

O ORÁCULO  
DA NOITE



SIDARTA RIBEIRO

O ORÁCULO  
DA NOITE

A história e a ciência do sonho



*Para Vera*

*Por Natália, Ernesto e Sergio*

*Em Nome dos Nossos Antepassados e da 7.<sup>a</sup> 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 polen 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 os seus papagaios, morrendo nos seus incêndios, como as crianças e os loucos. E cantando aqueles hinos que falam de asas, de raios fúlgidos — linguagem dos 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.



# Índice

1. Porque sonhamos? . . . . .	13
2. O sonho ancestral . . . . .	41
3. Dos deuses vivos à Psicanálise . . . . .	73
4. Sonhos únicos e típicos . . . . .	91
5. Primeiras imagens . . . . .	115
6. A evolução do sonhar . . . . .	131
7. A bioquímica onírica . . . . .	149
8. Loucura é sonho que se sonha só . . . . .	167
9. Dormir e lembrar . . . . .	183
10. A reverberação de memórias . . . . .	199
11. Genes e memes . . . . .	227
12. Dormir para criar . . . . .	247
13. Sono REM não é sonho . . . . .	281
14. Desejos, emoções e pesadelos . . . . .	303
15. O oráculo probabilístico . . . . .	327
16. Saudade e cultura . . . . .	361
17. Sonhar tem futuro? . . . . .	373
18. Sonho e destino . . . . .	389
Epílogo . . . . .	421
Agradecimentos . . . . .	423
Créditos das imagens . . . . .	431





# 1. Porque sonhamos?

Quando tinha cinco anos, o menino passou por um período perturbador durante o qual todas as noites tinha o mesmo pesadelo. No sonho ele vivia sem parentes por perto, sozinho numa cidade triste sob um céu escuro e chuvoso. Grande parte do sonho decorria num lamaçal de vielas que circundavam construções lúgubres. A cidade, cercada de 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 no edifício de três andares e todos ficavam a observar as várias janelas escuras, esperando até que uma, de repente, se iluminasse, revelando o perfil da criança e das bruxas. Ouvia-se um grito horripilante e assim acabava o sonho, que se repetia com os mesmos pormenores todas as noites.

O menino ficou com 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 acabava por se render e, após algumas horas, tudo começava 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 mãe, zelosa, ensinou-o a 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 especialista de renome. Desse período restam apenas memórias dos jogos de tabuleiro guardados numa atraente caixa de madeira no consultório. A certa altura o psicólogo sugeriu, hábil, que o sonho era de algum modo controlado. E então o pesadelo das bruxas foi substituído por outro sonho.

Também era um enredo desagradável mas não de horror, antes de um suspense hitchcockiano com uma surpreendente edição de imagens. O *thriller* cinzento era vivido na terceira pessoa: o menino não via o sonho através dos seus olhos mas de fora, como se assistisse a um filme acerca de si. O sonho, que decorria num aeroporto e terminava sempre do mesmo modo, repetia-se todas as noites. Havia um companheiro adulto com o cabelo escuro que ajudava o menino a procurar um criminoso demente. O menino não conseguia encontrá-lo e acabava por sair do local com o amigo. Então, para sua grande ansiedade, um movimento da «câmara» revelava o procurado, de cabeça para baixo, pendurado no tecto do saguão como uma aranha enorme numa fresta entre as paredes... O mais perturbador era que não tinha dado por ele antes, embora sempre estivesse ali.

Após mais psicoterapia lúdica e conversas sobre o controlo dos sonhos, o menino desenvolveu um terceiro enredo onírico, não um pesadelo mas um sonho de aventura — repleto de perigos mas 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 roupa de colonizador britânico, observado externamente na terceira pessoa. O mesmo amigo adulto com o cabelo escuro acompanhava-o no início do sonho através da floresta densa, até que avistavam falésias e um mar bravio. Do lado direito do campo visual havia uma ilha elevada, pequena e rodeada de precipícios, e ao fundo o Sol punha-se em cores fortes sob um céu cinzento. O fim da tarde aproximava-se e quase não conseguia ver o rosto do amigo. O menino distinguia um tronco que ligava o continente à ilha, presumia que o tigre estava escondido ali e propunha-se encurralá-lo. O amigo concordava, mas explicava que dali em diante o menino teria de prosseguir

sozinho. O menino avançava com a carabina na mão e iniciava a travessia do tronco, equilibrando-se vários metros acima de um mar verde chumbo agitado e coberto de espuma branca. As nuvens abriam-se, o sol poente aparecia e o horizonte tingia-se de laranja, vermelho e púrpura. O menino pisava o solo da ilha e encarava o matagal de um verde profundo com a carabina em riste, imaginando que apontava para o tigre por trás das folhas. E então, subitamente, apercebia-se de que o tigre estava nas suas costas, por cima do tronco. O encurralado era ele.

