

SIDARTA RIBEIRO

O oráculo da noite

A história e a ciência do sonho



Copyright © 2019 by Sidarta Ribeiro

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

Capa

Celso Longo

Foto de capa

Maria Helena Vieira da Silva, *Composition*, 1951, óleo sobre tela, 33,4 × 41,3 cm, coleção particular.

Foto © Christie's Images/ Bridgeman Images. © SILVA, MARIA HELENA VIEIRA DA/ AUTVIS, Brasil, 2019.

Caderno de fotos

Sarah Bonet

Preparação

Joaquim Toledo Jr.

Índice remissivo

Luciano Marchiori

Revisão

Ana Maria Barbosa

Clara Diament

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (cip)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ribeiro, Sidarta

O oráculo da noite : A história e a ciência do sonho / Sidarta
Ribeiro. — 1^a ed. — São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Bibliografia.

ISBN 978-85-359-3217-1

1. Inconsciente 2. Neurociências 3. Sonhos 4. Sonhos – Interpretação 5. Sono – Aspectos fisiológicos I. Título.

19-25991

CDD-154.63

Índice para catálogo sistemático:

1. Sonhos : História e ciência 154.63

Maria Paula C. Riyuzu – Bibliotecária – CRB-8/7639

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/companhiadasletras

instagram.com/companhiadasletras

twitter.com/cialetras

Para Vera

*Por Natália, Ernesto e Sergio
Em Nome de Nossos Ancestrais
E da 7^a Geração Depois de Nós:
Sonho, Memória e Destino*

*Apenas nos pusimos en dos pies
Comenzamos a migrar por la sabana
Siguiendo la manada de bisontes,
Más allá del horizonte,
A nuevas tierras, lejanas.
Los niños a la espalda y expectantes,
Los ojos en alerta, todo oídos,
Olfateando aquel desconcertante paisaje nuevo, desconocido
Somos una especie en viaje,
No tenemos pertenencias, sino equipaje.
Vamos con el polén en el viento,
Estamos vivos porque estamos en movimiento.
Nunca estamos quietos, somos trashumantes
Somos padres, hijos, nietos y bisnietos de inmigrantes.
Es más mío lo que sueño que lo que toco.
Yo no soy de aquí, pero tú tampoco...*

Jorge Drexler, “Movimiento”

*Mas os sonhadores vão para a frente, soltando seus papagaios,
morrendo nos seus incêndios, como as crianças e os loucos. E
cantando aqueles hinos que falam de asas, de raios fulgidos —
linguagem de seus antepassados, estranha linguagem humana,
nestes andaimes dos construtores de Babel.*

Cecília Meireles, “Liberdade”

Ler é sonhar pela mão de outrem.

Fernando Pessoa, *Livro do desassossego*

Sumário

1. Por que sonhamos?	11
2. O sonho ancestral	37
3. Dos deuses vivos à psicanálise	66
4. Sonhos únicos e típicos	83
5. Primeiras imagens	104
6. A evolução do sonhar	119
7. A bioquímica onírica	135
8. Loucura é sonho que se sonha só	152
9. Dormir e lembrar	166
10. A reverberação de memórias	181
11. Genes e memes	206
12. Dormir para criar	224
13. Sono REM não é sonho	254
14. Desejos, emoções e pesadelos	273
15. O oráculo probabilístico	294
16. Saudade e cultura	325
17. Sonhar tem futuro?	336
18. Sonho e destino	351

<i>Epílogo</i>	381
<i>Agradecimentos</i>	383
<i>Notas</i>	391
<i>Créditos das imagens</i>	431
<i>Índice remissivo</i>	433

1. Por que sonhamos?

Quando tinha cinco anos de idade, o menino passou por um período perturbador em que tinha toda noite o mesmo pesadelo. No sonho ele vivia sem parentes por perto, sozinho numa cidade triste sob um céu chuvoso. Boa parte do sonho transcorria num lamaçal de vielas que circundavam construções lúgubres. A cidade, cercada por arame farpado e iluminada por relâmpagos insistentes, mais parecia um campo de concentração. O menino e as outras crianças da cidade invariavelmente chegavam a uma casa assustadora habitada por bruxas canibais. Uma das crianças — nunca o menino — entrava na construção de três andares e todos ficavam observando suas várias janelas escuras, esperando até que uma delas repentinamente se iluminasse, revelando o perfil da criança e das bruxas. Ouvia-se um grito horripilante, e assim acabava o sonho, que se repetia em detalhes a cada noite.

O menino desenvolveu pânico de dormir e comunicou à mãe a decisão de nunca mais adormecer, para evitar o pesadelo. Ficava imóvel na cama, sozinho no quarto, lutando sofregamente contra o sono, decidido a manter a vigília. Mas afinal acabava se rendendo e após algumas horas começava tudo de novo. O medo de ser a criança escolhida para entrar na casa era tão grande que não lhe permitia evitar a repetição do enredo, caindo na mesma armadilha onírica. A zelosa mãe o ensinou como pensar em jardins floridos ao adormecer, e isso

acalmava o início do sono. Mas depois da cortina escura da meia-noite, o pesadelo regressava inexorável, como se nunca mais fosse deixar a madrugada.

