver por que a pergunta "Estou sonhando ou não?" deve favorecer a ocorrência de sonhos lúcidos. É muito frequente sonharmos com atividades conhecidas da vida real e se nunca perguntamos se estamos sonhando ou não quando estamos acordados, por que deveríamos fazê-lo quando estamos sonhando? Ou, para falar mais positivamente, quanto mais vezes questionarmos criticamente o nosso estado de percepção consciente, maior será a probabilidade de fazermos a mesma coisa quando estivermos dormindo.

Há vários métodos modernos destinados a manter a percepção consciente durante a transição entre acordar e dormir, como o método usado por Ouspensky e Rapport. Rapport descreveu a sua técnica da seguinte maneira; quando ele estava na cama e começando a entrar no sono, a cada poucos minutos interrompia os devaneios e fazia um esforço para se lembrar do que lhe havia passado pela mente um momento antes. Com prática suficiente, esse hábito de introspecção continuava no sono e ele se via em sonhos lúcidos que muitas vezes inspiravam "arroubos de satisfação".

Há muitas variações da técnica de cair no sono enquanto se mantém a consciência. Por exemplo, um estudante de budismo tibetano conta que foi instruído a visualizar na própria garganta uma rosa de oito pétalas com uma luz branca no centro, técnica que deve servir para focalizar a concentração com uma intensidade que permite que a percepção consciente penetre, no estado de sono e persista nele. Tarthang Tulku, lama tibetano que dá aulas em Berkeley, descreve um processo semelhante: depois de se descontrair profundamente, logo antes de dormir, você tem de "visualizar na garganta uma flor de lótus bonita e suave. O lótus tem pétalas rosas-claro e o interior curvado para dentro, e no centro desse lótus há uma chama laranja avermelhada que é clara nas bordas e vai ficando mais escura no centro. Olhando com muita suavidade, concentre-se na parte mais alta da chama e continue a visualizá-la o mais longamente possível"<sup>7</sup>.

Tulku explica que a chama representa percepção; posso acrescentar que na iconografia budista o lótus indica o despertar da percepção do Eu. Enquanto continua a visualização, você tem de observar como seus pensamentos aparecem, observar a interação deles com a imagem do lótus e ver como estão ligados com o passado, com o presente e, por projeção, com o futuro. Você "só tem de observar" qualquer imagem que lhe chegar à mente, mas continue a se concentrar na imagem do lótus. Dessa forma, "enquanto o fio da visualização permanecer intacto, conduzirá ao sonho". Tarthang Tulku avisa o praticante de que não deve "tentar interceptar a visualização nem "ficar pensando nela". Avisa que isso poderá romper o fio e a percepção ficará perdida. "Por isso, tenha o cuidado de não forçar a visualização; simplesmente deixe que ocorra, mas mantenha a sua percepção consciente no lótus". Finalmente, você tem de "deixar a forma se refletir na sua percepção até que a sua percepção e a imagem sejam uma só coisa". Explica que no início você vai tender a passar para o estado de sonho, esquecendo que está sonhando, mas com prática a sua consciência "vai se desenvolver naturalmente até você ser capaz de ver o que está sonhando. Quando olhar cuidadosamente, será capaz de ver toda a criação e evolução do sonho".

Tholey<sup>8</sup> descreveu três técnicas semelhantes de reter a lucidez enquanto se está começando a dormir. Os métodos baseiam-se no processo geral de cair no sono enquanto se mantém uma atenção

interior, com variações que dependem do objeto de atenção. Na "técnica da imagem" você se concentra nas suas imagens hipnagógicas, como sugerem Ouspensky, Rapport e outros. Tholey recomenda deixar-se levar passivamente para a cena do sonho, em vez de procurar entrar nela intencionalmente, coisa que tende a fazer com que o sonho desapareça.

O segundo método de Tholey, a "técnica do corpo", está relacionado a processos destinados a provocar uma experiência fora do corpo (OBE) ou "projeção astral" (veja o Capítulo 9). Enquanto você vai lentamente penetrando no sono, simplesmente imagina que o corpo está em outro lugar qualquer, fazendo outra coisa que não seja estar deitado na cama. Se se encontrar vividamente "nesse outro lugar", ficará lúcido, desde que não se esqueça de que é um sonho. O terceiro método de indução de sonhos lúcidos de Tholey, a "técnica do ponto do ego", implica concentração enquanto você está começando a dormir, com a idéia de que logo mais não estará percebendo o seu corpo. Logo que tiver caído no sono, é possível flutuar livremente num "espaço que parece idêntico ao quarto em que a pessoa foi dormir", que é um ponto de percepção consciente.

Há cinco anos desenvolvi uma técnica simples de manter a percepção consciente na transição entre acordar e dormir. O método consiste em contar para si mesmo (um, estou sonhando, dois, estou sonhando, e assim por diante) enquanto está começando a cair no sono, mantendo um certo nível de vigilância enquanto isso. O resultado é que em algum ponto, digamos "quarenta e oito, estou sonhando", vai se encontrar sonhando! A frase "estou sonhando" ajuda a lembrar do que você pretende fazer, mas não é estritamente necessária. A simples focalização da sua atenção na contagem provavelmente permite que você retenha um grau de vigilância suficiente para reconhecer as imagens do sonho pelo que são, quando aparecem. Aparentemente esta técnica e outras análogas funcionam da melhor maneira com pessoas que tendem a adormecer rapidamente e em geral têm sonhos logo no início do sono (sonhos hipnagógicos).

Adquiri a maior parte das informações desta técnica orientando uma das nossas oneironautas na sua prática. Laurie C. tem sonhos vívidos no início do sono com regularidade. Alguns dos seus sonhos desse período são como os "instantâneos" que as pessoas costumam supor que são as imagens hipnagógicas características. Outros parecem mais filmes de sonho bem desenvolvidos que contam com a presença vivida dela mesma e com a participação ativa do que às vezes é uma sequência bem extensa de cenas.

Sabendo que Ouspensky havia conseguido manter a percepção do estado hipnagógico, sugeri a Laurie que também poderia conseguir ficar lúcida enquanto sonhava no início do sono. Ajudei-a a praticar observando-a cair no sono enquanto se esforçava por reter a consciência. Em geral adormecia em quinze ou trinta segundos, como era possível ver pelo movimento rápido dos olhos ou pelo rolar dos olhos e pelas leves contorções do corpo. Nesse ponto eu a acordava com a pergunta "Que estava acontecendo agora?" Quase sempre ela se lembrava de uma cena vivida no sonho, mas raramente ficava lúcida nesse momento.

Parecia precisar de um lembrete. Por isso pedi que enquanto estivesse começando a dormir repetisse silenciosamente a frase "Estou sonhando" e fizesse uma contagem para si mesma. Ela ficava repetindo "um, estou sonhando; dois, estou sonhando;. .. quarenta e quatro, estou sonhando..." até perceber que *estava* sonhando.

Depois de aproximadamente uma semana de prática, Laurie já foi capaz de dispensar a frase "Estou sonhando" e viu que contar para si mesma funcionava igualmente bem. Num tempo surpreendentemente curto conseguia ficar lúcida quase à vontade nos sonhos que tinha logo no início do sono.

Nesse ponto resolvemos observá-la no laboratório do sono durante três noites consecutivas. Naquelas noites Laurie fez um esforço para reter a percepção consciente enquanto entrava nos estados de sonho do período inicial de sono.

Em todas as sessões experimentais, Laurie sempre ficava descansando tranquilamente, mas sempre vigilante e contando para si mesma: "um, dois, três..." até começar a sonhar. Em geral acordava de cinco a dez segundos depois e gravava uma descrição do que havia acabado de sentir. Descreveu ter ficado lúcida em vinte e cinco dos quarenta e dois sonhos que teve. A inspeção visual do polígrafo mostrou que todos aqueles "sonhozinhos" (uso estava palavra porque nenhum durou mais de alguns segundos), lúcidos ou não, ocorreram no Primeiro Estágio de Sono NREM, com movimentos lentos dos olhos. Aqui temos uma amostra: "Estava num supermercado, indo por um dos corredores; só que estava de pé num carrinho de compras que corria tanto que até zunia. Quando passei pelas garrafas de Coca e Pepsi, percebi que estava dormindo. Lembrei-me de olhar para as mãos mas parece que elas não queriam chegar ao nível dos olhos"

A incapacidade de Laurie de olhar para as mãos de sonho pode indicar uma diferença significativa entre os "sonhozinhos" lúcidos do início do sono e os sonhos lúcidos do período REM. Nos sonhos lúcidos do período REM quem está sonhando normalmente tem um controle volitivo do corpo de sonho. Eu havia

ficado imaginando se aconteceria a mesma coisa no início do sono, e por isso pedi a Laurie que executasse um movimento pré-combinado, ou seja, que pusesse as mãos na frente do rosto quando se achasse consciente de estar sonhando. Foi-lhe impossível executar essa tarefa aparentemente fácil, a menos de um caso; obviamente é necessário continuar a pesquisar para poder chegar a uma conclusão.

Um fator importante que influi no tipo de resultados que você tem probabilidade de conseguir com a técnica anterior é a *cronometragem*. Em vez de tentar entrar no estado de sonho lúcido no início do seu ciclo de sonho, seria melhor que você tentasse isso tarde da noite, já beirando a manhã, especialmente depois de já ter acordado de um sonho. O motivo disso é que os sonhos lúcidos característicos do início do sono, no começo da noite, costumam ocorrer no Primeiro Estágio de Sono NREM e por isso raramente parecem durar mais de uns segundos. Contrastando com isso, quando essas técnicas são praticadas ao acordar de períodos REM, mais tarde da noite, em geral é possível voltar ao sono REM e ter sonhos lúcidos extensos e bem desenvolvidos. Mas a hora ótima para entrar nos sonhos lúcidos REM diretamente do estado acordado pode ser à tarde. Baseio esta sugestão no fato de meu registro pessoal indicar que a proporção de sonhos lúcidos iniciados no estado acordado é seis vezes maior nas minhas sonecas da tarde do que no sono noturno.

As diversas técnicas de entrar no estado de sonho lúcido a partir do estado acordado, descritas acima, funcionam pelo mesmo princípio fundamental: você se deita na cama completamente descontraído mas vigilante e começa alguma atividade mental repetitiva ou contínua em que concentra a atenção. Manter essa tarefa em andamento conserva o seu foco interno de atenção e, com ele, a sua consciência interior alerta, enquanto a sua percepção exterior, que está sonolenta, diminui e finalmente desaparece de todo quando você adormece. Basicamente, a ideia é deixar que o corpo adormeça enquanto você mantém a mente acordada.

Há outro modo de ficar lúcido num sonho, e em geral a maioria das pessoas acha-o muito mais fácil: familiarize-se com os seus sonhos, fique sabendo o que tem caráter de sonho neles e simplesmente *tenha a intenção* de reconhecer que são sonhos, enquanto estão ocorrendo.

Evidentemente, a simples intenção de reconhecer que se está sonhando é suficiente para aumentar a frequência da ocorrência de sonhos lúcidos.

No Ocidente, a primeira descrição do aprendizado de sonhar lucidamente foi oferecida pelo marquês d'Hervey de Saint-Denys, que ensinou a si mesmo o método que se segue. Aos treze anos de idade já estava fascinado pelos próprios sonhos e dedicava muito tempo a registrá-los e fazer esboços deles. Explicou que:

como resultado de pensar nos meus sonhos durante o dia, e de analisá-los e descrevê-los, essas atividades passaram a fazer parte do depósito de lembranças da vida real do qual minha mente se alimentava a noite. Por isso, certa noite sonhei que estava escrevendo os meus sonhos, alguns dos quais eram particularmente fora do comum. Quando acordei pensei que era uma grande pena não ter sido capaz de perceber aquela situação excepcional enquanto estava dormindo. Que oportunidade de ouro, e perdi-a, pensei. Eu teria podido anotar tantos detalhes interessantes! Durante vários dias fiquei atormentado com essa ideia e o mero fato de ter continuado a pensar naquilo durante o dia logo deu como resultado a repetição daquele mesmo sonho. Mas houve uma modificação: dessa vez as ideias originais incorporaram por associação a ideia de eu estar sonhando, e fiquei perfeitamente consciente desse fato. Consegui me concentrar particularmente nos detalhes do sonho que me interessavam, de modo que quando acordei tinha-os bem fixados na mente<sup>9</sup>.

Depois de mais um ano de preocupação obsecada com os seus sonhos, o marquês contou que estava tendo sonhos lúcidos quase todas as noites.

R.T. Browne, que contribuiu para o Volume II do livro *The dream problem*, de Narayana, descreveu basicamente esse mesmo método. Afirmando que "em certas condições (...) durante o estado de sonho é possível a pessoa que está sonhando se manter conhecedora do fato de estar sonhando (...) um dos meios pelos quais pode conseguir isso é colocar na chamada mente subconsciente a sugestão direta e positiva de que, num determinado conjunto de circunstâncias, estará consciente do fato de estar sonhando".

Esse método foi testado no início da década de 1970 por Patricia Garfield. Ela simplesmente dizia a si mesma: "Esta noite terei um sonho lúcido". Garfield disse que com esse método obteve uma "curva de aprendizado clássica, que aumentava em frequência de sonhos lúcidos prolongados, frequência essa que partia de uma linha de referência em zero e chegava a um pico de três por semana"<sup>10</sup>. Ela usou esse método durante cinco ou seis anos, período em que teve uma média de cinco sonhos lúcidos por mês. Esses resultados indicam que simplesmente ordenar a si mesmo um sonho lúcido pode oferecer ao menos um ponto de partida para induzir sonhos lúcidos deliberadamente.

Antes de começar a me esforçar por aprender a sonhar lucidamente, durante anos, de quando em quando, eu tinha sonhos lúcidos espontâneos, especialmente quando era bem criança. Mais ou menos aos cinco anos de idade tive uma série de sonhos que repetia intencionalmente em noites sucessivas. Lembro-me vividamente de uma cena de um deles (descrita no Capítulo 4), em que sentia uma ansiedade momentânea porque ficava debaixo d'água durante muito tempo; mas um dia me lembrei que nos sonhos eu conseguia respirar embaixo d'água. Não sei quanto tempo continuei com aquelas práticas, mas o sonho lúcido seguinte de que me lembro ocorreu quase vinte anos depois. Durante muitos anos tive sonhos lúcidos ocasionais (aproximadamente um por mês), suficientemente intrigantes para me persuadir a elaborar um estudo cuidadoso do fenômeno.

No primeiro ano e meio da minha pesquisa induzi sonhos lúcidos por auto-sugestão e tive resultados equivalentes aos de Garfield.

No fim da primeira fase eu havia observado dois fatores que pareciam estar associados à ocorrência dos meus sonhos lúcidos. O primeiro e também o mais óbvio era a motivação. Naquele período houve dois meses em que contei, respectivamente, duas e três vezes mais sonhos lúcidos do

que a média do resto do período. No primeiro mês, setembro de 1977, eu estava preparando uma proposta de tese de doutoramento em que afirmei ser capaz de aprender a ter sonhos lúcidos à vontade. No segundo mês, janeiro de 1978, estava tentando (com bons resultados) ter sonhos lúcidos no laboratório do sono. Naqueles dois meses estava muito motivado, porque me senti desafiado a demonstrar o aspecto prático de um estudo dos sonhos lúcidos feito no laboratório. Mas sabia que era impossível manter aquele grau de motivação, como verifiquei pelo declínio da frequência de sonhos lúcidos depois daqueles dois meses.

Gradualmente, mais observações levaram-me a perceber que havia um segundo fator psicológico implicado: a intenção de me lembrar de ficar lúcido no sonho seguinte. Esse esclarecimento de intenção foi acompanhado de um aumento imediato na frequência mensal dos meus sonhos lúcidos. Uma vez que descobri que a chave dos sonhos era a memória, a prática e os refinamentos metodológicos posteriores permitiram que em um ano eu atingisse a minha meta, ou seja, um método pelo qual eu conseguia induzir sonhos lúcidos com confiança.

### **MILD\* Indução Mnemónica de Sonhos Lúcidos**

O método MILD\* não está baseado em nada mais complexo e esotérico que a nossa capacidade lembrar que há atos que queremos executar no futuro. Além de escrever lembretes para nós mesmos (dispositivos de pouco uso aqui, por motivos óbvios!), fazemos isso formando uma conexão mental entre o que queremos fazer

\* N. do T. MILD é o acrónimo de Mnemonic Induction of Lucid Dreams (Indução Mnemónica de Sonhos Lúcidos)

e as circunstâncias futuras em que pretendemos fazê-lo. Estabelecer essa conexão fica muito facilitado pelo dispositivo mnemônico (um auxiliar visual) de visualizar-se fazendo o que pretende se lembrar de fazer. Verbalizar a intenção também ajuda muito: "Quando tais e tais coisas acontecerem, quero me lembrar de fazer tais e tais coisas". Por exemplo: "Quando passar pelo banco, quero me lembrar de retirar algum dinheiro".

A verbalização que uso para organizar o esforço que pretendo fazer é: "Na próxima vez que estiver sonhando, quero me lembrar de reconhecer que estou sonhando". O "quando" e o "que" da ação pretendida têm de ser especificados com clareza.

Gero essa intenção imediatamente antes de acordar de um dos primeiros períodos REM ou depois de um período em que estou completamente acordado, como esta detalhado abaixo. Um ponto importante é que, para provocar o efeito desejado, é necessário fazer mais que recitar distraidamente a frase. É preciso de fato *ter a intenção* de sonhar lucidamente. Aqui está o processo recomendado, discriminado passo a passo:

1. No começo da manhã, ao acordar espontaneamente de um sonho, repasse várias vezes, até decorá-lo.
2. Depois, enquanto estiver deitado na cama e voltando a dormir, diga a si mesmo: "Na próxima vez que estiver sonhando quero me lembrar de reconhecer que estou sonhando."
3. Visualize-se voltando ao sonho que acabou de ensaiar; só que, dessa vez, veja-se percebendo que está, de fato, sonhando.
4. Repita o segundo e o terceiro passos até sentir que a sua intenção ficou claramente fixada ou até cair no sono.

Se tudo correr bem, em pouco tempo você vai se ver lúcido em outro sonho (que não precisa se assemelhar de perto ao que já ensaiou).

O preparo mental implicado neste processo é muito parecido com o que você adota quando resolve acordar numa certa hora e ir dormir quando põe para tocar o despertador mental. A capacidade de acordar dentro dos sonhos pode ser considerada uma espécie de refinamento da capacidade de acordar dos sonhos.

O motivo do "começo da manhã" especificado no primeiro passo é que os sonhadores lúcidos, de Van Eeden a Garfield, dizem que esses sonhos ocorrem quase exclusivamente durante as horas da manhã. A pesquisa que fizemos em Stanford indica que os sonhos lúcidos ocorrem nos períodos REM e, como a maior parte do sonho REM transcorre na parte final de uma noite de sono, provavelmente esta é a hora mais favorável para sonhar lucidamente. Embora alguns sonhadores tenham conseguido induzir sonhos lúcidos usando o MILD durante o primeiro período REM da noite, parece que este método produz o máximo efeito quando é praticado no começo da manhã, depois de acordar de um sonho.

Se você acha que está muito sonolento para seguir o procedimento dado acima, pode tentar acordar empenhando-se durante minutos em qualquer atividade que exija uma vigilância total, como anotar o que sonhou, ler ou simplesmente sair da cama. Isso é recomendado porque foi observado que certas atividades provocam sonhos lúcidos quando se vai dormir de novo. Garfield, por exemplo, verificou que "uma relação sexual no meio da noite geralmente era seguida de um sonho lúcido. Contrastando com isso, Scott Sparrow afirma que a meditação feita no começo da manhã favorece sonhar lucidamente (mas somente quando se faz a meditação pela meditação em si, não para ter sonhos lúcidos). Outros sonhadores lúcidos acham favorável ler ou escrever no começo da manhã. A diversidade dessas atividades sugere que o fator que facilita ter sonhos lúcidos num sono subsequente não é a atividade em particular, e sim o estado de alerta.

Mas ao lado das vantagens o estado de alerta também traz ao candidato a sonhador lúcido uma série de desvantagens. Geralmente, é difícil dormir depois de acordar completamente. Outro problema é que, visto que a proximidade do sono REM enquanto se está praticando o MILD provavelmente favorece a indução aos sonhos lúcidos, quanto mais se espera para voltar a dormir, menor é a probabilidade de ocorrência de sonhos lúcidos. Quando você acorda de um sonho REM, durante alguns minutos o cérebro persiste num estado do tipo REM. Isso foi demonstrado por cientistas que acordaram pessoas tanto do sono REM como do sono NREM e pediram-lhes que inventassem uma história. As histórias contadas depois de acordar do sono REM tinham mais caráter de sonho do que as contadas depois de acordar do sono NREM. Vê-se que alguma coisa do estado REM continua por alguns minutos depois que acordamos de um sonho. Isso, se reentramos num sonho imediatamente depois de acordar do sono REM, que é o ponto em que o mundo dos sonhos e o mundo real estão mais próximos é a hora ótima de transportar as intenções de sonhar lucidamente, da mente acordada para a mente que está sonhando.

As pessoas tendem a diferir quanto a esses dois fatores (vigilância e continuação do REM) serem mais eficientes para si, e recomendo que você faça experiências com ambos quando estiver usando o MILD para induzir sonhos lúcidos. Tendo eu mesmo aprendido a usar o MILD, cheguei a ter quatro sonhos lúcidos na mesma noite e de fato parece que consegui atingir a lucidez em qualquer noite, à vontade. Não vejo motivo para isso também não ocorrer com os outros.

Visto que a motivação é um fator importante na indução de sonhos lúcidos, como podemos ter certeza de que o aumento de motivação não explica as melhorias que atribuo ao MILD? Nas noites em que procurei induzir sonhos lúcidos enquanto estava sendo monitorado fisiologicamente, só tive um sonho lúcido em sete noites de registros no laboratório, mas quando comecei a praticar o MILD tive quinze sonhos lúcidos em treze noites de registro. Deveria estar claro que esses resultados são devidos ao método e não simplesmente à motivação.

Parece que o MILD também funciona bem com outras pessoas, especialmente as que satisfazem os requisitos de grande motivação e excelente lembrança dos sonhos. "Grande motivação", significa ter um desejo forte de desenvolver a técnica de sonhar lucidamente e "excelente lembrança dos sonhos", significa ser capaz de acordar dos sonhos duas, três ou mais vezes por noite e lembrar-se deles. Nos meus seminários e cursos quase sempre os alunos têm bons resultados com o MILD quando satisfazem as duas condições mencionadas acima. Num curso de oito semanas, dois alunos meus aumentaram as respectivas frequências de sonhos lúcidos, de menos de um por mês a cerca de vinte por mês. No mesmo período (dois meses) a média dos alunos teve três ou quatro sonhos lúcidos. Tudo isso deveria deixar claro que é possível aprender a sonhar lucidamente. O que um sonhador pode fazer, outros também podem.

Indubitavelmente o futuro verá o desenvolvimento de técnicas de indução de sonhos lúcidos muito mais eficientes, que prometerão deixar o mundo dos sonhos lúcidos disponível a todos os que precisarem ou desejarem. Quem sabe, talvez um dia a entrada num sonho lúcido não será mais difícil do que cair no sono. (Apesar de muita gente ainda estar dizendo que *cair no sono* não é nada fácil!)

### **Acesso Futuro ao Estado de Sonhar Lucidamente**

No momento é possível indicar várias técnicas que poderiam ser desenvolvidas para induzir sonhos lúcidos. Uma é a hipnose. A "auto-sugestão", que é implantar em si mesmo o comando de fazer alguma coisa, é uma forma de hipnose e está implicada na prática do MILD. Muitas pessoas acharam que a auto-sugestão é no mínimo moderadamente eficaz na indução de sonhos lúcidos. Para a minoria que tem a sorte de ser hipnotizada com facilidade, as sugestões pós-hipnóticas de ter sonhos lúcidos podem ser mais eficientes quando dadas por um hipnotizador do que quando dadas pela própria pessoa. Embora eu seja apenas moderadamente hipnotizável, fui hipnotizado três vezes e recebi sugestões pós-hipnóticas para ter sonhos lúcidos, sendo que, das três ocasiões, duas deram resultado.

Seguindo as mesmas linhas, Charles Tart mencionou um trabalho preliminar que sugere que "as sugestões pós-hipnóticas podem ter algum potencial na indução dos sonhos lúcidos"<sup>11</sup>. Creio que podemos mudar o "podem ter" de Tart e dizer "têm". A meu ver, este é um campo que merece ser cultivado, visto que a hipnose pode ajudar a induzir sonhos lúcidos nos indivíduos hipnotizáveis que poderiam achar este estado muito útil mas talvez não sejam capazes de chegar a ele por conta própria. Provavelmente essa técnica levaria bem adiante as aplicações terapêuticas dos sonhos lúcidos (veja o Capítulo 7).

A tese de doutoramento de Joe Dane, apresentada recentemente na Universidade da Virgínia, em Charlottesville, oferece o apoio mais forte até agora apresentado em favor da possível utilidade da sugestão pós-hipnótica como método de indução de sonhos lúcidos. Os quinze casos de estudo femininos de Dane (todos com uma contagem acima do nível médio numa medida de suscetibilidade à hipnose, todos se lembrando de pelo menos um sonho lúcido por mês e todos afirmando não ter tido nenhum sonho lúcido anteriormente) receberam sugestões pós-hipnóticas de sonhar lucidamente quando se submeteram aos registros, numa única noite. Quatorze dos quinze descreveram pelo menos um episódio curto de sonho lúcido. Contrariamente à maioria dos outros estudos, o de Dane apresentou mais descrições de sonhos lúcidos a partir do sono *não* REM do que do sono REM. Alguns dos sonhos lúcidos NREM pareciam-se com os "sonhozinhos" descritos anteriormente neste capítulo, de modo que é difícil avaliar exatamente o significado real desses resultados. Contando só os sonhos lúcidos REM inequívocos verificados por sinais de movimentos dos olhos, temos uma taxa de êxito consideravelmente mais modesta, que é de trinta e três por cento. Mas mesmo esse valor parece muito bom quando se leva em conta que nenhum dos casos em

estudo havia tido sonhos lúcidos anteriormente. Creio que Dane contribuiu significativamente para o progresso no que diz respeito à indução de sonhos lúcidos por meio da sugestão pós-hipnótica.

No Capítulo 5 foi mencionado o uso de algum elemento particular do conteúdo do sonho como pista de lucidez (um exemplo é a minha "multiplicação das lentes de contato") Uma técnica intimamente relacionada com essa implica apresentar, no sono REM, um estímulo externo como pista de lucidez visto que é bem sabido que de vez em quando os estímulos se incorporam nos sonhos. Quase todo mundo já passou pela sensação de ouvir um som irritante (como por exemplo a serra circular do vizinho) e acordar um instante depois verificando que o que estava de fato fazendo o barulho, igualmente irritante, era o despertador. Se tivermos um despertar mais suave, com música ou notícias, estas podem se introduzir nos nossos sonhos. Às vezes também são incorporados nos sonhos outros estímulos do restante dos modos sensoriais (odor, tato, visão, temperatura e possivelmente ainda outros sentidos) e qualquer desses meios sensoriais pode transportar para quem está sonhando um lembrete de que está sonhando.

O leitor acostumado a pensar no sono como "estar morto para o mundo" pode achar tudo isso contraditório. Mas o fato é que o cérebro adormecido mantém um grau de contato com o ambiente, procurando o significado das informações sobre fatos externos que são recebidas por intermédio dos sentidos. Afinal de contas, conseguimos acordar quando alguém nos chama pelo nome, mas continuamos a dormir se o nome é de outra pessoa ou se um avião está voando por cima da nossa cabeça. E imagine a mãe que continua dormindo com o marido roncando ao lado, mas acorda com o choro fraco do filho que está num outro quarto! Se estamos monitorando o ambiente à procura de fatos significativos como estes, por que não podemos dormir com a intenção de observar alguma pista sensorial combinada previamente, como lembrete de que estamos sonhando?