Antes mesmo de sentir medo, o menino tomava a atitude repentina de se lançar ao mar. Caía lá de cima e, quando batia na água, de repente o sonho assumia a primeira pessoa, com a vividez aumentada pelo contacto brusco do corpo quente com a água fria. Percebia que estava a sonhar e via com os seus próprios olhos o mar escuro em redor. Por instantes tudo era chumbo, e depois começava a nadar para circundar a ilha mas tinha medo, e o medo fazia com que se apercebesse de um enorme tubarão a nadar ao seu lado. O susto e o *suspense* desaceleravam o tempo — e então tudo se acalmava. Entre o mar e o 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 ao dia seguinte... Pouco tempo depois de começar a ter o sonho do tigre e do tubarão, estes enredos oníricos deixaram o menino para nunca mais regressarem. Os pesadelos desapareceram, o medo de adormecer passou e a paz da noite regressou à casa.

## CLARO ENIGMA

Como dar sentido a tantos símbolos, a tamanha riqueza de pormenores? Como explicar a repetição tão fidedigna do enredo? O que dizer do aparecimento e desaparecimento tão repentinos dessa série onírica? Como lidar com pesadelos recorrentes que provocam até o medo de adormecer? Responder a estas e outras perguntas exige que se compreendam as origens e funções do sonho.

Durante a vigília experimentamos — de dia ou de noite, mas com os olhos bem abertos — uma sucessão de imagens, sons, gostos, cheiros e sensações. Despertos, vivemos sobretudo fora da mente, pois

os nossos actos e percepções estão ligados ao mundo além de nós. E então, com maior ou menor periodicidade — de noite ou de dia, mas com os olhos bem fechados —, entramos naquele estado de inconsciência durante o qual a tela da realidade se apaga. Desse sono tão familiar e reparador pouco nos lembramos, e por isso é comum pensar-se que se trata de uma ausência completa de pensamentos. O sono apresenta-se como uma não vida, uma «pequena morte» quotidiana, embora isso não seja verdade. Hipnos, o deus grego do sono, é irmão gémeo de Tanato, o deus da morte, ambos filhos da deusa Nix, a Noite. Transitório e geralmente prazeroso, Hipnos é fundamental para a saúde mental e física de qualquer pessoa.

Algo muito diferente ocorre durante o curioso estado de viver para dentro a que chamamos sonho. Aí 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. Estes espíritos com asas escuras emergem todas as noites através de dois portões, um feito de chifre e outro de marfim, como morcegos em revoada. Quando cruzam o portão de chifre — que, quando adelhçado, 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 à espessura mínima —, provocam sonhos enganadores ou desprovidos de sentido.

Se os antigos se deixavam guiar pelos sonhos, a intimidade dos contemporâneos com os mesmos é bem menor. Quase todos sabem o que o sonho é mas poucos se lembram dele quando acordam de manhã. Em geral o sonho aparece-nos como um filme de duração variável, muitas vezes com o início indefinido mas quase sempre levado até um desfecho conclusivo. Numa definição preliminar, o sonho é um simulacro da realidade constituído por fragmentos de memórias. Normalmente participamos nele como protagonistas, o que não significa que controlamos a sucessão de eventos que perfazem o enredo onírico. Por actuarmos no sonho sem conhecermos o seu roteiro e direcção, muitas vezes experimentamos surpresa, e até mesmo euforia, durante o mesmo. Do mesmo modo, é comum o sonho encenar situações de grande frustração ou decepção.

Apesar de reflectir 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 caracteriza-se por descontinuidades e cortes abruptos que não experimentamos quando acordados. Nos sonhos, um personagem ou lugar pode transformar-se noutro com uma naturalidade incrível, revelando o poder de transmutação das representações mentais. O encadeamento entrecortado dos símbolos determina um tempo caracterizado por lapsos, fragmentações, condensações e deslocamentos, dando origem a camadas de significado múltiplas e até mesmo díspares. O leque de possibilidades do sonho é vastíssimo, roçando o insólito, o inverosímil e o caótico.