Pouco tempo depois ele iniciou sessões de psicoterapia com um excelente especialista. Desse período restam apenas memórias dos jogos de tabuleiro guardados numa atraente caixa de madeira no consultório. Em algum momento o psicólogo sugeriu, hábil, que o sonho fosse de alguma forma controlado. E então o pesadelo das bruxas foi substituído por um outro sonho.

Era também um enredo desagradável, embora não mais de horror, e sim de um suspense hitchcockiano com surpreendente edição de imagens. O thriller cinzento era vivido em terceira pessoa: o menino não via o sonho por seus olhos, mas pelo lado de fora, como se assistisse a um filme sobre si mesmo. O sonho, que transcorria num aeroporto e sempre terminava do mesmo modo, se repetia toda noite. Havia um companheiro adulto de cabelos escuros, que ajudava o menino a procurar por um criminoso demente. O menino não conseguia achá-lo e afinal deixava o recinto com seu amigo. Mas então, para sua grande ansiedade, um movimento da “câmera” revelava o procurado, de cabeça para baixo, pendurado no teto do saguão como uma aranha enorme numa fresta entre as paredes... O mais perturbador era não tê-lo percebido antes, embora ele estivesse presente o tempo todo.

Após mais psicoterapia lúdica e mais conversas sobre o controle dos sonhos, o menino desenvolveu um terceiro enredo onírico, não mais um pesadelo, mas sim um sonho de aventura — repleto de perigos, porém acompanhado de muito menos medo e ansiedade. Tratava-se de uma caça ao tigre na selva indiana, e o menino aparecia claramente como herói, um Mogli com roupas de colonizador britânico, observado externamente na terceira pessoa. O mesmo amigo adulto de cabelos escuros o acompanhava no início do sonho através da mata fechada, até que avistavam falésias e um mar bravio. Do lado direito do campo visual havia uma ilha elevada, pequena e rodeada de despenhadeiros, e ao fundo o sol se pondo em cores fortes sob um céu gris. O fim da tarde se aproximava e quase não era mais possível ver a face do amigo. O menino percebia um tronco ligando o continente à ilha, presumia que o tigre estivesse escondido ali e propunha encurrálá-lo. O amigo concordava, mas explicava que dali em diante o menino teria que seguir sozinho. O menino avançava de carabina na mão e começava a travessia do tronco, equilibrando-se vários metros acima de um mar verde agitado e coberto de espuma branca. As nuvens se abriam, o

sol poente aparecia e o horizonte tingia-se de laranja, vermelho e púrpura. O menino pisava no solo da ilha e encarava o matagal com a carabina em riste, imaginando estar apontando para o tigre por trás das folhas. E então, subitamente, se dava conta de que o tigre estava às suas costas, sobre o tronco. O encurralado era ele.

Antes mesmo da chegada do medo, o menino tomava a atitude repentina de se lançar ao mar. Caía lá de cima, e quando batia na água o sonho assumia de repente a primeira pessoa, com a vividez aumentada pelo encontro brusco do corpo quente com a água fria. Percebia que estava sonhando e via com seus próprios olhos o mar escuro ao redor. Por um instante era tudo chumbo e então começava a nadar para rodear a ilha, mas tinha medo, e o medo o fazia dar-se conta de um enorme tubarão a seu lado. O susto e o suspense desaceleravam o tempo — e então tudo se acalmava. Entre mar e céu cada vez mais escuros, o menino continuava a nadar tranquilamente ao lado do gigantesco tubarão, e nadava e nadava pela noite, e nada de mau acontecia até o dia seguinte.... Pouco tempo depois de começar a ter o sonho do tigre e do tubarão, esses enredos oníricos deixaram o menino para nunca mais regressar. Os pesadelos sumiram, o medo de dormir passou, e a paz da noite voltou à casa.

CLARO ENIGMA

Como dar sentido a tantos símbolos, a tamanha riqueza de detalhes? Como explicar a repetição tão fidedigna de enredo? O que dizer do surgimento e do desaparecimento tão repentinoss dessa série onírica? Como lidar com pesadelos recorrentes que geram até medo de adormecer? Dar respostas a essas perguntas exige compreender as origens e funções do sonho.

Experimentamos durante a vigília — de dia ou de noite, mas de olhos bem abertos — uma sucessão de imagens, sons, gostos, cheiros e toques. Despertos, vivemos sobretudo fora da mente, pois nossos atos e percepções estão ligados ao mundo além de nós. E então, com maior ou menor periodicidade — de noite ou de dia, mas de olhos bem fechados —, entramos naquele estado de inconsciência em que a tela da realidade se apaga. Desse sono tão familiar e reparador pouco nos lembramos, e por isso é comum pensar que se trata de uma ausência completa de pensamentos. O sono se apresenta como uma

não vida, uma “pequena morte” cotidiana, embora isso não seja verdade. Hipnos, o deus grego do sono, é irmão gêmeo de Tânatos, o deus da morte, ambos filhos da deusa Nix, a Noite. Transitório e em geral prazeroso, Hipnos é profundamente necessário à saúde mental e física de qualquer pessoa.

