

DR. RAHUL JANDIAL, Ph.D.

POR QUE SONHAMOS

**O que o cérebro adormecido
revela sobre a vida
que levamos acordados**



SEXTANTE

INTRODUÇÃO

Toda noite uma dose de assombro

Passsei a vida estudando o cérebro. Com formação em medicina e doutorado em neurocirurgia e em neurociência, realizo cirurgias em pacientes com câncer e outras doenças. Também administro um laboratório de pesquisa. É impossível passar tanto tempo tratando e investigando o cérebro sem se maravilhar com ele. Quanto mais aprendo, mais fascinado fico. Apaixonado até.

Com bilhões de neurônios interligados por trilhões de conexões, o cérebro tem uma complexidade infinita. No entanto, nesta minha jornada de descoberta, um de seus aspectos me intriga mais do que qualquer outro: os sonhos. Passei anos buscando respostas para perguntas essenciais. Por que sonhamos? Como sonhamos? E, talvez a mais importante: qual o significado dos sonhos? E nem de longe estou sozinho nessa busca.

Os sonhos sempre foram um mistério. Eles atraem a atenção de pensadores desde a época dos antigos egípcios, de Aristóteles a Charles Dickens e Maya Angelou, do diretor de cinema Christopher Nolan até o ativista Nelson Mandela e o rapper americano Notorious B.I.G. Os sonhos inspiram invenções e obras de arte, avanços na medicina, na psicologia, na religião e na filosofia. Já foram vistos como presságios, mensagens dos deuses e do nosso

inconsciente, da alma e do self, de anjos e demônios. Já mudaram a vida de muitas pessoas e o mundo como um todo, incitando pedidos de casamento e contratos profissionais, inspirando letras de música e descobertas científicas, provocando invasões militares e colapsos mentais.

Extremamente reais e surreais ao mesmo tempo, os sonhos cativam e assustam, seduzem e inspiram. Somos seus criadores e os participantes indefesos de nossas estranhas criações. Apesar de brotarem de nós, eles parecem de alguma forma separados da gente, como vídeos caseiros que houvéssemos conjurado num passe de mágica, sem seguir as regras do tempo ou da natureza, simultaneamente íntimos e fora do nosso controle.

Como escreveu o poeta britânico Lord Byron:

[...] O sono tem seu mundo próprio,
E um vasto reino de realidade indomável,
E os sonhos ao se criarem têm alento,
Lágrimas, torturas e um toque de Alegria;
Eles pesam sobre nossos pensamentos despertos,
E aliviam as labutas que acordados enfrentamos.

Diante do caráter muitas vezes desconexo e ilógico dos sonhos, pode ser difícil entender como as lágrimas, torturas e alegrias imaginadas dos sonhos podem ser capazes de revelar tanto sobre nós. Com o tempo, contudo, eles pintam um retrato vívido de como vemos a nós mesmos e o mundo, e nos permitem compreender melhor nossa natureza, nossos interesses e nossas preocupações mais profundas. Nós somos singularmente nossos sonhos, e os nossos sonhos são singularmente quem somos.

Embora a criação dos sonhos possa parecer um mistério, sua origem está longe disso. A eletricidade reverbera pelo cérebro, e ondas de corrente elétrica o percorrem a cada segundo da nossa vida. Os sonhos são um produto do bom funcionamento da eletrofisiologia cerebral e uma transformação extraordinária que ocorre no cérebro todas as noites enquanto dormimos, seguindo os ritmos circadianos, os ciclos de dia e noite que governam a vida como um todo em termos biológicos.

Não é porque ocorrem durante o sono e não seguem a mesma lógica que nos guia nos momentos que passamos acordados que os sonhos não devem

ser levados a sério. Eles são uma forma de pensamento diferente. O que lhes confere seu potencial transformador é justamente seu caráter indomável. Grandes avanços na arte, no design e na moda surgem a partir do tipo de pensamento divergente que ocorre naturalmente durante os sonhos. Foram a cultura, a linguagem e a criatividade que permitiram ao ser humano se desenvolver muito além da nossa evolução física – e os sonhos estão no centro disso tudo.