A interpretação de um sonho pressupõe a compreensão profunda do contexto real e emocional de quem sonha e pode ser extremamente transformadora. Porque é que o menino sonhou de modo recorrente com bruxas, criminosos, tigres e tubarões? Seria suficiente informá-lo de que evocavam o encontro terrível da Branca de Neve, de Walt Disney, com a velha bruxa má, ou o tubarão de Steven Spielberg, na época ambos frequentes nos ecrãs? O que significam os elementos e os enredos desses pesadelos tão nítidos e cheios de emoção? Será que significam algo? Existe lógica por detrás do sonho? O sonho é um facto explicável da experiência humana ou um arcano mistério insondável? Sonhar é um acaso ou uma necessidade?

Meses antes do aparecimento do primeiro pesadelo, num domingo ao pôr-do-sol, o pai do menino morreu fulminado por um ataque cardíaco. De início, a mãe reagiu com serenidade, mas, alguns meses depois, viúva e com dois filhos para criar, a trabalhar diariamente e a frequentar a universidade, caiu numa depressão profunda. O irmão mais novo demorou meses a perguntar onde estava o pai.

Foi neste contexto de sofrimento familiar que surgiu o terrível e recorrente pesadelo das bruxas. Ilustrava com riqueza de pormenores o sentimento de orfandade, bem como a solidão do medo da morte, subitamente descoberta como algo real. Era uma situação irreversível e crónica e o menino não via luz ao fundo do túnel. O sonho repetitivo expressava esse beco sem saída, que naquele momento parecia concreto e inevitável.

A intervenção profissional foi positiva. Pouco depois do início da psicoterapia, o sonho das bruxas deu lugar ao sonho do detective 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 com o cabelo escuro — como o seu pai e o próprio terapeuta. O cenário do sonho já não era o campo de concentração da orfandade mas um aeroporto, de onde se parte para muito longe.

Depois apareceu o terceiro sonho, a caça ao tigre e nadar com o tubarão: a aventura substituiu o *suspense*, a separação da figura paterna foi aceite como necessária e a lucidez no fim do sonho deixava claro que o tubarão não ia devorar o menino. A compreensão de que a nossa viagem é solitária ficou registada na lembrança em laranja, vermelho e púrpura. O crepúsculo no sonho tinha as cores do momento da queda do meu pai, num domingo tão distante 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 reactivação das memórias está na raiz das funções cognitivas do sono e dos sonhos, não é suficiente para explicar a complexidade simbólica que caracteriza a narrativa onírica. Não é comum sonhar com a repetição exacta de experiências da vigília. Pelo contrário, a maioria dos sonhos caracteriza-se pela inclusão de elementos ilógicos e associações imprevistas. Os sonhos são narrativas subjectivas, muitas vezes fragmentadas e compostas de elementos — seres, coisas e lugares — familiares ou que não interagem numa auto-representação do sonhador, que, em geral, apenas observa o desenrolar de um enredo. Os sonhos variam em intensidade, indo desde sensações confusas e fracas até intrincadas epopeias de imagens vívidas e reviravoltas surpreendentes. Por vezes podem ser muito agradáveis ou desagradáveis, mas, em geral, caracterizam-se por uma mistura de emoções. Podem ainda antecipar acontecimentos do futuro imediato, em particular quando quem sonha experiencia uma extrema

ansiedade e expectativa, como nos sonhos dos estudantes nas vésperas de exames difíceis, muitas vezes repletos de pormenores de contexto e conteúdo.

Embora seja impossível mapear todos os enredos oníricos, não há dúvida de que os sonhos possuem elementos típicos. Entre os roteiros clássicos encontramos os sonhos caracterizados pela incompletude: o sonho moderadamente desagradável no qual estamos nus, mal preparados para um teste, irremediavelmente atrasados para um compromisso, com os dentes a caírem, separados de uma pessoa importante a meio de uma jornada, à procura sem conseguir encontrar. Quanto aos personagens, é frequente sonhar 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 vulgar, em certos momentos da vida.

De certeza que qualquer sonhador minimamente introspectivo lembra-se de três tipos básicos de sonhos: o pesadelo, o sonho prazeroso e o sonho de perseguir (em geral, infrutífero) um objectivo. O primeiro corresponde a situações desagradáveis que não temos o poder de controlar ou evitar. A iminência da agressão e o medo dão a tónica ao sonho mau, que se sustenta com o adiamento do desfecho temido. Quase ninguém experimenta a própria morte em sonhos porque, em geral, despertamos antes que esta ocorra, talvez por causa da nossa grande dificuldade em activar, ainda que em sonhos, representações cerebrais incompatíveis com a crença na própria vida.