Ocorreu-me a seguinte idéia: a abordagem mais direta seria usar como pista uma frase que declarasse o que a pessoa que está sonhando quer perceber; por exemplo, "Isto é um sonho". Experimentei isso pela primeira vez em setembro de 1978 no Laboratório do Sono de Stanford, com o dr. Lynn Nagei. Lynn ficou com a pior parte do acordo, pois ficou acordado a noite toda monitorando as minhas ondas cerebrais e os meus períodos REM enquanto eu dormi. Enquanto estava me observando no sono REM, pôs no gravador uma fita gravada que eu havia feito antes, transmitindo-a num nível moderado, por um alto-falante colocado perto da cama. A mensagem gravada dizia, com a minha voz: "Stephen, você está sonhando" e alguns segundos depois sugeria que eu continuasse a dormir, mas percebesse que estava sonhando. Naquela época, sendo ainda um recém-chegado ao laboratório do sono, eu não andava dormindo muito bem e me pareceu que estava deitado na cama, acordado. Então ouvi, proveniente do quarto vizinho, a voz de um médico comentando com sotaque alemão: "Incrível! Este caso non terr sono REM o noite toda!" Ao ouvir aquilo, não me surpreendi. Tanto quanto eu sabia, não estava com nenhum tipo de sono. Mas no momento seguinte fiquei atônito ao ouvir a minha própria voz saindo do sistema de amplificação e anunciando: "Você está sonhando!" Fiquei lúcido imediatamente. Funcionou! Fiquei muito excitado. Num mundo de sonho subitamente lindo e mais vívido que a vida real, eu estava acordado no sono! Mas alguns segundos depois a fita continuou com uma voz, agora suficientemente forte para acordar os mortos, para não falar em acordar quem estava dormindo, que dizia: "Continue a dormir". Aí acordei.

Essa primeira experiência mostrou que de fato os sonhos lúcidos podiam ser induzidos por sugestão verbal direta no sono REM. É interessante o fato de eu ter ouvido no sonho "Você está sonhando" em tom alto e claro, mas absolutamente não ter ouvido o meu nome. Talvez ouvir inconscientemente o meu nome tenha estimulado a minha atenção, deixando-me ouvir o resto da mensagem conscientemente.

Tivermos dois motivos para usar a minha voz para gravar a mensagem. Primeiro, esperávamos que ser avisado pela própria voz seria mais parecido com ser avisado mentalmente por mim mesmo e, segundo, porque um estudo feito anteriormente verificou que quando a pessoa ouve gravações da própria voz enquanto está no sono REM o resultado são sonhos em que a pessoa se vê mais ariva, assertiva e independente do que quando ouve gravações na voz de outra pessoa<sup>11</sup>. Como essas propriedades estão associadas a sonhar lúcidamente esperávamos que ouvir a minha própria voz pudesse reforçar essas propriedades e facilitar a minha percepção de estar sonhando.

Esse foi o começo de uma série de sondagens que ainda estão continuando. Pedimos a quatro pessoas interessadas em sonhar lucidamente que passassem uma ou duas noites no laboratório do sono. Cada qual fez uma gravação que repetia a frase "Isto é um sonho" entre cada quatro e oito segundos. A fita foi tocada num volume gradualmente crescente de cinco a dez minutos depois do início de cada período REM. Cada pessoa recebeu instruções de fazer um sinal (com um par de movimentos dos olhos, para a esquerda e para a direita) sempre que ouvisse a gravação ou verificasse que estava sonhando. Imediatamente depois de observar esse sinal de movimento dos olhos no polígrafo, o técnico desligava o gravador de som. Quando as pessoas não acordavam por si mesmas, o técnico as acordava e pedia que descrevessem os sonhos.

O estímulo da fita gravada foi aplicada num total de quinze vezes e provocou lucidez em um terço dos casos e, de modo " geral, um dos quatro resultados seguintes:

1. *Despertar*. Na maioria dos casos (cinquenta e três por cento) as pessoas disseram que ouviram a gravação só depois que foram acordadas por ela .

2. *Incorporação com lucidez*. Em vinte por cento dos casos as pessoas disseram que ouviram a gravação *no sonho* e fizeram o sinal enquanto estavam sonhando (agora lucidamente). É o mesmo tipo de resultado que havíamos obtido nas primeiras experiências que fizemos com estímulos gravados.

3. *Incorporação sem lucidez*. Duas vezes as pessoas descreveram um conteúdo de sonho claramente relacionado com o estímulo gravado — sem que, no entanto, ficassem lúcidas antes do despertar. O exemplo mais curioso disso apareceu quando uma das pessoas em estudo acordou depois que a fita havi sido tocada e escreveu uma descrição do sonho que teve. Nesse ponto perguntei-lhe se havia ouvido fita gravada, e me garantiu que absolutamente não. Fiquei muito surpreso quando, mais tarde, li a descrição que fez. Perto do final do sonho, reclamou que alguém estava querendo lhe dizer alguma coisa, mas ele não quis lhe dar ouvidos. Que estavam dizendo? "Você está sonhando!" É incrível, mas a pessoa nem chegara a reconhecer a frase enquanto estava fazendo a descrição da mesma, depois de acordar!

4. *Lucidez sem incorporação*. Em duas ocasiões nossos casos de estudo chegaram à lucidez e deram o sinal (enquanto a fita estava sendo tocada), sem absolutamente ouvir conscientemente o estímulo no sonho. É exatamente o oposto da situação anterior. Em um desses casos, com a fita gravada me acordando do meu primeiro período de sono REM, fiquei frustrado porque me perturbaram o sono sem motivo nenhum e decidi que tentaria induzir um sonho lúcido por minha conta durante o período REM seguinte *antes* que a fita tivesse oportunidade de me acordar. Por isso, utilizei a técnica do MILD para me acordar. Imediatamente me vi lutando violentamente com o meu pai. Percebi que estava sonhando e, já que não tinha ouvido nenhuma gravação, pensei: "Então estes são os primeiros dez minutos de REM". Parece que aquele pensamento provocou o sumiço do sonho e logo depois acordei. Logo que escrevi a minha descrição do sonho, o técnico entrou no quarto e perguntou se eu havia ouvido a fita. "Como? Quando? Que fita?", disse eu, confuso. Acontece que a fita havia sido posta para tocar aproximadamente vinte segundos antes de eu ter dado o sinal (que, por faiar nisso, foi depois de vinte minutos de REM, não dez). Aparentemente, a minha percepção inconsciente da mensagem me ajudou a perceber que estava sonhando.

Os resultados daquele estudo também nos deram uma idéia da complexidade e da multiplicidade das variáveis implicadas. Primeiro, há a questão de determinar a melhor hora de aplicar o estímulo, já que nem todo momento de sono REM parece igualmente apropriado para sonhar lucidamente. Quanto à mensagem em si, qual é a sua forma ótima? Na primeira pessoa, "Estou sonhando?" Na segunda pessoa, "Você está sonhando?" Ou objetiva, "Isto é um sonho?" Nossa pesquisa em Stanford está dirigida no sentido de achar como podemos sair desse emaranhado de perguntas e conseguir um meio fidedigno de induzir sonhos lúcidos em pessoas que não têm experiência anterior desse fenômeno.

Outra questão importante é saber se uma pista verbal é a melhor coisa ou não. Em princípio, qualquer estímulo em qualquer modo sensorial pode ser usado como pista para lembrar, a quem está sonhando, que está sonhando. Talvez uma melodia" (digamos, o *Acordai, vós que dormis* de Bach) pudesse ser mais eficiente que a fala. Ou, já que o olfato é o único sentido que não atravessa a estação de distribuição do cérebro, chamada tálamo, e por isso não pode ser inibido durante o sono, como os demais sentidos, pode ser que um perfume funcionasse como pista eficiente.

Um estudo clássico de Dement e Wolpert<sup>13</sup> analisou a incorporação do sonho em vários modos sensoriais. Os autores viram que os estímulos táteis eram incorporados aos sonhos com maior frequência que a luz ou o som. Isso sugere que o estímulo tátil pode oferecer uma pista de lucidez eficiente. De fato, na Grã-Bretanha, há alguns anos, Keith Hearne estava anunciando uma "máquina de sonhar" que funcionava de acordo com esse princípio. O dispositivo de Hearne media a taxa respiratória com um sensor da temperatura nasal e, sempre que observava um aumento da taxa respiratória da pessoa que estava sonhando, aplicava-lhe uma série de choques elétricos no pulso. O problema era que, se o sonhador estivesse com sorte, os choques viriam no período de sono REM, mas também podiam facilmente ser aplicados no período de sono NREM ou até na pessoa acordada. Se os choques não acordassem a pessoa, mas em vez disso fossem incorporados ao sonho, e se o sonhador reconhecesse como pistas os estímulos incorporados, poderia ser produzido um sonho lúcido. Estes "ses", porém, são muitos e a escassa pesquisa científica disponível sobre essa máquina sugere que pode no máximo ser considerada marginalmente eficiente. Embora a ideia pareça boa, a execução foi aparentemente menos que ótima para a finalidade pretendida. Creio que é provavelmente uma questão de tempo chegar ao ponto em que alguém aperfeiçoe e comercialize um dispositivo de indução de sonhos lúcidos eficiente; é uma das prioridades máximas atuais das minhas pesquisas.

Para quem pretende sonhar lucidamente, um artefato tecnológico desses poderia fazer a mesma coisa que as máquinas de retroalimentação fazem para os neófitos da meditação. Nos dois casos esse auxiliar tecnológico poderia permitir que o principiante desse a partida com mais facilidade e com isso economizasse anos de esforços desorientados e frustrantes. Mas provavelmente chegará o tempo em que a confiança na assistência externa será um obstáculo para que o aprendiz se desenvolva mais. Quando estamos fracos, as muletas podem nos ajudar a andar, mas nunca conseguiremos dançar se não as pusermos de lado.

## CAPÍTULO 7

### ***O Sonhador Prático: Aplicações dos Sonhos Lúcidos***

Em relação à eletricidade, uma "curiosidade científica" do século XVII, diz-se que uma mulher perguntou a Benjamin Franklin: "Mas para que serve?" A resposta é famosa: "Madame, para que serve um bebê recém-nascido?" Se neste estágio fosse feita a mesma pergunta em relação a

sonhar lucidamente, uma "curiosidade científica" do século XX, poderia ser dada a mesma resposta. Embora por enquanto possamos apenas especular, o nosso trabalho em Stanford e as descrições de outros sonhadores lúcidos sugerem que, como a eletricidade, os sonhos lúcidos também podem ser aproveitados para nos ajudar a desempenhar inúmeras tarefas com uma facilidade muito maior. As aplicações dos sonhos lúcidos, tal como me parecem hoje, caem de modo geral em quatro áreas amplas: exploração científica; saúde e crescimento interior; solução de problemas criativos, ensaios e tomadas de decisão; satisfação de desejos e recreação. Visto que já foram apresentados os usos e vantagens de sonhar lucidamente na exploração científica do estado de sonho, vamos nos ocupar apenas com as três últimas categorias.

Todas as aplicações de sonhar lucidamente que vamos examinar são exemplos de *criatividade*. Tendo em vista que a vantagem mais geral oferecida pela percepção lúcida (tanto no sonho como no estado acordado) é a capacidade de agir flexível e criativamente, não deveria constituir surpresa o fato de todas as aplicações dos sonhos lúcidos serem, em certo sentido, exemplos de criatividade. Como observaram Elmer e Alyce Green, pesquisadores da retroalimentação biológica:

Parece cada vez mais certo que a cura e a criatividade são partes diferentes de um único quadro. Tanto Swarri Rama como Jack Schuwartz, sufista ocidental com quem recentemente tivemos a oportunidade de trabalhar, sustentam que é possível curar a si mesmo num estado de *rêverie* profunda. . . Mas esta "maneira" de manipular as imagens também é a mesma em que vemos idéias sendo tratadas criativamente. . . para a solução de problemas intelectuais. Que achado interessante!<sup>1</sup>

Os Green vão mais adiante e descrevem o que significa criatividade em três níveis diferentes: fisiológico, psicológico e social. Em termos fisiológicos, criatividade significa cura física e regeneração; em termos emocionais, significa criar mudanças de atitude que favorecem o estabelecimento da harmonia interior; na esfera mental, implica a síntese de idéias novas.

Os Green continuam:

A entrada, ou chave, de todos estes processos interiores [é] um estado particular de consciência no qual o vazio existente entre os processos conscientes e inconscientes é diminuído voluntariamente e eliminado temporariamente quando necessário. Quando se estabelece aquele devaneio auto-regulado, aparentemente o corpo pode ser programado à vontade e as instruções dadas serão cumpridas, os estados emocionais podem ser examinados, sem paixões, aceitos ou rejeitados ou totalmente suplantados por outros julgados mais úteis, e os problemas insolúveis no estado normal de consciência podem ser resolvidos com elegância<sup>2</sup>.

O estado de consciência a que os Green se referem não é o sonho lúcido e sim o estado hipnagógico ou de devaneio. Assim mesmo parece que as conclusões a que chegaram podem ser aplicadas ainda mais praticamente ao estado de sonhar lucidamente, no qual a mente consciente se confronta cara a cara com o inconsciente.

### **O Sonho que Cura**

Testemunhando o poder emocional de cura dos sonhos, Goethe escreveu: "Houve vezes em que adormeci em lágrimas; mas nos meus sonhos formas das mais encantadoras vieram me animar, e acordei revigorado e animado"<sup>1</sup>.

No mundo antigo o uso dos sonhos na cura era muito disseminado. Os doentes dormiam nos templos de cura, em busca de sonhos que curassem ou ao menos diagnosticassem a doença e sugerissem, um remédio. Menciono isso para lembrar que curar por meio de sonhos lúcidos é uma idéia parcialmente nova e parcialmente antiga. Mas antes de continuar precisamos primeiro esclarecer exatamente o significado das palavras "saúde" e "cura".

Segundo a concepção popular, uma função importante desempenhada pelo sono e pelos sonhos é proporcionar a recuperação. Acontece que há provas científicas que sustentam a con-

cepção de sono de Macbeth, ou seja, "o sono é o principal fornecedor de alimento no banquete da vida". Por exemplo, entre muitas espécies existe uma correlação entre a quantidade de sono e a necessidade de recuperação, como se vê medindo a taxa metabólica. Da mesma forma, no caso dos seres humanos o exercício físico leva a ter mais sono, especialmente sono delta, que, por sua vez, libera mais hormônio do crescimento. Por outro lado, parece que o exercício mental ou o esforço emocional dão como resultado um aumento do sono REM e, conseqüentemente, um aumento de sonhos. Por ser uma ocasião de isolamento relativo dos desafios ambientais, o sono permite que a pessoa recupere a saúde ótima ou a capacidade de reagir adaptavelmente. Os processos de cura pelo sono são holísticos, ocorrem em todos os níveis do sistema humano. É provável que nos níveis psicológicos mais altos essas funções curativas normalmente sejam desempenhadas durante os sonhos do sono REM. Digo "normalmente" porque, devido a atitudes e hábitos mentais mal adaptáveis, nem sempre os sonhos desempenham as suas funções, como se pode ver no caso dos pesadelos, que discutiremos mais adiante neste capítulo. \*

\*- Será que os pesadelos e tragédias eventualmente também não poderiam ser "úteis", apenas dependendo do que façamos com eles??? (N.T.)

Os seres humanos são sistemas vivos extremamente complexos e de muitos níveis. Embora esteja simplificando demais, posso dizer que é útil distinguir três níveis principais de organização que compõem o que somos: biológico, psicológico e social (como foi mencionado anteriormente com relação à pesquisa dos Green). Esses níveis refletem a identidade parcial de cada um como corpo, mente e membro da Sociedade. Cada nível afeta o outro, em maior ou menor grau. Por exemplo, o seu nível de açúcar no sangue (biologia) afeta o aspecto agradável que aquele prato de biscoitinhos apresenta para você (psicologia) e talvez até afete o fato de você estar com fome suficiente para roubar um deles (sociologia). Por outro lado, o grau com que você aceitou as regras e normas da sociedade afeta o grau de culpa que você sente se, chegou mesmo a roubar. Por isso, parece que o aspecto dos biscoitos (psicologia) depende do seu grau de fome (biologia) e de quem mais está por perto (sociologia). Devido a essa organização de três níveis, podemos encarar os seres humanos como "sistemas biopsicossociais". E como os desafios ambientais (como o mencionado acima) aparecem em todos os níveis da organização biopsicossocial do indivíduo, do celular ao social, e como estamos falando das reações do indivíduo *todo*, os conceitos de saúde e cura que desenvolvemos são holísticos.

Definiu-se *saúde* como "um estado de funcionamento ótimo livre de doença e anormalidade". O domínio abrangido por esse funcionamento é a vida em todas as suas complexidades. Em termos mais gerais a saúde pode ser definida como uma condição de reação (adaptável) aos desafios da vida.\* Para que as reações sejam "adaptáveis" preciso no mínimo que resolvam uma situação de um modo que seja favorável e não perturbe a integridade, ou inteireza, do indivíduo.\*\* De certo modo, as reações adaptáveis também melhoram no relacionamento do indivíduo com o ambiente que o cerca. Existem graus de adaptação; o ótimo é o que definimos como saúde.

\* ou seja: uma reação aceitável e positiva (integradora) pelos sistemas biológico, psicológico e social. (N.T.)

\*\* e/ou dos seus (sub)sistemas bio, psico e social. (N.T.)

Por essa definição, estar são [sadio] implica mais do que simplesmente manter o *status quo*. Ao contrário, quando os nossos comportamentos conhecidos são inadequados para enfrentar uma situação, uma reação saudável inclui aprender comportamentos novos e mais adaptáveis. E quando aprendemos comportamentos novos, crescemos; tendo crescido, sentimos nos mais bem equipados do que antes para lidar com os desafios da vida

Os sonhos lúcidos têm uma semelhança de família com o sonho acordado, o devaneio hipnagógico, os estados provocados por drogas psicodélicas, alucinações hipnóticas e outros tipos de formação de imagens mentais. Como muitos membros dessa família encontraram um emprego proveitoso nos círculos terapêuticos, parece razoável esperar que aqui sonhar lucidamente também se mostre, eficaz.

Segundo os drs. Dennis Jaffe e David Bresler, "as imagens formadas mentalmente mobilizam as forças interiores e latentes da pessoa, forças que têm um potencial imenso para ajudar no processo de cura e na defesa da saúde"<sup>4</sup>. Qualquer que seja o funcionamento das imagens formadas, são usadas em inúmeras abordagens psicoterapêuticas, que vão da psicanálise à modificação do comportamento.

Até certo ponto, a eficiência das imagens depende da credibilidade que têm como realidade de modo que parece provável que as imagens de cura que aparecem nos estados de sonhos lúcidos possam ser especialmente eficientes. Isso acontece porque os sonhos lúcidos não são simplesmente sentidos como muito realísticos e muito vívidos; sem exagerar, podemos dizer que sonhar lucidamente é *a forma mais vívida* de formar imagens que os indivíduos normais têm probabilidade de sentir. Por isso, o que acontece nos sonhos lúcidos tem um impacto poderoso, compreensível na pessoa que está sonhando, tanto no que se refere ao que sente no sonho como fisicamente.

A hipnose é uma técnica terapêutica de formação de imagens que possivelmente poderia ser relevante no caso dos sonhos lúcidos. As pessoas que têm sonhos hipnóticos enquanto estão em transe profundo descrevem sensações que têm muito em comum com os sonhos lúcidos. Quem sonha hipnoticamente quase sempre fica particularmente lúcido nos sonhos e, nos estados mais profundos, da mesma forma como os sonhadores lúcidos, sentem as imagens como se fossem reais, ou quase reais. As pessoas profundamente hipnotizadas conseguem exercer um controle notável de muitas das próprias funções fisiológicas, como inibir reações alérgicas, parar de sangrar e induzir anestesia à vontade. Infelizmente essas reações evidentes limitam-se aos cinco ou dez por cento da população capaz de entrar em hipnose profunda [estado sonambúlico.(N.T.)]; e parece que essa capacidade não é treinável. Por outro lado, sonhar lucidamente é uma técnica que pode ser aprendida e os sonhos lúcidos poderiam conter o mesmo potencial de auto-regulagem da hipnose profunda e ter a vantagem de poder ser aplicada a uma proporção muito maior da população.

Uma das aplicações mais interessantes da formação mental de imagens é o trabalho de Care Simonton com pacientes cancerosos. O dr. Simonton e os colegas contam que vários pacientes portadores de câncer adiantado que suplementaram a radiação padronizada e o tratamento quimioterápico com imagens de cura sobreviveram, na média, duas vezes mais tempo do que o esperado pelas médias do país. Apesar de ser necessária cautela na interpretação desses resultados, ainda fica a sugestão de possibilidades interessantes. Tendo em vista a conexão direta que há entre o corpo e a mente (conforme demonstramos nas nossas experiências com sonhos lúcidos), parece justificável esperar que a formação de imagens de cura durante os sonhos lúcidos possa ser ainda mais eficaz.

O fato de nossos laboratórios terem revelado uma correlação elevada entre o comportamento de sonho e as reações fisiológicas apresenta uma oportunidade rara de desenvolver um grau incomum de autocontrole da fisiologia, que pode ser útil na cura de si mesmo. Nos sonhos lúcidos você poderia executar de maneira inteligível atos especificamente projetados para ter precisamente qualquer consequência fisiológica que pudesse desejar.

Uma parte das técnicas comumente usadas pelos assim chamados "praticantes de curas paranormais", descritas com bastante frequência, consiste em imaginar que o paciente está num estado de saúde perfeita. Tendo em vista que, quando sonhamos, geramos imagens corporais na forma do nosso corpo de sonho, por que não seríamos capazes de iniciar processos de autocura nos sonhos lúcidos pelo processo de visualizar conscientemente o nosso corpo de sonho perfeitamente são? Além do mais, se o nosso corpo de sonho não aparece num estado de sanidade perfeita, podemos ir mais adiante e curá-lo simbolicamente da mesma maneira. Das pesquisas que fizemos em Stanford sabemos que é possível fazer coisas como essas. Aqui fica uma pergunta para o futuro pesquisador de sonhos lúcidos responder: se curamos o corpo de sonho, até que ponto podemos também curar o corpo físico? \*

\* Ou seja: até que ponto a "realidade concreta" e a "realidade no sonho" são interlaçadas, interdependentes e, porque não, "contínuas" dentro do mesmo espectro da consciência? (N.T.)

A possibilidade de autocontrolar voluntariamente a fisiologia durante os sonhos lúcidos é atraente por outro motivo. Em geral, um indivíduo consegue controlar apenas um parâmetro fisiológico (taxa cardíaca, ondas cerebrais, pressão arterial e assim por diante) dentro da faixa normal de variação para um dado estado de consciência. Por exemplo, enquanto você está acordado só pode alterar deliberadamente a frequência e a intensidade das suas ondas cerebrais dentro dos limites normais da atividade cerebral que tem quando está acordado. Pode aumentar ou diminuir a quantidade de ondas alfa que produz, desde que estejam associadas ao estado acordado, mas não consegue que o seu cérebro produza ondas delta do mesmo modo que produz quando você está dormindo profundamente.

De todos os estados normais de consciência que um indivíduo atravessa todo os dias e noites, o estado que tem a faixa mais ampla de variabilidade fisiológica é o sono REM. Com isso, sonhar lucidamente, que ocorre no sono REM, oferece ao interessado em se autocontrolar voluntariamente os parâmetros mais amplos possíveis com que operar. Uma pessoa que tem pressão sanguínea alta provavelmente poderia baixar a própria pressão com toda facilidade e, indo mais adiante, mais no sono REM lúcido do que no estado acordado. Quão prático isso vai demonstrar ser e que efeitos a longo prazo poderia ter são questões abertas. Mas é possível que a pressão sanguínea diminuída durante o sonho lúcido resulte em pressão sanguínea baixa no estado acordado subsequente.

O outro lado da hipótese que diz que a formação de imagens positivas no sonho consegue favorecer a saúde é que a formação de imagens negativas no sonho consegue contribuir para a doença. Harold Levitan, da Universidade McGill, estudou os sonhos de pacientes psicossomáticos. Caracteristicamente, esses sonhos implicam lesões no corpo e o dr. Levitan sugere que "a sensação repetitiva de um trauma consumado contribui para o mau funcionamento dos sistemas fisiológicos e, conseqüentemente, para a produção da doença"<sup>5</sup>. Isso parece suficientemente plausível. Se estamos dispostos a aceitar a possibilidade de um sonho conseguir curar, parece que também temos de aceitar a posição de que pode causar danos.

Tendo em vista que saúde significa integridade aumentada, geralmente o crescimento psicológico exige a reintegração de aspectos negligenciados ou rejeitados da personalidade e isso pode ser atingido consciente e deliberadamente por meio dos contatos simbólicos do sonho lúcido. Em geral o conteúdo de um sonho de cura assume a forma de uma integração ou união de imagens. Geralmente a auto-imagem (ou ego) é unificada com elementos do que Jung chamava "a sombra". Para simplificar, vamos dividir nossas personalidades em duas classes. De um lado colocamos todas as características que achamos agradáveis e "boas". Essas qualidades são o agregado da representação que fazemos de nós mesmos, ou "ego". Do outro lado colocamos todos os traços e propriedades que consideramos "maus" ou que não apreciamos em nós mesmos e, consciente ou inconscientemente, desejamos negar. Rejeitamos essas propriedades projetando-as na imagem

mental de um "outro", ou seja, "a sombra." Note que auto-representação é algo incompleto, não inteiro: deixa a sombra de fora. De acordo com Jung, quando o ego aceita intencionalmente os aspectos da sombra, desloca-se para o lado da integridade e do funcionamento psicológico saudável.

A capacidade de agir voluntariamente de acordo com ideais, em vez de hábitos, permite que o sonhador lúcido aceite conscientemente aspectos da personalidade reprimidos anteriormente e com isso os integre. São as pedras rejeitadas pelo construtor do ego que formam os alicerces do novo Eu.

A importância de assumir nos sonhos a responsabilidade até dos elementos da "sombra" fica exemplificada pelas dificuldades que atormentaram a vida de sonhos de Frederick van Eeden. "Num exemplo perfeito de sonho lúcido", escreveu van Eeden, "fico flutuando em paisagens imensamente amplas, com um céu ensolarado e de um azul puro, com um sentimento profundo de beatitude e gratidão que me sinto impelido a expressar com palavras eloqüentes de agradecimento e devoção"<sup>6</sup>. Mas, por algum motivo, van Eeden achou que aqueles sonhos lúcidos piedosos geralmente eram seguidos pelo que denominou "*sonhos de demônios*" nos quais sempre era atacado, atormentado e zombado pelo que supunha ser "seres inteligentes de classe moral muito baixa"<sup>7</sup>.