Hoje em dia, a palavra “sonho” quer dizer muitas coisas: uma ambição, um ideal, uma fantasia ou as vívidas narrativas geradas quando estamos dormindo. E a neurociência vem mostrando que as fronteiras entre o sono e a vigília não são tão bem definidas assim. Os sonhos podem ajudar você a solucionar um problema; a aprender a tocar um instrumento musical, a falar uma língua, executar um passo de dança ou a praticar um esporte; podem dar pistas sobre a sua saúde e fazer previsões relacionadas ao futuro. Eles podem ser espiritualmente enriquecedores. Mesmo depois de esquecidos, os sonhos ainda assim podem moldar sua mente e influenciar seu dia. Você pode aprender a recordá-los, a direcionar seu conteúdo e até mesmo a controlá-los durante algo chamado sonho lúcido. E, o mais importante: os sonhos podem proporcionar a maior das dádivas, o autoconhecimento. Ao interpretar seus sonhos, você pode encontrar sentido em sua própria experiência e explorar sua vida emocional de maneiras novas e profundas.

Os sonhos são uma forma de cognição difícil de captar. Como nós os vivenciamos sozinhos, isolados do mundo, e eles são uma experiência subjetiva para uma plateia de um só, muito do que poderíamos aprender sobre os sonhos provavelmente está fora do escopo dos testes experimentais ou das provas científicas. Neste livro, procurei traçar um panorama do alcance atual do conhecimento relacionado a esse assunto, apontando as incertezas nas pesquisas e as discordâncias entre os pesquisadores. Também incluí teorias que desenvolvi com base em pesquisas recentes e no meu próprio conhecimento sobre o cérebro. Esta obra é uma síntese de informações vindas de diferentes disciplinas e o resultado de um grande esforço e de uma humildade ainda maior.

Antes de começarmos, reflitam alguns instantes sobre a magia dos sonhos. Ao sonhar, transcendemos nosso ser físico. Perdemos a noção de que estamos deitados na cama. Nossos olhos estão fechados, mas conseguimos ver.

Nosso corpo está imóvel, mas somos capazes de andar, correr, dirigir, voar. Estamos calados, mas podemos ter conversas com pessoas que conhecemos e amamos, estejam elas vivas ou mortas – e até mesmo com as que nunca encontramos. Nós existimos no presente, mas podemos recuar no tempo ou avançar em direção ao futuro. Estamos num lugar só, mas podemos nos transportar para locais que não visitamos há anos ou que existem apenas na nossa imaginação. Estamos num mundo completamente criado por nós. E ele tem o potencial de ser transcendente. Os sonhos são nossa dose diária de assombro.

1

Nós evoluímos para sonhar

No centro cirúrgico, durante um procedimento chamado cirurgia cerebral com paciente acordado, eu uso um instrumento parecido com uma caneta para aplicar minúsculos impulsos elétricos diretamente no cérebro. Exposta, sua superfície ondulada é reluzente e perolada, pontuada por artérias e veias. O paciente está consciente e alerta, mas não sente nada, porque esse órgão não possui receptores para a dor. Mas a eletricidade tem um efeito. Cada cérebro é único, e alguns pontos que toco ganham vida. Se toco num ponto, a pessoa relata uma lembrança da infância. Se toco em outro, ela sente cheiro de limão. Em um terceiro, ela sente tristeza, constrangimento ou mesmo desejo.

O objetivo da cirurgia com paciente acordado é identificar os locais exatos em que a fagulha de eletricidade não produz nada. Esses são os pontos nos quais é seguro cortar o tecido superficial para chegar ao tumor mais embaixo. Quando um microestímulo elétrico não produz reação alguma, eu sei que dissecá-lo não resultará em qualquer dano funcional.

Durante a estimulação metódica do córtex cerebral – a camada mais externa do cérebro –, avançando alguns milímetros por vez, já provoquei experiências bizarras e profundas em pacientes. Às vezes elas são tão intensas que o indivíduo me pede para parar, e preciso interromper a cirurgia. Embora

a espessura do córtex cerebral seja de apenas 2 a 4 milímetros, ali reside boa parte do que nos torna quem somos: a linguagem, a percepção, a memória, o raciocínio. A minúscula descarga de eletricidade pode fazer os pacientes ouvirem sons, recordarem acontecimentos traumáticos, sentirem emoções profundas... e até mesmo sonhar.

Na realidade os pesadelos podem ser provocados por estímulos elétricos. Quando afastamos a sonda elétrica de um determinado sulco na superfície cerebral, o pesadelo cessa. Mas, ao reaplicarmos a eletricidade nesse ponto, o mesmo pesadelo retorna. Hoje sabemos que pesadelos recorrentes são circuitos de atividade elétrica neuronal em looping reproduzindo a experiência de pavor.