O sonho prazeroso é o contrário do pesadelo, e apresenta situações prazerosas desprovidas de qualquer *nuance* de conflito. É frequente este tipo de sonho alimentar desejos que seriam impossíveis durante a vigília, satisfazendo o sonhador de um modo pleno e irreal. No entanto, os dois extremos de prazer e terror não descrevem a maioria dos sonhos que temos. Para sonhar com emoções tão fortes é preciso vivê-las durante a 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 reflectem simplesmente aquilo que acontece ao sonhador na altura.*

## REAPRENDER A SONHAR

Descrever os sonhos logo que se acorda é uma prática simples que enriquece muito a vida onírica: em poucos dias, quem nunca recordou os sonhos começa a preencher páginas e mais páginas do seu diário dos sonhos, ou «sonhário», recomendado desde a Idade Antiga para estimular a rememoração onírica. No século v, o sábio Macróbio sustentou que a pesquisa onírica depende primordialmente do registo fidedigno do sonho relatado. No século xx, os psiquiatras Sigmund Freud (1856-1939) e Carl Jung (1875-1961) criaram, a partir da interpretação destes registos, uma nova ciência acerca da mente humana: a Psicologia Profunda.

Contudo, não é preciso frequentar o divã da psicanálise para relatar e interpretar os sonhos. Basta um pouco de auto-sugestão antes de adormecer, e disciplina para permanecer imóvel na cama ao despertar, para que a prolífica caixa de Pandora se abra. A auto-sugestão pode consistir em repetir, no minuto imediatamente antes de adormecer: «Vou sonhar, lembrar e relatar.» Ao despertar, com papel e lápis à mão, de início o sonhador terá de fazer um esforço para se lembrar do que sonhou. Ao princípio a tarefa parece impossível, mas depressa uma imagem ou cena, mesmo que desvanecida, virá à tona. O sonhador deve agarrar-se a esta, mobilizando a atenção para aumentar a reverberação da lembrança do sonho. É esta primeira memória, mesmo que ténue e fragmentada, que vai servir de peça inicial do quebra-cabeças, a ponta do novelo a desenrolar. Será através da sua reactivação que as memórias associadas começarão a revelar-se.

Se no primeiro dia este exercício dá origem apenas a algumas frases desconexas, após uma semana é frequente encher páginas inteiras do diário dos sonhos, com vários sonhos independentes reunidos depois de um único despertar. A verdade é que sonhamos durante quase toda a noite e mesmo durante a vigília — embora lhe chamemos imaginação.

O sonho é essencial porque permite-nos mergulhar nas profundezas da consciência. Ao longo deste estado experienciamos uma manta de retalhos emocionais. Pequenos desafios e ansiedades, derrotas modestas e vitórias quotidianas dão origem a um panorama onírico que reflecte as coisas mais importantes da vida, mas tende a não fazer



sentido em termos globais. Quando a existência flui mansa, é difícil interpretar a algaravia simbólica da noite.

Não se pode negar, nem às pessoas ricas, o direito ou a sina de serem atormentadas por pesadelos recorrentes, com um significado existencial íntimo. Mas para quem sobrevive à margem do bem-estar, para quem teme de verdade dia e noite pela própria vida, para milhões de pessoas que não sabem se amanhã terão o que comer, vestir ou onde dormir, sonhar é quotidianamente lancinante. Na vida do sobrevivente de guerra, do presidiário ou do mendigo, o sonho é um tobogã de afectos em tons gritantes de vida e morte, prazer e dor nos extremos desejosos.

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

É um sonho dentro de outro sonho, plural nos pormenores, 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 subtil e profunda, a sensação definida de uma ameaça que domina. E, de facto, continuando o sonho, pouco a pouco ou brutalmente, todas as vezes de forma diferente, tudo se desmorona e desfaz ao meu redor, o cenário, as paredes, as pessoas, e a angústia torna-se 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, 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».

Com o número 174 517 tatuado no punho, Primo Levi morreu em 1987 após cair no vão das escadas do prédio onde morava. A polícia tratou o caso como suicídio.

