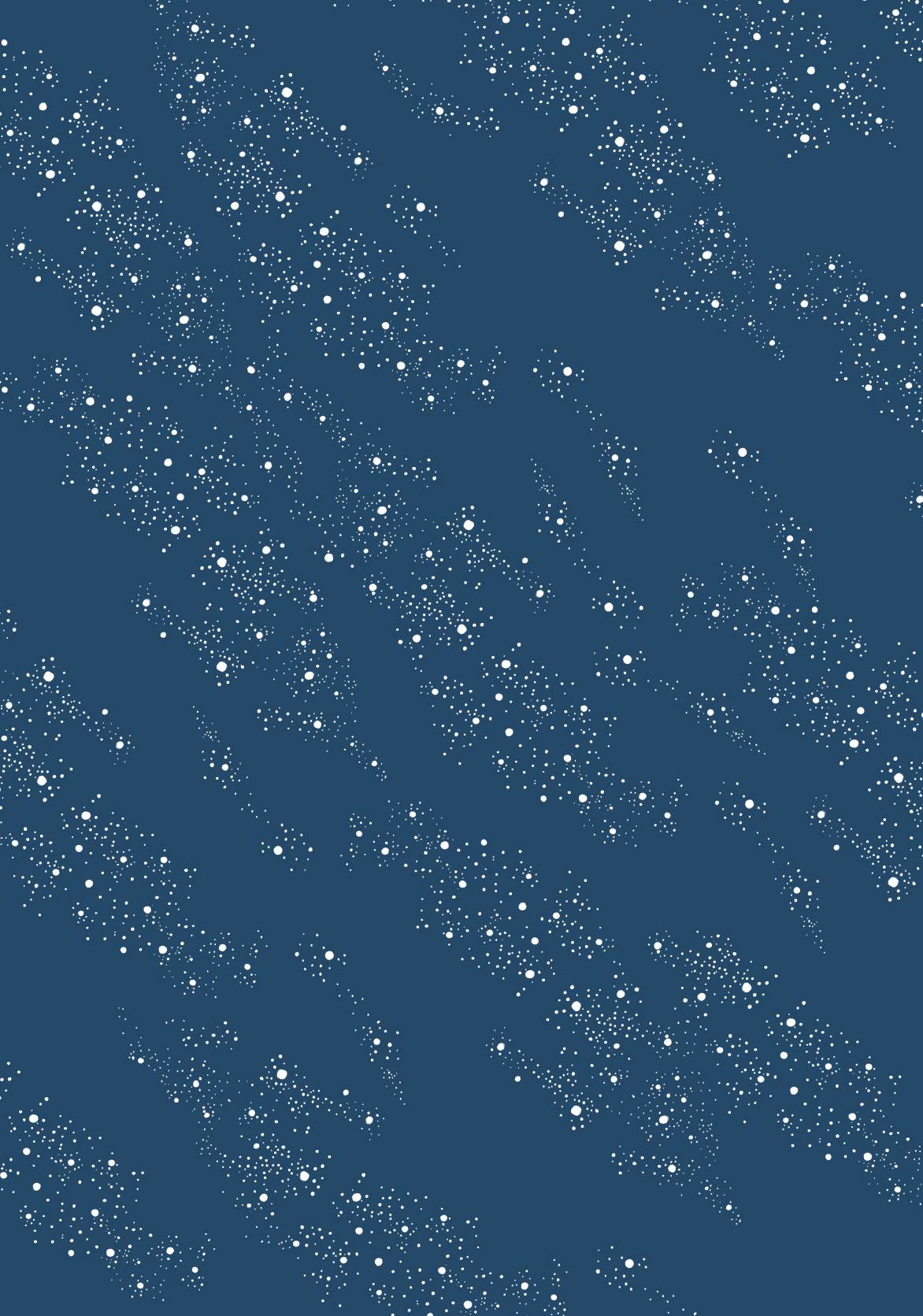




Tradução de Carlos Aboim de Brito



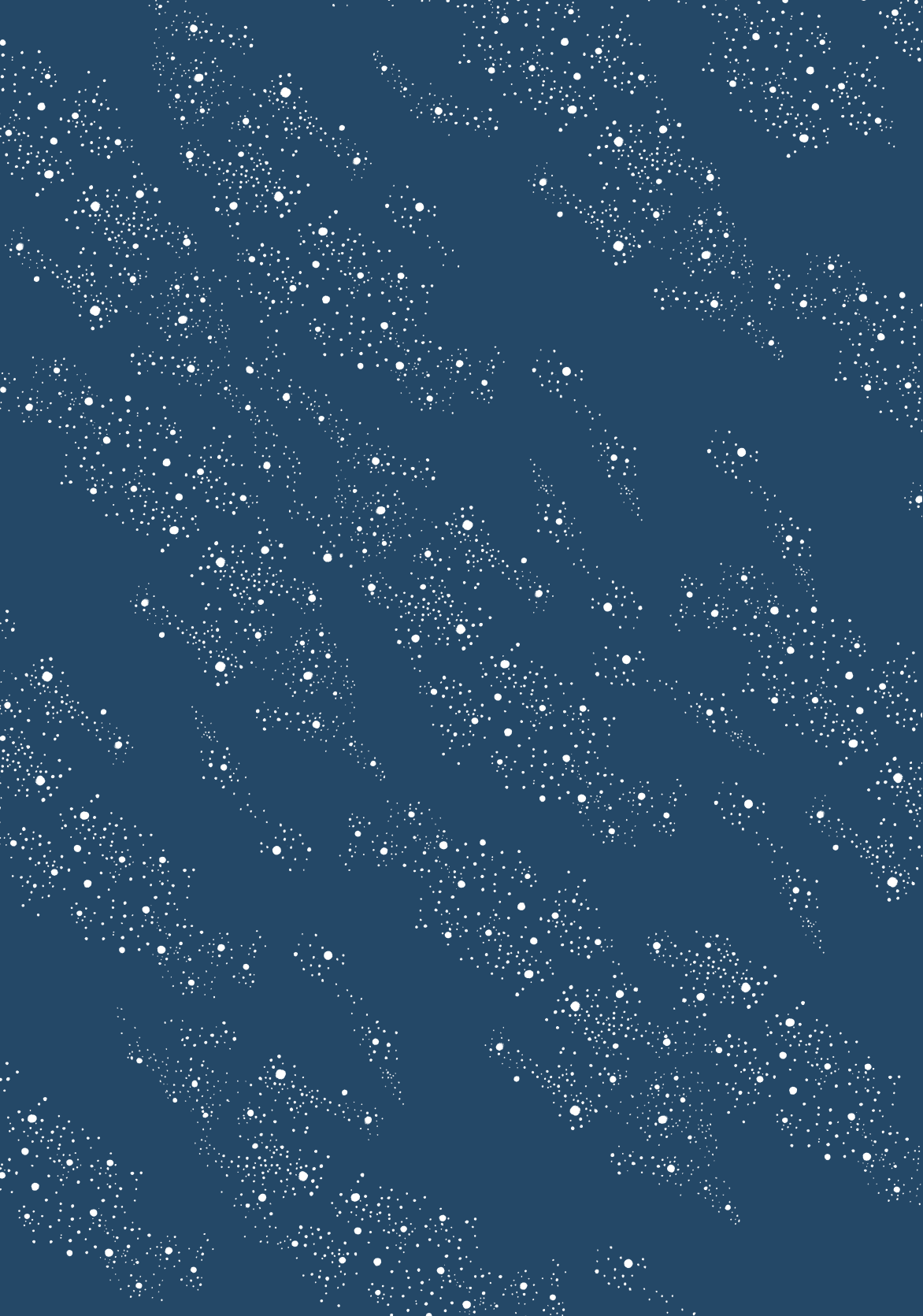
Pensámos que seria uma boa ideia criar um lugar
onde pudesses deixar escritos os teus sonhos.

Pensámos que talvez gostasses de começar a explorar
as recordações e as aventuras a que a tua mente
te leva durante a noite.