De maneira incontestável, meu ofício respondeu a uma das perguntas mais antigas da humanidade: de onde vêm os sonhos? Posso afirmar com toda a certeza que os sonhos vêm do cérebro – especificamente de sua atividade elétrica.

Essa compreensão básica acerca da real origem dos sonhos nos escapou por muito tempo. Durante grande parte da história da humanidade, eles eram considerados mensagens dos deuses, dos demônios ou de nossos antepassados, ou então informações colhidas quando a alma se aventurava noite adentro. O último lugar que poderíamos imaginar ser a origem dos sonhos é o tecido aparentemente inativo dentro de nossa caixa craniana. Pensava-se que a mente ficava adormecida durante o sono, que ela era um receptáculo passivo e que os sonhos não eram um produto do sono. Como poderiam ser? Como nosso cérebro poderia estar na origem de tamanha genialidade noturna sem dar nenhum sinal ao mundo exterior? Algo maior do que nós – algo que está além de nós – deveria estar na origem dos sonhos.

Hoje sabemos que toda a consciência é movida a eletricidade, inclusive os sonhos, e na verdade o cérebro ao sonhar é tão ativo quanto o cérebro em vigília. De fato, a intensidade e os padrões medidos em determinados estágios do sono são quase idênticos a quando estamos acordados. Além disso, a quantidade de energia consumida por determinadas regiões do cérebro ao sonhar pode superar a que queimamos quando estamos despertos, em especial nos centros emocional e visual. Enquanto o cérebro em vigília pode ajustar a atividade metabólica do sistema límbico, a sede das emoções, em 3% ou 4% para mais ou para menos, o cérebro que sonha pode turbinar

o sistema límbico em espantosos 15%. Isso quer dizer que os sonhos podem alcançar uma intensidade emocional que não é biologicamente viável quando estamos acordados. Ou seja, você está mais vivo quando sonha do que quando está acordado.

Quando sonhamos, nossa mente pulsa de atividade cerebral: nós vemos vividamente, sentimos profundamente, nos movemos livremente. Os sonhos nos afetam tanto porque os vivenciamos como reais. Do ponto de vista fisiológico, a alegria que sentimos sonhando não é diferente da que sentimos acordados, e o mesmo vale para o pavor, a frustração, a excitação sexual, a raiva e o medo. Existe uma razão para as experiências físicas que temos quando estamos dormindo também parecerem reais. Se você estiver correndo num sonho, o córtex motor é ativado, a mesma parte do cérebro que usaria se estivesse realmente correndo. Se você sente o toque de uma pessoa amada no sonho, o córtex sensorial é estimulado da mesma forma que aconteceria em vigília. Se você visualiza a lembrança de um lugar onde já morou, mobiliza os lobos occipitais, a área responsável pela percepção visual.

Algumas pessoas alegam nunca sonhar. Na realidade praticamente todos sonham, mas nem todo mundo se lembra. Nós não decidimos sonhar; nós *precisamos* sonhar. Se estivermos em privação de sono, a primeira coisa que compensamos são os sonhos. Se dormimos o suficiente, mas estivermos em privação de sonhos, começamos a sonhar imediatamente, assim que adormecemos. Mesmo quando o sono é impossível, podem surgir sonhos vívidos. Entre as pessoas acometidas pela insônia familiar fatal, doença genética rara e fatal que torna o sono impossível, a necessidade de sonhar é tão forte que os sonhos transbordam para o dia. Sonhar é essencial.

Durante décadas, os pesquisadores que estudavam os sonhos se concentraram num único estágio do sono: o sono com movimento rápido dos olhos, ou sono REM (na sigla em inglês). Eles concluíram que passamos mais ou menos duas horas por dia sonhando. Fazendo as contas, isso equivale a cerca de um mês por ano ao longo de toda a vida mergulhados em sonhos. O que representaria um compromisso imenso com o sonho. Mas também é possível que isso esteja muito aquém da verdade. Pesquisadores em laboratórios do sono vêm constatando que sonhar é possível em qualquer estágio do sono, não apenas durante o sono REM. Ou seja: é bem possível que passemos quase um terço da vida sonhando.