## RESISTIR À INSÓNIA DO MUNDO

A palavra sonho, do latim *somnium*, significa muitas coisas diferentes, todas vivenciadas durante a vigília e não durante o sono. Realizei «o sonho da minha vida», «o meu sonho de consumo», são expressões usadas no dia-a-dia pelas pessoas para dizerem que pretendem, ou conseguiram, alcançar algo. Todas as pessoas têm um sonho, no sentido de plano futuro. Todas desejam algo que não têm. Porque será que sonho, um fenómeno em geral nocturno que tanto pode evocar o prazer como 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 dos nossos comportamentos, a motivação íntima da nossa acção exterior. Desejo é o sinónimo mais preciso da palavra «sonho». Numa rádio brasileira, o anúncio da Igreja Universal do Reino de Deus deixa isto claro: «Aqui é o lugar da materialização dos sonhos pela fé.» A força do vínculo entre sonho e felicidade é impressionante. No anúncio de um cartão de crédito em Santiago do Chile, a promessa milagrosa: «Realizamos todos os seus sonhos.» Na zona de desembarque de um aeroporto nos Estados Unidos há uma fotografia enorme de um casal belo e sorridente, a velejar no mar das Caraíbas num dia ensolarado. Por cima, a frase enigmática: «Aonde os seus sonhos o levarão?» Por baixo, o logotipo da empresa do cartão de crédito. Deduz-se do anúncio que os sonhos são como os veleiros, que nos levam a lugares idílicos, perfeitos, muitíssimo... desejáveis. As equações «sonho é igual a desejo que é igual a dinheiro» têm como variável oculta a liberdade de ir, ser e, sobretudo, ter, liberdade que até os mais miseráveis podem experimentar no mundo de regras pouco rígidas do sonho nocturno mas que no sonho diurno apenas é privilégio dos detentores de um cartão de plástico mágico.

A rotina do trabalho diário e a falta de tempo para dormir e sonhar, que acometem a maioria dos trabalhadores, é crucial para o mal-estar da civilização contemporânea. É gritante o contraste entre a relevância motivacional do sonho e a 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 ajudarem a dormir e uma panóplia de remédios. A indústria da saúde do sono, um sector que cresce aceleradamente, tem um valor estimado de trinta a quarenta mil milhões de dólares. Mesmo assim, a insónia impera. Se o tempo é sempre escasso, se despertamos todos os dias com o toque insistente do despertador, embora sonolentos e já atrasados para cumprirmos os compromissos que se renovam até ao infinito, se tão poucos se lembram que sonham pela simples falta de oportunidade de contemplar a vida interior, quando a insónia 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 céptica que quem sonha assim tão livre é o artista, cigarra de fábula que vive de brisa. No início do século XVII, William Shakespeare escreveu: «Somos feitos da mesma matéria/De que são feitos os sonhos.» Uma geração depois, na peça de teatro *A Vida é Sonho*, o espanhol Pedro Calderón de la Barca dramatizou a liberdade de construir o próprio destino. O sonho é a imaginação sem freio nem controlo, 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, os seus descendentes eram obrigados a realizarem o «sonho americano» mas proibidos de usufruírem dele. Líder da luta pacífica mas obstinada pelos direitos civis nos Estados Unidos, agraciado com o Prémio Nobel da Paz em 1964, o Dr. King foi assassinado a tiro quatro anos depois. Morreu King mas não o sonho, que prosperou e, a pouco e pouco, abriu espaço para a diminuição da desigualdade racial no país. Na era do Presidente Donald Trump, quase setecentas mil pessoas, aprovadas no programa de legalização de imigrantes da Era Obama por terem chegado aos Estados Unidos antes de completarem dezasseis anos, lutam desesperadamente para permanecerem no país onde passaram a infância e a adolescência. A maioria destas pessoas nasceu no México, em El Salvador, na Guatemala ou nas Honduras. Vivem no limbo e chamam-lhes *dreamers*, sonhadores.

Uma força tão poderosa requer uma explicação. O que é, afinal, o sonho? Para que serve? Responder a estas perguntas exige que primeiro se compreenda como teve origem e evoluiu o sonho. Para

os nossos antepassados hominídeos, a observação de que o mundo onírico não é real deve ter sido um mistério renovado todas as manhãs. No entanto, com certeza que o advento da linguagem, da religião e da arte deu um novo sentido aos símbolos enigmáticos do sonho. Curiosamente, estes sentidos foram muito semelhantes em diferentes culturas antigas. Esta é uma pista importante na nossa busca para decifrar os sonhos.

As evidências históricas mais antigas sobre a ocorrência dos sonhos remontam ao início da civilização. Todas as grandes culturas da Antiguidade apresentam referências ao fenómeno onírico, marcadas nas carapaças das tartarugas, tabuinhas de terracota, paredes de templos ou papiros. Uma das funções mais vezes 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 nas civilizações mais antigas, como no Egito e na Mesopotâmia.