Algo muito diferente acontece durante o curioso estado de viver para dentro a que chamamos sonho. Ali reina Morfeu, que dá forma aos sonhos. Irmão de Hipnos segundo o poeta grego Hesíodo, ou filho de Hipnos segundo o poeta romano Ovídio, Morfeu leva aos reis as mensagens dos deuses e lidera uma multidão de irmãos, os Oneiros. Esses espíritos de asas escuras emergem a cada noite através de dois portões, um feito de chifre e outro de marfim, como morcegos em revoada. Quando cruzam o portão de chifre — que, quando adelgaçado, é transparente como o véu que recobre a verdade —, geram sonhos proféticos de origem divina. Quando passam pelo portão de marfim — sempre opaco mesmo quando reduzido a espessura mínima —, provocam sonhos enganadores ou desprovidos de sentido.

Se os antigos se deixavam guiar pelos sonhos, a intimidade dos contemporâneos com eles é bem menor. Quase todos sabem o que o sonho é, mas poucos se lembram dele ao despertar de manhã. O sonho em geral nos aparece como um filme de duração variável, muitas vezes de início indefinido, mas quase sempre levado até um desfecho conclusivo. Numa definição preliminar, o sonho é um simulacro da realidade feito de fragmentos de memórias. Dele participamos normalmente como protagonistas, o que não significa que tenhamos controle sobre a sucessão de eventos que perfazem o enredo onírico. Por atuarmos nele sem conhecer seu roteiro e direção, muitas vezes experimentamos surpresa e até mesmo euforia durante o sonho. Da mesma forma, é comum que o sonho encene situações de grande frustração ou decepção.

Apesar de refletir as preocupações do sonhador, o curso do sonho é quase sempre imprevisível. A lógica dos eventos é fluida e errática em comparação com a realidade. A sucessão de imagens se caracteriza por descontinuidades e cortes abruptos que não experimentamos na vida desperta. Nos sonhos um personagem ou lugar pode se transformar em outro com incrível naturalidade, revelando o poder de transmutação das representações mentais. O encadeamento entrecortado dos símbolos determina um tempo caracterizado por lapsos, fragmentações, condensações e deslocamentos, gerando camadas de significado múltiplas e até mesmo díspares. O arco de possibilidades do sonho é vastíssimo, beirando o insólito, o inverossímil e o caótico.

A interpretação de um sonho pressupõe a compreensão profunda do contexto real e emocional do próprio sonhador, e pode ser extremamente transformadora. Por que aquele menino sonhou recorrentemente com bruxas, criminosos, tigres e tubarões? Seria suficiente informar que evocavam o encontro pavoroso da Branca de Neve de Walt Disney com a velha bruxa maligna, ou o tubarão de Steven Spielberg, ambos frequentes nas telas da época? O que significam os elementos e os enredos desses pesadelos tão nítidos e cheios de emoção? Será que significam alguma coisa? Existe lógica por trás do sonho? O sonho é fato explicável da experiência humana ou arcano mistério insondável? Sonhar é acaso ou necessidade?

Meses antes do aparecimento do primeiro pesadelo, num domingo ao pôr do sol, o pai do menino morreu fulminado por um ataque cardíaco. A mãe inicialmente reagiu com serenidade, mas alguns meses depois, viúva com dois filhos para criar, trabalhando diariamente e cursando a universidade nos intervalos, caiu em violenta depressão. O irmão mais novo levou meses para perguntar onde estava o pai.

Foi nesse contexto de sofrimento familiar que surgiu o terrível e recorrente pesadelo das bruxas. Ele ilustrava com riqueza de detalhes o sentimento de orfandade, bem como a solidão do medo da morte, subitamente descoberta como algo real. Era uma situação irreversível e crônica, e o menino não via luz no fim do túnel. O sonho repetitivo expressava esse beco sem saída, que parecia concreto e inescapável naquele momento.

A intervenção profissional foi positiva. Pouco depois do início da psicoterapia o sonho das bruxas deu lugar ao sonho do detetive e do criminoso. O horror deu lugar ao suspense, a inexorabilidade do sacrifício às bruxas deu lugar a uma missão, e o menino passou a ter um amigo adulto de cabelos escuros — como seu pai e o próprio terapeuta. O cenário do sonho não era mais o campo de concentração da orfandade, mas um aeroporto, de onde se parte para bem longe.

Logo apareceu o terceiro sonho, a caçada do tigre e o nado com o tubarão: a aventura substituiu o suspense, a separação da figura paterna foi aceita como necessária, e a lucidez ao final do sonho deixava claro que o tubarão não iria devorar o menino. A compreensão de que a viagem é solitária ficou registrada na lembrança em laranja, vermelho e púrpura. O crepúsculo no sonho tinha as cores do momento da queda do meu pai, num domingo tão antigo quanto inesquecível.

RUÍDO, ENREDO E DESEJO

Ainda que explicada por um evento relevante da vigília, a série de sonhos do menino que fui tem uma dimensão de fantasia e metáfora que a coloca além da memória traumática. Se a reativação de memórias está na raiz das funções cognitivas do sono e dos sonhos, ela não basta para explicar a complexidade simbólica que caracteriza a narrativa onírica. Não é comum sonhar com a repetição exata das experiências da vigília. Ao contrário, a maioria dos sonhos é caracterizada pela intrusão de elementos ilógicos e associações imprevistas. Sonhos são narrativas subjetivas, muitas vezes fragmentadas e compostas de elementos — seres, coisas e lugares — interagindo com uma autor-representação do sonhador, que em geral apenas observa o desdobramento de um enredo. Os sonhos variam em intensidade, indo desde impressões confusas e débeis até intrincadas epopeias de imagens vívidas e reviravoltas surpreendentes. Às vezes podem ser plenamente agradáveis ou desagradáveis, mas em geral são caracterizados por uma mistura de emoções. Podem ainda antecipar acontecimentos do futuro imediato, em especial quando o sonhador ou sonhadora experimenta extrema ansiedade e expectativa, como nos sonhos de estudantes nas vésperas de exames difíceis, muitas vezes repletos de detalhes de contexto e conteúdo.