Hoje em dia há muita ênfase na necessidade do sono para a saúde, mas achados como esse me fazem pensar: talvez não seja do sono que nós realmente precisamos, mas sim dos sonhos.

O que cria a mente sonhadora

Sonhos são uma forma de atividade mental, mas não exigem nenhum estímulo externo. Não são provocados por imagens, sons, cheiros ou texturas, ocorrendo de maneira automática e sem esforço. Para examinar como isso é possível, vamos dar uma olhada microscópica no cérebro, a começar pelo componente mais fundamental do pensamento: o neurônio.

Os neurônios formam as conexões elétricas no cérebro que produzem todos os pensamentos. Quando sonhamos, eles disparam ao mesmo tempo milhares de vezes por segundo. Mas neurônios individuais são delicados. Tão delicados que precisam estar protegidos por um banho de líquido cefalorraquidiano que também é condutor de eletricidade. Além disso, esse fluido é rico em nutrientes e íons que fazem dos neurônios uma espécie de pilha viva pronta para descarregar eletricidade.

No meu laboratório e em outros mundo afora, conseguimos isolar o tecido cerebral até o nível de uma única célula, de um neurônio individual. Numa placa de Petri, um neurônio único se mantém vivo, mas inativo. No entanto, se acrescentarmos mais alguns neurônios, a situação muda. As células se unem por iniciativa própria e começam a transmitir cargas infinitesimais de eletricidade entre si e o agrupamento celular fica eletrificado. O mais surpreendente é que os neurônios não precisam de nenhum incentivo ou direcionamento, de nenhum estímulo externo para isso. Essa interação incrível é chamada de atividade elétrica independente de estímulo.

O mesmo acontece no cérebro como um todo, com seus 100 bilhões de neurônios e seus 100 bilhões de células de apoio. Eles não ficam lá parados, esperando o mundo estimulá-los ou provocá-los. Eles têm as próprias ondas de atividade elétrica, que percorrem o cérebro mesmo na ausência de qualquer estímulo. Isso se chama cognição independente de estímulos, e é o motivo pelo qual conseguimos ter pensamentos mesmo quando estamos isolados do mundo externo. É isso que acontece quando sonhamos. Embora

não esteja recebendo nenhum estímulo externo, mesmo assim nossa mente está ativa. No entanto, para podermos vivenciar as narrativas loucas e visuais dos sonhos, três coisas precisam ocorrer.

A primeira é a paralisia. Nosso corpo secreta dois neurotransmissores, a glicina e o ácido gama-aminobutírico (GABA), que conseguem desligar os neurônios motores, as células especializadas da medula espinhal que ativam os músculos. Um corpo paralisado lhe permite sonhar em segurança. Caso contrário, ele se mexeria quando sonhássemos.

A segunda coisa que precisa acontecer é a Rede Executiva do cérebro ser desligada. Essa rede é formada por estruturas localizadas de ambos os lados do cérebro que se ativam mutuamente e são responsáveis pela lógica, pela ordem e pela testagem da realidade. Com essa rede desligada, podemos ignorar as regras normais de tempo, espaço e raciocínio. Deixando a razão e a lógica de lado temporariamente, podemos aceitar os enredos improváveis dos nossos sonhos sem questioná-los. Isso confere aos sonhos tanto sua força quanto sua singularidade.

A terceira coisa que acontece quando sonhamos é que nossa atenção se volta para dentro. Quando isso acontece, nós ativamos partes do cérebro dispersas e díspares, coletivamente chamadas de Rede de Modo Padrão (DMN, na sigla em inglês). Mas esse nome pode nos enganar, já que essa rede está longe de ser um padrão passivo. Por esse motivo, vou me referir a essas regiões associadas do cérebro como a Rede da Imaginação, denominação alternativa já usada por alguns pesquisadores na comunidade científica devido à conexão entre a rede cerebral e o pensamento imaginativo.

Quando estamos acordados, mas nossa mente não está ocupada com nenhuma atividade ou tarefa, ela não fica “em branco”, como a tela de um computador com um cursor piscando à espera de um comando. O que acontece é que o cérebro alterna naturalmente entre a Rede Executiva e a Rede da Imaginação, entre direcionar nossa atenção para fora e voltar o foco para dentro. Quando esta última é acionada, a mente pode vagar livremente, num caminho sinuoso que com frequência leva a sacadas inesperadas. Quando o mundo externo não atrai nossa atenção, as regiões do cérebro que formam a Rede da Imaginação reinam soberanas.