Escrito há mais de três mil anos, o *Épico de Tukulti-Ninurta* narra as conquistas do rei assírio, possivelmente identificado como Nimrod, bisneto do Noé bíblico, na sua guerra contra o rei babilónio Kashtiliash IV. O texto cuneiforme relata que os deuses de várias cidades sob o controlo da Babilónia, tomados de ira contra as transgressões de Kashtiliash IV, decidiram puni-lo com o abandono dos seus templos. Mesmo o deus patrono da Babilónia, Marduk, terá justificado o ataque assírio ao abandonar o seu santuário no enorme zigurate que inspirou o mito da Torre de Babel. Cercado pelo exército invasor, Kashtiliash IV procurou, mas não obteve, presságios positivos. Por fim, ficou desesperado: «Quaisquer que sejam os meus sonhos, são terríveis.» Isto significava que a Babilónia tinha caído.

Tukulti-Ninurta e Kashtiliash IV foram personagens históricos e a guerra aconteceu na realidade. Em 1225 a. C. a Babilónia foi derrotada e saqueada, as suas muralhas destruídas, o rei capturado e humilhado. Para completar a razia, Tukulti-Ninurta mandou retirar a principal estátua de culto do templo de Marduk, sequestrando o próprio deus e levando-o a um êxodo que duraria muitos anos. Este tipo de rapto era bastante comum, pois acreditava-se na existência concreta da divindade corporizada 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, apresenta com nitidez

o problema da elaboração secundária, isto é, o facto de que nunca temos acesso ao sonho propriamente dito, a experiência primária que ocorreu na mente de quem sonhou, mas sempre e apenas a uma elaboração subjectiva do que terá sido a experiência segundo quem afirma ter sonhado. No conflito entre Tukulti-Ninurta e Kashtiliash IV, o sonho atribuído ao perdedor legitimava de um modo conveniente a conquista do vencedor.

Relatos de sonhos, reais ou não, também ocuparam um lugar central na gestão do Estado egípcio. Um exemplo concreto é a Estela dos Sonhos, um bloco rectangular de granito com cerca de quatro metros de altura que está colocado entre as patas dianteiras da Grande Esfinge de Gizé. Esta estela gravada com hieróglifos, e datada de cerca de 1400 a. C., narra que certa vez o jovem príncipe Tutmés adormeceu à sombra da portentosa estátua, que na época se encontrava parcialmente soterrada pela areia do deserto. Tutmés sonhou que a Esfinge lhe prometia o trono se a conseguisse proteger. Segundo as inscrições, o jovem ordenou a construção de um muro em redor da Esfinge e sagrou-se 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 actos na realidade perpassa todo o nosso passado histórico. O carácter divinatório do sonho está presente nos principais textos remanescentes da Idade do Bronze (de há cinco a três mil anos), como o *Livro dos Mortos* egípcio e a *Epopéia de Gilgamesh* suméria. Além disso, está muito presente na *Ilíada*, 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. Símbolo do supremo favor dos deuses, o elefante branco anunciava a natureza especial da criança. Do mesmo modo, reza a lenda que a concepção do filósofo chinês Confúcio ocorreu após a mãe ter sonhado com um deus guerreiro e ter sido fecundada por ele. No final da Antiguidade, Artemidoro (século II) e Macróbio (século V) propagaram a ideia de que os sonhos pertencem a diferentes categorias conforme o seu conteúdo, causa e função.

Artemidoro nasceu na colónia 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*. Neste livro com cinco tomos, que sobreviveu até aos dias de hoje, Artemidoro compilou sonhos exemplares e teorizou abundantemente sobre as suas causas. Afirmou que o intérprete precisa de conhecer o histórico do sonhador, como a 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 em relação ao sonhador.

Artemidoro afirmou ainda que os sonhos podem descrever situações actuais (*enhyphnia*) ou futuras (*oneiroi*), mas para isso é preciso que sejam interpretados de um modo correcto:

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 [directos], enquanto outros são alegóricos. Os sonhos teoremáticos correspondem exactamente à sua própria imagem-sonho. Por exemplo, um homem que estava no mar sonhou que naufragava, e isso tornou-se mesmo realidade no modo como foi apresentado durante o sono. Pois quando o sono o deixou, o navio afundou-se e perdeu-se, e o homem, com alguns outros, escapou por pouco do 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 a transmitir algo por meios físicos.