Para te inspirares, para explorares o teu interior,
para te conheceres a ti mesmo ou por pura diversão:



ESTE SERÁ
O DIÁRIO DOS TEUS SONHOS



DADOS PESSOAIS

NOME _____

DATA DE INÍCIO DESTA DIÁRIO _____

IDADE _____ QUANTO TEMPO COSTUMAS DORMIR? _____

HÁBITOS DE SONHO _____

ONDE COSTUMAS DORMIR? _____

ENTRE QUE HORAS? _____

QUANTO TEMPO DEMORAS A ADORMECER? _____

COM QUEM COSTUMAS DORMIR? _____

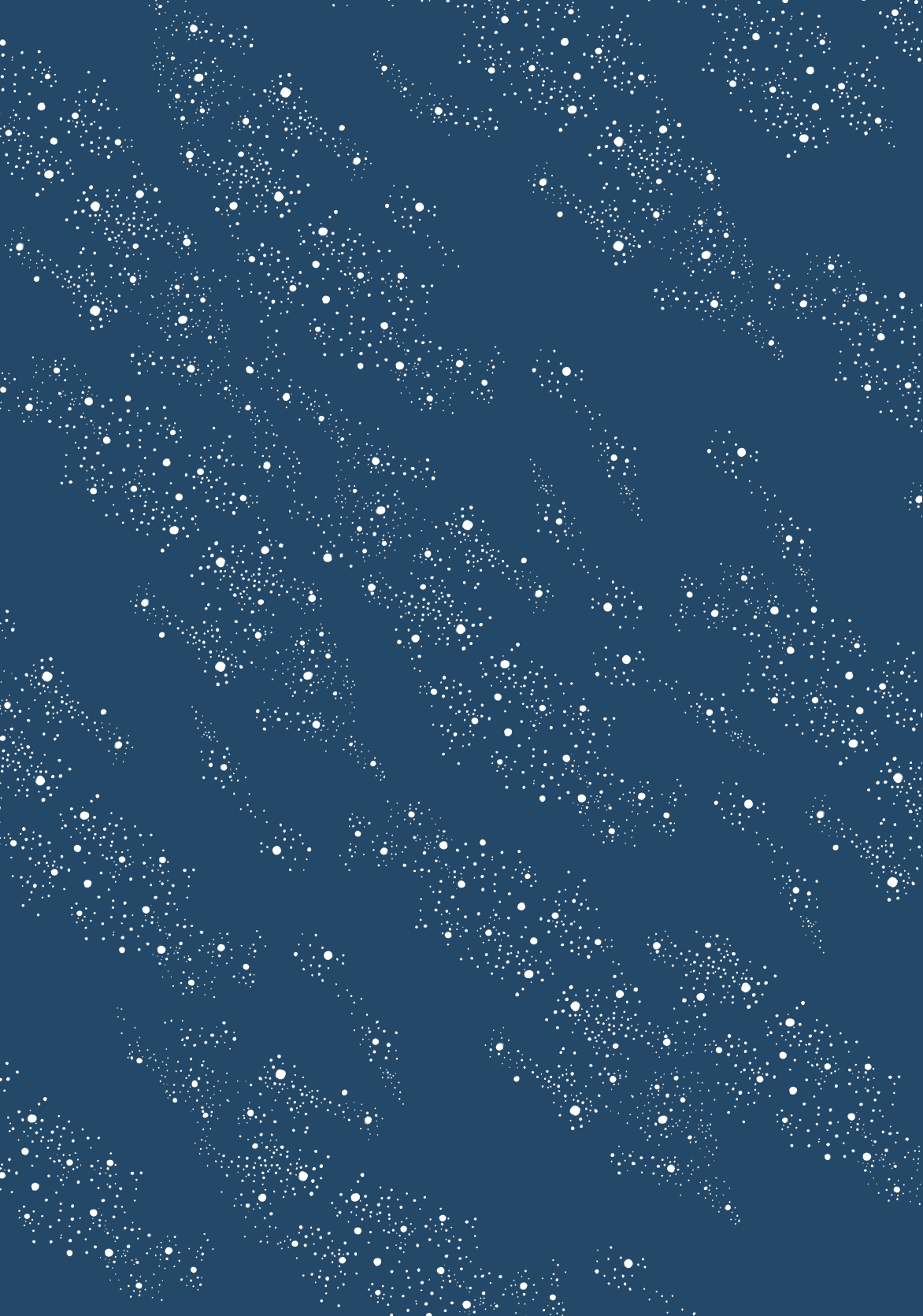
ACORDAS DURANTE A NOITE? SIM NÃO

RESSONAS? SIM NÃO

MELHOR SONHO DE QUE TE LEMBRAS _____


PIOR PESADELO DE QUE TE LEMBRAS _____






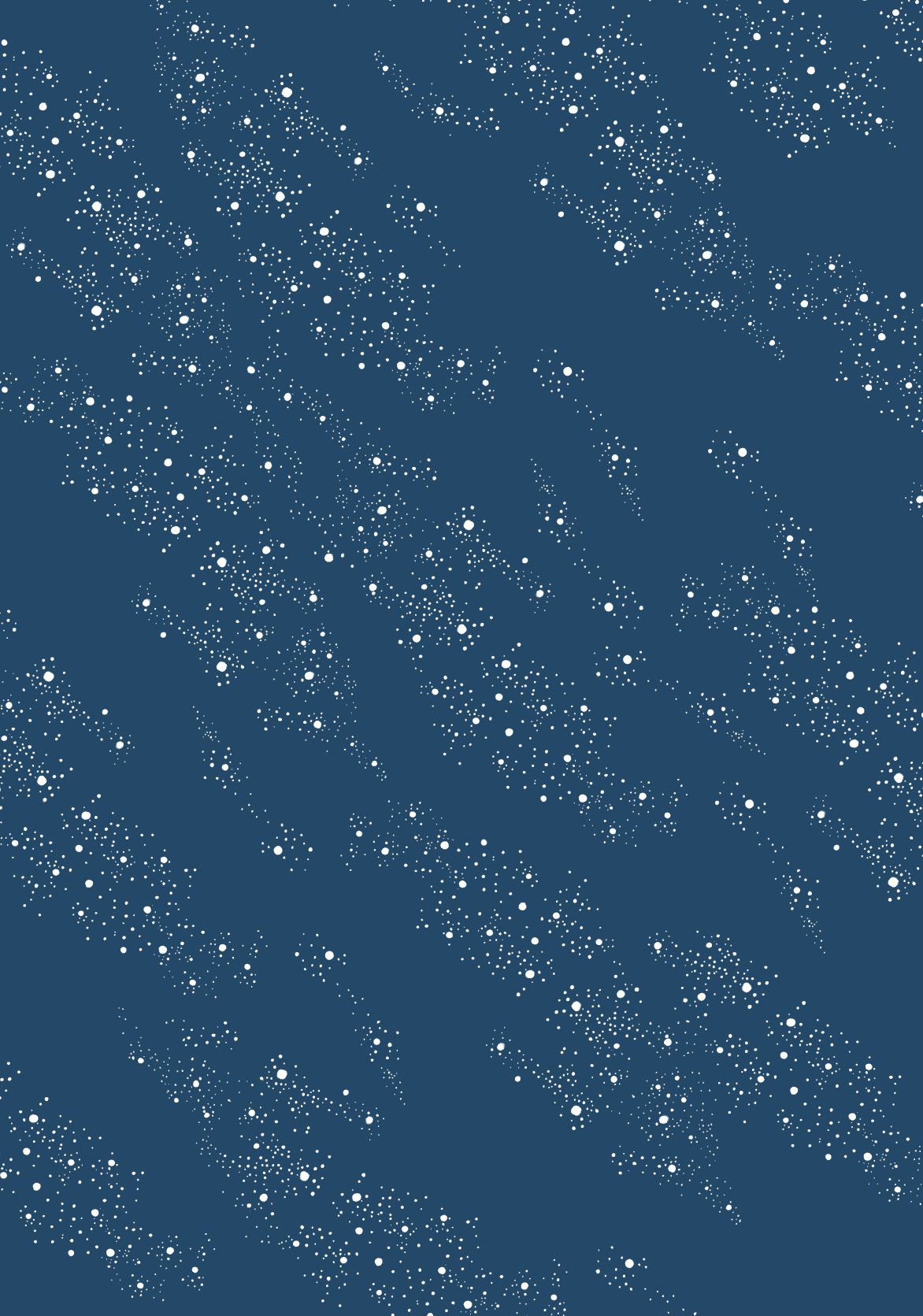


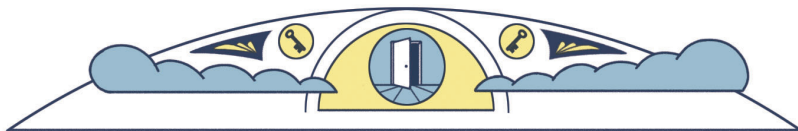
O UNIVERSO DOS SONHOS



Uma aproximação histórica, clínica e prática
da arte de dormir







PRÓLOGO



Os nossos sonhos são o diário da nossa vida: um lugar onde esperanças, medos, desejos e neuroses adotam formas fantásticas em histórias que, por vezes, são dilacerantes e outras vezes divertidíssimas. Em sonhos, todos somos realizadores de cinema e romancistas. O nosso agitado fundo vital cria mundos secretos e íntimos que percorremos noite após noite e raramente nos detemos a perguntar-nos porquê.

Os sonhos serão mapas do que queremos no nosso futuro? Remédios para as feridas? Um esforço para compreender o presente?

Todas as manhãs, os índios americanos põem em comum os seus sonhos e analisam-nos em busca de orientação moral. Quando Charlotte Brontë queria escrever sobre alguma coisa que não tinha vivido, obrigava-se primeiro a sonhá-la. A teoria