Conforme levamos nosso dia a dia, essas duas redes basicamente se revezam no papel de dominância. Neste exato momento em que você está lendo

estas palavras, a Rede Executiva está no controle. Mas a da Imaginação não está totalmente de lado. Ela quer entrar em cena e está só esperando uma brecha nas tarefas que ocupam a Rede Executiva. Quando isso acontece, nossa atenção se volta para dentro e a Rede da Imaginação ganha vida. Ao ficar ativa e assumir a primeira posição na nossa hierarquia cognitiva, ela busca associações frouxas em nossa memória, encontra conexões improváveis com base nas ligações mais frágeis e visualiza simulações hipotéticas. E tudo isso pode ser tão fantasioso ou absurdo que nosso cérebro racional talvez nem chegue a levar a sério quando a Rede Executiva está no comando. Graças à Rede da Imaginação, porém, nosso cérebro sonhador é livre e promíscuo de uma forma que nosso cérebro desperto não é nem jamais poderia ser.

A Rede da Imaginação tem um papel central na experiência do sonhar. Ela nos permite “ver” sem receber informações visuais do mundo externo. Na verdade, se jogarmos uma luz forte nos olhos de alguém que sonha, a pessoa não a vê. Quando sonhamos, é como se um filme fosse projetado numa sala escura. Sem dúvida é por isso que os gregos antigos se referiam a essa experiência como “ver” um sonho, e não “ter”.

Quando a Rede da Imaginação está ativa, o pensamento espontâneo surge. Assim como agrupamentos de neurônios numa placa de Petri ganham vida e passam a ter atividade elétrica sem estímulo externo algum, o cérebro que sonha está cheio de atividade elétrica, mesmo estando praticamente isolado do mundo à nossa volta. Por isso a Rede da Imaginação também é chamada de energia escura do cérebro. Ela cria a partir do nada, elaborando histórias a partir do vazio.

Edward F. Pace-Schott, professor de psiquiatria da Escola de Medicina de Harvard, descreveu a Rede da Imaginação como um verdadeiro instinto de contação de histórias, pois ela entrelaça lembranças, personagens, conhecimentos e emoções para formar narrativas coerentes.¹ Apesar de serem criadas a partir do nada, essas histórias espontâneas estão imbuídas de significado. Quando confrontado com uma lacuna na realidade, o cérebro humano cria uma narrativa coerente para preenchê-la. Pacientes com determinados tipos de amnésia parcial fazem o mesmo. Ao serem perguntados sobre algo que repousa sobre uma lacuna em sua memória, em vez de dizerem que não se lembram, eles inventam alguma coisa aleatória. Pessoas com doença de Alzheimer às vezes fazem isso também.

Alimentadas pela Rede da Imaginação, as narrativas oníricas fluem sem esforço. Embora criemos nossos sonhos, raramente temos a experiência de controlar o que acontece neles. Nesse sentido, somos mais protagonistas do que diretores desse “filme”. Mas isso não deve ser confundido com estar num estado dissociativo, flutuando acima e separadamente da narrativa onírica. É mais como estar ao volante de um carro que não controlamos. Continuamos sendo os protagonistas de nossos sonhos e habitamos plenamente a experiência onírica. Só não conduzimos de forma consciente o rumo que eles tomam.

Quando sonhamos, estamos plenamente corporificados no sonho e separados dos outros personagens no espaço onírico. O eu do sonho tem uma presença física. Mas isso não quer dizer que nosso corpo onírico seja igual ao que habitamos quando despertos. Nosso corpo do sonho pode ser mais jovem, mais velho, de outro gênero até. Temos também a sensação de estarmos separados e de sermos singulares em relação às outras pessoas presentes no sonho, embora todos os personagens sejam produto da nossa imaginação.

Em nossos sonhos, tecemos uma narrativa à medida que vamos percorrendo lembranças díspares, e nosso eu do sonho age e reage. É uma produção e tanto. Podemos reagir de modos diferentes do nosso eu da vigília. Podemos ser mais fortes ou mais fracos, mais assertivos ou mais passivos. Nesse sentido, poderíamos considerar que temos um eu da vigília e um eu do sonho (ou vários).