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

Um doente do estômago sonhou que, ao precisar de uma receita de Asclépio, entrou no templo do deus. E o deus, tendo estendido a sua própria mão direita, ofereceu-lhe os dedos para ele comer.

Curou-se ao comer cinco tâmaras: pois os bons frutos da tamareira também se chamam dedos.

Ambrósio Teodósio Macróbio foi um filósofo e gramático do período marcado pela queda do Império Romano e a resistência do Império Bizantino. O seu nascimento e trajectória são nebulosos, mas a sua obra teve um impacto duradouro. Mais do que compilador de sonhos e teorias oníricas, como Artemidoro, Macróbio foi um erudito. A sua reflexão acerca dos sonhos teve como objecto uma obra de ficção, o *Sonho de Cipião*, escrita três séculos antes pelo cônsul romano Cícero. No seu *Comentário ao Sonho de Cipião*, Macróbio propôs uma classificação dos sonhos amplamente aceite no pensamento teológico medieval. Para Macróbio, *visum* (*phantasma* em grego) são 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) é o pesadelo, considerado «sem significado profético» e reflexo de problemas emocionais ou físicos. *Visio* (*horama* em grego) é o sonho profético que se torna realidade, *oraculum* (*chrematismos* em grego) é o sonho oracular no qual uma pessoa venerada revela o futuro e oferece conselhos, enquanto *somnium* (*oneiros* em grego) é 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 o 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 um carácter preditivo ao sonho é um traço recorrente em muitas culturas contemporâneas ditas primitivas na América, África e Ásia. Muito díspares entre si, estas 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 mas será — mas também de perigo espiritual. Várias culturas indígenas norte-americanas ainda fabricam o colector de sonhos, conhecido como *asabikeshiinh* (aranha, na língua ojibwe), que consiste numa rede amarrada a um aro de salgueiro,

decorada com penas, sementes e outros objectos mágicos. Muitas vezes o artefacto é pendurado por cima de uma criança que está a dormir como uma protecção capaz de capturar, tal qual uma 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. Até àquele momento, Buffalo Hump era um vigoroso mas modesto chefe do ramo penateka dos Comanches, a belicosa nação indígena que deteve o avanço espanhol no século XVIII. O seu povo dominou durante séculos a Comancheria, um território equivalente a grande parte das pradarias do Sul dos Estados Unidos, que abrange áreas do Texas, Novo México, Oklahoma, Colorado e Kansas. Devido à sua localização geográfica, no extremo sul deste território, os Penateka foram um dos grupos de Comanches mais expostos ao convívio com os brancos, responsáveis directos pelo desaparecimento dos búfalos nas pradarias do Sul e as grandes epidemias de varíola e cólera. Não é de surpreender que Buffalo Hump, assim como outros indígenas da sua época, evitasse o contacto com tudo o que provinha dos brancos, como roupa e utensílios domésticos.

As tensões aumentaram com a chacina de vários chefes penateka em missão de paz na cidade de San Antonio, em Março de 1840. Pouco tempo depois do massacre, Buffalo Hump teve uma sangrenta revelação nocturna, um sonho vívido com um grande poder místico no qual os índios atacavam os texanos e os empurravam para o mar. Nas semanas seguintes, a visão de Buffalo Hump propagou-se pela Comancheria como fogo na pradaria. Ao longo do Verão o chefe recrutou apoiantes, juntando quatrocentos guerreiros, além de seiscentas mulheres e crianças, para darem suporte logístico ao ataque. No início de Agosto este exército desceu das pradarias em direcção ao Sul e, três dias depois, invadiu o território da recém-criada República do Texas, povoado por colonos brancos. No dia 6 de Agosto, os Comanches atacaram de surpresa a cidade de Victoria, a cento e sessenta quilómetros de San Antonio e apenas a quarenta quilómetros do mar. Pilharam armazéns, queimaram casas, roubaram milhares de cavalos e mataram uma dúzia de pessoas.