da relatividade especial, a máquina de costura, o benzeno e outras descobertas científicas são fruto de ideias obtidas em sonhos. De facto, a própria base do método científico utilizado na atualidade ocorreu a René Descartes num sonho em que apareciam fantasmas, tormentas e um melão.

Apesar disso, não prestamos muita atenção aos sonhos. Talvez contes as coisas mais estrambólicas a um amigo que, indiferente, anui com desinteresse ao mesmo tempo que planeia uma fuga. Ou pode acontecer que uma vez por ano despertes um pouco excitado e com uma vaga sensação de culpa. Ou talvez acordes bruscamente às quatro da manhã, com suores frios e a necessidade de um abraço. No entanto, a maioria dos teus sonhos cairá no esquecimento para sempre.

Mas, e se conseguíssemos recordá-los para ter todas as manhãs uma aventura apaixonante para lembrar e desconstruir? E se pudéssemos aprender com estas vivências, utilizá-las para nos conhecermos melhor ou como combustível da nossa criatividade? E se

podéssemos aprender a despertar dentro dos sonhos e a dirigi-los na direção que quisermos?

Este livro quer ser um lugar onde aprendes e aperfeiçoas todas estas técnicas. É um diário secreto que te permitirá catalogar e interpretar facilmente os sonhos. Depois de uma exposição de recursos e práticas, será todo teu. Poderás preenchê-lo enquanto mergulhas cada vez mais nas incríveis experiências que buscas todas as noites.

Deixemos de perder um terço da nossa vida.

Comecemos a recordar.

Sonhemos.





A CIÊNCIA DO SONHO