Mas quão singular é o cérebro que sonha? Afinal, também estamos no centro da cena quando sonhamos acordados. Como nos sonhos que temos ao dormir, ao sonharmos acordados podemos visualizar situações imaginadas e nossa mente pode pular de um assunto para outro, dando saltos no tempo e no espaço. Mas os sonhos acordados são diferentes, porque consistem em pensamentos direcionados: não seria bacana passar férias no Havaí? O que aconteceria se eu largasse o emprego?

Mas e as drogas psicodélicas? Elas produzem algo muitas vezes descrito como uma experiência semelhante aos sonhos, mas que também é diferente dos sonhos. No uso de psicodélicos, a Rede da Imaginação na verdade fica menos ativa, de forma bem distinta de seu estado exacerbado no cérebro que sonha. E, ao contrário dos sonhos, nos quais o

sonhador é o personagem central do drama, a experiência psicodélica é incorpórea e dissociativa.

Se existe algum estado de vigília que se assemelhe parcialmente ao sonho, é o devaneio. Quando nossa mente vagueia, os pensamentos surgem um depois do outro, sem estarem voltados a nenhuma tarefa ou objetivo específico. Na verdade, não direcionamos nossos pensamentos para absolutamente nada. Embora nem o devaneio nem o sonho estejam voltados para algum objetivo, existem diferenças. O devaneio ainda está sujeito à maioria das restrições da Rede Executiva. Ele é mais ou menos livre, mas não no mesmo nível da mente que sonha. O caráter totalmente sem amarras do sonho é capaz de nos levar a lugares impossíveis em nossa vida desperta.

Até os sonhos têm regras

Por mais loucos e indomáveis que os sonhos sejam, apresentando situações nada plausíveis e saltos irracionais no tempo e no espaço, há limites: até os sonhos têm regras. Embora a Rede da Imaginação dê asas à mente sonhadora, os sonhos não são infinitamente loucos e são tudo, menos aleatórios. Quando você abre o foco de uma pessoa que sonha para 10 mil sonhadores, e de um único sonho para milhares e milhares de relatos e descrições de sonhos que remontam à Antiguidade, alguns contornos vão ficando aparentes. Por exemplo, apesar das mudanças gigantescas em nosso modo de vida, o conteúdo dos sonhos pouco se modificou ao longo de eras, milênios e gerações. Muitos sonhos comuns de hoje em dia não têm qualquer diferença em relação ao que se sonhava no Egito dos faraós ou na Roma de César. Uma lista de “distúrbios do sono” registrados na China mais de 1.800 anos atrás inclui sonhar que se está voando, sonhar que se está caindo e terrores noturnos. Soa familiar?

Questionários apresentados a universitários japoneses e americanos na década de 1950 mostram quão universais os sonhos são. Perguntaram a estudantes desses dois países “Você já sonhou com...?” e apresentaram uma lista de sonhos possíveis, inclusive nadar, estar nu e ser enterrado vivo. A semelhança entre as respostas de estudantes a meio mundo de distância foi espantosa.

Os cinco sonhos mais frequentes dos universitários japoneses eram:

1. Ser atacado ou perseguido
2. Cair
3. Tentar várias e várias vezes fazer alguma coisa
4. A escola, a universidade, professores, estudos
5. Congelar de medo

Entre os americanos, os cinco principais sonhos foram:

1. Cair
2. Ser atacado ou perseguido
3. Tentar várias e várias vezes fazer alguma coisa
4. A escola, a universidade, professores, estudos
5. Experiências sexuais (as experiências sexuais ocuparam o sexto lugar na lista entre os universitários japoneses pesquisados)

Cinquenta anos depois, uma pesquisa semelhante foi feita com universitários chineses e alemães. Eles também deram respostas surpreendentemente parecidas.

Os cinco principais sonhos relatados pelos alunos chineses foram:

1. A escola, a universidade, professores, estudos
2. Ser perseguido
3. Cair
4. Atrasar-se, por exemplo, perder um trem
5. Não passar numa prova

Entre os universitários alemães, os sonhos foram:

1. A escola, a universidade, professores, estudos
2. Ser perseguido
3. Experiências sexuais
4. Cair
5. Atrasar-se, por exemplo, perder um trem

Como é possível pesquisas sobre sonhos conduzidas com meio século de intervalo em quatro países distintos produzirem resultados tão parecidos? Talvez isso esteja relacionado à experiência cotidiana. Afinal, Estados Unidos, Japão, Alemanha e China são sociedades modernas e industriais. Talvez a vida que esses universitários levavam fosse parecida o suficiente para produzir sonhos parecidos. Seriam os sonhos de povos de culturas indígenas diferentes?