Embora seja impossível mapear todos os enredos oníricos, não resta dúvida de que os sonhos possuem elementos típicos. Entre os roteiros clássicos, encontramos os sonhos caracterizados pela incompletude: o sonho moderadamente desagradável em que nos descobrimos nus, despreparados para um teste, irremediavelmente atrasados para um compromisso, perdendo dentes, separados de uma pessoa importante no meio de uma jornada, buscando sem conseguir reencontrar. Quanto aos personagens, sonha-se frequentemente com os familiares, amigos mais próximos e pessoas com quem nos relacionamos no dia a dia, embora sonhar com estranhos também seja possível e até frequente em certos momentos da vida.

Qualquer sonhador minimamente introspectivo com certeza se lembra de três tipos básicos de sonhos: o pesadelo, o sonho gozoso e o sonho da perseguição (geralmente infrutífera) de algum objetivo. O primeiro corresponde a situações desagradáveis que não temos poder de controlar ou evitar. A iminência da agressão e o medo dão a tônica do sonho mau, que se sustenta pelo

adiamento do desfecho temido. Quase ninguém experimenta a própria morte em sonhos, porque em geral despertamos antes que ela ocorra, talvez por causa da nossa grande dificuldade de ativar, ainda que em sonhos, representações cerebrais incompatíveis com a crença na própria vida.

O sonho gozoso é o contrário do pesadelo, apresentando situações prazerosas desprovidas de qualquer nuance de conflito. Esse tipo de sonho frequentemente alimenta desejos que seriam impossíveis na vigília, satisfazendo o sonhador de forma plena e irreal. Mas os dois extremos de gozo e terror não descrevem a maioria dos sonhos que temos. Para sonhar com emoções tão fortes é preciso vivê-las na vigília. A matéria do sonho são as memórias, ninguém sonha sem ter vivido. Nas palavras de Jonathan Winson (1923-2008), um dos pioneiros no estudo neurobiológico dos sonhos, “os sonhos simplesmente refletem aquilo que acontece ao sonhador agora”.

REAPRENDENDO A SONHAR

Descrever os sonhos imediatamente ao despertar é uma prática simples que enriquece enormemente a vida onírica: em poucos dias quem jamais os recordara começa a preencher páginas e mais páginas de seu diário de sonhos, ou sonhário, recomendado desde a Idade Antiga para estimular a rememoração onírica. O sábio Macrônio postulou no século V que a pesquisa onírica depende primordialmente do registro fidedigno do sonho relatado. No século XX, os psiquiatras Sigmund Freud (1856-1939) e Carl Jung (1875-1961) fizeram da interpretação desses registros uma nova ciência sobre a mente humana: a psicologia profunda.

Mas não é preciso frequentar o divã psicanalítico para relatar e interpretar sonhos. Basta um pouco de autossugestão antes de dormir, com a disciplina de permanecer imóvel na cama ao despertar, para que a prolífica caixa de Pandora se abra. A autossugestão pode consistir em repetir, um minuto imediatamente antes de dormir: “Vou sonhar, lembrar e relatar”. Ao despertar, papel e lápis à mão, o sonhador de início fará um esforço para lembrar o que sonhou. A princípio a tarefa parece impossível, mas rapidamente uma imagem ou cena, mesmo que esmaecida, virá à tona. A ela o sonhador deve se agarrar, mobilizando a atenção para aumentar a reverberação da lembrança do sonho. É essa

primeira memória, mesmo que frágil e fragmentada, que servirá como peça inicial do quebra-cabeça, a ponta do novelo a desenrolar. Será através de sua reativação que as memórias associadas começarão a se revelar.

Se no primeiro dia esse exercício produz apenas algumas frases desconexas, após uma semana é frequente encher páginas inteiras do sonhário, com vários sonhos independentes coletados depois de um único despertar. A verdade é que sonhamos durante quase toda a noite, e mesmo na vigília — embora chamemos isso de imaginação.

O sonho é essencial porque nos permite mergulhar profundamente nos subterrâneos da consciência. Experimentamos no transcorrer desse estado uma colcha de retalhos emocionais. Pequenos desafios, modestas derrotas e vitórias cotidianas geram um panorama onírico que reverbera as coisas mais importantes da vida, mas tende a não fazer sentido globalmente. Quando a existência flui mansa é difícil interpretar a algaravia simbólica da noite.