O QUE É UM SONHO?

Estranhas *collages* de ideias e sentimentos, gente e lugares, histórias e situações... Os sonhos são quase impossíveis de definir, mas não precisam de apresentação.

Com a cabeça sobre uma almofada e tapado até aos ombros com o edredão, fechas os olhos e esperas. Algumas noites caís no sono de imediato; outras, parece-te que ficas horas acordado e mexes-te e dás voltas na cama enquanto o teu cérebro passa em revista as ansiedades e emoções do dia.

Mas acabas por adormecer.

Entras então na **primeira fase** do sonho. A frequência cardíaca começa a tornar-se mais lenta e a respiração torna-se mais regular. Pode acontecer que ouças os ruídos, mas provavelmente não reages. Nem quererás fazê-lo, porque estarás a abandonar o mundo real. Talvez te pareça que caís, que brilhas ou que desapareces. Pode acontecer que te apercebas de algum puxão ou sacudidela à medida que o teu corpo se vai descometando lentamente. Esta fase ocupa uma média de 5% do sono.

Passados uns dez minutos, começa a **segunda fase**, na qual começa o sono real. A frequência cardíaca torna-se mais lenta,



Nos sonhos que ocorrem durante a fase REM costumam aparecer pequenos grupos de pessoas conhecidas, enquanto que nos que acontecem fora da fase REM costumam surgir grupos maiores de pessoas desconhecidas.

a respiração torna-se profunda e o mundo exterior afasta-se cada vez mais. Breves e agudos estalidos de atividade cerebral protegem e mantêm os sonhos, ao mesmo tempo que desempenham um papel chave no processamento da memória.