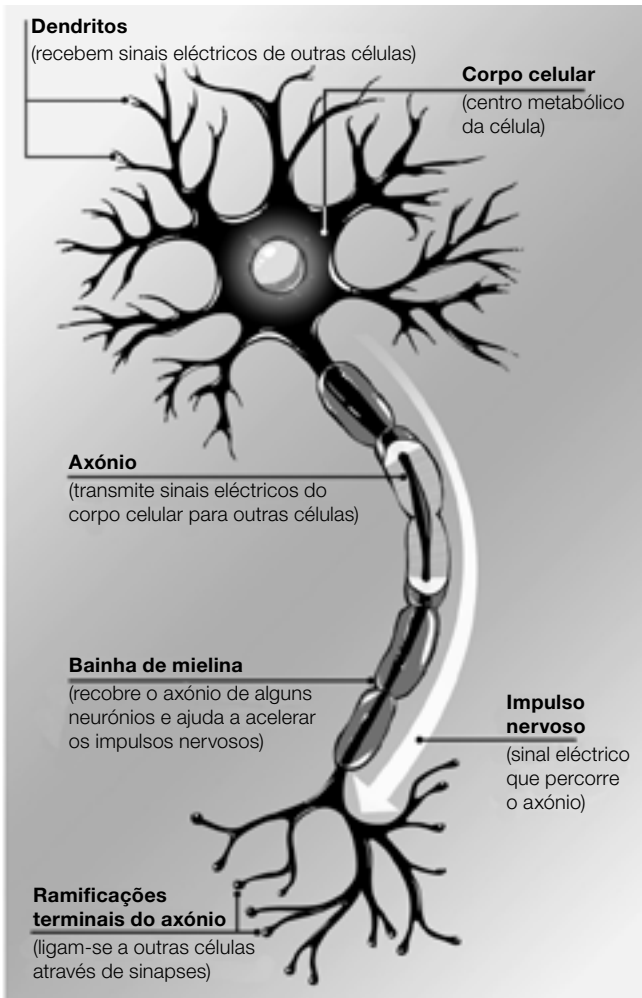


Apesar da vitória, a profecia onírica ainda não estava cumprida. Para o fazer, Buffalo Hump guiou os seus bravos na marcha em direcção à costa, até que no dia 8 de Agosto os Comanches cercaram a cidade costeira de Linnville, à época o segundo maior porto do Texas. Quando as centenas de cavaleiros armados e paramentados para a guerra se aproximaram numa formação impressionante em meia-lua, os habitantes da próspera cidade ficaram desesperados. Após as escaramuças e a morte de três cidadãos, a população de Linnville fez-se ao mar nas embarcações ancoradas no porto. Quase sem conseguirem acreditar no que viam, os fugitivos, apavorados, assistiram à completa destruição da sua cidade, tal qual como no sonho de Buffalo Hump. Foi o maior ataque indígena a uma cidade de população branca no território dos Estados Unidos. Linnville nunca recuperou e ainda hoje é uma cidade fantasma.

## DO MISTICISMO À PSICOBIOLOGIA

Porque é que tantos povos diferentes vislumbraram, e ainda vislumbram, nos sonhos a função de oráculo? De onde vem esta ideia aparentemente absurda, que desafia a própria razão? Há uma explicação lógica para isto ou trata-se apenas de uma vasta panóplia de credices e coincidências sem sentido? É possível explicar em termos científicos a noção de que a actividade onírica antecipa acontecimentos futuros? As respostas a estas perguntas não são triviais e só podem ser alcançadas tendo em conta uma grande quantidade de factos articulados entre si. Na origem deste esforço de síntese encontramos a obra de Sigmund Freud, o fundador da Psicanálise.

Freud nasceu na Morávia, actual República Checa. Criança brilhante, aos vinte e cinco anos era um médico recém-formado, inseguro mas tenaz. No final do século XIX a Neuroanatomia era dominada pelos fartos bigodes do neuropatologista austro-alemão Theodor Meynert e do patologista italiano Camillo Golgi, duas forças conservadoras com muita autoridade. Sintonizado com a vanguarda do seu tempo, de início Freud trilhou um caminho semelhante ao do espanhol Santiago Ramón y Cajal, que viria a receber o Prémio Nobel de Medicina e Fisiologia em 1906 pelos seus grandes contributos para a compreensão do sistema nervoso, como a descoberta do neurónio (Figura 1).



1. Principais partes da célula neuronal: dendritos, corpo celular e axónio. Os sinais eléctricos provenientes de outros neurónios entram na célula pelos dendritos, são integrados no corpo celular, transmitidos pelos axónios e, finalmente, passam para outros neurónios através dos terminais axonais. O cérebro humano tem aproximadamente oitenta e seis mil milhões de neurónios, cada um com uma média de dez mil contactos com outros neurónios (sinapses).

Ao teorizar no seu inacabado *Projeto para Uma Psicologia Científica*, escrito em 1895, Freud descreveu o tecido cerebral como uma rede de células individuais perpassadas pela movimentação de «actividade», que hoje denominamos por diversos sinónimos: impulso