Por outro lado, não se pode negar nem às pessoas ricas o direito ou a sina de serem atormentadas por pesadelos recorrentes, de íntimo significado. Mas para quem sobrevive à margem do bem-estar, para quem verdadeiramente teme dia e noite pela própria vida, para bilhões que não sabem se amanhã terão o que comer, vestir ou onde dormir, sonhar é quase sempre lancinante. Na vida do sobrevivente de guerra, do presidiário ou do mendigo, o sonho é um tobogã de afetos em tons gritantes de vida e morte, prazer e dor nos extremos desejantes.¹

O químico e escritor italiano Primo Levi (1919-87), sobrevivente do extermínio nazista em Auschwitz, relatou um pesadelo recorrente após seu pavoroso regresso a Turim:

É um sonho dentro de outro sonho, plural nos particulares, único na substância. Estou à mesa com a família, ou com amigos, ou no trabalho, ou no campo verdejante: um ambiente, afinal, plácido e livre, aparentemente desprovido de tensão e sofrimento; mas, mesmo assim, sinto uma angústia sutil e profunda, a sensação definida de uma ameaça que domina. E, de fato, continuando o sonho, pouco a pouco ou brutalmente, todas as vezes de forma diferente, tudo desmorona e se desfaz ao meu redor, o cenário, as paredes, as pessoas, e a angústia se torna mais intensa e mais precisa. Tudo agora tornou-se caos: estou só no centro de um nada turvo e cinzento. E, de repente, sei o que isso significa, e sei também que sempre

soube disso: estou de novo no Lager [*Konzentrationslager*, campo de concentração nazista], e nada era verdadeiro fora do Lager. De resto, eram férias breves, o engano dos sentidos, um sonho: a família, a natureza em flor, a casa. Agora esse sonho interno, o sonho de paz, terminou, e no sonho externo, que prossegue gélido, ouço ressoar uma voz, bastante conhecida; uma única palavra, não imperiosa, aliás breve e obediente. É o comando do amanhecer em Auschwitz, uma palavra estrangeira, temida e esperada: levantem, “Wstavach” [levantem].²

Com o número 174517 tatuado no punho, Primo Levi morreu em 1987 após cair no vão do prédio onde morava. A polícia tratou o caso como suicídio.

RESISTINDO À INSÔNIA DO MUNDO

A palavra sonho, do latim *sonnium*, significa muitas coisas diferentes, todas vivenciadas durante a vigília, e não durante o sono. Realizei “o sonho da minha vida”, “meu sonho de consumo” são frases usadas cotidianamente pelas pessoas para dizer que pretendem ou conseguiram alcançar algo. Todo mundo tem um sonho, no sentido de plano futuro. Todo mundo deseja algo que não tem. Por que será que o sonho, fenômeno normalmente noturno que tanto pode evocar o prazer quanto o medo, é justamente a palavra usada para designar tudo aquilo que se quer ter?

O repertório publicitário contemporâneo não tem dúvidas de que o sonho é a força motriz de nossos comportamentos, a motivação íntima de nossa ação exterior. Desejo é o sinônimo mais preciso da palavra “sonho”. Numa rádio brasileira, o anúncio da Igreja Universal do Reino de Deus deixa isso claro: “Aqui é o lugar da materialização dos sonhos pela fé”. A força do vínculo entre sonho e felicidade é impressionante. Num anúncio de cartão de crédito em Santiago do Chile, a promessa milagrosa: “Realizamos todos os seus sonhos”. Na área de desembarque de um aeroporto nos Estados Unidos, uma foto enorme de um casal belo e sorridente, velejando num mar caribenho em dia ensolarado sob a frase enigmática: “Aonde seus sonhos o levarão?”, embaixo o logotipo da empresa de cartão de crédito. Deduz-se do anúncio que os sonhos são como veleiros, capazes de levar-nos a lugares idílicos, perfeitos, altamente... desejáveis. As equações “sonho é igual a desejo que é igual a dinheiro” têm

como variável oculta a liberdade de ir, ser e principalmente ter, liberdade que até os mais miseráveis podem experimentar no mundo de regras frouxas do sonho noturno, mas que no sonho diurno é privilégio apenas dos detentores de um mágico cartão plástico.

A rotina do trabalho diário e a falta de tempo para dormir e sonhar, que acometem a maioria dos trabalhadores, são cruciais para o mal-estar da civilização contemporânea. É gritante o contraste entre a relevância motivacional do sonho e sua banalização no mundo industrial globalizado. No século XXI, a busca pelo sono perdido envolve rastreadores de sono, colchões high-tech, máquinas de estimulação sonora, pijamas com biossensores, robôs para ajudar a dormir e uma cornucópia de remédios. A indústria da saúde do sono, um setor que cresce aceleradamente, tem valor estimado entre 30 bilhões e 40 bilhões de dólares.³ Mesmo assim a insônia impera. Se o tempo é sempre escasso, se despertamos diariamente com o toque insistente do despertador, ainda sonolentos e já atrasados para cumprir compromissos que se renovam ao infinito, se tão poucos se lembram que sonham pela simples falta de oportunidade de contemplar a vida interior, quando a insônia grassa e o bocejo se impõe, chega-se a duvidar da sobrevivência do sonho.

E, no entanto, sonha-se. Sonha-se muito e a granel, sonha-se sofregamente apesar das luzes e dos ruídos da cidade, da incessante faina da vida e da tristeza das perspectivas. Dirá a formiga cética que quem sonha assim tão livre é o artista, cigarra de fábula que vive de brisa. No início do século XVII, William Shakespeare escreveu que “Somos da mesma matéria/ Da qual são feitos os sonhos”.⁴ Uma geração depois, na peça teatral *A vida é sonho*, o espanhol Pedro Calderón de la Barca dramatizou a liberdade de construir o próprio destino.⁵ O sonho é a imaginação sem freio nem controle, solta para temer, criar, perder e achar.