Provavelmente Jung teria considerado os sonhos de demônios de van Eeden exemplos de *compensação* que se esforçavam por corrigir o desequilíbrio mental provocado pela sensação de hipocrisia e compaixão vazia. É provável que Nietzsche tenha respondido mais aforisticamente: "Se uma árvore cresce até os céus, as raízes vão até o inferno". De qualquer modo, para van Eeden, a existência evidente daqueles remanescentes demoníacos da Idade Média foi uma fonte de constrangimento incrível: afinal, era ou não era o século XX? Assim mesmo, sendo um explorador dedicado do espaço interior, sentiu-se impelido a explicar a presença deles nos seus próprios sonhos. Era constrangedor, mas os demônios estavam lá, sem dúvida nenhuma. Assim mesmo van Eeden não conseguia se convencer de que *sua própria mente* era responsável por "todos os horrores e erros da vida nos sonhos". Como era impossível que *ninguém* fosse responsável, deveria haver mais alguém; e assim van Eeden foi obrigado a apoiar a hipótese dos demônios. Por acreditar naquilo, nunca conseguiu se libertar dos sonhos de demônios e os esforços que fez para se livrar deles encontraram resistência durante toda a sua vida.

Van Eeden não é o único sonhador lúcido que teve problemas com sonhos de demônios. Saint-Denys também teve a sua cota de "monstros abomináveis" nas explorações que fez nos sonhos; a maneira pela qual encarava esses monstros dá um contraste educativo com a atitude de van Eeden. Certa vez, o marquês viu-se atormentado por um pesadelo "pavoroso" que se repetiu muitas vezes:

Eu não estava consciente de estar sonhando e imaginei que estava sendo perseguido por monstros abomináveis. Estava passando por uma série interminável de salas. Era difícil abrir as portas que separavam as salas e, nem bem eu fechava a porta de uma, ouvia-a ser aberta de novo pela procissão horrorosa dos monstros. Enquanto tentavam me alcançar, soltavam gritos horríveis e percebi que estavam ganhando terreno. Acordei com um sobressalto, arquejante e banhado de suor.

O mesmo pesadelo, "com todos os terrores resultantes", repetiu-se quatro vezes no decorrer de seis semanas. Mas, "na quarta ocorrência do pesadelo", Saint-Denys escreve:

Logo que os monstros estavam na iminência de começar a me perseguir, subitamente fiquei consciente da minha situação. O desejo de me livrar daqueles terrores ilusórios deu-me a força para superar o medo. Não fugi; ao contrário, com muita força de vontade, pus as costas contra a parede e fiquei determinado a olhar os monstros fantasmas cara a cara.

Dessa vez faria um estudo deliberado deles, não daria apenas uma olhadela, como havia feito nas ocasiões anteriores.

Apesar da lucidez, Saint-Denys no início "sentiu um choque emocional razoavelmente violento", explicando que "no sonho, o aparecimento de alguma coisa que a gente teme ver ainda pode ter um efeito considerável na mente, mesmo que se esteja de sobreaviso". Assim mesmo, o intrépido sonhador lúcido continuou:

Encarei o assaltante principal. Tinha alguma semelhança com um daqueles demônios peludos e de cara feia que se vê esculpidos nos pórticos das igrejas. A curiosidade acadêmica logo superou todas as minhas outras emoções. Vi o monstro fantástico parar a poucos passos de mim, sibilando e pulando. Quando consegui dominar o medo, o comportamento dele me pareceu caricato. Notei as garras de uma das mãos, ou melhor, patas. Eram sete ao todo, cada qual delineada com exatidão. As feições do monstro eram todas muito precisas e realísticas: pêlos e sobrancelhas, o que parecia um ferimento no ombro, e muitos outros detalhes. Para dizer a verdade, eu classificaria essa imagem como uma das mais claras que já tive em sonhos. Talvez aquela imagem estivesse baseada em alguma lembrança de um baixo relevo gótico. Se foi isso ou não, sem dúvida minha imaginação foi responsável pelo movimento e cor da imagem. O resultado de concentrar a minha atenção naquela figura foi que todos os acólitos desapareceram como num passe de mágica. Logo depois o monstro principal começou a diminuir a velocidade, perder a precisão e adquirir uma espécie de pele flutuante parecida com as fantasias na época do carnaval. Seguiram-se algumas cenas admiráveis e finalmente acordei<sup>8</sup>.

E esse foi o fim dos pesadelos de Saint-Denys.

A coisa mais próxima que tive de um "sonho de demônio" foi o sonho lúcido do "motim na sala de aula" (mencionado no Capítulo 1), no qual consegui aceitar e integrar um dos meus demônios, o ogre repugnante. Em diversos níveis parece claro que aquele foi um sonho de cura. Em primeiro lugar, o conflito inicial (um estado de tensão doentia) foi resolvido positivamente. Além disso, o ego do sonho também foi capaz de aceitar o bárbaro como parte de si mesmo e, desse modo, ficar mais perto da integridade. Finalmente, há mais uma prova direta: a sensação crescente de inteireza e bem-estar que senti quando acordei.

Existem alternativas para esta técnica de aceitação e assimilação intencionais. Outro sonho que tive é um exemplo de sonho lúcido que utilizou a transformação simbólica. Eu tinha acabado de voltar de uma viagem e estava carregando pela rua uma trouxa de roupas de cama e roupas minhas, quando um táxi encostou e barrou o meu caminho. Dois homens no táxi e um do lado de fora ameaçaram-me de roubo e violência. De algum modo percebi que estava sonhando e imediatamente ataquei os três assaltantes e fiz com eles uma pilha informe, na qual pus fogo. Das cinzas que sobraram fiz com que crescessem flores e acordei cheio de uma energia vibrante.

Contrastando com a estratégia receptiva que segui no motim da sala de aulas, neste sonho adotei uma abordagem ativa, usando o símbolo purificador do fogo para transformar a imagem negativa dos assaltantes na imagem positiva das flores. A justificativa principal que tenho para achar que este é um sonho de cura é o fato de me sentir tão bem quando acordei. E os assaltantes? Acho que se sentiram melhor sendo flores!

Os dois sonhos lúcidos que acabei de analisar são um exemplo de um princípio terapêutico importante: para resolver conflitos pessoais, pode não ser necessário interpretar o sonho. Em muitos casos esses conflitos podem ser resolvidos simbolicamente no próprio sonho. Enquanto o bárbaro e os assaltantes poderiam bem ter representado simbolicamente alguma atitude, propriedade ou aspectos ocultos de mim mesmo, que eu estava procurando rejeitar e não admitir no meu "ego" ou imagem pessoal, fui capaz de resolvê-los sem precisar ao menos saber

o que representavam. Assim sendo, a minha aceitação ou transformação dos personagens do sonho representou uma aceitação ou transformação simbólica da emoção, comportamento ou papel que representaram, fossem quais fossem. A interpretação pode lançar uma luz auxiliar interessante no assunto, mas nesses casos parece-me que seria uma luz opcional.

Os mesmos dois sonhos oferecem exemplos de outro princípio, de orientação importante no uso terapêutico dos sonhos lúcidos. Nos dois casos, atribuí qualidades de cura aos sonhos lúcidos com base no que senti quando acordei. Por experiência própria, verifiquei que os sentimentos que me ficam depois de sonhar lucidamente indicam, com toda confiança, a minha avaliação intuitiva do comportamento que tive no sonho. É favor não me entender mal. *Não* estou dizendo que "se parece que é bom, é bom". O que *estou* dizendo é o seguinte: "se é bom *depois*, foi bom". Essa é a bússola pela qual guiei as minhas sondagens pessoais pelo mundo dos sonhos lúcidos. Se num sonho lúcido faço alguma coisa que me deixa satisfeito depois, faço a mesma coisa nos sonhos lúcidos futuros. Se não gosto de alguma coisa que fiz, evito repeti-la em outros sonhos lúcidos. É evidente que seguir essa política me leva a sensações cada vez melhores nos sonhos lúcidos. E, em vez de recomendar aos meus alunos que sigam algum roteiro especial nos sonhos lúcidos, aconselho-os a seguir o mesmo caminho geral: "O sonho é seu. Experimente-o e veja como se sente depois. Se ouvir a sua própria consciência, não vai precisar de nenhuma outra regra".

### **Pesadelos e Redução da Ansiedade**

Segundo Freud, os pesadelos eram o resultado de uma satisfação de desejos masoquistas. À base dessa noção curiosa era o fato de Freud estar inabalavelmente convencido de que todo sonho representava a satisfação de um desejo. "Não sei por que o sonho não poderia ser variado como se pensa que é no estado acordado", escreveu Freud com ironia. "Num caso seria um desejo satisfeito, em outro um medo percebido, uma reflexão que persiste no sono, uma intenção ou um trecho de pensamento criativo"<sup>9</sup>. Da sua parte, escreveu Freud, "eu não teria nada em contrário ... no caminho dessa concepção mais conveniente do sonho há apenas um obstáculo insignificante; acontece que não reflete a realidade"<sup>10</sup>. Se para Freud todos os sonhos não eram senão a satisfação de um desejo, deveria se dar a mesma coisa com os pesadelos: as vítimas dos pesadelos deveriam *desejar secretamente* ser humilhadas, torturadas ou perseguidas.

Como o espelho em que vejo a realidade é diferente do espelho de Freud, não necessariamente vejo cada sonho como a expressão de um desejo; nem vejo os pesadelos como uma satisfação masoquista; vejo-os como o resultado infeliz de reações doentias. A ansiedade sentida nos pesadelos pode ser encarada como uma indicação de que o processo do sonho fracassou e não funcionou com eficiência. A ansiedade aparece quando encontramos uma situação que provoca medo e contra a qual os nossos padrões habituais de comportamento são inúteis. Se uma pessoa tem um sonho de ansiedade que sempre volta, evidentemente precisa de uma abordagem nova para enfrentar a situação representada pelo sonho. Pode ou não ser fácil de achar, visto que, indubitavelmente o sonho [esse sonho] é resultado de conflitos não resolvidos que a pessoa que está sonhando não quer enfrentar na vida real. Pode ser difícil resolver o pesadelo sem consertar a personalidade que o originou. Mas essa qualificação se aplica principalmente às personalidades cronicamente desajustadas. Se você é uma pessoa relativamente normal que tem pesadelos só de vez em quando, o prognóstico é muito mais favorável.

Isto é, desde que satisfaça um certo requisito: estar disposto a assumir a reponsabilidade do que sente e, em particular, dos seus sonhos. Se você preenche essa condição, tem à disposição uma ferramenta inexcelsivelmente poderosa para enfrentar sonhos de ansiedade: sonhar lucidamente.

Para descobrir como a lucidez ajuda a pessoa que sonha a superar situações que provocam ansiedade, considere a seguinte analogia: vamos comparar o sonhador não lúcido com uma criança pequena aterrorizada pelo escuro. A criança acredita de, fato que ali há monstros. Talvez o sonhador lúcido seja uma criança mais velha que ainda tem medo do escuro mas já não acredita mais que de fato haja monstros por ali. Essa criança mais velha poderia ficar com medo, mas saberia que não há nada a temer e poderia dominar o medo. O mesmo se dá com o sonhador lúcido. Falando biologicamente, a ansiedade desempenha uma função especial. Resulta da ocorrência simultânea de duas coisas: uma é o medo em relação a alguma situação que achamos ameaçadora; outra é uma avaliação da impossibilidade de evitar um resultado desfavorável. Em outras palavras, sentimos ansiedade quando estamos com medo de alguma coisa e não temos no nosso repertório nenhum comportamento aprendido que venha nos ajudar a superar o que tememos nem a fugir disso. A ansiedade funciona para nos instigar a fazer uma varredura mais cuidadosa das nossas condições e reavaliar as possíveis rota; de ação na procura de uma solução que passou despercebida; em resumo, para que fiquemos mais conscientes. Isso tem probabilidades de ser adaptável simplesmente porque a conclusão de que nenhum comportamento habitual ajuda exige um comportamento não habitual, intencional ou original.

Por isso, quando sentimos ansiedade nos sonhos, a reação mais adaptável seria ficar lúcido e enfrentar a situação de maneira criativa. Na verdade, muito freqüentemente a ansiedade parece dar como resultado uma lucidez espontânea, até nas crianças. Se fôssemos ensinados a respeito dessa reação, poderia até se dar o caso de todos os sonhos de ansiedade serem *sempre-lúcidos*.

Em relação ao tratamento da ansiedade infantil nos sonhos, Mary Arnold-Forster menciona que ajudou várias crianças a superar pesadelos com um toque de lucidez; também posso contar uma experiência que tive. Uma vez, quando estava tendo uma conversa interurbana sem muita importância com uma sobrinha, puxei o meu assunto preferido e perguntei: "Como têm passado os seus sonhos ultimamente?" Madeleine, que na época estava com sete anos, explodiu na descrição de um pesadelo horrível. Havia sonhado que foi nadar na represa, como sempre fazia. Mas daquela vez havia sido ameaçada e aterrorizada por um tubarão comedor de meninas! Compartilhei os sentimentos dela e acrescentei casualmente: "Mas decerto você sabe que *na verdade* não existe nenhum tubarão no Colorado". Ela respondeu: "É claro que não!" Então continuei: "Muito bem, se você sabe que onde vai nadar não há *mesmo* nenhum tubarão, se alguma vez vir um de novo, vai ser porque estará *sonhando*. E não há dúvida que um tubarão de sonho não pode fazer mal nenhum a você. Só mete medo na gente quando não se sabe que é um sonho. Mas se você *sabe* que está sonhando, pode fazer o que quiser: pode até ficar amiga do tubarão do sonho, se quiser! Por que não experimenta?" Madeleine pareceu intrigada e logo demonstrou ter mordido a isca. Uma semana depois, telefonou e anunciou orgulhosamente: "Sabe o que eu fiz? *Montei na tubarão e dei um passeio nele!*" Não tenho meios de saber se essa abordagem de pesadelos infantis sempre dá resultados tão impressionantes mas certamente vale a pena verificar.

Há alguma prova de que sonhar lucidamente desse modo traz alguma vantagem duradoura? Creio que há, e as minhas próprias experiências se encaixam nesse esquema. Em trinta e seis por cento dos sonhos lúcidos que tive no meu primeiro ano (sessenta por cento nos primeiros seis meses) parece que a ansiedade conduziu à lucidez. Contrastando com isso, no segundo ano a ansiedade apareceu quando reconheci que estava sonhando apenas em cerca de dezenove por cento dos meus sonhos lúcidos. No terceiro ano a ansiedade apareceu em apenas cinco por cento e, nos quatro anos seguintes, em apenas um por cento ou menos. Atribuo essa diminuição do número e da proporção de sonhos de ansiedade à minha prática de resolver conflitos durante os sonhos lúcidos. Essa redução parece especialmente impressionante à luz do fato de minha vida ter

ficado *muito* mais cheia de tensões e exigências naqueles últimos anos. Se alguma coisa não tivesse resolvido os estresses da minha vida diurna, eu estaria sentindo ansiedade acordado, com aumento concomitante de ansiedade nos sonhos. Portanto, pode acontecer que saiam vantagens duradouras desse tipo "responsável" de sonho lúcido que venho praticando; em outras palavras, enfrentar o conflito e a ansiedade de sonho e lidar com eles nos sonhos lúcidos pode dar como resultado mais comportamentos adaptáveis enquanto se está dormindo e talvez também quando se está acordado. No que se refere aos meus sonhos lúcidos, creio que existe um argumento convincente de que isso acontece. Primeiro, suponha que não fosse assim. Ao contrário, suponha que enfrentar os meus medos e amar os meus inimigos de sonho fosse uma atividade ineficaz ou, pior ainda, doentia. Se esse fosse o caso, eu deveria ter descoberto que estava continuando a ter tantos sonhos de ansiedade como antes, ou até mais. Mesmo que os meus métodos da assim chamada "auto-integração" fossem meramente paliativos e inofensivos que aplicassem, por assim dizer, um curativo no sonho, ainda não haveria motivo para esperar melhorias. No entanto, o fato é que, de um ano para outro, os meus sonhos lúcidos ficaram significativamente mais livres de ansiedade. Obviamente eu estava fazendo alguma coisa acertada. Assim mesmo alguém pode objetar razoavelmente, dizendo que simplesmente aprendi a não ficar lúcido nos sonhos de ansiedade. Não é absolutamente uma objeção artificial, porém deixa de levar em conta todos os fatos relevantes. Em primeiro lugar, espera-se que quem está sonhando sempre acorde do sonho de ansiedade clássico. Segundo Freud, a função da ansiedade no sonho é acordar a pessoa que está sonhando sempre que as coisas encrespam demais. Por isso não deveríamos esperar que **uma** pessoa continuasse dormindo no meio do pior dos pesadelos. Mas no meu caso, como expliquei antes, aprendi a utilizar a própria ansiedade como pista *infallível* de lucidez. Nesses últimos seis anos não fui acordado nenhuma vez de um sonho por causa de ansiedade, como deveria ter acontecido se viesse tendo pesadelos não lúcidos. Durante todo esse período, um grau de ansiedade suficiente sempre me levou a despertar *no* sonho, em vez de despertar *do* sonho, dando-me com isso a oportunidade de enfrentar os meus medos e resolver os meus conflitos.

Esse é um potencial muito importante dos sonhos lúcidos, pois quando "fugimos" de um pesadelo acordando, não tratamos do problema do nosso medo ou susto: simplesmente aliviamos temporariamente o medo e reprimimos o sonho que nos incute medo. Com isso, ficamos com um conflito não resolvido e com sentimentos negativos e doentios. Por outro lado, ficar com o pesadelo e aceitar o seu desafio, como é possível fazer com lucidez, nos permite resolver o problema do sonho de um modo que nos deixa mais saudáveis do que antes. Por isso, se, como sugeri, curar era a intenção original do sonho que se tornou pesadelo, a lucidez consegue ajudar a resgatar o sonho que não deu certo.

A flexibilidade e a autoconfiança que a lucidez traz consigo aumentam enormemente a capacidade de controlar as situações apresentadas pelos sonhos. Acho que vale a pena desenvolver o hábito da flexibilidade nos sonhos lúcidos. Além de ser muito eficaz no mundo dos sonhos, geralmente também é aplicável no mundo acordado. De fato, em certas circunstâncias pode ser a única rota de ação aberta para você. Na maioria das situações seria irrealístico esperar que outras pessoas mudassem da maneira que você pode querer que mudem; você pode nem conseguir impedir que façam exatamente o que *não* quer que façam. Apesar disso, em qualquer momento, acordado ou sonhando, você tem o poder de reestruturar o modo pelo qual vê as circunstâncias em que se encontra. Você define o que sente. Quem e como quer ser, quanto e que parte de si mesmo prefere trazer para a situação com que é confrontado, depende de você: a escolha é sua. Finalmente, se apesar de tudo que eu disse você ainda pensar que são os acontecimentos externos que determinam suas perspectivas da vida, leia estas linhas e reflita:

Dois homens olharam para fora  
Das grades de uma cadeia

Um só conseguiu ver a lama;

O outro viu as estrelas.

Muitas vezes não fica tão evidente qual é a melhor perspectiva ou plano de ação. Muitas vezes a vida nos apresenta decisões difíceis e para isso temos os sonhos lúcidos a nos ajudar a decidir com sensatez.

### **Tomada de Decisões**

Evidentemente, tomar decisões só é problema quando existe uma incerteza quanto à informação disponível. De outra forma, a opção ótima é direta. Então, em condições de incerteza, como os sonhos lúcidos poderiam ajudá-lo a tomar decisões mais eficazes ("certas")?

Para responder a essa pergunta temos de fazer uma rápida digressão e discutir duas variedades distintas de conhecimento. Para examinar primeiro a menos importante, existe o conhecimento que você sabe que conhece e consegue descrever explicitamente, como somar dois números ou dizer o seu nome. O segundo tipo de conhecimento, às vezes denominado conhecimento "tácito", se refere tanto ao que você sabe como fazer mas não **sabe** descrever (por exemplo, andar ou falar) como ao que você **sabe** mas não sabe que sabe (digamos, a cor dos olhos da sua primeira professora). Esta última forma de saber foi demonstrada por testes de reconhecimento em que o indivíduo pensa que está apenas dando um palpite, mas de fato se sai melhor do que o mero acaso permitiria. Dos dois tipos de conhecimento, a variedade "tácita" é incontestavelmente a mais ampla: sabemos muito mais do que percebemos que sabemos. Como um aparte, podemos argumentar que nos animais não linguísticos, como os gatos e cachorros, *todo* conhecimento é tácito. Também houve uma época em que, na condição de bebê recém-nasdo, você também não conseguia pôr nada em palavras. É fácil ver que o conhecimento "explícito", ou linguístico, se desenvolve num contexto de conhecimento tácito e, em última análise, depende dele.

Podemos aplicar uma distinção análoga ao "pensamento" e à "intuição". Mas no que se refere a resolver problemas o ponto que é importante perceber é que, em condições de incerteza, o processo intuitivo (da maneira como se alimenta das bases mais amplas de informação de conhecimento tácito) tem probabilidades de oferecer uma vantagem, em comparação com o pensamento dirigido, ou consciente. Aqui entra a ligação com os sonhos. Todo mundo já sonhou com uma pessoa que encontrou uma única vez e, mesmo assim, no sonho viu uma semelhança notável com a pessoa real, muito melhor do que qualquer coisa que poderia ter descrito no mundo acordado, com lápis e papel ou com palavras. A explicação desse fenômeno é o conhecimento tácito. Nos sonhos podemos nos basear em todo o nosso depósito de conhecimentos; já não estamos mais limitados às coisas a que podemos ter acesso consciente. O que estou propondo é que tiremos proveito do nosso banco de dados mais amplo nos sonhos lúcidos, para nos ajudar a tomar as decisões ótimas.

### **Resolução Criativa de Problemas**

Como vimos no Capítulo 1, na arte e na ciência existiram muitos exemplos de sonhos criativos. Vamos examinar aqui dois casos com detalhes suficientes para exemplificar o papel desempenhado pelos sonhos no processo criativo.

Primeiro vamos considerar o caso do químico russo Dimitri Mendeleev, que havia estado trabalhando durante muitos anos, procurando descobrir um modo de classificar os elementos de acordo com o peso atômico. Certa noite de 1869, depois de ter dedicado muitas horas ao problema, caiu na cama, exausto. Mais tarde, na mesma noite, Mendeleev viu, "num sonho, uma tabela em que todos os elementos entravam no lugar, como era preciso". Ao acordar, imediatamente anotou a tabela exatamente como se lembrava. Surpreendentemente, Mendeleev disse que "só parece ter sido necessário fazer uma única correção num ponto".<sup>11</sup>. Assim surgiu pela primeira vez a tabela periódica dos elementos, um das descobertas fundamentais da física [e da química] moderna. Vamos tomar outro exemplo de sonho criativo.

Durante muitos anos Elias Howe, inventor da máquina de costura, havia estado trabalhando numa ideia:

fazendo as agulhas com o buraco no meio da haste. Dia e noite, e até no sono, estava com o cérebro ocupado com a invenção. Diz a história que uma noite sonhou que havia sido capturado por uma tribo de selvagens que o aprisionaram e levaram à presença do rei.

"Elias Howe", trovejou o monarca, "ordeno que, sob pena de morte, termine esta máquina imediatamente."!

Ele sentiu um suor frio banhar todo o corpo, as mãos e os joelhos tremendo de medo. Por mais que tentasse, o inventor não conseguia chegar ao dado que estava faltando no problema em que estivera trabalhando durante tanto tempo. Tudo foi tão real que Howe chegou a gritar alto. Na visão viu-se cercado de guerreiros de pele escura e pintados, que formaram um quadrado vazio à sua volta e o levaram ao local da execução. Subitamente, notou que perto da ponta das lanças que os guardas estavam carregando havia um buraco em forma de olho! Havia encontrado o segredo! Só precisava de um buraco perto da ponta! Acordou daquele sonho, pulou da cama e imediatamente fez um modelo entalhado de uma agulha com buraco na ponta, com a qual concluiu com êxito as suas experiências<sup>12</sup>.

Os casos de Mendeleev e Howe oferecem exemplos excelentes e convincentes de como funciona a resolução de problemas criativos. Geralmente o processo se divide em quatro fases. A primeira é de *preparação*, fase de atividade intensa em que são recolhidas informações, tentadas várias abordagens infrutíferas e feitas as tentativas preliminares de resolver o problema. Mendeleev e Howe já haviam passado por essa fase nos anos que dedicaram aos respectivos problemas. A fase seguinte, de *incubação*, começa quando a pessoa desiste de procurar resolver o problema ativamente. No caso de Howe e Mendeleev essa fase estava claramente em andamento quando adormeceram e esqueceram as respectivas obsessões. Se os candidatos a resolver problemas "fizerem a lição de casa", isto é, se prepararem corretamente, podem ser recompensados com a fase de *iluminação*, em que de repente, a solução chega espontaneamente. Para Mendeleev e Howe isso significou literalmente que os seus sonhos se tornaram realidade. Finalmente, vem a fase de *verificação*, em que é testada a viabilidade da solução. Para o russo isso simplesmente significou reajustar a posição de um único elemento; para o americano, a modificação do projeto da agulha da sua máquina. Como vimos nestes exemplos, parece que o sonho é muito apropriado para desempenhar um papel na fase de iluminação do processo criativo.

A iluminação também é a parte do processo criativo sobre a qual temos o menor grau de controle. A preparação é uma questão de trabalhar e a "incubação" é uma questão de *não* trabalhar. A verificação é um processo razoavelmente direto. Parece que a questão difícil é passar pela terceira fase. Sonhar lucidamente pode oferecer uma resposta, facilitando com isso a resolução de problemas criativos. Tendo em vista que nos sonhos temos acesso a muito mais conhecimento do que sabemos que possuímos, talvez ficando lúcidos tenhamos acesso a esse conhecimento. No passado não tínhamos um meio de garantir quando um sonho criativo poderia ocorrer ou mesmo *se* poderia ocorrer. É possível que, sonhando lucidamente, a criatividade extraordinária (mas até agora pouco digna de confiança) do estado de sonho possa finalmente ser controlada conscientemente. São poucas as provas que apoiam esta possibilidade tão interessante. Eu mesmo já usei sonhos lúcidos para fins criativos em dois campos: uma vez consegui editar e modificar satisfatoriamente o final da minha tese de doutoramento; e em outras ocasiões tive bons resultados usando sonhos lúcidos para gerar imagens de gravuras por corrosão e outros trabalhos artísticos.

Parece que a natureza específica do problema em questão não tem muita importância. Às vezes é até uma natureza física, que implica a melhoria das nossas habilidades motoras. Foi num sonho que Jack Nicklaus viu a solução de uma tacada de golfe problemática. Depois de vencer vários campeonatos, viu-se declinando constrangedoramente, mas quando readquiriu a

forma de campeão, da noite para o dia, um repórter perguntou como havia, conseguido aquilo. Nicklaus respondeu:

Vinha tentando tudo para descobrir o que estava errado. Estava chegando ao ponto em que achei que 76 era uma rodada bastante boa. Mas na noite da quarta-feira passada tive um sonho, e foi com o meu modo de manejar o taco. No sonho eu estava dando tacadas muito boas e de repente percebi que não estava segurando o taco do modo como tenho feito na realidade nos últimos tempos. Venho tendo dificuldades, deixando cair o braço direito quando afastado da bola a cabeça do taco, mas no sono estava fazendo isso perfeitamente bem. Por isso, quando fui para o campo ontem de manhã, experimentei dar as tacadas como no sonho e funcionou. Ontem cheguei a um 68 e hoje a um 65 e pode crer que é muito mais interessante deste jeito. Sinto-me um pouco ridículo admitindo isso, mas de fato aconteceu num sonho. Só precisava mudar um pouco o meu modo de segurar o taco<sup>1</sup>.