Regressarás à segunda fase diversas vezes no decurso da noite e no final terás passado mais ou menos 50% do tempo aqui.

Depois chega a vez do **sono profundo**. A atividade cerebral, a respiração e a frequência cardíaca atingem os seus mínimos. O mundo real ficou bloqueado quase por completo. Estamos na noite escura, na qual os pesadelos, o sonambulismo ou falar a dormir são fenómenos mais que prováveis. Talvez sonhos, embora o mais factível é que o faças na fase seguinte. O sono profundo ocupará aproximadamente 20% da noite.

Por último, chegas à fase REM (Rapid Eye Movement). A tua atividade cerebral regressa a níveis parecidos aos que ocorrem quando estás acordado. O consumo de oxigénio, a frequência cardíaca e a tensão arterial atingem níveis semelhantes aos da vigília. Sob as pálpebras, os teus olhos começam a mover-se para a frente e para trás, enquanto os restantes músculos estão completamente paralisados: é um mecanismo de defesa que impede que comeces a representar as estranhas histórias que são encenadas na tua cabeça. Embora só ocupe 25% da noite, surgem aqui a maioria dos sonhos.

De repente, estás consciente, mas não no mundo. Pelo menos, não no mundo de verdade. Não recebes estímulos sensoriais, O teu cérebro gera tudo o que vês, cheiras, saboreias ou tocas. O mundo de que fazes parte só existe dentro de ti, mas tu não sabes isso. Esse planeta violeta que vês é real, tal como os monstros que o povoam ou aquilo que te fazem sentir.

O centro lógico do teu cérebro apagou-se, enquanto o núcleo do controlo emocional está hiperativo. Não te reges pelo que é real: vives num mundo construído com ideias e sentimentos. Em vez de uma língua concreta ou imagens realistas, rodeiam-te símbolos e criações abstratas; manifestações selvagens de desejos, medos, ansiedades e recordações.

Os sonhos são assim. Pode ser que os recordes, pode ser



Após a fase REM, voltamos à primeira fase do sono e o ciclo começa de novo. Desde o início do sono até ao final do episódio REM passam cerca de 90 minutos.

que não. Talvez sejam aterradores ou pode ser que sejam tranquilizadores. Mas o que é quase certo é que os tenhas. Todas as noites, sete ou oito sonhos aflorarão no teu cérebro enquanto dormes e, quando chegares ao final da tua vida, terás passado seis anos a sonhar. São 2200 dias perdidos em mundos que tu mesmo criaste.



POR QUE SONHAMOS?

*«Sonhamos/e que estejamos a sonhar é bom/ Doer-nos-ia muito/
estar acordados/ Mas dado que é um jogo/
assassinai-nos, e uma vez que brincamos, demos gritos/ Sonhamos/
e que estejamos a sonhar é bom.»*

Emily Dickinson

Muitas teorias tentam explicar por que sonhamos. E, como costuma acontecer, parece que cada focalização pode trazer-nos uma peça diferente do quebra-cabeças. Estamos muito longe de compreender o cérebro humano – e muito mais de compreender os sonhos –, mas o que podemos dizer quase sem receio de nos enganarmos é que têm uma razão de ser. Não surgem do nada nem estão livres de consequências.

Vejamos algumas explicações possíveis.

ESTABILIZAÇÃO EMOCIONAL

É costume dizer-se que os sonhos são uma espécie de terapia. Que agarram nas nossas emoções e lhes dão forma, e que as organizam em histórias que nos são apresentadas de formas imprevisíveis. A vida é tão implacável e esmagadora que talvez os sonhos sejam esse tempo a sós de que necessitamos para refletir sobre os nossos agitados dias e para lhes dar um sentido.

Tendemos a sonhar com metáforas. Se nos caem os dentes, se as ondas surgem por cima das nossas cabeças, se há leões que passeiam pela nossa cozinha... Não são repetições das nossas recordações. São representações das emoções vinculadas a essas recordações.