No discurso “I Have a Dream” o reverendo Martin Luther King colocou no centro do debate político norte-americano a necessidade de justiça e integração racial. Num país construído por escravos africanos, seus descendentes eram obrigados a construir o “sonho americano”, mas proibidos de fruí-lo. Líder da luta pacífica mas obstinada pelos direitos civis nos Estados Unidos, agraciado com o prêmio Nobel da paz em 1964, o dr. King foi assassinado a tiros quatro anos depois. Morreu King, mas não o sonho, que vicejou e progressivamente abriu espaço para a diminuição da desigualdade racial no país.

Em tempos de presidente Donald Trump, quase 700 mil pessoas aprovadas no programa de legalização de imigrantes da era Obama por terem chegado aos Estados Unidos antes de completar dezesseis anos lutam desesperadamente para permanecer no país onde passaram a infância e a adolescência. A maioria dessas pessoas nasceu no México, em El Salvador, na Guatemala ou em Honduras. Vivem no limbo e são chamadas de *dreamers*, sonhadores.

Força tão poderosa requer explicação. O que é afinal o sonho? Para que serve? Dar resposta a essas perguntas exigirá primeiro entender como se originou e evoluiu em estado mental. Para nossos ancestrais hominídeos, a constatação de que o mundo onírico não é real deve ter sido um mistério renovado a cada manhã. Mas o advento da linguagem, da religião e da arte com certeza deu novos sentidos aos símbolos enigmáticos do sonho. Curiosamente, esses sentidos foram muito semelhantes em diferentes culturas ancestrais. Essa é uma pista importante em nossa busca por decifrar os sonhos.

As evidências históricas mais antigas sobre a ocorrência de sonhos remontam ao próprio início da civilização. Todas as grandes culturas da Antiguidade apresentam referências ao fenômeno onírico, marcadas em cascos de tartaruga, tabletas de barro, paredes de templos ou papiros. Uma das funções mais frequentemente atribuídas ao sonho é a de oráculo capaz de desvendar o futuro, determinar presságios, ler a sorte e adivinhar o desígnio dos deuses. Os sonhos eram levados muito a sério na Grécia antiga, situando-se no cerne da medicina e da política. O mesmo ocorreu em civilizações mais antigas, como no Egito e na Mesopotâmia.

Escrito há mais de 3 mil anos, o *Épico de Tukulti-Ninurta*⁶ narra conquistas do rei assírio possivelmente identificado como Nimrod, bisneto do Noé bíblico,⁷ em sua guerra contra o rei babilônio Kashtiliash iv. O texto cuneiforme relata que os deuses de diversas cidades sob controle da Babilônia, tomados de ira contra as transgressões de Kashtiliash iv, decidiram puni-lo com o abandono de seus templos. Mesmo o deus patrono da Babilônia, Marduk, teria justificado o ataque assírio ao abandonar seu santuário no enorme ziguezague que inspirou o mito da torre de Babel. Cercado pelo exército invasor, Kashtiliash iv buscou mas não obteve presságios positivos. Por fim, se desesperou: “Quaisquer que sejam meus sonhos, são terríveis”. Isso significava que a Babilônia cairia.

Tukulti-Ninurta e Kashtiliash iv foram personagens históricos e a guerra de fato aconteceu. Em 1225 a.C., a Babilônia foi derrotada e saqueada, seus muros destruídos, seu rei capturado e humilhado. Para completar a razia, Tukulti-Ninurta mandou retirar do templo de Marduk sua principal estátua de culto, sequestrando o próprio deus e levando-o a um êxodo que duraria muitos anos. Esse tipo de rapto era relativamente comum, pois acreditava-se na existência concreta da divindade corporificada na estátua. Como peça exemplar de propaganda assíria, o *Épico de Tukulti-Ninurta* ilustra o modo como os sonhos foram utilizados para dar credibilidade aos governantes. Por isso mesmo, apresenta com nitidez o problema da elaboração secundária, isto é, o fato de que nunca temos acesso ao sonho propriamente dito, a experiência primária que efetivamente ocorreu na mente de quem sonhou, mas sempre e apenas a uma elaboração subjetiva do que teria sido a experiência segundo quem afirma ter sonhado. No conflito entre Tukulti-Ninurta e Kashtiliash iv, o sonho atribuído ao perdedor convenientemente legitimava a conquista do vencedor.

Relatos de sonhos, reais ou não, também ocuparam um lugar central na gestão do Estado egípcio. Um exemplo bem conhecido é a Estela dos Sonhos, um bloco retangular de granito com quase quatro metros de altura, posicionado entre as patas dianteiras da Grande Esfinge de Gizé. Essa estela, gravada com hieróglifos e datada de aproximadamente 1400 a.C., narra que certa feita o jovem príncipe Tutmés adormeceu à sombra da portentosa estátua, que estava então parcialmente soterrada pelas areias do deserto. Tutmés sonhou que a Esfinge lhe prometia o trono se ele conseguisse protegê-la. Segundo as inscrições, o jovem ordenou a construção de um muro em volta da Esfinge e sagrou-se o faraó Tutmés iv. Em 2010 foram descobertos vestígios do muro, tal como descrito na Estela dos Sonhos.