Antropólogos das décadas de 1960 e 1970 resolveram descobrir. Eles coletaram relatos sobre sonhos de povos originários como os yir-yoront da Austrália, os zapotecas do México e os meínacos do Brasil. Em seguida compararam as características dos seus sonhos com as dos americanos, concentrando-se em temas como agressividade, sexualidade e passividade. Apesar das enormes diferenças entre a vida das culturas tradicionais e dos americanos, as paisagens oníricas estavam muito mais alinhadas do que as culturas que as produziam.

Por exemplo: os relatos de sonhos tanto das sociedades tradicionais quanto os dos Estados Unidos mostravam que os homens tinham uma probabilidade maior de sonhar com outros homens, ao passo que mulheres sonhavam tanto com homens quanto com mulheres. Em ambas as culturas, homens e mulheres tinham uma probabilidade maior de serem as vítimas de uma agressão, não os agressores, enquanto menos de 10% dos sonhos eram sexuais, outra similaridade.

Os sonhos apresentam uma semelhança notável no mundo inteiro, independentemente do idioma que falamos, de morarmos na cidade ou na zona rural, num país desenvolvido ou em desenvolvimento; independentemente da nossa riqueza ou da nossa situação no mundo. Diante dessa continuidade dos sonhos no tempo e no espaço, parece razoável concluir que suas características e seu conteúdo estão programados em nosso DNA e são um produto da neurobiologia e da evolução – em grande parte sem sofrer influência das diferenças culturais, geográficas e linguísticas. Nas páginas a seguir, precisamos ter sempre em mente este fato central em relação aos sonhos: eles existem dentro das fronteiras de suas origens neurobiológicas e, portanto, não são de fato sem limites. Por mais mágicos que possam parecer, os sonhos respeitam determinadas regras.

Sonhos também seguem outros parâmetros. A matemática, por exemplo, não desempenha um papel nos nossos sonhos, e quando sonhamos

raramente utilizamos outros processos cognitivos como ler, escrever ou usar um computador. Sem a lógica da Rede Executiva, esses processos se tornam difíceis, se não impossíveis.

Você também provavelmente nunca vai sonhar com um celular montado a cavalo, por exemplo, e é extremamente raro objetos se transformarem em pessoas ou vice-versa nos sonhos. Em *Sonho de uma noite de verão*, de Shakespeare, personagens se transformam em animais, mas nos relatos de sonhos seres humanos raramente viram animais. Quando objetos se transformam em outros, é mais provável que seja em coisas parecidas. Um carro vira uma bicicleta. Um ônibus urbano vira um ônibus escolar. Uma casa vira um castelo, ou uma casa num lugar vira uma casa em outro lugar. Os saltos nos sonhos seguem os mapas semânticos da nossa memória.

Mapas semânticos são nossa maneira de organizar as pessoas, os objetos e os lugares que povoam nosso mundo. Pense nos mapas semânticos como cachos de uvas. Um cacho corresponde a “meios de transporte”. Outro, a “tipos de moradia”. À medida que sua mente sonhadora vai saltando de associação em associação, ela tende a se manter no mesmo “cacho” semântico. Um meio de transporte se transforma em outro. Um tipo de moradia se transforma em outro. Até onde podemos afirmar, é assim que os sonhos são desde que o ser humano começou a registrá-los.

O poder social e emocional dos sonhos

Eu fico imaginando se a razão por trás da notável consistência das narrativas oníricas ao longo da história da humanidade é sua tendência a girar em torno das emoções e relações interpessoais, tanto as reais quanto as imaginadas. A mente sonhadora encena todo tipo de situação hipotética sem qualquer julgamento. Por isso você pode sonhar que é de outro gênero, tem outra orientação sexual e participa de interações sexuais ou interpessoais que seriam improváveis na sua vida desperta, ou mesmo desagradáveis. Fazemos isso em grande parte do ponto de vista das emoções: como eu me sentiria se fizesse tal coisa?

O foco emocional e social dos sonhos também deve ser o motivo pelo qual eles não parecem ser muito afetados pela constante transformação das

tecnologias desde os anos 1950. A televisão, os computadores, a internet e os smartphones raramente aparecem nos relatos de sonhos. Com base nas investigações limitadas mas ainda em curso sobre como nossa vida digital povoa nossa vida onírica, nem mesmo nosso vício em redes sociais parece ter invadido nossa paisagem onírica.