201

A confissão de Nicklaus, de ter-se sentido ridículo admitindo que de fato aconteceu num sonho, sugere que pode haver outras pessoas que tenham passado por situações análogas sem nunca mencionar a fonte da inspiração. De fato, chega a surpreender um pouco ler a respeito de um caso descrito por Ann Faraday, em que um ginecologista "descobriu como fazer um nó cirúrgico no interior da pélvis, com a mão esquerda, enquanto estava *sonbando!*"<sup>14</sup>

Entre as muitas cartas de sonhadores lúcidos que tenho recebido há histórias análogas de habilidades motoras aperfeiçoadas em sonhos. Uma sonhadora lúcida afirma que melhorou a técnica de patinar no jogo de *hockey* por meio de um sonho lúcido. Tanya escreve que patinava razoavelmente bem, mas algo dentro de si lhe dizia que havia algum obstáculo, que na patinação havia muito mais do que ela estava dando. Então, certa noite, num sonho lúcido, sentiu o que era "patinação completa":

No sonho eu estava num rink com várias outras pessoas. Estávamos jogando *hockey* e eu estava patinando do modo como sempre fiz, competente mas hesitante. Naquele momento percebi que estava sonhando, e por isso disse a mim mesma que deixasse o meu conhecimento superior substituir a minha consciência. Entreguei-me à maravilha de patinar completamente. Instantaneamente já não havia mais medo nem mais nenhum obstáculo e eu estava patinando como profissional e me sentindo livre como um pássaro. Na vez seguinte em que fui patinar resolvi fazer uma experiência e tentar aquela técnica de me deixar entregar. Consegui trazer para o estado acordado aquela propriedade que havia sentido no sonho. Lembrei-me de como havia me sentido no sonho e, como uma atriz, "transformei-me" de novo na patinadora completa. Fui para o rink e... os pés seguiram o coração. No gelo, senti-me livre. Aquilo aconteceu há uns dois anos e meio. Desde aquela época tenho patinado com aquela liberdade, e esse fenômeno também se manifesta quando estou de patins comuns ou esquiando.

Intimamente ligados a estes sonhos de prática "mental" estão os que desempenham uma função de ensaio.

### **Ensaio**

Provavelmente a maior parte dos leitores já teve exemplos da função de ensaio dos sonhos. Sonhando antecipadamente com um fato importante, podemos experimentar várias abordagens, atitudes e comportamentos, chegando talvez a um plano de ação mais eficiente do que teríamos chegado de outra forma. No sonho também podemos ficar de sobreaviso quanto a certos aspectos de uma situação futura que, de outra forma, poderíamos não perceber.

Um dos meus próprios sonhos lúcidos oferece um exemplo claro da utilidade de ter uma pré-estréia das "próximas atrações". Um mês antes da reunião anual da APSS sonhei que estava no simpósio de sonhos de Hyannis Port. Minha palestra estava programada para depois do conferencista que estava acabando de ser anunciado e falaria em seguida. Mas

apresentaram o meu nome como conferencista seguinte e fiquei com o coração aos pulos porque, mesmo naquela fase final, eu estava despreparado. Minha "sentença de morte" foi suspensa por uns instantes enquanto corrigiam o erro de sequência e eu procurava apressadamente minhas anotações. Quando não consegui encontrá-las, a minha ansiedade aumentou. Mas numa emergência de verdade eu sempre poderia usar os *slides* e falar à medida que fossem sendo projetados. Quando comecei a escolhê-los para organizar o que iria dizer, verifiquei que havia trazido os *slides* errados. Aqueles eram os meus *slides* de arte, não os científicos! Fiquei paralisado de pânico, mas só um instante, porque quase imediatamente percebi que estava sonhando. A ansiedade desapareceu num segundo e literalmente pulei de alegria, rodopiando na frente da assistência e anunciando: "É um sonho lúcido!" Quando acordei, fiquei muito satisfeito pelo fato de ter mais de dez minutos para preparar a palestra! Até aquela ocasião eu tinha estado planejando esperar algumas semanas para preparar aquela palestra, mas o meu sonho lúcido motivou-me a começar imediatamente; no fim, o mês que gastei na preparação foi o tempo exato.

Em 1975 dr. William Dement confessou que a sua "especulação mais entusiástica era que o sono e o sonho REM pudessem se desenvolver e ser usados no futuro". Profetizou que "a função do sonho vai acabar sendo permitir que o homem sinta as múltiplas alternativas do futuro na quase-realidade do sonho e, com isso, possa fazer uma escolha mais informada". Um dos sonhos do próprio Dement oferece um exemplo marcante do grau de eficácia que isso pode atingir:

Há alguns anos eu era um fumante inveterado; chegava a dois maços por dia. Então, uma noite tive um sonho excepcionalmente vívido, em que estava com câncer no pulmão, inoperável. Lembro-me, como se fosse ontem, de ter olhado a sombra sinistra na radiografia do meu peito e percebido que o pulmão inteiro estava infiltrado. O exame físico subsequente, em que um colega detetou metástases espalhadas nos meus nódulos linfáticos inguinais, foi igualmente vívido. Finalmente, senti a angústia incrível de saber que a vida estava no fim, que não veria os meus filhos crescerem e que nada daquilo teria acontecido se tivesse deixado de fumar quando soube pela primeira vez do potencial carcinogênico do fumo. Nunca me esquecerei da surpresa e alegria e do alívio estranho que senti quando acordei. Senti que estava renascendo. Não é preciso dizer que aquela sensação foi suficiente para induzir o término imediato do meu hábito de fumar. Aquele sonho tinha antecipado o problema, resolvendo-o de um modo que talvez seja privilégio exclusivo dos sonhos. Só o sonho consegue nos deixar sentir uma alternativa futura como se fosse real e, com isso, proporcionar uma base nesse conhecimento<sup>16</sup>.

Raro seria o fumante que continuaria a fumar depois de um sonho desses! A gente fica pensando em todas as vítimas de câncer no pulmão que poderiam ter sido salvas por uma pré-estréia sonhada daquele resultado provável do hábito de fumar. Mesmo a gente também fica pensando: quantos seriam os fumantes que escolheriam ter esse sonho, se tivessem essa possibilidade? Quantos de nós teriam a coragem de enfrentar as possibilidades do futuro?

O filme *Paisagem de sonho* apresenta uma variação notável do sonho de mudança de vida de Dement. No filme, o presidente dos Estados Unidos é atormentado por pesadelos horrivelmente vívidos, cujo tema é a guerra nuclear. Os sonhos pintam os horrores do pós-guerra com tanto realismo que o presidente fica pessoalmente motivado a ir a Genebra e negociar um tratado de desarmamento com a União Soviética.

Hoje a humanidade parece pairar entre o avestruz e a águia. Independentemente de optar por enfrentar o fato ou não, no decorrer do próximo século a situação ecológica e política deste planeta forçará mudanças enormes na humanidade. Entre as alternativas futuras encontram-se extremos desse tipo, que já foram chamados "utopia ou esquecimento completo". Certamente a situação planetária é uma situação de complexidade sem precedentes. E, com a mesma certeza,

a coisa necessária é uma visão sem precedentes: impedir a catástrofe inescrutável da guerra nuclear e encontrar o caminho da humanidade verdadeira. Com o futuro a ganhar e nada a perder, não deveríamos ter medo de desenterrar a cabeça da areia e colocá-la no sonho, pois os sonhos podem ter muito para oferecer aqui (por exemplo, soluções inéditas e criativas que não foram imaginadas na vida real). Mas antes de esse sonho se realizar, com certeza precisa aumentar muito a nossa compreensão do controle dos sonhos.

Tendo em vista que a lucidez parece oferecer a chave do controle dos sonhos, é razoável, supor que atingir a meta de sonhar intencionalmente requer um progresso considerável na arte e ciência de sonhar lucidamente. Pode até parecer pouco provável a possibilidade de chegar a um grau tão adiantado de proficiência no controle dos sonhos. Não conhecemos sonhador lúcido ocidental mais traquejado que Saint-Denys e ele escreveu que "nunca havia conseguido controlar todas as fases de um sonho", acrescentando que "nunca tinha tentado fazer isso". Mas algumas coisas "impossíveis" para o Ocidente são naturais para o Oriente (como o nascer do sol, por exemplo). E, de fato, se estivermos procurando a fonte de luz, temos de olhar na direção do oriente.

Segundo William Blake, "a filosofia do Oriente ensinou os primeiros princípios da percepção humana" Em relação ao controle dos sonhos, a existência de um "manual interior" tibetano de 1200 anos de idade (*O yoga do estado de sonho*) testemunha a precisão da asserção de Blake. Uma das práticas descritas nesse manual é mencionada como "transmutar o conteúdo do sonho". Com essa técnica, o yogue consegue visitar qualquer domínio da criação que desejar. Não que os yogues dessem alguma ênfase particular a essa técnica, mas ela serve de teste de proficiência pelo qual o aspirante tem de passar antes de prosseguir para a fase seguinte do caminho da iluminação. No Capítulo 10 falarei mais a respeito disso, mas aqui o relevante é simplesmente sustentar a possibilidade de um controle dos sonhos altamente desenvolvido. Isso tornaria mais exequível a satisfação de um outro potencial dos sonhos lúcidos, que vamos ver agora.

### **Satisfação de Desejos**

"Bons sonhos!" Assim damos boa-noite uns aos outros. No entanto, de acordo com vários levantamentos, a maior parte dos sonhos é desagradável. Isto é, é óbvio que se trata de sonhos *não* lúcidos. Quanto aos sonhos lúcidos, provavelmente a verdade é o oposto. Muitos sonhadores lúcidos fizeram observações sobre a natureza gratificante da sensação desses sonhos, visto que o sonhador lúcido tem liberdade de pôr em ação impulsos que seriam impossíveis no estado acordado. Por exemplo, poderíamos voar, ficar conhecendo algum vulto histórico que apreciamos ou nos entregar a aventuras sexuais. Como vimos, Patrícia Garfield chegou a sugerir que os sonhos lúcidos são intrinsecamente orgásmicos. Indo mais adiante, conjecturou que, no sonho lúcido, os centros de recompensa ou centros "de êxtase" do cérebro ficam estimulados. Essa conjectura pode mesmo ter alguma base em fatos, tendo em vista que alguns neurofisiólogos<sup>1</sup> encontraram provas da ligação dos circuitos neurais do sono REM com o sistema de "recompensa" do cérebro. Pode ser que em certas circunstâncias sonhar lucidamente facilite a atividade desse sistema. Qualquer que seja o caso neurofisiológico, os sonhos lúcidos são experiências que dão prazer.

O estado de sonho lúcido pode demonstrar que é um local de férias ideal, uma espécie de Taiti dos pobres, uma "Ilha da Fantasia" *real*. Os sonhos lúcidos poderiam oferecer lazer sem igual para quem, dentre nós, precisa fugir de tudo e descansar.

Áo mesmo tempo, o sonho poderia oferecer aos deficientes a coisa mais próxima da satisfação dos seus sonhos impossíveis. Nos sonhos, os paralíticos poderiam andar de novo, para não falar em dançar e voar e até ter fantasias eróticas emocionalmente satisfatórias. Assim canta a contralto no *Messias* de Haendel:

Então os olhos dos cegos ficarão abertos  
E os ouvidos dos surdos, destapados.  
Então o manco vai pular como uma lebre,  
E a língua do mudo vai cantar!

Mais que qualquer outro potencial de aplicação dos sonhos lúcidos, é a possibilidade de controlar os sonhos que parece ter capturado a imaginação e a fantasia de muita gente. A título de exemplo citamos o trecho final de um artigo sobre controle dos sonhos, que encerra essas palavras de entusiasmo incontido:

As chaves do poder inimaginável ao alcance de toda a população terrestre. Tenho certeza que o próximo salto da nossa espécie não partirá das fábricas de tecnologia física e sim dos voos noturnos de sonhadores criativos. Pense nas possibilidades. Um encontro erótico de intensidade sem precedentes com a mulher mais desejável que conseguir imaginar. Uma visita a uma ilha paradisíaca cujos habitantes inteligentes cantam soluções para os seus problemas do dia-a-dia. Numa noite você poderia filosofar com Aristóteles, fazer piadas com W.C. Fields, falar de investimentos com J.P. Morgan e praticar na barra horizontal com Nadia Comaneci... Mesmo que remotamente possível, a idéia de controlar os nossos sonhos parece compensar o esforço. Prazer sensual, tranquilidade emocional, percepção extra-sensorial ou até um palpite "quente" para o sétimo páreo de Belmont; qualquer que seja a coisa desejada, a resposta estará esperando por você logo além das fronteiras do sono<sup>17</sup>.

## CAPÍTULO 8

### ***O Sonhar: Função e Significado***

Por que temos sonhos, e o que significam? Durante séculos essas perguntas têm sido assunto de um debate que recentemente se transformou numa controvérsia acalorada. Num campo temos um número elevado de cientistas eminentes que argumentam que sonhamos somente por razões *fisiológicas* e que os sonhos são basicamente tolices mentais destituídas de significado psicológico: "uma história contada por um tolo, cheio de barulho e fúria, que nada significa". A idéia de os sonhos não serem nada mais que "biologia sem significado" soa absurda e um tanto blasfema para o campo oposto, uma coligação de freudianos e outros artífices do sonho empenhados em pensar que sonhamos por motivos *psicológicos* e que os sonhos sempre contêm informações sobre o eu que podem ser extraídas por diversos métodos de interpretação. Esse campo tira o seu credo do aforisma talmúdico: "Um sonho não interpretado é como uma carta que não foi aberta". Um terceiro campo ocupa o terreno do meio e acredita que, quanto à função e ao significado dos sonhos, as duas posições extremas dos dois lados estão parcialmente certas e parcialmente erradas. Os proponentes do caminho do meio argumentam que os sonhos podem ter determinantes tanto fisiológicos como psicológicos; por isso, podem ter ou não ter significado e variam muito em termos de importância psicológica.

A posição média é onde me encontro mais à vontade. Concordo com *sir* Richard Burton no seguinte:

Verdade é o espelho estilhaçado espalhado em miríades de pedacinhos;  
e cada pessoa acredita que o seu pedacinho contém o todo.

No entanto, talvez sejamos capazes de juntar um número de pedaços suficiente para refletir razoavelmente bem a realidade dos sonhos. Embora durante séculos tenha havido quem ficasse discutindo se os sonhos são filhos mimados de um cérebro ocioso, a corporificação da sabedoria enviada pelos céus ou alguma coisa intermediária, vamos limitar a nossa discussão a teorias "científicas" do sonho no mínimo modernas como o século XX. Por isso vamos começar com o dr. Sigmund Freud.

### **A Interpretação dos Sonhos Revisitada**

Se quisermos entender o ponto de vista de Freud quanto ao sonho, precisamos considerar o conceito que ele tinha do cérebro de quem está sonhando. Hoje sabemos que o sistema nervoso contém dois tipos de células nervosas: excitatórias e inibitórias. Os dois tipos descarregam e transmitem impulsos eletroquímicos para outros neurônios. Ambos fazem isso espontaneamente, sem nenhuma espécie de estímulo de fora, também quando eles próprios recebem impulsos excitatórios de outras células. Mas há uma diferença crítica entre esses dois tipos de neurônios: o tipo excitatório transmite para outros neurônios impulsos que provocam neles atividade nervosa (ou "excitação") aumentada. O tipo inibitório envia para outros neurônios mensagens que causam atividade diminuída (ou "inibição"). O cérebro humano é uma sede inconcebivelmente complexa de interconexões intrincadas entre bilhões de cada tipo de neurônio. Em geral os neurônios inibitórios desempenham papel mais importante nas funções superiores do cérebro.

Antes de desenvolver a teoria dos sonhos, Freud havia estudado exaustivamente neurobiologia. Mas naquele tempo só havia sido descoberto o processo de excitação; o processo de inibição ainda não era conhecido. Baseado na suposição de um sistema nervoso completamente excitatório, Freud raciocinou que a energia nervosa ou, nas suas palavras, "energia psíquica", só poderia ser descarregada por intermédio de ação motora. Isso significava que, uma vez que você tivesse uma idéia na cabeça, essa idéia estava fadada a ficar dando voltas por lá para sempre, até que você finalmente resolvesse-tomar alguma providência. Ou, alternativamente, a idéia acharia um meio de, astuciosamente, induzir você a expressá-la inconscientemente em algum ato impremeditado — como o famoso "lapso freudiano".

Esse ponto de vista mais antigo do nosso sistema nervoso foi caricaturado como um modelo de "gata no teto de zinco quente", "com as urgências internas persistentes gerando rajadas de energia que mantêm o ego e o sistema consciente num movimento frenético"<sup>1</sup>. Sabemos hoje que um sistema nervoso desse tipo, se fosse possível existir, explodiria numa atividade de ataques completamente incontrolável. No entanto, tendo em vista o estado dos conhecimentos na época, a visão que Freud tinha da mente consciente como um caldeirão borbulhante de impulsos e desejos inaceitáveis socialmente parece perfeitamente razoável e, de modo análogo, pode-se ver facilmente que a sua teoria dos sonhos decorria dela.

Vamos imaginar o que poderia ter acontecido se, de algum modo, lhe fosse possível perguntar ao próprio mestre por que você teve um determinado sonho. Podemos conjecturar que Freud poderia ter respondido algo assim: "Em primeiro lugar, podemos garantir que alguma coisa lhe aconteceu um ou dois dias antes do sonho e que esse 'resíduo do dia anterior', como o chamamos, despertou um dos muitos desejos reprimidos que você pretende manter encerrados no inconsciente. Mas quando você foi deslizando para o sono, sem nenhum outro desejo na

consciência a não ser dormir, desviou a atenção do mundo exterior, preparando o palco para que o resíduo do dia anterior e o desejo inconsciente associado a ele se apresentassem, exigindo satisfações. Tudo isso requer a cooperação do executivo principal da sua mente consciente, ou seja, do ego. Mas como o seu par de suplicantes não estava, digamos, 'vestido de maneira aceitável socialmente', primeiro lhe foi negada a entrada na sua mente consciente. E é assim que deveria ser! A função especial do porteiro é impedir que impulsos, lembranças e pensamentos rebeldes e inaceitáveis perturbem a mente do seu ego consciente. O porteiro, que nós, psicanalistas, chamamos 'censor', é capaz de fazer esse trabalho com a ajuda de uma bengala comprida, que chamamos "repressão", por meio da qual esses impulsos, lembranças e pensamentos que conflitam com os padrões pessoais e sociais de comportamento são banidos da mente consciente, junto com as emoções e lembranças dolorosas associadas ao conflito. Como os conteúdos reprimidos não podem ser banidos completamente, assentam-se no fundo da sua mente inconsciente, onde ficam fervendo e borbulhando como o caldeirão de uma bruxa.

"Mas de vez em quando, pela força da associação, os acontecimentos do dia anterior fazem vir à tona esses desejos reprimidos. Naturalmente, eles procuram uma saída para conseguir ao menos uma satisfação parcial. É isso que o seu resíduo do dia anterior e o seu desejo reprimido estavam fazendo: batendo na porta do ego. Mas depois que o censor os enxotou, aquele par vulgar, que não conhece nada de boas maneiras, continuou a clamar para entrar, armando uma balbúrdia tal que chegou a ameaçar o seu precioso sono e, com isso, frustrou o único desejo consciente do seu ego. Felizmente você conseguiu **continuar a dormir, graças ao fato de seu sonho ter se desincumbido da própria tarefa. Como dissemos, os sonhos são os guardiães do sono. Do outro lado da fronteira, na sua mente inconsciente, um processo especial que denominamos 'trabalho do sono' elaborou para o seu desejo reprimido um disfarce feito de imagens aceitáveis ligadas ao desejo por associação. Assim, transformando numa imagem superficialmente apresentável, o seu desejo conseguiu passar pelo censor e achar expressão nos seus sonhos**". E o dr. Freud poderia muito bem ter concluído: "E essa é a razão pela qual você teve aquele sonho, e faça o favor de notar que o seu sonho matou dois coelhos com uma só cajadada: enquanto protegia o seu sono, também permitia a descarga de um dos seus impulsos instintivos reprimidos. Que tudo isso foi uma boa coisa, é inegável. Dificilmente preciso acrescentar que consideramos axiomático que o sistema nervoso obedece ao princípio do 'nirvana', procurando eternamente a redução da tensão e a cessação final da ação".

É evidente que, de certos modos, este aspecto da psicanálise tem paralelos fortes com o budismo e outras doutrinas orientais. Mas isso não nos aproxima da resposta à pergunta original e você poderia perguntar de novo: "Mas que *significa* o meu sonho? Ou teria sido apenas tolice?" Nesse caso, provavelmente Freud teria explicado que "todo sonho tem algum significado escondido" o conteúdo manifesto do sonho disfarçado (o sonho em si) foi o resultado das transformações do desejo não disfarçado ocorridas no sonho (o conteúdo latente do sonho). Portanto, para interpretar o seu sonho, deveria simplesmente ser necessário inverter o processo. Tendo em vista que o sonho disfarçou o conteúdo latente com imagens intimamente associadas ao desejo original, podemos descobrir a mensagem oculta partindo da imagem e raciocinando de trás-para-diante por meio de um processo de interpretação conhecido como "associação livre". Se você tivesse sonhado, digamos, que estava trancando uma porta, Freud teria perguntado: "Qual é a primeira coisa que vem à sua mente em conexão com a palavra 'trancar'? Se você dissesse "Chave", Freud continuaria: "Chave?" E talvez você respondesse: "Árvore". Como pode ver, isso continuaria eternamente, só que provavelmente Freud teria interrompido o processo neste ponto e se baseado no seu próprio conhecimento do simbolismo dos sonhos (chave na fechadura. ..), explicando que o seu sonho exprimiu um desejo de manter relações sexuais! Em outras palavras, Freud acreditava que a função de sonhar era permitir a descarga de impulsos reprimidos de forma a resguardar o sono e que a força instigadora que causava a

ocorrência dos sonhos era sempre um desejo instintivo, inconsciente. Freud considerava que esses desejos inconscientes tinham natureza predominantemente sexual. Nas *Aulas introdutórias de psicanálise*, ele escreveu: "Embora o número de símbolos seja grande, o número de objetos simbolizados não é grande. Nos sonhos, os que se relacionam com a vida sexual são a maioria esmagadora. . . Representam ideias e interesses os mais primitivos que se possam imaginar"<sup>2</sup>. De qualquer modo, na medida que a força instigadora que havia por trás de todo sonho era um desejo inconsciente, sexual ou de outro tipo, da teoria de Freud decorre que todo sonho continha mensagens significativas em forma disfarçada: o desejo original ou "pensamento de sonho". O fato de todos os sonhos conterem desejos inaceitáveis e desagradáveis explicava por que os sonhos são esquecidos de modo tão fácil e regular. Freud raciocinava que isso se dava porque os sonhos eram (deliberadamente) reprimidos: o ego os colocava na lista negra e o censor os mandava para o fundo do pântano do inconsciente.

Graças a trinta anos de pesquisa dos sonhos, hoje sabemos que eles não são instigados por desejos ou outras forças psicológicas, e sim por um processo biológico periódico ou automático: o sono REM. Se os sonhos não são acionados por desejos inconscientes, não podemos mais supor que esses desejos tenham algum papel nos sonhos e, ainda pior para o conceito freudiano de significado, não podemos mais supor automaticamente que todo sonho, ou até algum, tenha significado! Essas não são todas as novidades que a neurociência recente tem para contar a Freud, mas vamos guardar a parte pior para a próxima seção. As boas notícias para Freud são as seguintes: todo período de sono de sonhos é acompanhado de excitação sexual, como é indicado pela ereção nos homens e pelo aumento do fluxo sanguíneo vaginal nas mulheres. Se Freud tivesse vivido para ouvir falar desse fenômeno, quase com certeza o teria considerado uma justificativa completa da sua crença de que o fundo de todo sonho, ou de quase todos os sonhos, era o sexo.

#### **O Modelo de Sonho de Síntese de Ativação**

Em 1977 os drs. Allan Hobson e Robert McCarley, da Universidade de Harvard, apresentaram um modelo, neurofisiológico do processo do sonho que desafiou seriamente a teoria de Freud em praticamente todos os pontos. Num artigo que publicaram na *American Journal of Psychiatry*, intitulado "O cérebro e um gerador do estado de sonho: uma hipótese de síntese de ativação do processo do sonho", sugeriram que a ocorrência do sono em que se sonha é determinada fisiologicamente por um "gerador do estado de sonho" localizado no tronco cerebral. Esse sistema do tronco cerebral aciona periodicamente o estado de sonho, com regularidade tão previsível que Hobson e McCarley conseguiram fazer um modelo matemático do processo com um grau de precisão elevado. Durante os períodos REM produzidos quando o gerador do estado de sonho está ligado (em funcionamento), a entrada sensorial e a saída motora ficam bloqueadas e o cérebro anterior (o córtex cerebral, que é a estrutura mais aperfeiçoada do cérebro humano) fica ativado e é bombardeado com impulsos parcialmente aleatórios que geram informações sensoriais dentro do sistema. Nesse ponto o cérebro anterior sintetiza o sonho a partir das informações geradas internamente, procurando fazer o máximo para dar sentido às coisas sem sentido que lhe são apresentadas.

Hobson e McCarley frisam que "*a força motivadora primária de sonhar não é psicológica: é fisiológica, visto que a hora da ocorrência e a duração do sono de sonhos são bem constantes, sugerindo uma gênese pré-programada e determinada neuralmente*". Os dois autores acham que o anseio de sonhar não só é automático e periódico como aparentemente determinado metabolicamente; obviamente essa concepção da energética de sonhar contradiz frontalmente a noção freudiana de conflito como a força que leva aos sonhos.

Quanto aos "*estímulos específicos da formação de imagens nos sonhos*", continuam eles, parece que derivam do tronco cerebral e não das áreas cognitivas do córtex cerebral. "Esses estímulos, cuja geração parece depender de um processo amplamente

aleatório ou reflexo, podem proporcionar informações espacialmente específicas que podem ser usadas na construção das imagens do sonho." Hobson e McCarley argumentam que as distorções fantásticas que ocorrem no conteúdo do sonho, atribuídas pelos freudianos ao disfarce de um conteúdo inaceitável, provavelmente têm uma explicação neurofisiológica mais simples: aspectos fantásticos do sonho, como a condensação de dois ou mais personagens em um, deslocamentos descontínuos das cenas e formação de símbolos, podem refletir apenas o estado do cérebro que está sonhando.

Os neurofisiologistas de Harvard argumentam que "o cérebro anterior pode estar fazendo o melhor a partir de um mau trabalho, mesmo produzindo imagens parcialmente coerentes dos sinais relativamente cheios de ruído que lhe são enviados pelo cérebro anterior". Por isso supõem que o processo de sonhar tem origem em "sistemas sensoriomotores, com pouco ou nenhum conteúdo ideacional, volicional ou emocional primário. Este conceito é notadamente diferente do conceito de pensamentos de sonho ou desejos de sonho que Freud via como os estímulos primários do sonho".

Hobson e McCarley encaram a "*elaboração do estímulo do tronco cerebral* pela estrutura perceptual, conceitual e emocional da cérebro anterior" como basicamente construtiva e sintética, "em vez de deformadora, como Freud havia suposto". De acordo com o modelo de Síntese de Ativação, "os melhores ajustes dos dados relativamente incipientes e incompletos fornecidos pelos estímulos primários são evocados de memória. . . Assim sendo, no estado de sono de sonhos o cérebro é comparado a um computador que está procurando palavras-chave nos seus endereços. Em lugar de indicar a necessidade de disfarce, este ajuste de (...) dados empíricos aos estímulos [programados geneticamente] é visto como a base mais importante das propriedades formais 'fantásticas' da mentação do sonho". Marcando mais um ponto contra Freud, acrescentam que "portanto, não há necessidade de postular nem um censor nem um processo de informação degradante que funciona por injunção do censor".