O ORÁCULO DA NOITE

A obtenção em sonho de autorização divina para justificar atos na realidade perpassa todo o nosso passado histórico. O caráter divinatório do sonho está presente nos principais textos remanescentes da Idade do Bronze (entre 5 mil e 3 mil anos atrás), como o *Livro dos mortos* egípcio e a *Epopeia de Gilgamesh* suméria.⁸ Além disso, está fartamente presente na *Iliada*, na *Odisseia*, na

Bíblia e no Corão. Reza a tradição que Maya, mãe do mais conhecido de todos os Budas, engravidou dele após sonhar que um elefante branco com seis presas de marfim descia dos céus e a penetrava.⁹ Símbolo do supremo favor dos deuses, o elefante branco anunciava a natureza especial da criança. Da mesma forma, reza a lenda que a concepção do filósofo chinês Confúcio ocorreu após sua mãe sonhar com um deus guerreiro e ser por ele fecundada.¹⁰ Ao final da Antiguidade, Artemidoro¹¹ (século II) e Macróbio¹² (século V) propagaram a noção de que os sonhos pertencem a diferentes categorias conforme seu conteúdo, causa e função.

Artemidoro nasceu na colônia grega de Éfeso, hoje Turquia, mas vivia em Roma quando se tornou conhecido como sábio, médico e intérprete onírico. Com base em extensas leituras e consultas orais possibilitadas por viagens pela Ásia Menor, Grécia e Itália, a partir dos saberes de povos dispersos pelas ilhas do mar Egeu e nas vilas escarpadas do monte Parnaso, Artemidoro escreveu um tratado clássico sobre sonhos chamado *Oneirokritika*. Nesse livro de cinco tomos que sobreviveu até os dias de hoje,¹³ Artemidoro compilou sonhos exemplares e teorizou fartamente sobre suas causas. Afirmou que o intérprete precisa conhecer o histórico do sonhador, como sua ocupação, saúde, posição social, hábitos e idade, e que deve descobrir como o sujeito se sente em relação a cada componente do sonho. A plausibilidade do conteúdo do sonho deve ser considerada, o que só pode ser feito com referência ao sonhador.

Artemidoro afirmou ainda que os sonhos podem descrever situações atuais (*enhypnia*) ou futuras (*oneiroi*), mas para isso é preciso que sejam corretamente interpretados:

A distinção entre uma visão e um sonho não é pequena [...]. Um sonho difere de uma visão porque indica o que está por vir, enquanto [a visão] indica o que é [...]. Alguns sonhos, além disso, são teoremáticos [diretos], enquanto outros são alegóricos. Os sonhos teoremáticos correspondem exatamente à sua própria imagem-selho. Por exemplo, um homem que estava no mar sonhou que sofria um naufrágio, e isso realmente se tornou realidade do modo como foi apresentado durante o sono. Pois quando o sono o deixou, o navio afundou e se perdeu, e o homem, com alguns outros, escapou por pouco de afogamento [...]. Os sonhos alegóricos, por outro lado, são aqueles que significam uma coisa por meio de outra; isto é, através deles, a alma está obscuramente transmitindo algo por meios físicos.¹⁴

Quase 2 mil anos antes de Freud, Artemidoro assinalou a importância da multiplicidade de sentidos dos sonhos:

Um doente do estômago sonhou que, precisando de uma receita de Asclépio, entrou no templo do deus. E o deus, tendo estendido a sua própria mão direita, ofereceu os dedos para ele comer. Foi curado comendo cinco tâmaras: pois também os bons frutos da tamareira são chamados dedos.¹⁵

Ambrósio Teodósio Macróbio foi um filósofo e gramático do período marcado pela queda do Império Romano e resistência do Império Bizantino. Seu nascimento e trajetória são nebulosos, mas sua obra teve impacto duradouro. Mais do que compilador de sonhos e teorias oníricas, como Artemidoro, Macróbio foi um erudito. Sua reflexão sobre os sonhos utilizou como objeto uma obra de ficção, o *Sonho de Cipião*, escrito três séculos antes pelo cônsul romano Cícero. Em seu *Comentário ao sonho de Cipião*, Macróbio propôs uma classificação dos sonhos amplamente aceita no pensamento teológico medieval.¹⁶ Para Macróbio, *visum* (*phantasma* em grego) seriam aparições oníricas, também consideradas “sem significado profético”, que ocorrem na transição entre vigília e sono, quando o sonhador imagina “espectros” à sua volta. *Insomnium* (*enhypnion* em grego) seria o pesadelo, considerado “sem significado profético” e reflexo de problemas emocionais ou físicos. *Visio* (*horama* em grego) seria o sonho profético que se torna realidade, *oraculum* (*chrematismos* em grego) seria o sonho oracular em que uma pessoa venerada revela o futuro e oferece conselhos, enquanto *somnium* (*oneiros* em grego) seria o sonho enigmático com símbolos estranhos, que necessitam da intervenção de um intérprete para serem compreendidos.