O que o mundo imaginativo dos sonhos nos oferece, em primeiríssimo lugar, são experimentos sociais. Nós somos criaturas sociais. Os sonhos proporcionam experimentos mentais que sondam as nossas relações, às vezes de forma nada plausível, outras de maneira profundamente comovente – e nesse processo vão construindo nossa inteligência social. Esse aspecto central do sonhar depende do mais recente e mais importante avanço evolutivo do cérebro humano e da Rede da Imaginação: o córtex pré-frontal medial (mPFC, na sigla em inglês).

O mPFC está situado na linha média do cérebro e consiste num feixe de neurônios que fica parte no lobo frontal esquerdo, parte no direito, atrás da testa e acima da ponte do nariz. Pré-frontal significa a parte mais dianteira dos lobos frontais, o que os situa bem na testa. O córtex pré-frontal foi o que empurrou a testa humana para a frente. Ele é uma área onde os neurônios mais recentes são criados, revelando pressões evolutivas que nos tornam mais sociais, mais humanos.

Em nossa vida desperta, o mPFC desempenha um papel na nossa capacidade de levar em conta tanto nosso próprio ponto de vista quanto o dos outros. Trata-se de uma capacidade extraordinária. Ainda que o cérebro tenha diminuído de tamanho nos últimos 3 a 5 mil anos, a inteligência social da nossa espécie aumentou, graças ao mPFC. Danos a essa região do cérebro acarretam falta de empatia, problemas na tomada de decisões sociais e uma incapacidade de respeitar as convenções sociais. Também tornam mais difícil modificar nosso julgamento inicial sobre alguém, mesmo quando recebemos novas informações.

Ao sonharmos, a Rede Executiva sai de cena e a Rede da Imaginação passa a ocupar o centro do palco, deixando o mPFC livre. Quando atribuímos pensamentos, sentimentos e intenções não apenas a nosso eu do sonho, mas aos outros personagens que inventamos, isso é um resultado do mPFC. Essa capacidade de se pôr no lugar do outro, em especial com relação a si mesmo, é chamada, resumidamente, de Teoria da Mente.

A Teoria da Mente nos permite considerar nossos desejos, crenças e emoções e deduzir os das pessoas com as quais interagimos. Ainda na infância começamos a atribuir estados mentais a nós mesmos e aos outros e isso é algo considerado vital para sermos funcionais numa tribo, comunidade ou sociedade. Pessoas com transtornos como autismo, esquizofrenia e transtorno de ansiedade social têm problemas com isso, o que torna as interações mais difíceis. A Teoria da Mente nos ajuda a entender por que alguém age como age e como essa pessoa pode vir a agir no futuro. Quando sonhamos, a Teoria da Mente nos permite pensar em como nos sentiríamos em determinadas situações imaginadas e como os outros se sentiriam em relação a nós nessas mesmas situações. Isso é importante porque melhora nossa capacidade de interagir em grupo, de solucionar problemas coletivamente e de trabalhar com um objetivo comum em vista. A Teoria da Mente está em pleno funcionamento na mente sonhadora, permitindo-nos encenar situações sociais complexas, experimentos mentais imaginários que podem influenciar nossa vida desperta.

Quando realizamos esses experimentos mentais no sonho, também temos acesso a um sistema límbico altamente ativado. Esse sistema é responsável pela emoção, pelas lembranças e pelo desejo sexual. Você deve lembrar que, durante os sonhos, ele pode ser ativado em níveis impossíveis quando estamos acordados. Esse estado emocional hiperativado pode melhorar nossa inteligência e nossa percepção social. Se você estiver se perguntando como a emoção pode ser tão crucial para nossas habilidades sociais, lembre-se de que, quando o sistema límbico é lesionado e a parte executiva racional do cérebro não tem acesso a ele, nosso pensamento fica paralisado e incapaz de dar sentido ao mundo social ou mesmo tomar decisões claras. Lesões no sistema límbico podem prejudicar a capacidade de empatia, de compreensão de sinais sociais e de interações adequadas com terceiros. Embora em geral não pensemos nelas dessa forma, as emoções são fundamentais para nosso julgamento em situações sociais. Creio que essa capacidade foi essencial para a nossa evolução coletiva.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