Hobson e McCarley vêm na nossa capacidade normalmente pobre de lembrar de sonhos "uma amnésia dependente do estado, visto que uma mudança de estado cuidadosamente provocada para o despertar pode produzir lembranças abundantes, mesmo de material de sonho altamente carregado". Por isso, se você é acordado rapidamente do sono REM, é provável que se lembre de sonhos dos quais, de outra forma, possivelmente se esqueceria. Batendo um prego final no caixão que contém a teoria dos sonhos de Freud, escrevem: "Não há necessidade de invocar repressão para explicar o esquecimento dos sonhos".

Como só se poderia esperar, o artigo de Hobson e McCarley estimularam contra-ataques da sociedade psicanalítica tradicional, que respondeu que os modelos neurológicos de Freud não eram de modo algum essenciais para a teoria psicológica dele. Na visão de Morton Reiser, chefe do departamento de psiquiatria da Universidade de Yale e antigo presidente da Associação Psicanalítica Americana,

McCarley e Hobson estendem demais as implicações do trabalho que fizeram, quando dizem que esse trabalho demonstra que os sonhos não têm significado. Concordo com eles que o trabalho que fizeram refuta a idéia de Freud de que um sonho é instigado por um desejo disfarçado. Conhecendo o que conhecemos da fisiologia do cérebro, não podemos mais dizer isso. O desejo pode não causar o sonho, mas isso não significa que os sonhos não são desejos disfarçados. A atividade do cérebro que causa os sonhos oferece um meio pelo qual um desejo conflitado pode produzir um determinado sonho. Em outras palavras, os desejos tiram partido dos sonhos, mas não os causam"<sup>4</sup>.

O grau de controvérsia estimulado pelo artigo de Hobson e McCarley foi realmente notável. Um ano depois, um editorial do *American Journal of Psychiatry* afirmou que o artigo de Harvard "provocou o envio de mais cartas para a redação do que a revista já havia recebido antes". Inesperadamente, o que pareceu estar agitando tanta gente não foi o tratamento que Hobson e McCarley deram a Freud, e sim o tratamento que deram aos sonhos. A visão de que "afinal de contas os sonhos eram meramente o acompanhamento aleatório e sem sentido da atividade elétrica autônoma do sistema nervoso central adormecido" não caiu bem para muitos pesquisadores, para não falar nos terapeutas e outros artífices acostumados a utilizar os sonhos numa grande variedade de aplicações práticas.

Qualquer pessoa que já tenha acordado de um sonho exclamando, deliciada: "Que enredo *maravilhoso* foi aquele!" saberá por experiência própria que, pelo menos algumas vezes, os sonhos podem ser muito mais coerentes do que o modelo de Hobson-McCarley ("o cérebro anterior fazendo o melhor a partir de um mau trabalho") poderia sugerir. A meu ver, o fato de os sonhos poderem ser tão magnificamente coerentes e conterem histórias *interessantes* é uma indicação da necessidade de conceder ao cérebro anterior um grau de controle no mínimo ocasional ou parcial durante o sonho. Como poderíamos construir enredos de sonho tão amplos com qualquer tralha, gente e cenas sem nenhuma relação, chutadas lá "para cima" pelos "sinais cheios de ruído" vindos do cérebro anterior? O sonho que Hobson e McCarley parecem imaginar seria uma espécie de "e agora, com vocês, algo completamente diferente!" ocorrendo a cada um ou dois minutos. O fato de às vezes *sermos capazes* de produzir sonhos elaborados de forma tão sensata e elegante que podem servir e servem de histórias até didáticas sugere que, de algum modo, um funcionamento mental de ordem superior deve ser capaz de influenciar o funcionamento de ordem inferior do gerador do estado de sonho.

O fenômeno de sonhar lucidamente sugere com mais força ainda a influência do córtex cerebral na construção dos sonhos. Pois se os sonhos não fossem mais que o resultado de o cérebro anterior produzir "imagens de sonho parcialmente coerentes a partir dos sinais relativamente cheios de ruído enviados para ele", como você seria capaz de exercer opção volitiva num sonho lúcido? Como conseguiria levar a cabo um plano de ação de sonho previamente combinado? Como seria capaz de decidir deliberadamente, digamos, abrir uma porta para ver o que poderia encontrar do outro lado?

Nos sonhos lúcidos há uma abundância de exemplos que mostram que quem está sonhando *consegue* ter seus próprios sentimentos, intenções e idéias. Quando a pessoa que está sonhando percebe que está sonhando, em geral tem um sentimento de alegria. Esse sentimento é mais parecido com a reação a uma percepção de ordem superior do que com um estímulo aleatório do tronco cerebral. Quanto às intenções e idéias, quando quem está sonhando passa a sonhar lucidamente, no sonho seguinte quase sempre se lembra do que queria fazer; também consegue se lembrar de idéias e princípios de comportamento como "enfrente os seus medos", "procure obter um resultado positivo" e "lembre-se da sua missão". Os nossos oneironautas utilizam rotineiramente este último princípio quando dormem no laboratório do sono.

Finalmente, se no sono REM todos os movimentos dos olhos são gerados aleatoriamente por um louco no tronco cerebral, como os sonhadores lúcidos conseguem executar voluntariamente sinais com movimentos dos olhos, seguindo um acordo prestabelecido? Obviamente a resposta a todas essas perguntas retóricas é que a hipótese de Hobson-McCarley *não pode* ser a história inteira. Creio que Hobson e McCarley estão certos a respeito de muita coisa que dizem sobre os determinantes *fisiológicos* da forma dos sonhos; é evidente que os sonhos também têm determinantes *psicológicos* e, conseqüentemente, qualquer teoria de sonhos satisfatória deveria conter ambos os tipos. Também deveria explicar por que

e em que condições às vezes os sonhos são narrativas coerentes, espirituosas e brilhantes e, em outras condições, são delírios incoerentes. E por que alguns sonhos têm significado profundo e outros são tolices sem sentido.

Quanto a significado e tolice, o modelo de Síntese de Ativação parece desconsiderar completamente a possibilidade de os sonhos poderem ter absolutamente qualquer significado intrínseco ou mesmo interessante. Tendo em vista esse modelo do cérebro anterior lutando com sinais aleatórios, o máximo que poderíamos esperar razoavelmente seria o que os especialistas em computação denominam GIGO\*

Pelo menos Hobson pareceu dizer isso numa entrevista recente; "Os sonhos são como uma mancha de tinta de Rorschach. São estímulos ambíguos que podem ser interpretados de qualquer modo para o qual o terapeuta esteja predisposto. Mas o significado dos sonhos está no olho do espectador, não no sonho em si".<sup>5</sup> Já consigo ouvir um psiquiatra perguntando ao paciente: "No que este sonho faz você pensar?" E o paciente responde: "Numa mancha de tinta!".

Entre os pesquisadores de sonho que têm mente psicofisiológica, uma das críticas principais ao modelo de Síntese de Ativação foi que era basicamente uma rua de mão única, que só deixava o trânsito do tronco cerebral para o cérebro anterior, ou seja, de uma função mental inferior para uma função mental superior. Mas do modo como o cérebro é de fato formado o modelo necessário seria uma rua de duas mãos que deixasse o cérebro anterior controlar a ativação do tronco cerebral e, com isso, deixasse que as funções corticais superiores, como pensar e agir deliberadamente, influíssem no sonho. É a mesma crítica que acabei de

- N. do T. Acrônimo de Garbage In, Garbage Out, ou seja, "O lixo que entra sai como lixo", isto é, não se pode esperar que o computador faça milagres com os dados errados que você introduz nele.

fazer com referência ao fato de o modelo de Hobson e McCarley ser incapaz de tratar dos sonhos lúcidos.

Alguns pesquisadores do sono e dos sonhos argumentam que o modelo de Síntese de Ativação deixa de considerar o todo da questão básica de sonhar. Segundo o dr. Milton Kramer, da Universidade de Cincinnati, a abordagem de Hobson e McCarley "não era fundamental para os problemas funcionais de sonhar. Quando se trata de sonhos há duas coisas importantes: significado e função. Os sonhos nos esclarecem a respeito de nós mesmos? Deixam-nos mais espertos, modificam a nossa personalidade, mudam o nosso estado de espírito, resolvem os nossos problemas, têm aplicação na vida diária?" Kramer concluiu o seguinte: "Acho que a essência dos sonhos é psicológica. Está tudo muito bem se vemos uma pessoa andando no sonho. As questões importantes são: "Onde está andando. Por que está andando ali?" Esses são os mistérios dos sonhos que continuam e é isso o que queremos saber"<sup>6</sup>.

Então qual é o grau de validade do modelo de Síntese de Ativação se usarmos os dois critérios de Kramer, ou seja, significado e função? Quanto ao significado dos sonhos, no modelo de Hobson e McCarley não há nenhum. Quanto à função, Hobson ofereceu uma função possível do estado de sonho:

Uma analogia grosseira com os computadores ajuda a chegar ao ponto desejado, ainda que possa violar a realidade da função do cérebro: cada máquina de processamento de informações tem componentes de *hardware* e de *software*. Para criar um sistema nervoso o código genético tem de programar uma planta estrutural e um conjunto de instruções de operação. Para manter os neurônios teria sentido utilizar um conjunto padronizado de instruções de operação para ativar e testar o sistema a intervalos regulares.

Do ponto de vista intuitivo, é muito atraente considerar o sono REM a expressão de um programa básico de atividades para o sistema nervoso central em desenvolvimento, tal que garantisse a competência funcional dos neurônios, circuitos e esquemas complexos de atividade antes que o organismo fosse solicitado a usá-los. Seria particularmente importante que esse sistema tivesse um grau de confiança elevado, tanto no tempo como no espaço. Essas características são encontradas na periodicidade e constância de duração do REM e na natureza estereotipada da atividade<sup>7</sup>.

Em outro trecho, elabora:

Creio que sonhar é o sinal (às vezes exterior) de uma planta estrutural do cérebro, funcionalmente dinâmica e determinada geneticamente, projetada para *construir* e *testar* os circuitos do cérebro que salientam o nosso comportamento, inclusive cognição e atribuição do significado. Também acredito que este programa de teste é essencial para o funcionamento normal do cérebro-mente, mas acho que não é necessário lembrar dos produtos desse teste para colher os benefícios dele<sup>8</sup>.

### **Sonhar para Esquecer?**

Num artigo publicado em 1983 na revista britânica *Nature*, Francis Crick, laureado com o prêmio Nobel (um dos componentes da equipe que cindiu o código genético e desvendou o mistério do ADN, ácido desoxirribonucleico), e seu co-autor, Graeme Mitchison, propuseram que a função do sono de sonhos é:

eliminar certos modos de interação indesejáveis na rede de células do córtex cerebral. Postulamos que isso é feito no sono REM por um mecanismo de aprendizado invertido, de modo que o traço no cérebro do sonho inconsciente fica enfraquecido pelo sonho, em vez de reforçado<sup>9</sup>.

Essa é, em poucas palavras, a teoria do "aprendizado inverso" relativa a sonhar.

A teoria de Crick e Mitchison é derivada de duas hipóteses básicas. A primeira é que o córtex cerebral, como uma rede de neurônios completamente interconectada, "tende a ficar sujeita a modos de comportamento indesejados ou 'parasíticos' que surgem quando a rede é perturbada, seja pelo crescimento do cérebro, seja pelas modificações provocadas por sentir alguma coisa".

A segunda hipótese deles é ainda mais frágil que a primeira: se esses modos "parasíticos" de atividade neuronal de fato existem, poderiam ser detectados e suprimidos por um mecanismo especial que operaria hipoteticamente durante o sono REM. A descrição desse mecanismo diz que tem "o caráter de um processo ativo que, falando sem rigor, é o oposto de aprender". Crick e Mitchison dão a esse processo hipotético o nome de "aprendizado inverso" ou "desaprendizado" e explicam que sem ele "o córtex dos mamíferos não conseguiria funcionar tão bem".

O mecanismo que Crick e Mitchison propõem, baseando-se na concepção de neurofisiologia de sonhar sustentada por Hobson e McCarley,

está baseado na estimulação mais ou menos aleatória do cérebro anterior pelo tronco cerebral, a qual vai tender a excitar os modos inapropriados de atividade cerebral (...) especialmente os que têm muita tendência a se estabelecer mais por ruído aleatório do que por sinais específicos altamente estruturados. E mais: postulamos um mecanismo de aprendizado inverso que modifica o córtex cerebral (...) de tal maneira que essa atividade seja menos provável no futuro. Falando com menos rigor: sugerimos que no sono REM desaprendemos os nossos sonhos inconscientes. "Sonhamos a fim de esquecer."

Reiterando: o que estão sugerindo é que tudo que acontece em qualquer sonho está sendo ativamente desaprendido pelo cérebro. Essa é a razão pela qual você está sonhando: simplesmente para "esquecer a coisa com que sonhou".

Que significa isso exatamente? De acordo com a teoria do aprendizado inverso, quando nos *lembramos* dos sonhos estamos reaprendendo exatamente o que estávamos tentando desaprender! Poderia parecer que isso represente no mínimo um defeito parcial do mecanismo, e "podemos imaginar o tipo de efeito que um defeito do mecanismo poderia provocar". Crick e Mitchison sugerem que um mecanismo totalmente defeituoso (a lembrança de *todos* os sonhos) poderia levar a "distúrbios graves, um estado de obsessão quase permanente ou de associações espúrias, alucinatórias". Um mecanismo parcialmente defeituoso (a lembrança de vários sonhos na mesma noite) "deveria produzir reações indesejadas ao ruído aleatório, talvez na forma de alucinações, ilusões e obsessões, e provocar um estado não muito diferente de algumas esquizofrenias".

Parece que Crick e Mitchison estão sugerindo que todos nós aprendamos a esquecer os sonhos que temos. "Neste modelo", escrevem eles, "talvez não devamos estimular que se procure lembrar dos sonhos, porque essa lembrança pode ajudar a reter certos esquemas de pensamento que seria melhor esquecer. São os mesmos esquemas que o organismo estava tentando amortecer." Obviamente, se o aprendizado inverso fosse seguido até a conclusão final, parecia estar pedindo o fim de toda a análise psicológica dos sonhos, de todas as tentativas de recordá-los e interpretá-los; na verdade, estaria pedindo o fechamento completo de toda a indústria do sonho. Felizmente, parece que absolutamente não há provas diretas de um "desaprendizado" durante o REM. De fato, parece que nem mesmo há provas de "desaprendizado" de nenhum tipo em *nenhum* estado, em *nenhum* organismo vivo, em parte alguma. O "desaprendizado" como existe agora é apenas um conceito hipotético, talvez de alguma relevância para os computadores, mas não há provas de que tenha alguma aplicação nos seres humanos. Na verdade, Crick e Mitchison admitem que "parece que é extremamente difícil fazer um teste direto do mecanismo de aprendizado inverso que postulamos".<sup>10</sup>

Em resumo, não existe um argumento convincente para esta teoria. *Poderia* apenas ser verdadeira ou parcialmente verdadeira, mas até que apareça uma prova direta, que a sustente, tem de ser encarada como uma possibilidade improvável. Mesmo que houvesse alguma substância na teoria do aprendizado inverso, as conclusões de Crick e Mitchison a respeito da conveniência de lembrar dos sonhos não estão necessariamente certas. Ao contrário, o argumento mais forte contra a teoria podem ser os efeitos catastróficos que os autores prevêm que possam advir de um defeito até mesmo parcial no mecanismo do aprendizado inverso. Obviamente as pessoas que habitualmente se lembram dos sonhos que tiveram não parecem estar mais inclinadas a ter "alucinações, ilusões e obsessões" do que as pessoas que habitualmente esquecem o que sonham. Analogamente, se a teoria do desaprendizado fosse verdadeira, a privação dos sonhos iria interferir no processo do aprendizado inverso, provocando resultados desastrosos. Contudo, várias pessoas foram privadas do sono REM durante muitas noites (e, em alguns casos, durante anos) sem mostrar sinais de esgotamento mental. Por isso, a qualquer de vocês, sonhadores preocupados em saber se a recordação dos sonhos é prejudicial ao cérebro, sugiro que não há motivo para preocupações!

### **As Funções de Sonhar e as Vantagens de Ficar Consciente**

Vamos voltar para a pergunta com que começamos este capítulo: "Por que sonhamos?" Apesar de termos considerado apenas algumas respostas aqui, há muitas outras que poderiam ter sido propostas, e foram. Mas podemos eliminar de antemão, justificadamente, qualquer teoria que só tem sentido quando aplicada aos sonhos de um musaranho ou de uma baleia mas não aos sonhos de um primata sem pêlos e que fala (refiro-me a *nós!*). Qualquer que possa ser a explicação de sonharmos, devemos sonhar pelo mesmo motivo que fez todos os mamíferos sonharem durante milhares de anos. Por isso, a pergunta agora é: "Por que os mamíferos

sonham?" Porque os mamíferos têm sono REM. Como os seres humanos são mamíferos, a resposta biológica certa da pergunta "Por que sonhamos?" é a seguinte: "Pelo mesmo motivo pelo qual qualquer mamífero sonha, ou seja, essa resposta não está completamente satisfatória, pois simplesmente leva à pergunta: Por que todos os mamíferos têm sono REM?".

É uma pergunta para a biologia evolucionária. Segundo as provas disponíveis, parece que o sono ativo ou REM apareceu há 130 milhões de anos, quando os primeiros mamíferos desistiram de pôr ovos e começaram a parir viviparamente (a cria nasce viva, não é chocada). Parece que o sono inerte, ou sono NREM, surgiu há aproximadamente 50 milhões de anos, quando os mamíferos de sangue quente começaram a evoluir dos seus antepassados reptilianos de sangue frio.

A evolução do sono (e depois a do sonho) foi disseminada demais e teve um significado comportamental importante demais para ter acontecido por acaso; por isso, supõe-se que tenha ocorrido pelo mecanismo que Darwin tornou famoso, ou seja, pela seleção natural. A idéia é que só as variações genéticas que têm alguma probabilidade predominante de sobreviver são selecionadas pela evolução. Devido à variabilidade genética, na população de todas as espécies, numa época determinada qualquer, aparece uma faixa ampla de características. Mas, num dado ambiente, algumas dessas características são mais favoráveis que outras. Isso aumenta a probabilidade de os indivíduos cuja variação genética é favorável viverem o tempo suficiente para reproduzir e transmitir os genes para a prole que, por sua vez, terá probabilidades de viver o tempo suficiente para reproduzir, e assim por diante. Se um traço herdado oferece alguma vantagem suficientemente grande, em pouco tempo todos os membros de uma dada espécie possuirão essa vantagem e terão os genes que vão transmiti-la. Como esse deve ter sido o caso do sono e dos sonhos, podemos supor que eles têm uma ou várias funções adaptáveis (ou seja, úteis).

Uma vez por dia todos os animais têm um ciclo circadiano (ou seja, que dura aproximadamente vinte e quatro horas) que engloba ritmadamente períodos de repouso e atividade. Alguns animais, como as corujas e os ratos, descansam no dia claro e ficam ativos à noite; outros, como os seres humanos, normalmente agem na luz e descansam no escuro. O sono tende a ocorrer na fase de repouso do ciclo de vinte e quatro horas. Por isso, uma das funções adaptáveis primárias, ou funções do sono, é impor a imobilidade do animal na fase de repouso do ciclo circadiano, tanto para garantir o repouso do animal como para mantê-lo em segurança no ninho, toca ou casa. A ideia original de sono da Mãe Natureza (provavelmente também conhecida por sua mãe) era tirar você da rua depois do escurecer e afastá-lo de encrencas.

Se você se lembrar que o sono NREM surgiu na mesma época em que os mamíferos evoluíram dos répteis, terá uma pista da função adicional do sono. Os répteis dependiam de fontes externas (essencialmente o sol) para manter uma temperatura corporal suficientemente alta para que pudessem tocar a tarefa de viver (principalmente alimentar-se, fugir e reproduzir). Embora durante a vida inteira os répteis desfrutem de um subsídio de energia proveniente do *sol*, nem sempre essa energia está disponível, como por exemplo à noite, quando poderiam ter uma urgência grande de fugir de algum predador noturno esfomeado. Por outro lado, os mamíferos de sangue quente não estavam mais completamente à mercê do tempo e da hora do dia: mantinham a própria temperatura interna constante. Mas o custo era grande: ter sangue quente exigia ter muito mais energia à disposição do que ter sangue frio. As fogueiras internas dos animais de sangue quente tinham de ser alimentadas com comida, que tinha de ser caçada e nisso os mamíferos dispendiam muita energia. Por isso, a necessidade que os animais de sangue quente tinham de economizar energia fez da conservação da energia um traço de sobrevivência adaptável.

Para ver o grau de eficiência com que o sono desempenha essa função, considere o caso de dois mamíferos pequenos, de taxas metabólicas altas: o musaranho e o morcego. O musaranho dorme muito pouco e tem uma expectativa de vida inferior a dois anos. Contrastando com ele, o morcego dorme vinte horas por dia e, como resultado, pode esperar viver até dezoito anos!

Se fizermos a conversão desses tempos de vida em anos de vida acordada, o morcego ainda fica na frente, com três anos de vida ativa, em comparação com os dois anos do musaranho. Parece não haver dúvida de que o sono desempenha a função de conservar a energia, impedindo que as criaturas de sangue quente e movimentos rápidos queimem a energia depressa demais. Isso sugere que há mais verdade que ficção no aforisma que fala da importância de ter uma boa noite de sono!

Você poderia dizer: muito bem, então é para isso que temos o sono inerte; mas por que o sono ativo evoluiu e, com ele, o sonho? Indubitavelmente deve haver muitos bons motivos para isso, visto que esse estado tem muitas desvantagens. Para começar, enquanto você está sonhando, o cérebro usa muito mais energia do que enquanto está acordado ou no período de sono inerte. E mais: enquanto você está sonhando o corpo fica paralisado, aumentando muitíssimo a sua vulnerabilidade. De fato, para uma dada espécie, a quantidade de sono de sonhos é diretamente proporcional ao grau de segurança da espécie em relação aos predadores; quanto mais perigosa é a vida, menos a espécie pode *se dar ao luxo* de dormir.

Dadas essas desvantagens, o sono ativo deve ter oferecido vantagens particularmente úteis aos mamíferos de 130 milhões de anos atrás. Podemos arriscar a mencionar uma vantagem, se lembrarmos que foi nesse ponto da história da evolução que as mães mamíferas deixaram de botar ovos e passaram a parir filhotes vivos. Que vantagens pode o sono ativo ter oferecido às nossas ancestrais que eram mães? Creio que poderá encontrar a resposta ao se lembrar que os lagartos e pássaros que nascem de ovos chocados saem da casca suficientemente desenvolvidos para sobreviver por conta própria, se for necessário. A cria vivípara (da qual o bebe humano é o melhor dos exemplos) quando nasce é menos desenvolvida e, em geral, completamente indefesa. Nas primeiras semanas, meses e anos de vida os bebês vivíparos têm de passar por uma grande dose de aprendizado e desenvolvimento, especialmente do cérebro.

Contrastando com a hora e meia que o adulto passa no sono REM todas as noites, um bebê recém-nascido, que dorme de dezesseis a dezoito horas por dia, tende a gastar cinquenta por cento desse tempo sonhando, ou seja, até nove horas por dia. A quantidade e a proporção do sono REM diminui no decorrer da vida, o que sugeriu a vários pesquisadores dos sonhos<sup>11</sup> que o sono REM pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento do cérebro infantil, proporcionando uma fonte interna de estimulação intensa que facilitaria o amadurecimento do sistema nervoso e ajudaria a preparar a criança para o mundo ilimitado de estímulos que logo terá de enfrentar.

O primeiro pesquisador de sonhos da França, Michel Jouvet, da Universidade de Lyon, propôs uma função análoga para o sono ativo: sonhar permite testar e praticar comportamentos programados geneticamente (isto é, instintivos), sem as consequências das reações motoras patentes, graças à paralisia desse estado de sono. Por isso, na próxima vez que vir um bebê sorrindo no sono, não se surpreenda se parecer que está aperfeiçoando sorrisos perfeitos para encantar um coração que ainda está para conhecer!

Muito bem: então sabemos por que os bebês sonham. Mas se fosse só isso, por que na idade adulta o sono REM não desaparece completamente? Poderia desaparecer, só que *parece*

*haver* algo mais, que dá aos adultos um bom motivo para continuar a sonhar. O motivo é o seguinte: de fato descobriu-se que o sono ativo participa intimamente do aprendizado e da memória.

As provas que ligam o estado de sonho com o aprendizado e a memória são de dois tipos. A prova mais direta é uma ampla quantidade de pesquisa que indica que aprender tarefas que exigem concentração muito grande ou aquisição de habilidades desconhecidas é acompanhado de um aumento do sono REM. O segundo tipo de sono REM é menos direto mas ainda é muito convincente: muitos estudos mostraram que em certos tipos de aprendizado a lembrança fica prejudicada se houver uma privação subsequente do sono REM. Os psicólogos distinguem duas variedades de aprendizado: *preparado* e *despreparado*. O aprendizado preparado é adquirido com facilidade e rapidez, enquanto o aprendizado despreparado é difícil e só é dominado lentamente e com muito esforço. Segundo o dr. Ramon Greenberg e o dr. Shester Pearlman, psiquiatras de Boston, só o aprendizado despreparado depende do sono REM. Em uma das experiências que fizeram, os ratos aprenderam facilmente que havia queijo atrás de uma de duas portas; e que havia um choque elétrico atrás da outra. Isso se chama aprendizado "de posição simples" e a maioria dos animais está equipada para isso. Se, por outro lado, em tentativas sucessivas as posições de recompensa e castigo são invertidas, a maioria dos animais acha difícil (ou impossível) aprender a esperar determinada coisa. Em outras palavras, no caso dos ratos a "inversão de posições sucessiva" é um exemplo de aprendizado despreparado.

Depois que Greenberg e Pearlman submeteram os ratos a essas duas variedades de tarefas, privaram-nos de sono REM e fizeram novo teste de aprendizado. O resultado foi que, enquanto o aprendizado de posição simples não foi prejudicado pela privação do sono REM, a inversão de posições sucessivas foi "marcadamente" prejudicada. Segundo Greenberg e Pearlman, "esse resultado é digno de nota porque a inversão de posições sucessivas é uma tarefa que distingue claramente as capacidades de aprendizado da espécie que tem sono REM (mamíferos) da espécie que não tem (peixes)". Aqui está implicado que o sono REM possibilita o aprendizado mais complexo.

Greenberg e Pearlman concluem que o sono de sonhos "aparece nas espécies que apresentam capacidades crescentes de assimilar informações incomuns no sistema nervoso". Sugerem que na família dos mamíferos o desenvolvimento evolutivo do estado de sonho "possibilitou o uso cada vez mais flexível de informações. Que esse processo ocorre durante o sono parece concordar com o pensamento atual a respeito de programar e reprogramar os sistemas de processamento de informações. Por isso diversos autores apontam a vantagem de um mecanismo separado de reprogramação do cérebro para evitar interferência com as funções que estão em andamento"<sup>12</sup>.

Um desses autores é o falecido Christopher Evans, cuja teoria de sonhos baseada na analogia com computadores foi apresentada no livro *Paisagens da noite: como e por que sonhamos*. O dr. Evans, psicólogo inglês que tinha um interesse permanente em computadores, sugeriu que sonhar é o tempo inativo do computador do cérebro, ou seja, o tempo em que a mente está assimilando o que sentiu durante os dias e, ao mesmo tempo, atualizando os seus programas.

Não só o ato de sonhar está associado com aprendizado e memória, como parece desempenhar um papel um tanto mais amplo no processo de informação do sistema nervoso, incluindo enfrentar experiências traumatizantes<sup>13</sup> e ajuste emocional. Sugeriu-se que o estado de sonho éoim recuperador do funcionamento mental; segundo o professor Ernest Hartmann, o sono REM nos ajuda a ficar adaptados ao ambiente e melhora o estado de espírito, a memória

e outras funções cognitivas por intermédio da restauração de certos produtos neuroquímicos que se esgotam no decorrer da atividade mental no estado acordado<sup>14</sup>.