As primeiras duas categorias elencadas por Macróbio compreendem sonhos influenciados apenas pelo presente ou passado, sem qualquer relevância para o futuro. As três últimas categorias abrangem a clarividência de eventos futuros (*visio*), profecias (*oraculum*) e o sonho simbólico (*somnium*), que requer interpretação. Curiosamente, a atribuição de caráter preditivo ao sonho é um traço recorrente em inúmeras culturas contemporâneas ditas primitivas na América, África, Ásia e Oceania.¹⁷ Tão dispare entre si, essas sociedades parecem conservar uma crença ancestral comum na capacidade premonitória do sonho, tido como chave do destino para quem souber interpretá-lo, fonte

de predições, instrumento de divinação, portal de acesso ao que ainda não foi, porém será — e também espaço de perigo espiritual. Várias culturas indígenas norte-americanas ainda fabricam o coletor de sonhos conhecido como *asabi-keshiinh* (aranha, na língua ojibwe), que consiste em uma rede amarrada num aro de salgueiro, decorada com penas, sementes e outros objetos mágicos. Muitas vezes o artefato é pendurado acima de uma criança dormindo como proteção capaz de capturar, tal qual teia de aranha, qualquer força maligna que possa causar pesadelos.

As culturas ameríndias preservam alguns dos exemplos mais bem documentados de sonhos proféticos capazes de guiar povos inteiros. Um caso exemplar foi a visão premonitória de um chefe comanche em 1840.¹⁸ Até aquele momento, Corcova de Búfalo era um vigoroso mas modesto chefe do ramo penateka dos comanches, a belicosa nação indígena que deteve o avanço espanhol no século XVIII. Seu povo dominou por séculos a comancheria, território equivalente a grande parte das pradarias do Sul dos Estados Unidos, abrangendo porções do Texas, Novo México, Oklahoma, Colorado e Kansas. Por sua localização geográfica no extremo sul desse território, os penatekas foram entre os comanches os mais expostos ao convívio com os brancos, causadores diretos do desaparecimento dos búfalos nas pradarias do Sul e das grandes epidemias de varíola e cólera. Não é surpreendente que Corcova de Búfalo, assim como vários outros indígenas de sua época, evitasse contato com tudo o que proviesse dos brancos, como roupas e utensílios domésticos.¹⁹

As tensões cresceram com a chacina de vários chefes penatekas em missão de paz na cidade de San Antonio, em março de 1840. Pouco tempo depois do massacre, Corcova de Búfalo teve uma sangrenta revelação noturna, um sonho vívido de grande poder místico no qual os índios atacavam os texanos e os empurravam contra o mar. Nas semanas seguintes, a visão de Corcova de Búfalo se espalhou pela comancheria como fogo na pradaria. Ao longo do verão o chefe recrutou apoiadores até juntar quatrocentos guerreiros, além de seiscentas mulheres e crianças para dar suporte logístico ao ataque. No início de agosto esse exército desceu das pradarias em direção ao sul, e três dias depois invadiu o território da recém-criada República do Texas, povoados por colonos brancos. No dia 6 de agosto os comanches atacaram de surpresa a cidade de Victoria, a 160 quilômetros de San Antonio e a apenas quarenta quilômetros do mar. Pilharam armazéns, queimaram casas, roubaram milhares de cavalos e mataram uma dúzia de pessoas.

Apesar da vitória, a profecia onírica ainda não estava cumprida. Para fazê-lo, Corcova de Búfalo guiou seus bravos na marcha em direção à costa, até que no dia 8 de agosto os comanches cercaram a cidade costeira de Linnville, à época o segundo maior porto do Texas. Quando as centenas de cavaleiros armados e paramentados para a guerra se aproximaram em impressionante formação de meia-lua, os habitantes da próspera cidade se desesperaram. Após escaramuças e a morte de três cidadãos, a população de Linnville se lançou ao mar usando as embarcações ancoradas no porto. Quase sem poder acreditar no que viam, os apavorados fugitivos assistiram à completa destruição de sua cidade, tal qual no sonho de Corcova de Búfalo. Foi o maior ataque indígena a uma cidade de população branca no território dos Estados Unidos. Linnville nunca se recuperou e permanece até hoje uma cidade fantasma.

DO MISTICISMO À PSICOBIOLOGIA

Por que tantos povos diferentes vislumbraram e ainda vislumbram nos sonhos a função de oráculo? De onde vem essa ideia aparentemente absurda, que desafia a própria razão? Haverá alguma explicação lógica para isso, ou trata-se apenas de uma vasta coleção de credícies e coincidências sem sentido? Será possível explicar cientificamente a noção de que a atividade onírica antecipa acontecimentos futuros? As respostas a essas perguntas não são triviais e só podem ser alcançadas pela consideração de uma grande quantidade de fatos articulados entre si. Na origem desse esforço de síntese encontramos a obra de Sigmund Freud, fundador da psicanálise.

Freud nasceu na Morávia, hoje República Tcheca. Criança brilhante, aos 25 anos era um médico recém-formado, inseguro mas tenaz. No final do século XIX a neuroanatomia era dominada pelos bastos bigodes do neuropatologista austro-alemão Theodor Meynert e do patologista italiano Camillo Golgi, duas forças conservadoras de muita autoridade. Sintonizado com a vanguarda de seu tempo, Freud inicialmente trilhou caminho semelhante ao do espanhol Santiago Ramón y Cajal, que viria a receber o prêmio Nobel de medicina e fisiologia em 1906 por suas grandes contribuições para a compreensão do sistema nervoso, como a descoberta do neurônio (Figura 1).