Também foi demonstrado que o sono de sonhos desempenha um papel geral na redução da excitabilidade do cérebro. Pode ter um efeito favorável nos nossos estados de espírito, por exemplo deixando-nos menos irritadiços. Numa tese, Janet Dallet fez uma crítica de inúmeras teorias da função dos sonhos e conclui que "as teorias contemporâneas tendem a se concentrar na função do controle ambiental, visto de uma das três perspectivas seguintes: a) resolução de problemas; b) processamento de informações, ou c) consolidação do ego"<sup>15</sup>.

Finalmente, o psicólogo Ernest Rossi atribuiu aos sonhos uma função de desenvolvimento:

Nos sonhos testemunhamos mais que meros desejos; sentimos dramas que refletem o nosso estado psicológico e o processo de mudança que está ocorrendo nele. Os sonhos são um laboratório para fazer experiências com as mudanças da vida psíquica (...) Esta abordagem construtiva em relação aos sonhos pode ser afirmada com clareza: *Sonhar é um processo endógeno de crescimento psicológico, mudança e transformação*<sup>1\*</sup>.

Alguém poderia dizer que as diversas teorias da função dos sonhos estão parcialmente certas e parcialmente erradas: certas quando dizem o que é *uma* função de sonhar, erradas quando dizem o que é *a* função de sonhar. A situação é análoga à história tradicional dos cegos e o elefante. Nessa história, cada cego está procurando descobrir, apenas pelo tato, a natureza de um elefante. Cada um acredita que, pela parte que tateou, conhece a natureza do elefante como um todo. Para o cego que segurou a cauda, o elefante pareceu uma corda; um tapete, para o que segurou a orelha; para o que segurou a perna, pareceu uma coluna, e assim por diante. De modo análogo, os proponentes das diversas teorias dos sonhos não apalparam toda a função dos sonhos, como pensaram: apalparam só uma parte. Freud, por exemplo, fazendo um levantamento de muitas opiniões a respeito de sonhos, julgou que quase todos os pontos de vista anteriores confundiram as árvores com a floresta. Considerava a sua própria teoria, que pressupunha o sexo como base do conteúdo de todos os sonhos, uma "vista das alturas". Mas (como talvez hoje fique evidente) o próprio Freud confundiu a floresta com o mundo. Ou, como disse um irreverente, parece que Freud apalpou o elefante pelos testículos. Mas as coisas poderiam ter sido piores, pois outras pessoas parecem ter apalrado o elefante pelas penas! Pondo de lado por enquanto a questão das funções especiais dos sonhos, vamos perguntar qual é a função mais básica ou mais geral que os sonhos têm a probabilidade de desempenhar. Tendo em vista que sonhar é uma capacidade do cérebro, primeiro temos de perguntar: qual é a função que o cérebro desempenha? E, tendo em vista que a finalidade biológica mais geral dos organismos vivos é sobreviver, esta também deve ser a finalidade mais geral da atividade do cérebro. O cérebro adota e favorece a sobrevivência regulando as transações do organismo com o mundo e consigo mesmo. Talvez se consiga melhor este segundo tipo de transação no estado de sonho, quando as informações sensoriais provenientes do mundo exterior estão num mínimo.

À medida que os organismos continuam a subir a escada evolutiva, emergem formas novas de cognição e ações correspondentes. As quatro principais variedades de ação são: reflexa, instintiva, habitual e intencional, na ordem crescente. Os comportamentos situados na parte inferior da escala evolutiva são relativamente fixos e automáticos, enquanto os comportamentos situados na parte superior da escala são mais flexíveis. Os comportamentos automáticos são os melhores possíveis se a situação à qual se destinam é relativamente invariável. Por exemplo, tendo em vista que precisamos respirar de minuto a minuto durante toda a vida, isso é conseguido com muita eficiência com um mecanismo reflexo. Analogamente, a ação instintiva também é eficiente desde que o ambiente em que estamos não seja muito diferente do ambiente em que os nossos antepassados viveram. O hábito também é útil se o ambiente não muda demais. Mas a ação deliberada ou intencional

evoluiu a fim de enfrentar as mudanças ambientais que o nosso comportamento habitual não tem capacidade de enfrentar. O nível mais alto de cognição, que leva em conta a ação intencional, em geral é chamado consciência refletiva. É a mesma função cognitiva que denominamos lucidez quando falamos no contexto de sonhar.

Tanto no estado acordado como no estado de sonho a consciência refletida oferece como vantagem a ação criativa e flexível. Mais especificamente, a consciência permite que todas as pessoas que sonham se desliguem da situação em que estão e reflitam nos modos alternativos de ação possíveis. Dessa forma, os sonhadores lúcidos são capazes de agir *refletidamente* em vez de apenas *reflexivamente*. A coisa importante para os sonhadores lúcidos é a liberdade da compulsão do hábito; são capazes de agir deliberadamente de acordo com os seus ideais e conseguem reagir criativamente ao conteúdo do sonho. Vistos nessa luz, não são todos os sonhos lúcidos que parecem uma simples anormalidade ou curiosidade sem sentido; em vez disso, sonhar lucidamente representa uma função altamente adaptável, o produto mais aperfeiçoado de milhões de anos de evolução biológica.

### **O Significado de Sonhar**

Como fica evidente que sonhar desempenha funções biológicas importantes, sonhar não pode ser "biologia sem significado". Ao contrário, os sonhos são, no mínimo, biologia *com significado*. Mas isso significa que os sonhos tem de ser psicologia com significado? Creio que a resposta é: "não necessariamente". Se você perguntar "o que significam os sonhos?", a resposta vai depender do que quer dizer exatamente com "significado". Mas talvez possamos concordar que "significado" se refere a colocar qualquer coisa (neste caso um sonho) em algum contexto explicativo. Mas note que os contextos explicativos variam amplamente de pessoa para pessoa. Para algumas, interpretação ou tradução parecerá mais apropriado, supondo que os sonhos são recados para nós mesmos. Outras podem procurar explicações mecânicas num contexto fisiológico ou psicológico; ainda outras ficarão inclinadas a tratar o sonho nos termos do próprio sonho, na medida em que o sonho relaciona consigo mesmo. Qual dessas abordagens é a certa? Ou melhor, qual é a certa para qual sonho?

Freud supunha que os fatos que acontecem em sonhos (lúcidos ou não) eram, pela própria natureza, símbolos de motivos inconscientes. Essa suposições embora indubitavelmente certa em dadas circunstâncias, é igualmente enganadora em outras. Muitos interpretadores de sonho gostariam de crer que todos os elementos de um sonho estão igualmente sujeitos a uma interpretação simbólica, ou que "todo os sonhos são iguais". É uma crença compreensível, pois os interpretadores de sonhos não poderiam se manter no negócio durante muito tempo se comessem a dizer de um sonho apresentado para análise: "este sonho não tem significado" ou mesmo "não é muito interessante". Os sonhadores recebidos com reações desse estilo ficariam inclinados a levar os seus sonhos para outro lugar, até conseguir encontrar alguém mais disposto a lhes dizer o que os sonhos significam "de fato". Quando se recebe um sonho para ser interpretado, outra hipótese de trabalho sensata é supor que tem significado, no todo ou pelo menos em parte.

No caso do psicoterapeuta e seus clientes, o tipo relevante de significado suposto e procurado é psicológico. Mas a suposição de que todo sonho encerra significado psicológico ainda tem de ser submetida a testes rigorosos. Para mim, afirmar categoricamente que todo sonho é igualmente informativo (psicologicamente ou de outra forma) é como supor que toda frase que uma pessoa diz é igualmente interessante, coerente ou profunda!

Existe uma visão oposta dos sonhos, o ponto de vista "existencial", que trata os sonhos como experiências *vividas* compostas de interações e elementos imaginados, que podem ser simbólicos, literais ou algo entre essas duas coisas. Voar, por exemplo, poderia ser a expressão simbólica de qualquer número de desejos inconscientes, como o desejo de transcender todas as

limitações ou, como Freud sugeriria, o desejo de entregar-se a uma atividade sexual. Em outro caso, voar poderia simplesmente ser o modo mais conveniente e disponível de viajar para quem está sonhando.

Com essas considerações em mente, provavelmente seria mais sensato deixar que o grau de significado simbólico fosse atribuído a um fato de sonho como assunto *empírico* em vez de *axiomático*, como se fosse algo a testar em vez de supor. Parece seguro concluir que uma interpretação só é válida se dá a quem sonha a impressão de ter suficiente força explanatória para o sonho ou se é apoiada de alguma outra forma por uma prova que convença a pessoa disso.

É importante perceber que só o fato de um sonho em particular poder *às vezes* ser interpretado em termos simbólicos não significa que originalmente se destinava a servir de comunicação. Se os sonhos são mensagens importantes para nós mesmos, como é sugerido pelo provérbio "um sonho não interpretado é como uma carta que não foi aberta", por que jogamos fora a maioria deles? Isso é certamente o que fazemos quando esquecemos os sonhos, e esquecemos a grande maioria deles. A teoria da "carta para si mesmo" está ainda em piores lençóis quando nos lembramos das origens mamíferas de sonhar. Considere o cão da família: das dezenas de milhares de sonhos que o cão vai ter durante a existência, quantos têm probabilidade de ser interpretados? Pelo cão, nenhum. Pelos donos, talvez alguns.

Mas se os seres humanos são os únicos mamíferos dotados das capacidades linguísticas de usar linguagem simbólica, que finalidade teria sonhar para os milhares de sonhadores não humanos? E se sonhar não tinha finalidade nenhuma para os nossos antepassados, como pode chegar a evoluir?

Penso que a resposta é clara: sonhar deve ter finalidades diferentes de falar conosco mesmos; além do mais, essas finalidades têm de ser realizáveis sem haver necessidade de rememorar os sonhos, para não falar em interpretá-los. De fato há um bom motivo pelo qual rememorar os sonhos pode ser não adaptável para todas as espécies não linguísticas, incluindo os nossos antepassados. Para ver por quê, considere como somos capazes de distinguir as lembranças de fatos sonhados das de coisas que realmente aconteceram. É algo que aprendemos a fazer graças à linguagem. Lembre-se da descrição do desenvolvimento infantil do conceito de *sonho*, feita por Piaget. Quando, ainda crianças, nos lembrávamos dos primeiros sonhos, supúnhamos que haviam acontecido "de verdade", como qualquer outra coisa. Depois que nossos pais repetiram um número suficiente de vezes que o que sentimos foi "só um sonho", aprendemos a distinguir as lembranças dos fatos de sonhos (interiores) das lembranças dos fatos físicos (exteriores). Mas como jamais seríamos capazes de desemaranhar as duas realidades sem a ajuda de outras pessoas nos dizendo o que era cada coisa?

Os animais não tem meios de dizer uns aos outros como distinguir os sonhos da realidade. Imagine o seu gato morando no outro lado de uma grade alta que o protege de um cachorro bravo. Suponha que o gato sonhasse que o cachorro malvado estava morto e substituído por uma família de ratos. Que aconteceria se o gato se lembrasse disso ao acordar? Sem saber que foi um sonho, provavelmente iria pular a grade com muito apetite, esperando encontrar uma refeição. Mas, em vez disso, iria ver *a si mesmo* servindo de refeição: e refeição de cachorro!

Portanto, rememorar o sonho não seria uma boa coisa para gatos, cachorros e todo o resto dos sonhadores mamíferos, com exceção dos seres humanos. Isso poderia explicar por que é difícil lembrar-se dos sonhos. De acordo com este ponto de vista, podem ser difíceis de

lembrar devido à seleção natural. Nós e os nossos ancestrais podemos ter sido protegidos de uma confusão perigosa pela evolução de mecanismos que faziam do esquecimento dos sonhos o curso normal das coisas. Mas se está certa a teoria que propus a respeito de por que os sonhos são difíceis de recordar, conclui-se (contrariamente a Crick e Mitchison) que recordar os sonhos não traz nenhum prejuízo aos seres humanos, precisamente porque conseguimos distinguir o que sentimos quando estamos sonhando do que sentimos quando estamos acordados.

Para concluir, gostaria de sugerir que o sonho é mais uma comunicação que uma criação. Basicamente, sonhar é mais formar um mundo do que escrever uma carta. E se, como vimos, um sonho não interpretado não é como uma carta que não foi aberta, então como é? Tendo arrasado um provérbio popular, vamos substituí-lo por outro que parece chegar mais próximo de fazer justiça aos sonhos: "um sonho não interpretado é como um poema não interpretado".

Se estou certo, os sonhos têm muito mais em comum com poemas do que com cartas. A palavra *poema* deriva-se de um verbo grego que significa *criar*, e já argumentei que a essência de sonhar está mais próxima de criação do que comunicação. Vale a pena interpretar qualquer poema? Todos os poemas são igualmente coerentes, eficientes ou bonitos? Se você escreveu uma dúzia de poemas por noite, todas as noites da sua vida, o que supõe que vai encontrar entre essas centenas de milhares de poemas? Todos seriam obras-primas? É pouco provável. Todos deveriam ir para o lixo? Também é pouco provável. Você esperaria que, entre as enormes pilhas de versos de pé quebrado, houvesse uma pilha menor de poemas excelentes, mas apenas um punhado de obras-primas. Creio que acontece a mesma coisa com os sonhos. Quando você tem de apresentar cinco ou seis espetáculos todas as noites, é provável que muitos deles não tenham inspiração nenhuma. É verdade que você consegue cultivar a sua vida de sonhos de modo que, com o passar dos anos, o tempo que passa nela seja cada vez mais gratificante. Mas por que deveria esperar que cada sonho que tem vale a pena ser interpretado? Ainda assim, se aparecer um poema ou um sonho para você interpretar, descubra a todo custo o que significa para você.

Seria um poeta muito fora do comum o que criasse poesia basicamente para divertir e instruir os críticos ou intérpretes. Um poeta não precisa ter um crítico por perto para ser afetado, ou talvez até transformado pela criação do poema. Quando lemos um poema não precisamos interpretá-lo para ficar profundamente comovidos, enobrecidos, inspirados e talvez até esclarecidos. Ter dito que nem poemas nem sonhos têm *necessidade* alguma de interpretação não significa que nunca são úteis. Ao contrário, às vezes a crítica ou a interpretação inteligente pode aumentar enormemente a profundidade da nossa compreensão de um poema e, na melhor das circunstâncias, também de nós mesmos. O mesmo acontece com os sonhos.

## CAPÍTULO 9

### Sonho, Ilusão e Realidade

"Nas eras do início rude da cultura", escreveu Nietzsche, "*o homem acreditou estar descobrindo um segundo mundo real no sonho e aí está a origem de toda a metafísica. Sem sonhos a humanidade jamais teria tido ocasião de inventar uma tal divisão do mundo. A separação entre o corpo e a alma também se harmoniza com essa maneira de interpretar os*

sonhos; o mesmo se dá com a ideia do corpo manifesto de uma alma; daí o fato de todos acreditarem em fantasmas e, aparentemente, também em deuses"<sup>1</sup>.

Estou inclinado a concordar com Nietzsche quando colocar à porta do sonho a culpa da crença nos fantasmas, deuses e vida e após a morte. Vamos supor que a ideia de um corpo-alma se derive de experiências subjetivas tidas no mundo do sonho. Se com isso a alma iria ou não adquirir a condição de realidade objetiva só dependeria da condição de realidade dada ao sonho.

Se os primeiros seres humanos acreditaram ter descoberto no sonho um segundo "mundo real", que poderiam ter querido dizer? Teriam apenas querido dizer que o mundo dos sonhos tinha uma existência que podia ser verificada subjetivamente? Que os sonhos só *eram* reais enquanto existiam? Ou que os sonhos existiam real e objetivamente em algum plano de existência sutil, real como o mundo físico, em todos os aspectos?

Há alguma prova que sugere que os sonhos podem ser objetivamente reais? Há vários fenômenos enigmáticos que parecem levantar possibilidade de, em certas circunstâncias, o mundo dos sonhos ser ao menos parcialmente objetivo. Um desses enigmas é a sensação estranha e misteriosa em que a pessoa acha que, de algum modo, está temporariamente fora do corpo. Existem levantamentos de dados que sugerem que um número surpreendente de pessoas já teve essas experiências fora do corpo (OBEs)\* no mínimo uma vez na vida<sup>2</sup>. É muito comum quem já teve essa sensação ficar inabalavelmente convencido de poder conseguir que a sua pessoa, ou pelo menos parte dela, tenha uma existência separada do corpo.

\* N.T. OBE é o acrônimo da locução inglesa Out-of-Body-Experience (sensação de estar fora de corpo ou "Experiência Fora do Corpo").

Outro fenômeno cuja existência é amplamente confirmada é o modo misterioso de transmissão de informações chamado percepção extrasensorial (ESP). Há uma batelada de casos que apoiam a ideia da existência da percepção extra-sensorial, que funcionaria no espaço e no tempo. Se de algum modo é de fato possível perceber fatos que estão acontecendo à distância, ou mesmo fatos que ainda não aconteceram, o espaço e o tempo devem ser diferentes do que parecem ser, e a mesma coisa se aplica às realidades subjetiva e objetiva!

As descrições de "sonhos mútuos" (sonhos aparentemente compartilhados por duas ou mais pessoas) levanta a possibilidade de, em alguns casos, o mundo dos sonhos ser tão objetivamente real como o mundo físico. Isso acontece porque o critério básico de "objetividade" diz que qualquer sensação [que] é compartilhada por mais de duas pessoas [é objetiva ou real], fato que supostamente acontece nos sonhos mútuos. Nesse caso, que aconteceria à dicotomia tradicional entre os sonhos e a realidade?

Basicamente, todos esses fenômenos misteriosos que ameaçam a simplicidade da visão corriqueira que temos da vida são "filhos da noite". Há levantamentos que indicam que durante o sonho ocorrem mais sensações psíquicas espontâneas do que no estado acordado<sup>3</sup>. A maior parte das sensações de estar fora do corpo também tende a ocorrer quando a pessoa está sonhando, ou pelo menos quando está na cama. O antropólogo americano Dean Shiels estudou OBEs em sessenta e sete sociedades do mundo inteiro e verificou que em aproximadamente oitenta e quatro por cento delas o sono era considerado a origem mais importante das OBEs<sup>4</sup>.

Como isso tudo se relaciona com os sonhos lúcidos? Faço a seguinte proposta: as OBEs são de fato interpretações variantes do sonho lúcido; a telepatia por sonho pode oferecer a base de uma explicação da precisão ocasional da visão paranormal das OBEs; e as experiências de laboratório

feitas com sonhos mútuos são sugeridas como meio de restar a realidade objetiva dos mundos dos sonhos compartilhados.

Embora no estado acordado também apareçam sensações telepáticas, há levantamentos que indicam que a maior parte tável desse tipo de sonho:

Há muitos anos, quando meu filho (que agora já é homem feito e tem um filho de um ano de idade) era menino, certa manhã muito cedo tive um sonho. Sonhei que as crianças e eu havíamos ido acampar com uns amigos. Estávamos acampados numa clareira muito bonita, na beira de um braço de rio que havia entre dois montes. Era um bosque e as barracas estavam armadas embaixo das árvores. Olhei ao redor e pensei: que lugar agradável!

Achei que tinha de lavar algumas roupas do bebe, de modo que fui para a parte um pouco mais larga do regato. Havia um lugar muito bonito e limpo, coberto de pedrinhas redondas: pus o meu filhinho e as roupas no chão. Notei que havia esquecido de levar sabão e comecei a voltar para a barraca. O meu filhinho ficou perto do regato, jogando punhados de pedrinhas na água. Fui buscar o sabão e voltei: encontrei meu filho deitado de bruços na água. Puxei-o para fora, mas estava morto. Acordei soluçando e chorando. Quando percebi que estava na cama, segura, e ele estava vivo, fui invadida por uma onda de contentamento. Durante muitos dias fiquei muito preocupada, pensando naquilo, mas não aconteceu nada e esqueci o caso.

No mesmo verão uns amigos nos convidaram para acampar com eles. Percorremos o estreito até encontrar um lugar bom para acampar, perto da água. A clareirazinha bonita que havia entre os montes tinha um regato e enormes árvores para armarmos as barracas embaixo. Quando estava sentada na margem com uma das outras moças, olhando a brincadeira das crianças, aconteceu de eu me lembrar que tinha de lavar umas roupas; por isso peguei o bebê e fui buscar as roupas na barraca. Quando voltei para o regato pus o meu filho e as roupas no chão, mas percebi que havia esquecido de levar o sabão. Voltei para buscá-lo, e quando estava indo o bebê pegou um punhado de pedrinhas e atirou-as na água. No mesmo instante o sonho passou pela minha mente. Foi como um filme. Ele estava em pé, exatamente como no sonho, de roupinha branca e cachos louros, o sol brilhando. Por um instante quase desabei. Depois apanhei-o e voltei para a praia e para os meus amigos. Quando me acalmei, contei a eles o que havia acontecido. Riram e disseram que eu havia imaginado tudo aquilo. Quando ninguém consegue dar uma explicação boa, é fácil dar uma resposta desse tipo.<sup>5</sup>

Embora impressionantes e numerosos, casos não fazem mais que nos convencer da possibilidade da existência de sonhos pre-cognitivos. Para transformar a possibilidade em probabilidade é preciso haver pesquisas científicas. Felizmente, há talvez uma meia dúzia de demonstrações científicas de telepatia por sonho.

As mais famosas foram as experiências de telepatia por sono feitas no laboratório de sonhos do Hospital Maimonides do Brooklyn pelos drs. Montague Ullman e Stanley Krippner, no fim da década de 60. Àqueles pesquisadores de sonhos fizeram a monitoração de pessoas adormecidas. Quando uma das pessoas em estudo estava nos períodos de sono REM, em outra sala uma pessoa se concentrava na reprodução de uma obra de arte e procurava transmitir telepaticamente uma imagem do quadro para a que estava dormindo e era acordada depois de cada período REM para fazer uma descrição do que havia sonhado. Mais tarde, as pessoas encarregadas de julgar conseguiram fazer uma correspondência entre os quadros e os respectivos sonhos com uma precisão significativamente superior ao acaso.

Uma noite o quadro alvo foi *O Sacramento da Última Ceia* de Salvador Dalí. O quadro mostra Cristo no centro de uma mesa, rodeado pelos doze discípulos, com um copo de vinho e um pão na mesa; à distância vê-se um barco de pesca. O caso em estudo da noite foi o do dr. William Erwin. Primeiro sonhou com um oceano que, segundo comentou, tinha "uma beleza estranha em

si..." Lembrando-se do segundo sonho, disse: "Vêm à mente barcos. Barcos de pesca. Barcos pequenos... No restaurante "Viagem Marítima" havia um quadro que me veio à mente... Representa, deixe-me ver... uns doze homens puxando um barco de pesca para a praia logo depois de voltarem da pesca". Parece que o terceiro sonho de Erwin teve relação com o tema cristão: estava folheando um "catálogo de Natal". Os três sonhos seguintes foram com médicos (algo a ver com o Cristo que fazia curas e era médico espiritual?) Os dois últimos sonhos que o dr. Erwin teve naquela noite tiveram a ver com comida. De manhã as reflexões do dr. Erwin a respeito dos sonhos que teve juntaram as peças de forma muito sugestiva: "O sonho com os pescadores me fez pensar na região do Mediterrâneo, talvez até em alguma espécie de época bíblica. Agora mesmo as minhas associações são com os peixes e o pão, ou até com alimentar as multidões... Mais uma vez estou pensando no Natal... Alguma coisa naquela região tinha muito a ver com a água do mar..."<sup>6</sup>

Os resultados da pesquisa do Hospital Maimonides oferecem apoio científico para a possibilidade de influência telepática no conteúdo dos sonhos<sup>8</sup>. Da mesma forma, em 1962 L.E. Rhine concluiu, com base em um número grande de casos, que apareciam mais sensações psíquicas espontâneas durante os sonhos do que no estado acordado. Em vista disso podemos aceitar a telepatia por sonho como hipótese de trabalho.

Mas agora vamos voltar para outro enigma que estávamos discutindo: a sensação de estar fora do corpo. A OBE (ou seja, a chamada experiência fora do corpo) assume uma quantidade tão ampla de formas que chega a confundir. Uma pessoa que tem uma OBE pode, por exemplo, encontrar o próprio senso de identidade associado com um segundo corpo, não físico: uma "alma", "corpo astral", "espírito" ou, para sugerir uma expressão que tem um certo encanto, "corpo fora do corpo". Da mesma forma, uma pessoa "fora do corpo" pode prescindir completamente da falta de elegância de corpos de qualquer tipo e sentir-se como um ponto de luz ou um centro de percepção que tem mobilidade completa. Em algumas OBEs a pessoa parece ver o corpo físico adormecido, enquanto em outros casos encontra uma cama vazia ou alguém completamente diferente de si mesma.

Vamos tomar o caso de um "projeto astral" que nos escreveu dizendo que, antes de saber o que eram as OBEs que teve, "ficava com muito medo" cada vez que tinha uma. Explicou que as projeções sempre começavam com ele deitado na cama e sentindo um peso que o mantinha empurrado para baixo. Logo depois percebia que estava fora do corpo. Numa OBE, deu uma volta em redor do quarto e de cima da escada olhou a cozinha. Resolveu olhar-se no espelho mas quando "olhou não viu nada. Outra ocasião, quando estava voltando das "aventuras astrais", pensou: "vou me olhar na cama". Mas quando olhou viu a própria mãe, que "havia falecido havia muito tempo". Assim mesmo, curiosamente, encontrar na cama a mãe em vez do próprio corpo adormecido não o fez concluir que estava sonhando; tomou aquilo como significando que o espírito da mãe sempre estaria com ele quando estivesse projetado<sup>7</sup>.

Dois aspectos dessa descrição de OBE são particularmente sugestivos. Um é que, ao "sair do corpo", o projeto astral andou "pelo quarto" e olhou "a cozinha". Isso, acrescentado ao fato de ter esperado encontrar o próprio corpo adormecido quando voltasse, indica que fez uma concepção de si mesmo como um corpo não físico ("astral"), mas num ambiente idêntico ao mundo físico. É exatamente o tipo de mistura confusa e contraditória de elementos materiais e mentais característica do sonhador ingênuo ou pré-lúcido. Em segundo lugar, note a omissão do projeto astral em considerar a seguinte possibilidade: se o corpo físico não estava na cama em que estava se vendo, a cama que estava olhando poderia não ser a verdadeira, o mesmo se dando com o quarto de dormir e a cozinha.

Para mim, parece que esses tipos de lapso menores de não-realidade e malogro de questionar as anomalias que nos confrontam são muito características dos sonhos não lúcidos e dos OBEs. Aqui temos uma descrição feita por Keith Harary, uma pessoa que no estado acordado me impressionou pela inteligência racional e deveras superior e tem, além disso, uma proficiência fora do comum na indução de OBEs:

Uma noite acordei num estado fora do corpo, flutuando logo acima do meu corpo físico, que estava deitado na cama, abaixo de mim. Durante a noite havia sido deixada uma vela acesa no outro lado do quarto. Saindo da posição sentada, mergulhei na direção da vela, flutuando suavemente para ela com a intenção de soprar a chama para economizar cera. Pus o "rosto" perto da vela e tive um pouco de dificuldade em apagar a chama. Tive de soprar várias vezes até que, finalmente, pareceu extinta. Virei-me para outro lado, vi o meu corpo deitado na cama e flutuei suavemente voltando cada vez mais para ele. Uma vez no corpo físico, imediatamente me virei e voltei a dormir. Na manhã seguinte acordei e vi que a vela havia queimado completamente. Parece que as tentativas que fiz fora do corpo só haviam afetado a vela não física<sup>8</sup>.

O fato de Harary ter considerado físicos os outros objetos e só ter considerado não física a vela é análogo ao modo pelo qual os sonhadores normais explicam anomalias que acontecem nos sonhos.

Além das anomalias que as pessoas tendem a aceitar nas OBEs, há outra analogia com sonhar. Durante a OBE garantem que o que estão sentindo é realidade. Por exemplo, o cavaleiro da "mãe astral" confirmou que, por meio das OBEs, havia aprendido que o Eu real está separado do corpo físico e funciona por intermédio dele. "Agora sei com certeza que temos dois corpos."

Esse sentimento de saber "com certeza" é muito característico da tenacidade com que as pessoas se agarram às conclusões tiradas das OBEs. Por mais que difiram em outros pontos, as pessoas que tiveram a sensação de estar fora do corpo são unânimes em ter certeza de não terem sonhado. No entanto, nos sonhos comuns geralmente estamos convencidos da realidade do que mais tarde descobrimos que foi ilusão.

No que diz respeito às analogias entre sonhar e ter experiências fora do corpo, creio que uma das minhas experiências é um exemplo especialmente revelador. Anteriormente eu havia tido vários sonhos lúcidos em que sonhei que conseguia ver o meu "corpo adormecido" na cama. Falo neles mais como sonhos lúcidos do que como OBEs porque é como os interpretei na época. Na minha opinião, os sonhos lúcidos e as OBEs são necessariamente diferenciados por um único aspecto básico: como a pessoa interpreta as sensações no momento. O requisito fundamental de uma OBE é a sensação de estar fora do corpo. Talvez nos enganássemos menos descrevendo essa experiência como uma "sensação de estar fora do corpo" (OBS), em vez de "experiência fora do corpo" (OBE). Por isso, se você *acredita*, em algum sentido, que está "fora do corpo", está *tendo*, por definição, uma experiência fora do corpo. Essa definição foge da questão de saber se você de fato saiu ou não saiu do corpo [físico]. Contudo, nenhuma sensação garante a existência real da coisa em questão. Na floresta escura pode-se sentir uma árvore como tigre, mas ainda é de fato apenas uma árvore.

Segundo a psicologia tradicional do budismo tibetano, tudo o que sentimos é subjetivo e, por isso, pela própria natureza as experiências [concretas ou reais] por que passamos não diferem, na essência, do que chamamos "sonhos". Este também é o ponto de vista da psicologia cognitiva do Ocidente moderno. Garantindo essa premissa (e, cientificamente falando, é impossível discutir como ela), seria difícil citar qualquer experiência [em vigília ou em sonho] que não tenha sido uma espécie de sonho.

Consequentemente, o fato de eu supor que as OBEs são necessariamente uma certa espécie de sonho torna especialmente surpreendente a experiência que descrevo a seguir. Consciente de estar num sonho, mas com a imagem do que estivera sonhando começando a sumir, procurei me agarrar nela. Lançando-me na escuridão, vi-me rastejando num túnel, de mãos e de joelhos. No começo não conseguia ver nada, mas quando pus a mão nas pálpebras consegui abri-las e de repente me encontrei flutuando no quarto, na direção de Dawn, que estava dormindo no sofá. Olhei para baixo

e vi o meu "corpo" deitado no chão da sala de estar. De algum modo, estava completamente convencido de não se tratar de um sonho e tinha certeza de estar vendo de fato o meu corpo adormecido. Dawn acordou e começou a falar e eu me senti magneticamente levado de volta para o corpo adormecido no chão. Quando cheguei, acordei no meu corpo (que tomei pelo meu corpo físico) e disse excitadamente a ela: "Sabe o que acabou de me acontecer? Uma experiência fora do corpo tipo genuíno". Depois disso, eu estava folheando um álbum de selos, quando me vi voando (como o Super-homem) no ar sobre a Alemanha.

Fiquei chocado ao acordar alguns minutos depois na minha cama e perceber que estivera dormindo o tempo todo. Nessa altura o meu cérebro estava funcionando suficientemente bem para notar a implausibilidade geral da minha interpretação anterior daqueles fatos recentes. Por exemplo, eu conseguia ver que as inconsistências implicadas pela minha crença que o corpo que tinha visto adormecido no chão e no qual entrei vindo do meu suposto "outro corpo" era de fato o meu corpo físico. Se não fosse pela impossibilidade de viajar para a Alemanha tendo acabado, de abrir um álbum de selos, e o testemunho acordado de Dawn, poderia ainda estar convencido de não ter sonhado. E isso apesar de todos os "raciocínios" em contrário. O raciocínio é impotente para duvidar do que sabemos "com certeza". Quando você vê a própria mão na sua frente, consegue duvidar que é de fato a sua mão? Na verdade, o que sabemos com certeza só significa o que supomos ou acreditamos saber. Minha "experiência fora do corpo do tipo genuíno" serve de lembrete de podermos estar totalmente enganados a respeito do que parece incontestável.

Às vezes o sonho lúcido é considerado uma forma inferior de OBE. Mas creio que o oposto também pode ser o caso, como já pode ter acontecido para os leitores que se lembram da progressão dos estágios através dos quais as crianças desenvolvem uma compreensão de "sonhar". Para dar uma revisão rápida: no primeiro estágio as crianças acreditam que os sonhos ocorrem no mesmo mundo (externo) que o resto das sensações que têm. Tendo aprendido, principalmente por intermédio dos pais, que os sonhos são um pouco diferentes das sensações acordadas, passam a tratar os sonhos como se fossem parcialmente externos e parcialmente internos. Esse estágio de transição dá lugar a um terceiro estágio, em que as crianças reconhecem que o sonho é de natureza completamente interna, uma sensação puramente mental.

Sem dúvida esses estágios de desenvolvimento se referem aos termos conceituais em que as crianças pensam nos sonhos depois que acordam. Enquanto estão sonhando, crianças e adultos tendem a permanecer no primeiro estágio, supondo implicitamente que os acontecimentos do sonho são a realidade externa. Analogamente, as OBEs mais características, com a sua mistura um tanto contraditória do mental e do material, pareceriam oferecer exemplos do segundo estágio. Só com sonho completamente lúcido a pessoa chega ao terceiro estágio de clareza conceitual: percebe que o que está sentindo é inteiramente mental e faz uma distinção clara entre o sonho e o mundo físico.

Em apoio a noção de que as OBEs são em geral o resultado de sensações de sonho mal interpretadas, deixe-me oferecer uma observação pessoal. Em aproximadamente um por cento dos sonhos lúcidos do meu arquivo, senti que estava, num certo sentido, fora do corpo. Em todos esses casos, depois de acordar e examinar o que senti, notei certa deficiência na lembrança do sonho ou no meu pensamento crítico durante o sonho. Numa dessas situações procurei decorar o número de série de uma nota de um dólar, para verificar depois se havia ou não estado fora do corpo. Quando acordei não consegui me lembrar do número, mas isso dificilmente teve importância. Lembrei-me de não ter morado muitos anos na casa em que pensava estar dormindo. Em outro caso eu estava flutuando perto do teto da minha sala de estar, olhando umas fotografias que havia em cima de um armário e que sabia que nunca tinha visto (dado o meu habitual confinamento a andar no chão em vez de ir para o teto!) Minhas esperanças de verificar aquela informação obtida paranormalmente evaporaram num instante quando, ao acordar, me lembrei que não havia morado nesta casa mais de vinte anos!

Contrastando com isso, em muitos sonhos lúcidos consigo me lembrar onde estou dormindo (se isso importa) e comumente tenho uma noção precisa da data, como normalmente tenho quando estou acordado. Frequentemente, sei que horas são com precisão de minutos.

Disto, sugiro que uma função imperfeita do cérebro durante o sono REM às vezes pode dar origem a uma lucidez incompleta no sonho. Este estado é caracterizado por amnésia parcial, teste inadequado da realidade e interpretação do que sentimos como se fosse experiência fora do corpo em vez sonho.

Em conjunto, parece que durante as OBEs a qualidade do raciocínio fica semelhante à descrição que Nietzsche fez do raciocínio característico da humanidade primitiva e também dos sonhadores de hoje: "A primeira *causa* que ocorria à mente para explicar qualquer coisa que exigisse uma explicação era suficiente para representar a verdade"<sup>9</sup>. Esse estado da mente desprovido de crítica é como o estado em que o sonhador pré-lúcido aceita a prova implausível de *não* estar sonhando. Creio que o raciocínio que leva a pessoa a se convencer que está de fato fora do corpo é caracterizado por um estado de mente análogo.

Por questão de justiça, deveríamos mencionar que a maneira como as OBEs são em geral iniciadas faz com que a interpretação do tipo fora do corpo pareça quase acima de dúvida: a pessoa se acha acordada numa cama e depois, sem mais notícia que uma sensação de vibração ou derretimento, encontra-se "descascando", "saindo fora" ou "flutuando para fora" do corpo. A maioria das pessoas aceita sem críticas que o que *parece* ser a explicação natural é a explicação verdadeira do que sentiu.

Segundo a controvérsia de Nietzsche que vimos acima, "sair do corpo" é a primeira *causa* que ocorre para a mente que está sonhando, e é aceita pelo seu significado manifesto como a explicação. Um dos motivos pelos quais as pessoas poderiam tender a rotular essa sensação como "fora do corpo" em vez de "sonho" é que parece que ela ocorre quando estão acordadas. Obviamente, se estão acordadas não podem estar sonhando e se não estão sonhando devem estar fazendo o que parece que estão fazendo: viajando "fora do corpo".

Isso tudo parece suficientemente direto, a não ser por um fato esquisito: em vários tipos de circunstâncias pode ser extremamente difícil determinar se você está dormindo ou acordado, apenas sonhando ou vendo de fato. Esses estados de confusão têm probabilidades especiais de ocorrer quando a pessoa acorda parcialmente do sono REM e se vê incapaz de se movimentar. Isso acontece porque, por algum motivo, a parte do cérebro que impede a pessoa de representar o sonho continuou a funcionar mesmo se, de outra forma, a pessoa estiver "acordada." Embora a base fisiológica da paralisia do sono só tenha sido revelada recentemente, o estado e as associações alucinatórias relacionadas a ela já são conhecidos há muitos anos. Por exemplo, Eleanor Rowland descreveu algumas sensações que teve durante essa mistura confusa de sonho e realidade num artigo intitulado "Um caso de sensações visuais durante o sono":

É comum acontecer alguma pessoa de sonho se apresentar atrás de uma porta verdadeira, uma mão de sonho se movimentar numa parede verdadeira e uma figura de sonho sentar-se numa cama verdadeira. Como tenho a visão muito precisa, não posso usar a certeza de estar dormindo para reassegurar a mim mesma. Nem fico num cochilo suficientemente profundo para aceitar qualquer sonho que chega sem comentários. Nessas ocasiões o meu poder de raciocínio está ativo e pondero comigo mesma: "Ninguém pode ter aberto a porta, pois você sabe que a fechou com chave". "Mas estou vendo, distintamente uma figura de pé ao meu lado: já bateu duas vezes na porta." "Provavelmente você está dormindo". "Como posso estar dormindo? Estou vendo e ouvindo distintamente como sempre". "Então por que não manda a figura embora?" "Vou mandar. Estou fa-

zendo isso". "Não, não está fazendo nada disso, pois está sabendo muito bem que nem se mexeu do lugar." Depois acabo dormindo: a figura não está ali e não preciso ter medo dela.

A lição a ser aprendida de tudo isso é que nem sempre é fácil determinar em que mundo você está vivendo era qualquer tempo dado; distinguir um sonho da realidade não é nada fácil. Nem a evolução biológica nem a cultural prepararam você em grau suficientemente amplo para essa tarefa em particular. Distinguir um estado de consciência de outro é uma técnica cognitiva aprendida exatamente do mesmo modo que, quando criança, você aprendeu a entender a algaravia de sons que se transformou na sua língua-mãe: pela prática. Quanto mais prática de sonhar lucidamente você adquire, mais fácil vai achar não ser iludido a pensar que está acordado quando está sonhando. Quanto mais experiência tiver tido no que se refere a reconhecer um falso despertar, a paralisia do sono e outros fenômenos associados com o sono REM, quando "sair do corpo" mais probabilidades terá de reconhecer que foi um sonho lúcido.

Na verdade, isso é o que observamos na maioria dos nossos oneironautas traquejados. Com muita frequência, descrevem como "sair do corpo" alguns sonhos lúcidos iniciados a partir de um despertar rápido dentro de um período de sono REM, mesmo apesar de todos nós estarmos de acordo que, embora esta terminologia capture bem o modo pelo qual a sensação acaba sendo sentida, supostamente não descreve o que acontece na realidade.

Como exemplo da forma peculiar tomada por essas sensações, vamos considerar um dos sonhos lúcidos que Roy Smith teve no laboratório. Tendo se deitado sobre o lado direito, começou a se virar para a esquerda e sentiu como se houvesse "saído do corpo". Viu uma cena de campo e fez sinais, lucidamente, sete vezes. Depois apareceu uma luz avermelhada e brilhante, de modo que se virou para a direita, na direção da luz, e voou por uma passagem. Nesse ponto voltou a fazer sinais, embora depois não tivesse certeza do número exato de vezes que mexeu os olhos; poderiam ter sido umas nove vezes. De qualquer modo, continuou a voar pela passagem, até que viu a lua, cheia e incrivelmente luminosa. Depois de ver as estrelas no alto, resolveu tentar juntá-las com a lua. Mas era muito tarde. Já estava sentindo o corpo paralisado na cama. Queria acordar e fazer um sinal para alguém e, depois do que lhe pareceu um esforço extenuante, conseguiu acordar e apertar a campainha de chamados.

Antes de oferecer uma explicação para o que creio que pode realmente acontecer em situações deste tipo, gostaria de descrever um dos meus sonhos lúcidos iniciados por um despertar dentro do sono REM. Era o meio da noite e eu havia obviamente acordado de um sono REM, visto que me lembrei de um sonho sem nenhum esforço. Estava deitado de bruços na cama, sonolento e fazendo uma revisão da história do que havia sonhado, quando de repente tive uma sensação de formigamento e peso nos braços. Ficaram de fato tão pesados que um deles pareceu derreter e cair ao lado da cama! Naquela distorção da imagem do meu corpo reconheci um sinal de estar reentrando no sono REM. Quando me descontraí mais, senti o corpo todo ficar paralisado, embora ainda parecesse que eu estava podendo preencher a posição dele na cama. Raciocinei que, muito provavelmente, aquela sensação era uma imagem de lembrança e que tanto a entrada sensorial verdadeira como a verdadeira saída motora estavam cortadas. Em resumo, eu estava dormindo. Naquele ponto *imaginei* que estava levantando o braço e senti aquele movimento imaginado como se houvesse separado um braço igualmente real do braço físico que eu sabia que estava paralisado. Depois, com um movimento também imaginado, "rolei" completamente para fora do corpo físico. Agora, de acordo com a minha compreensão, eu estava de pé, inteiramente num corpo de sonho, num sonho do meu quarto de dormir. Percebi muito lucidamente que o corpo do qual me parecera ter saído e com o qual agora estava sonhando que vi na cama, era uma representação de sonho do meu corpo físico; de fato, evaporou-se logo que desviei a atenção para outra coisa. Dali, saí voando para o amanhecer...

Eu diria que, tendo acordado do sono REM, estava (como sempre) sentindo a minha imagem corporal numa posição calculada pelo cérebro. Como esse cálculo estava baseado em informações precisas a respeito do mundo físico obtidas por meio dos meus sentidos acordados, portanto funcionais, a posição em que senti o corpo correspondeu à minha posição real, que era deitado na cama. Tendo em vista que no sono (especialmente no sono REM) a entrada sensorial vinda do mundo externo é suprimida ativamente, naquele ponto os meus sistemas sensoriais já não davam mais ao cérebro informações relativas ao mundo físico. Por isso, a representação que o cérebro fazia da minha imagem corporal já não estava restrita por informações sensoriais relativas à orientação, verdadeira do corpo no espaço físico, e eu estava livre para deslocá-lo para qualquer posição escolhida por mim mesmo. Sem nenhuma entrada sensorial para me contradizer, eu poderia "viajar" livremente para qualquer lugar do espaço mental.

Para comparar, vamos considerar uma teoria alternativa: as OBEs como projeção astral. A ideia do mundo astral foi trazida para o Ocidente e disseminada por madame Blavatsky no século passado. Segundo a doutrina teosófica de madame Blavatsky o mundo é composto de sete planos de existência e os planos, que são compostos de átomos, têm graus de refinamento variados. O mundo físico é o menos refinado de todos. No nível seguinte, que é o plano "etéreo", encontramos um segundo corpo; mas ainda não é o "corpo astral", é apenas o "corpo etéreo" normalmente ligado ao corpo físico; serve para manter a comunicação entre os sete corpos. O plano seguinte é o "astral um", onde encontramos o corpo que estivemos procurando. O mundo astral é composto de matéria astral, que é superposta à matéria física, e tudo que há no mundo físico tem seu complemento no mundo astral. Mas no plano astral encontramos mais coisas que no plano físico, incluindo uma coleção de espíritos, elementos naturais e entidades desencarnadas de todos os tipos. O que interessa mais é que o corpo astral tem apoio para conseguir viajar no plano astral, livre do corpo físico e, como o mundo astral supostamente contém uma cópia de tudo o que há no mundo físico, poderia parecer que seria fácil conseguir obter informações provenientes de lugares distantes viajando rapidamente para lá. (Há muitas dificuldades com a teoria de sonhar baseada em projeção astral e OBEs. Só para mencionar uma, consigo me lembrar de sonhos lúcidos em que vi uma representação do meu quarto de dormir que havia perdido boa parte da matéria "astral": na verdade, faltava uma parede inteira e uma janela!). Mas a minha intenção aqui não é expor a teoria da projeção astral e sim traduzir os termos dela para os meus.

O que os ocultistas denominaram "viagem astral", estou chamando de "viagem mental"; em vez de "mundo astral", digo "mundo mental". Quanto à misteriosa entidade já mencionada como "corpo astral", segundo corpo", "duble" ou "fantasma", considero-a uma realidade sentida que identifique com a imagem corporal, mas a expressão mais direta para ela pode ser simplesmente "o corpo de sonho".

Esse corpo de sonho é a nossa representação mental do corpo físico que temos no momento. Mas é o único corpo sempre sentiremos diretamente. Por conhecimento direto só conhecemos o conteúdo de nossa mente. Todo nosso conhecimento relativo ao mundo físico, incluindo até a existência do nosso "primeiro" corpo, ou corpo físico, é inferido.

Só porque o nosso conhecimento da realidade externa é indireto, não deveria nos levar a concluir que só a mente existe ou que o mundo físico é simplesmente uma ilusão. Devido a essa natureza de representação, o que é ilusão é o nosso corpo mental [\*]. As nossas sensações mentais podem ser comparadas a assistir à televisão. Os fatos televisionados são meros quadros projetados que têm apenas uma semelhança com a realidade. Se os fatos que vemos na TV têm ou não correspondência com fatos reais, é outro assunto. Quando, por exemplo, assistimos a um programa de notícias, temos confiança de estar testemunhando a descrição de fatos que realmente aconteceram. Quando vemos um homem que alguém matou, esperamos que esteja de fato morto.

Contrastando com isso, quando vemos um ator que foi "morto" num melodrama da TV, esperamos que *ele* e não a viúva vá receber o cheque do salário no fim do mês!

[\*] O conceito de ilusão utilizado aqui está contido ainda no sistema dualista-materialista de pensamento. É um conceito filosófico mais do que uma experiência pessoal já que, no entender do autor, a única experiência concreta e real que temos (inclusive do mundo material – e consequentemente do nosso corpo físico também) é com o conteúdo da nossa própria mente. Ou seja: a experiência do mundo “real” é mental ou ilusória!!! Há porém outro conceito do par ilusão-realidade que afirma que o que muda é ilusão e o que não muda é real. Desse ponto de vista, o que é real é o observador, que é sempre o mesmo, independente do corpo mental ou físico que utilize. Já o observado, por ser mutável e transitório, seja ele sonho ou não, será sempre ilusório. N.do T. para o texto em Word.

Em ambos os casos o que sentimos foram ilusões, no sentido em que os fatos que aconteceram aparentemente no televisor eram apenas imagens de fatos que podem ou não ter ocorrido de verdade na realidade externa. Esta é a condição necessária de *tudo* o que sentimos: como representações mentais, são as imagens da coisa que representam, não as coisas em si. É informativo especificar a relação que há entre a imagem e a coisa que representa. Os nossos dois exemplos representam graus opostos de uma possível correspondência. No caso do ator não havia relação entre a "morte" teatral e a "realidade! Em contraste com isso, o programa de notícias nos apresentou a imagem de um fato que correspondeu precisamente à ocorrência de um fato real! [\*] Por isso aceitamos as notícias como se expressassem corretamente a realidade. É fácil imaginar que os programas de TV têm graus de verdade que podem cair em qualquer lugar entre os dois extremos considerados, como por exemplo a representação teatral de uma história verídica, ou um programa de notícias que se engana e anuncia que um homem foi morto, quando de fato foi apenas ferido.

[\*] Pode-se falar ao invés de fato “real”, em fato consensual às mentes envolvidas na sua percepção já que, por definição, toda percepção é mental. N.T. do texto para o Word.

Agora imagine uma pessoa confinada num quarto: tudo o que conhece do mundo exterior limita-se ao que vê na televisão. Essa pessoa poderia muito bem considerar a TV a realidade básica, e o "mundo exterior" uma hipótese derivada e desnecessária.

Com essa metáfora estou sugerindo, que estamos todos numa situação análoga: a. sala em que estamos confinados corresponde à nossa mente e os programas de TV correspondem às notícias e fantasias do mundo exterior trazidas para nós pelos 5 sentidos. Todas as referências feitas anteriormente às imagens de televisão aplicam-se igualmente às imagens mentais com que construímos o nosso mundo.

Nos termos que propus aqui, estar no corpo significa construir uma imagem do corpo *mental*. Como se baseia em informações sensoriais, representa com precisão a posição do corpo no espaço físico. Enquanto estamos sonhando estamos fora do alcance do corpo e, conseqüentemente, libertos das restrições físicas impostas pela percepção acordada. Por isso, não está presente nenhum fato sensorial inconveniente que possa limitar o nosso movimento no espaço mental, e ficamos livres para sair da orientação espacial definida como "estar no corpo" (físico).

A parte de nós que "sai do corpo" viaja no espaço mental, não no espaço físico. [\*] Conseqüentemente, pareceria razoável supor que nunca "saímos do corpo" porque nunca estamos nele. Onde "nós" estamos quando sentimos qualquer coisa (incluindo OBEs) é o espaço *mental*. A famosa frase de Milton, "a Mente é o lugar dela mesma", não vai suficientemente longe. A mente não é meramente o seu próprio lugar: a mente é o *único* lugar dela mesma. [\*\*]

[\*] Isso imaginando-se que exista um espaço “físico” independente de um espaço “mental”. Eventualmente os dois são um e o mesmo contínuo. N.T.para o texto em Word.

[\*\*] Talvez a mente seja o único lugar que existe já que, para demonstrar a existência de um lugar qualquer, sempre estremos na dependência dela. Não há um “lugar” perceptível sem a mente. Novamente a “mente” e o “lugar” deverão então ser componentes separados apenas cognitivamente, a partir do mesmo e único contínuo. N.T.para o texto em Word.

Agora estamos preparados para nos dirigir para um aspecto empírico do fenômeno da OBE. Em geral, as pessoas que passam por OBEs acreditam que estão percebendo paranormalmente acontecimentos que estão ocorrendo no mundo físico. Infelizmente, na maioria dos casos essa crença toma a forma de uma suposição não testada. Como os fatos que vemos na TV, o que vemos durante as OBEs poderia ter qualquer grau de correspondência com a realidade física.

A questão (geralmente não contestada) que está por trás das OBEs é que a pessoa está de fato situada, de modo inexplicado, em algum lugar do mundo físico que não é o próprio corpo físico. A implicação disso é que o que as pessoas vêem enquanto estão "fora do corpo" deveria ser um reflexo preciso da realidade física, inteiramente análogo à percepção comum. Raramente uma dessas suposições é submetida a um teste rigoroso ou, para dizer a verdade, a qualquer teste. Estas são questões empíricas que podem e devem ser esclarecidas por experiências científicas.

Há algum dado científico que pode nos deixar chegar a um veredito baseado na afirmação de que o ponto de vista da OBE é válido? Na realidade existe à disposição uma grande quantidade de provas relevantes que, juntamente com inúmeros estudos da visão da OBE, satisfazem aos padrões de controle rigoroso exigidos pela ciência exata.

Há duas maneiras de ver amplamente os resultados desses estudos. Em primeiro lugar temos o resumo de Karlis Osis, diretor de pesquisa da Sociedade Americana de Pesquisas Psíquicas. Num esforço de produzir provas de sobrevivência após a morte, essa sociedade incumbiu-se de fazer uma pesquisa extensa da percepção nas OBEs. No decorrer desse estudo aproximadamente cem pessoas, todas acreditadamente proficientes em induzir OBEs e portadoras de capacidade perceptiva paranormal, foram testadas durante as OBEs em condições controladas. Enquanto estavam confinadas numa sala, induziram OBEs e "visitaram" uma sala-alvo distante, procurando depois descrever com detalhes o que haviam "visto" lá. Em quase todos os casos, uma comparação dessas descrições com o conteúdo real da sala-alvo não revelou absolutamente nenhuma indicação de correspondência de qualquer tipo. Em outras palavras, no caso da grande maioria daquelas pessoas não houve provas que confirmassem uma percepção acurada ou a validade da convicção delas de terem de fato saído do respectivo corpo. Além do mais, as pessoas em estudo foram descritas por Osis como "a fina flor dos reivindicadores" de OBEs. Creio que os resultados desse estudo apoiam fortemente a minha teoria da "OBE como sonho lúcido mal interpretado".

Quanto à visão na OBE, nas palavras do dr. Osis, "parece que a maioria desses casos é uma miragem". Na melhor das hipóteses, parece que a visão na OBE é um modo de percepção altamente variável e pouco digno de confiança "que vai de razoavelmente bom (isto é, que distingue claramente alguns objetos) a um fracasso completo" (isto é, que produz imagens muito embaçadas ou completamente erradas). Além do mais \* acrescentou Osis, "dos indivíduos que estudamos e mostraram alguns sinais de poder perceptivo OBE, não encontramos um sequer que tivesse conseguido ver as coisas com clareza cada vez que sentia estar fora do corpo".

A grande maioria dos casos alegados de visão numa OBE aparentemente não mostra, em comparação com o mundo exterior, um grau de capacidade perceptiva mais alto do que esperaríamos a partir de sonhos comuns. Isso poderia, em si, sugerir que a natureza das OBEs não precisaria de mais explicações adicionais do que as já oferecidas.

Mas a existência até mesmo de percepções ocasionais pred-sas numa OBE é um fato que ainda precisa ser explicador. A explicação tradicional sustenta que a visão na OBE é uma forma de percepção direta por meio dos sentidos de um corpo não físico. Mas existe uma explicação alternativa que é filosoficamente correta, econômica e, o que é mais importante, está de acordo com a observação. Em primeiro lugar, não supõe a condição de precisão invariável durante a visão na OBE ou nos sonhos lúcidos. Em vez disso, sugere que, como todas as outras imagens formadas mentalmente, essa forma de percepção pode ser relativamente mais acurada algumas vezes do que em outras. As percepções mentais podem ser ordenadas num espectro que vai de pouca ou nenhuma relação com a realidade exterior (ou seja, "alucinações") numa extremidade, até uma correspondência quase perfeita com a realidade (ou seja, "percepção") na outra extremidade. Além do mais, pode haver um grau de relação intermediário e é em algum ponto desse terreno médio que os sonhos e as OBEs caem, de modo geral.

O que estou propondo é que a seleta minoria das descrições de OBEs são simplesmente casos de telepatia por sonho. Para algumas pessoas isso pode ser semelhante a explicar o misterioso em termos do mais misterioso. A telepatia por sonho é um fato que acaba de ser estabelecido e de nenhum modo entendido ou explicado satisfatoriamente. Uma questão para pesquisas futuras é saber se quem sonha lucidamente ou tem OBEs tem mais tendência para sentir telepatia do que quem tem sonhos comuns.

Consideradas em conjunto, as experiências fora do corpo com que ficamos familiarizados não parecem ter cumprido a reivindicação que "desafiaria nossas suposições mais básicas referentes à natureza da realidade". Deixei para o fim o que pode ser o mais misterioso dos fenômenos dos mundos dos sonhos que abalam a realidade: refiro-me ao que variadamente se denomina sonho "mútuo", "recíproco" ou "compartilhado".

São as sensações desconcertantes em que duas ou mais pessoas dizem ter tido sonhos semelhantes senão idênticos. Em alguns desses casos as descrições são tão admiravelmente semelhantes que quase somos impelidos a concluir que as pessoas que compartilham o sonho estiveram presentes no mesmo ambiente de sonho. Se isso, acontecesse, implicaria que, pelo menos em certos casos, o mundo dos sonhos (e, da mesma forma, os corpos de sonho que há nele) pode possuir algum tipo de existência objetiva. Por outro lado, nos sonhos mútuos só podemos compartilhar enredos de sonho, não os sonhos em si. Vamos examinar uma descrição clássica de sonho recíproco ostensivo.

Em Elmira (Nova York), terça-feira, 26 de janeiro de 1892, entre as duas e as três horas da madrugada, a dra. Adele Gleason sonhou que estava num lugar solitário, numa mata escura, quando um medo enorme se abateu sobre ela; nesse ponto sonhou que John Joslyn, seu advogado e amigo, chegou perto e sacudiu uma árvore próxima dela, fazendo com que as folhas da mesma pegassem fogo.. Quando os dois amigos se encontraram, quatro dias depois, Adele mencionou que tivera um "sonho estranho" na terça-feira anterior. John interrompeu-a imediatamente e disse: "Não me conte. Deixe que eu o descreva, pois *sei* que sonhei a mesma coisa". Mais ou menos à mesma hora da noite de terça-feira ele havia acordado de um sonho não menos estranho e anotado a seguinte descrição, admiravelmente semelhante: depois de escurecer, havia encontrado Adele numa mata solitária, "aparentemente paralisada de medo de algo que não consegui ver e pregada no chão pelo sentimento de perigo iminente. Cheguei perto dela e sacudi o arbusto, com o que as folhas caíram e pegaram fogo"<sup>12</sup>.

Embora essas duas descrições de sonhos sejam surpreendentemente semelhantes, não são exatamente idênticas. Por exemplo, Adele fez uma árvore do que para John era apenas um arbusto; as folhas dela queimaram na árvore, enquanto as dele pegaram fogo enquanto estavam caindo. As

descrições originais mostram ainda outras discrepâncias. Eu interpretaria este caso como um exemplo de sonho compartilhado causado, pela transmissão telepática de um SOS de Adele, juntamente com uma formação de imagens cheia de carga, por parte do amigo. Da sua parte, John reagiu ao apelo da amiga iniciando e compartilhando telepaticamente uma sensação visionária surpreendentemente parecida com a sarça ardente de Moisés. É uma história de dois sonhos que nos deixa pasmados mas, ainda assim, parece-me que dá um apoio mais forte à hipótese de enredos de sonhos-compartilhados do que de mundos de sonho compartilhados.

Oliver Fox oferece um caso um pouco mais convincente. "Uma noite, estava conversando com dois amigos, Slade e Elkington, e a conversa se dirigiu para o assunto de sonhos. Antes de nos desperdirmos combinamos nos encontrar, se possível na mesma noite, na praça de Southampton." Mais tarde da mesma noite Fox garantiu que se encontrou com Elkington na praça, "conforme combinado". Até ali tudo foi bem, "mas Slade não estava presente". Segundo Fox, tanto ele mesmo como Elkington sabiam que estavam sonhando, e comentaram a ausência de Slade, "e depois daquilo o sonho terminou, tendo tido uma duração muito pequena". Fox conta que, quando se encontrou com Elkington no dia seguinte, perguntou-lhe se havia sonhado. Elkington respondeu: "Sonhei: encontrei você na praça e sabia que estava sonhando, mas o Slade não apareceu. Só tivemos tempo de nos cumprimentar e comentar a ausência dele, e o sonho terminou". Pelo pensamento de Oliver Fox, "talvez isso tenha acontecido porque Slade não conseguiu comparecer ao encontro". Que aconteceu com Slade? Fox ficou satisfeito por resolver o mistério: quando os dois amigos acabaram encontrando Slade e lhe perguntaram o que havia acontecido, respondeu que "não havia sonhado com nada"<sup>10</sup>.

Por mais curioso que este caso possa parecer, fica prejudicado porque Fox deixou de mencionar a hora exata em que aqueles dois sonhos lúcidos ocorreram. Embora as descrições digam que os sonhos foram tidos na mesma noite, se tivessem sido sonhados em horas diferentes (isto é, se Fox e Elkington não estivessem no sono REM na ocasião), ficaria favorecida a hipótese de enredos de sonho compartilhados, em vez de um sonho compartilhado. De qualquer modo Fox não conseguiu repetir "esse pequeno sucesso" de ter sonhos mútuos-e expressou a sua crença de que "duas pessoas compartilhando aproximadamente a mesma sensação num sonho é uma ocorrência extremamente rara".

Os exemplos considerados até agora foram experiências que acontecem uma vez na vida de quem compartilha sonho. Em contraste com isso, há sugestões de muitos místicos sufistas terem cultivado em nível bem alto a capacidade de sonhar mutuamente. Ao lado de várias histórias de mestres sufistas que são capazes de aparecer nos sonhos de qualquer pessoa que quiserem, há o relato de um grupo de derviches que exploraram o mundo dos sonhos na ilha de Rodes no século XVI. Os derviches eram presididos por um xeque, "um certo efêndi Hudai" que não só "praticava todas as virtudes, cultivava todas as ciências e lia livros na maioria das línguas clássicas", como "se dedicava ao cultivo de sonhos coletivos". Num mosteiro isolado no alto de uma colina da ilha, "mestre e discípulos purificavam-se corporal, mental e espiritualmente, todos juntos, deitavam-se todos numa cama .., enorme, uma cama que abrigava a congregação inteira. Recitavam juntos a mesma fórmula secreta e tinham todos o mesmo., sonho".

Conta-se uma história notável entre este mestre dos sonhos de Rodes e Suleimã, o Magnífico, sultão da Turquia. Um dia, durante uma campanha militar em Corinto, Suleimã viu-se na impossibilidade de se sair de um dilema aparentemente impossível de resolver, e nenhum dos conselheiros conseguiu conceber nenhum plano de ação de nenhum tipo. Felizmente o sultão se lembrou que o emissário do efêndi Hudai ainda estava no seu acampamento. Como o mestre dos sonhos já o havia ajudado no passado, em circunstâncias não menos difíceis, Suleimã mandou chamar o derviche e, fornecendo-lhe as despesas de viagem e o passe de salvo-conduto, perguntou de quantas semanas precisaria para viajar a Rodes e voltar ao acampamento imperial com o xeque.

"O derviche deu um sorriso involuntário. Senhor, replicou ele, agradeço as despesas de viagem e o salvo-conduto. Não tenho necessidade deles. É verdade que a Ilha de Rodas fica longe daqui, mas o venerado xeque Hudai não está distante do acampamento de Vossa Augusta Majestade. Encarrego-me de chamá-lo esta madrugada, até antes das preces matinais."

Interpretando mal a natureza das palavras do sufista, o sultão ficou "atônito com a presença do homem sagrado nas proximidades do acampamento" e deu ao derviche várias bolsas cheias de ouro e prata, mas ele as recusou. Em troca, o derviche ofereceu a Suleimã uma "maçã soporífera", que o sultão descascou e comeu.

"Depois o homem misterioso foi dormir", como o próprio sultão. Anteriormente, o sultão havia ordenado aos homens que o acordasse à chegada do efêndi Hudai. Mas quando o mestre não apareceu, riram-se do derviche e zombaram da "credulidade e senilidade" do soberano. Quando, na madrugada, o muezin do exército começou a chamada matinal para as preces, o Eunuco Chefe acordou delicadamente o sultão e, depois de lhe desejar bom-dia e uma vitória brilhante sobre o inimigo, murmurou com ironia: "Senhor, não há notícias do efêndi xeque Hudai. Parece que aquele discípulo é um farsante".

"Silêncio, imbecil completo", rugiu o sultão, "silêncio! "O Mestre Ilustre dignou-se a visitar me. Tive uma longa conversa com ele e a você digo que os meus exércitos fiéis conquistaram a mais brilhante das vitórias há menos de uma hora. Espere a chegada do mensageiro." O comandante inimigo havia ficado inconsciente logo antes do início da batalha e os subordinados não haviam conseguido levá-la adiante sem ele, e o resultado fora descrito pelo xeque Hudai no sonho.

Evidentemente, "a um sinal de sonho dado pelo humilde discípulo", o efêndi Hudai havia visitado e aconselhado Suleimã num sonho. Além do mais, existe a suspeita de o mestre dos sonhos ter de algum modo participado da misteriosa perda de consciência do comandante inimigo, que deu como resultado a mais acidental" (apesar de ter sido chamada "a mais brilhante") vitória dos exércitos de Suleimã, o Magnífico<sup>14</sup>.

Por mais fascinantes que sejam este e outros casos de sonho mútuo, não nos aproximam mais da decisão entre as várias interpretações do fenômeno, que competem entre si. Poderíamos ficar imaginando se haverá algum modo de resolver definitivamente a questão. Proponho um teste empírico: dois onironautas poderiam ter sonhos lúcidos simultâneos e monitorados num laboratório do sono. Combinariam um encontro no sonho, onde fariam sinais simultâneos. Se se tratasse de fato de um sonho mútuo, isto é, se os sonhadores lúcidos de fato estivessem compartilhando um mundo de sonho, os sinais simultâneos dados pelos movimentos dos olhos apareceriam nos registros do polígrafo. Por outro lado, se descrevessem ter desempenhado essa tarefa num sonho lúcido mútuo mas não apresentassem sinais simultâneos, teríamos de concluir que estavam, no máximo, compartilhando enredos de sonho.

Tenhamos a certeza de apreciar o significado de uma sensação dessas: que os sonhadores lúcidos deixassem de apresentar sinais simultâneos não seria especialmente surpreendente nem significativo. Mas se produzissem sinais simultâneos de movimento dos olhos, teríamos uma prova irrefutável da existência objetiva do mundo dos sonhos. Saberíamos então que, pelo menos em certas circunstâncias, os sonhos podem ser tão objetivamente reais como o mundo da física. Isso levantaria finalmente a questão de saber se a própria realidade física é algum tipo de sonho compartilhado. O que acontece de fato talvez seja o resultado equilibrado de uma miríade de interações para as quais todos nós contribuimos sonhando o sonho da realidade consensual. Mas se não é isso que acontece, sempre há a proposta de Bob Dylan: "Eu deixo você ficar no meu sonho se eu puder ficar no seu".

## EPÍLOGO

### VIVOS NA VIDA

No começo deste livro fiz uma asserção: no estado de sonho comum não estamos completamente acordados nem completamente ativos. Partindo desse ponto argumentei que, enquanto estamos sonhando, até ficarmos conscientes de *estar mesmo* sonhando, mantemo-nos adormecidos dentro do sono e, com isso, simplesmente perdemos a terça parte da vida que fica no domínio do sono e dos sonhos. Mas felizmente, como todos os leitores agora já devem estar sabendo, não se trata de uma situação inalterável, pois conseguimos desenvolver a capacidade de ficar acordados nos sonhos.

É provável que tudo o que já foi dito em relação à vida adormecida possa ser aplicado na mesma proporção aos outros dois terços, ou seja, ao estado que denominamos "acordado". Vamos começar por algumas aplicações e implicações que o fato de sonhar lucidamente sugere para a vida de todos os dias.

Até que ponto os conceitos de sonhar lucidamente são relevantes para a vida acordada? A resposta é que as atitudes que caracterizam o ato de sonhar lucidamente têm certos paralelos com uma abordagem de vida que poderia ser denominada "viver lucidamente". Para adquirir um conceito mais claro do que esta expressão curiosa sugere podemos continuar a raciocinar por analogia, examinando algumas atitudes e suposições contrastantes associadas com a comparação entre sonhar lucidamente e sonhar não lucidamente<sup>1</sup>.

O modo mais básico de diferenciação entre as atitudes do sonhador lúcido e do sonhador não lúcido provém justamente da própria definição de lucidez. Enquanto você está tendo sonhos não lúcidos, supõe que está acordado; quando está tendo um sonho lúcido, sabe que está dormindo e sonhando. Creio que no estado acordado o par de atitudes correspondentes é o que passarei a expor. De um lado, você poderia estar fazendo a suposição (não lúcida) de estar sentindo objetivamente a realidade. De acordo com este ponto de vista parece que a percepção é pura questão de olhar pela janela dos olhos e simplesmente ver o que há lá fora. Infelizmente parece que esse ponto de vista tradicional, de "bom senso", é claramente incoerente com os resultados obtidos pela psicologia e neurofisiologia de hoje. O que você vê não é "o que está lá fora", de fato, o que [você] vê nem está "lá fora". O que você vê dentro da cabeça é só um modelo mental do que percebe ou acredita que está "lá fora". A compreensão lúcida da natureza da percepção provém do conhecimento moderno do funcionamento do cérebro. Se você quiser seguir essa abordagem, recomendo adotar a seguinte hipótese de trabalho: as suas sensações são necessariamente *subjetivas*; são o resultado do que você mesmo construiu baseado no estado de motivação em que está no momento e na parte da realidade que está vendo (e na qual está acreditando). Em termos de percepção visual este ponto de vista explica a ilusão de óptica que pode aparecer como resultado do que esperamos do mundo; também explica como as emoções podem distorcer a percepção, fazendo com que, por exemplo, alguém que esteja acampando veja "todas as moitas como se fossem um urso" e alguém que esteja amando veja "em cada árvore o ser amado". Resumindo, a melhor (ou seja, a mais certa) análise de percepção é que não sentimos a realidade diretamente e sim por intermédio de modelos do mundo, que nós mesmos fazemos. Por isso, antes que você consiga ver o que está "lá fora", as informações visuais dadas pelos olhos atravessam uma legião de fatores subjetivos, a saber, expectativas, sentimentos, conceitos, valores, atitudes e metas. É inevitável que os nossos modelos do mundo limitem o que sentimos da realidade; quanto mais distorcidos os mapas, mais distorcido o território parece.

Um par de atitudes relacionadas com isso seria a nossa tendência de (quando não estamos lúcidos) supor passivamente que os fatos de um sonho estão "simplesmente acontecendo para a gente", em comparação com a consciência (quando estamos lúcidos) de *nós* estarmos criando ativamente o que acontece nos sonhos ou, pelo menos, contribuindo significativamente para o que acontece neles. As atitudes do estado acordado têm um paralelo exato com estas. Se substituirmos "sonho" por "sensação", o que acabou de ser dito sobre o estado de sonho se aplica igualmente ao estado acordado.

Como consequência da atitude passiva que temos no sonho quando não estamos lúcidos, você poderia sustentar a crença de que as regras do seu jogo de sonhos são completamente determinadas por um princípio de realidade externa. Com isso, na qualidade de sonhador não lúcido, mesmo num sonho você continuaria a ser atraído pela Terra, pelo fato de acreditar que a gravidade é uma lei universal da física. Mas se estiver lúcido o suficiente para saber que a "gravidade de sonho" é mera convenção, terá liberdade de aceitar isso ou não e, se quiser poderá voar à vontade. Quem sonha lucidamente leva em consideração outras "leis" do mundo dos sonhos de modo semelhante ao que acabamos de mencionar, ou seja, a pessoa faz as próprias regras, que podem ser alteradas se houver algum motivo. As atitudes correspondentes do estado acordado não se traduzem tão diretamente como as que consideramos até agora. Nesse caso creio que a atitude do sonhador não lúcido é achar que a situação pela qual está passando é definida e determinada por fatores externos que, em geral, estão além das suas forças de fazer modificações num grau significativo; se você mantém esse ponto de vista, outras pessoas e os acasos do destino determinam o que acontece consigo. Contrastando com isso, a atitude lúcida é *você* definir como quer sentir as situações da vida. Por isso, encarar um dado sonho como pesadelo ou como oportunidade de se auto-integrar, depende exclusivamente de você, do mesmo modo como depende de você ver um desafio numa determinada situação da sua vida acordada.

O último par de atitudes contrastantes é a atenção consciente que diferencia a lucidez da falta de lucidez. O hábito de não dar atenção às coisas não é necessariamente uma condição indesejável, embora normalmente o hábito de não perceber as coisas seja indesejável. A vantagem principal que o comportamento consciente oferece, em comparação com o comportamento habitual, é uma flexibilidade cada vez maior. Mas se a situação é de circunstâncias relativamente constantes que pedem reações que não mudam, habitualmente adotamos uma abordagem mais econômica. Não há nada errado em reagir sem atenção, desde que as reações caibam na situação. Mas se a situação é de relativa imprevisão ou novidade, usar a atenção, ou seja, saber o que se está fazendo, tem mais probabilidade de trazer vantagens.

A vida nos presenteia com uma mistura do esperado e do inesperado; seja o que for que você receber, sem dúvida é importante saber reagir com a forma de comportamento mais adaptável a cada um. Tendo em vista que falta de atenção e hábito são coisas {[mais] fáceis, enquanto [que] manter a atenção e ter consciência exige esforço, é muito mais provável que você acabe diminuindo a consciência [em áreas que] exigiriam consciência do que dedique atenção *demais* [às coisas] que deveriam ser automáticas}\* , embora isso também possa acontecer. Por isso, é possível que a pessoa tenha vantagens se melhorar a capacidade de ficar consciente. Tendo em vista que parece mais difícil ter atenção ou

\* - O trecho entre {} foi corrigido em relação ao original scaneado por se encontrar incorreto.

lucidez no estado de sonho do que no estado acordado, a prática de sonhar lucidamente deveria ser especialmente eficaz no aperfeiçoamento da capacidade de manter uma atenção alerta.

Um dia pediram a Idries Shah, o expoente contemporâneo do sufismo, que citasse "um erro básico" que a maioria das pessoas comete. Respondeu: "É a pessoa pensar que está viva, quando simplesmente caiu no sono na sala de espera da vida"<sup>2</sup>.

As psicologias esotéricas têm por doutrina tradicional que o estado normal de consciência a que damos o nome de "estado acordado" [ou vigília] está tão longe de ver as coisas como são vistas na "realidade objetiva" que seria mais acurado denominá-lo "sono" ou "sonho". Bertrand Russell chega a uma conclusão muito parecida com essa, seguindo um caminho diferente: "Se é para acreditar na física moderna, os sonhos que denominamos percepções acordadas só têm um pouco mais de semelhança com a realidade objetiva do que os sonhos fantásticos do sono"<sup>3</sup>.

Deixando de lado os filósofos, se lhe perguntassem *agora*: "[Você] está acordado?", você provavelmente diria: "É claro!" Infelizmente, ter certeza de estar acordado não é garantia de *estar* acordado. Quando Samuel Johnson chutou uma pedra, como para dizer "*sabemos* que é verdadeira", estava expressando essa sensação de certeza. Mas o dr. Johnson poderia *ter sonhado* que deu um chute na pedra e sentiu a mesma coisa. A sensação ilusória de ter certeza da integridade e coerência da vida nos leva ao que William James descreveu como "encerrar prematuramente as contas com a realidade"<sup>4</sup>.

Como você sabe que está acordado neste momento? Pode dizer que se lembra de ter acordado do sono da noite passada. Mas aquilo pode ter sido simplesmente um "despertar falso" e você pode estar iludido agora, pensando que não está mais sonhando. Talvez o que achamos que são "despertares verdadeiros" sejam de fato só mais um grau de despertar parcial ou falso. Um romancista já argumentou de modo semelhante:

Meu amigo: por que esses graus sucessivos não existem? Muitas vezes já sonhei que estava acordado de um sonho, e num sonho já fiquei pensando num sonho anterior; quando acordei consegui pensar nos dois sonhos. O segundo, por ser mais claro que o primeiro, foi uma espécie de despertar, em comparação com o primeiro. E quanto ao despertar verdadeiro, quem pode dizer que, por sua vez, um dia não vai me parecer um sonho em relação a um ponto de vista até mais claro da sequência das coisas? (...) Aqui embaixo há tantas coisas que ainda continuam confusas e obscuras para nós! Por isso é impossível que o verdadeiro estado acordado esteja aqui<sup>5</sup>.

Mais uma vez vamos procurar perguntar de verdade a nós mesmos: "Estamos acordados?" Você vai notar como é difícil colocar essa pergunta com autenticidade. Perguntar com sinceridade se estamos mesmo acordados exige uma dúvida honesta, se bem que ligeira. E para nós isso não é fácil. Mas duvidar do indubitável é coisa de filósofos. Como disse, Nietzsche, "o homem de veia filosófica tem o pressentimento de que por baixo desta realidade em que vivemos e somos está escondida outra realidade diferente que, por estar escondida, também é só aparência"<sup>6</sup>. De fato, às vezes Shopenhauer considerava que a sua tendência a achar que as pessoas e as coisas eram "meros fantasmas e figuras de sonho" era o próprio critério de capacidade filosófica<sup>7</sup>.

Como poderíamos não estar completamente acordados? Pode ser que tenhamos um sentido superior (uma forma de intuição, digamos) que normalmente fica adormecido quando os nossos sentidos menos importantes (embora mais conhecidos) acordam. Por isso, como sugerimos acima, a sensação que denominamos "despertar" e consideramos completa pode ser de fato apenas um despertar parcial. Como Orage escreveu,

Pode-se temer que nas especulações precedentes exista alguma coisa mórbida e que qualquer esforço de encarar a nossa vida acordada simplesmente como uma forma especial de sono precise diminuir a importância da vida para nós e de nós para ela. Mas essa atitude em relação a um fato possível e provável é, em si, morbidamente tímida. A verdade é que, como da mesma forma nos sonhos noturnos o primeiro sintoma de acordar é suspeitar que estamos dormindo, o primeiro sintoma de acordar do estado acordado (o segundo despertar da religião) é suspeitar que o estado acordado em que nos encontramos é um sonho da mesma forma. A primeira condição para a pessoa ficar acordada e se acordar mais completamente é ter consciência de estar apenas parcialmente acordada<sup>8</sup>.

Tendo em vista a importância de o mero raciocínio filosófico levantar a suspeita genuína de estarmos acordados, temos sorte de haver outro meio mais eficaz de abordar o problema. Essa outra abordagem, que agora já nos chega sem surpresa, é sonhar lucidamente. Os sonhos lúcidos conseguem mostrar claramente como é pensar que estamos acordados e depois descobrir que não estamos. O livro *The mystical life* de J.H.M. Whiteman, oferece um exemplo da forma mais extrema que essa descoberta pode assumir. O professor Whiteman explicou ter pensado que a sensação mística noturna que teve havia sido estimulada pelo estado de meditação em que se encontrou na noite anterior, quando estava ouvindo um famoso quarteto de cordas. O concerto deixou-o tão comovido que, por uns instantes, pareceu-lhe ficar "extasiado e transportado para o espaço pela beleza extrema da música" e, durante um momento, ficou enredado num "estado desconhecido, de contemplação e alegria". Mais tarde Whiteman lembrou-se de ter ido para a cama "tranquilamente sossegado e cheio de uma alegria muito calma". Com um resíduo do dia anterior como esse, podemos imaginar que iria mesmo ter uma noite interessante! O primeiro sonho que teve aquela noite de início pareceu um tanto irracional. O professor escreveu o seguinte: "Parecia que eu estava me deslocando suavemente por uma região do espaço em que, imediatamente, fluiu para mim uma sensação vívida de frio que me prendeu a atenção com um interesse estranho. Creio que naquele momento o sonho havia ficado lúcido. Depois, de repente... tudo que até então estava embrulhado numa confusão momentânea desapareceu e rebentou um espaço novo, numa presença vívida e numa realidade profunda, de percepção livre e aguda como nunca: a própria escuridão pareceu adquirir vida. O pensamento que nasceu em mim naquele instante, com convicção irrefutável, foi o seguinte: 'Nunca estive acordado antes' "<sup>9</sup>. Não é comum um sonhador lúcido chegar a ter a convicção de Whiteman, de jamais ter estado acordado anteriormente. Mas não é nada incomum um sonhador lúcido ter sensações análogas, no que se refere às vidas que passou em sonhos. Na verdade, é assim que a primeira sensação de lucidez completa toca as pessoas: na maioria, ficam pasmadas quando percebem que jamais haviam acordado nos próprios sonhos.

Sonhar lucidamente pode ser um ponto de partida para entender como poderíamos não estar completamente acordados, pois o sonho comum está para o sonho acordado como o estado acordado comum poderia estar para o estado completamente acordado. Essa capacidade que os sonhos lúcidos têm de nos preparar para despertar mais completamente pode vir a demonstrar que é o maior potencial que o sonho lúcido tem para nos ajudar a ficar mais vivos na vida.

No início do livro falei num tesouro de valor inestimável e, em particular, numa certa jóia preciosa que, se você encontrar, "fica de posse de um legado e um dom permanente de saber", descobre o segredo de saber quem é de fato. Sonhar lucidamente pode ter algo a oferecer para que você se encontre, como acontece na seguinte lenda antiga que dizem conter todo tipo de sabedoria nos vários níveis de interpretação:

A jóia preciosa

Num remoto domínio de perfeição havia um monarca justo e virtuoso que tinha mulher e filhos maravilhosos, um rapaz e uma moça. Moravam todos juntos e viviam felizes.

Um dia o pai chamou os filhos à sua presença e disse:

"Chegou a hora, como chega para todos. Vocês têm de ir para outras terras, a uma distância infinita. Vão procurar e trazer uma Jóia preciosa".

Os viajantes, disfarçados, foram conduzidos para uma terra distante, da qual quase todos os habitantes levavam a vida às cegas. O efeito do lugar foi tal que os dois irmãos perderam o contato entre si e começaram a vagar como se estivessem adormecidos.

De vez em quando viam fantasmas, semelhanças do país natal e da Jóia, mas estavam numa condição tal que essas coisas só os deixavam mais aprofundados nos devaneios, que agora estavam começando a tomar por realidade.

Quando chegaram aos ouvidos do rei as notícias dos apuros dos filhos, ele chamou um servo de confiança, muito sensato, e mandou-o levar uma mensagem:

"Lembrem-se da sua missão, despertem do sono e fiquem juntos".

Com aquela mensagem os dois irmãos acordaram e, com a ajuda do guia que os fora salvar, ousaram enfrentar os perigos monstruosos que cercavam a Jóia que, com os poderes mágicos que possuía, devolveu-os ao seu domínio de luz, onde permaneceram para sempre numa felicidade cada vez maior<sup>10</sup>.

---

Para obter mais informações escreva para:  
Lucidity Project  
P.O. Box 2364 Stanford,  
CA 94305  
USA  
294