O sentido dessas metáforas é concretizar conceitos abstratos. A liberdade é uma ideia imprecisa, enquanto a sensação de voar é algo muito mais tangível. A ansiedade é um conceito difícil de expressar, mas que caíam todos os dentes é algo que qualquer pessoa capta. Os sonhos são capazes de plasmar com precisão estados emocionais complexos. Podem ajudar-nos a processá-los abordando-os a partir de diferentes perspectivas e revestindo-os de familiaridade.

Por exemplo, se te roubam, seguramente nessa noite sonhas que te roubam. Nas noites seguintes, pode acontecer que os teus sonhos se tornem mais simbólicos: talvez sonhes que estás nu e indefeso num cenário, ou que te perdeste numa vizinhança estranha e tens medo. Superada essa fase, a experiência ter-se-á fixado na tua paisagem psicológica e os sonhos recuperarão a normalidade. A ocorrência traumática terá sido revista, reinterpretada e processada.

A SATISFAÇÃO DOS DESEJOS

Freud foi o primeiro a sugerir que os sonhos poderiam ser simplesmente fantasias de realização de desejos. Para ele, os sonhos adotam a forma dos desejos intensos presentes no subconsciente. Pode acontecer que sonhes que ganhas a lotaria, que te convertes num escritor célebre ou que vais para a cama com alguém famoso.

Porquê? Segundo Freud, pelo mero prazer de o fazer. Em sonhos experimentamos coisas que de outro modo seriam impossíveis e, ao fazê-lo, obtemos um certo grau de satisfação.

Carl Jung oferece uma explicação um pouco diferente. Segundo ele os sonhos costumam ser compensatórios, isto é, quem sonha evoca aquilo que lhe foi negado. Se não tem relações sexuais há muito tempo pode ser que tenha sonhos eróticos e se está de dieta, pode ser que sonhe que se empanturra de batatas fritas e tarte de chocolate. O subconsciente tenta compensar aquilo que lhe faltou durante o dia. Não se faz finca-pé no desejo, mas na necessidade básica.

Embora sejas capaz de identificar alguns sonhos como fantasias de realização de desejos ou compensações, estes não são senão uma pequena parte. É impossível classificar todos os sonhos em categorias tão limitadas.



MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

Todos os dias nos chega muitíssima informação do mundo que nos rodeia, quase toda inútil, e só reteremos uma pequena parte na nossa memória a longo prazo. Curiosamente, parece cada vez mais provável que os sonhos desempenhem um papel chave para consolidar e armazenar as recordações.

Num estudo de Harvard de 2010, noventa e nove voluntários tentaram memorizar um labirinto em três dimensões para que, cinco horas depois, ao abandoná-los num lugar escolhido ao acaso dentro do mesmo, fossem capazes de orientar-se e chegar o mais rapidamente possível a um ponto de referência. A metade foi permitido dormir nessas cinco horas, enquanto a outra metade teve de manter-se acordada. Surpreendentemente, aqueles que dormiram obtiveram um resultado até dez vezes melhor na prova do que aqueles que não o fizeram.

Este fenómeno poderia ser explicado pelo que se conhece como *teoria da ativação contínua*, concebida pelo neurologista Jie Zhang. Este sugere que, enquanto estamos despertos, as recordações que formamos não são acrescentadas diretamente à nossa memória a longo prazo, mas são armazenadas numa espécie de dossiê temporal. Quando sonhamos, estas recordações processam-se e consolidam-se, e é então que mudam de dossiê e são armazenadas no longo prazo. Segundo Zhang, os sonhos não são os causadores desta transferência de recordações, mas um fenómeno resultante dela.

Uma ferramenta terapêutica derivada desta teoria é a de evitar que as vítimas de um trauma durmam depois de terem passado por uma experiência terrível e, assim, impedir que a recordação emotiva seja plenamente conservada. Que seja ou não um mecanismo saudável de gestão das emoções já é outra coisa.

Os estudos sobre pessoas cujas doenças as impedem de sonhar ou cuja medicação suprime a fase REM do sono revelam uma incidência mínima no comportamento, mas muito relevante na aprendizagem. Há um vínculo claro entre os dois aspetos, mas resta ainda determinar se se trata de uma causa ou de uma correlação.

EVOLUÇÃO

Numa perspetiva evolutiva, talvez os sonhos sejam uma maneira de ensaiar situações perigosas num ambiente carente de riscos. Quanto mais



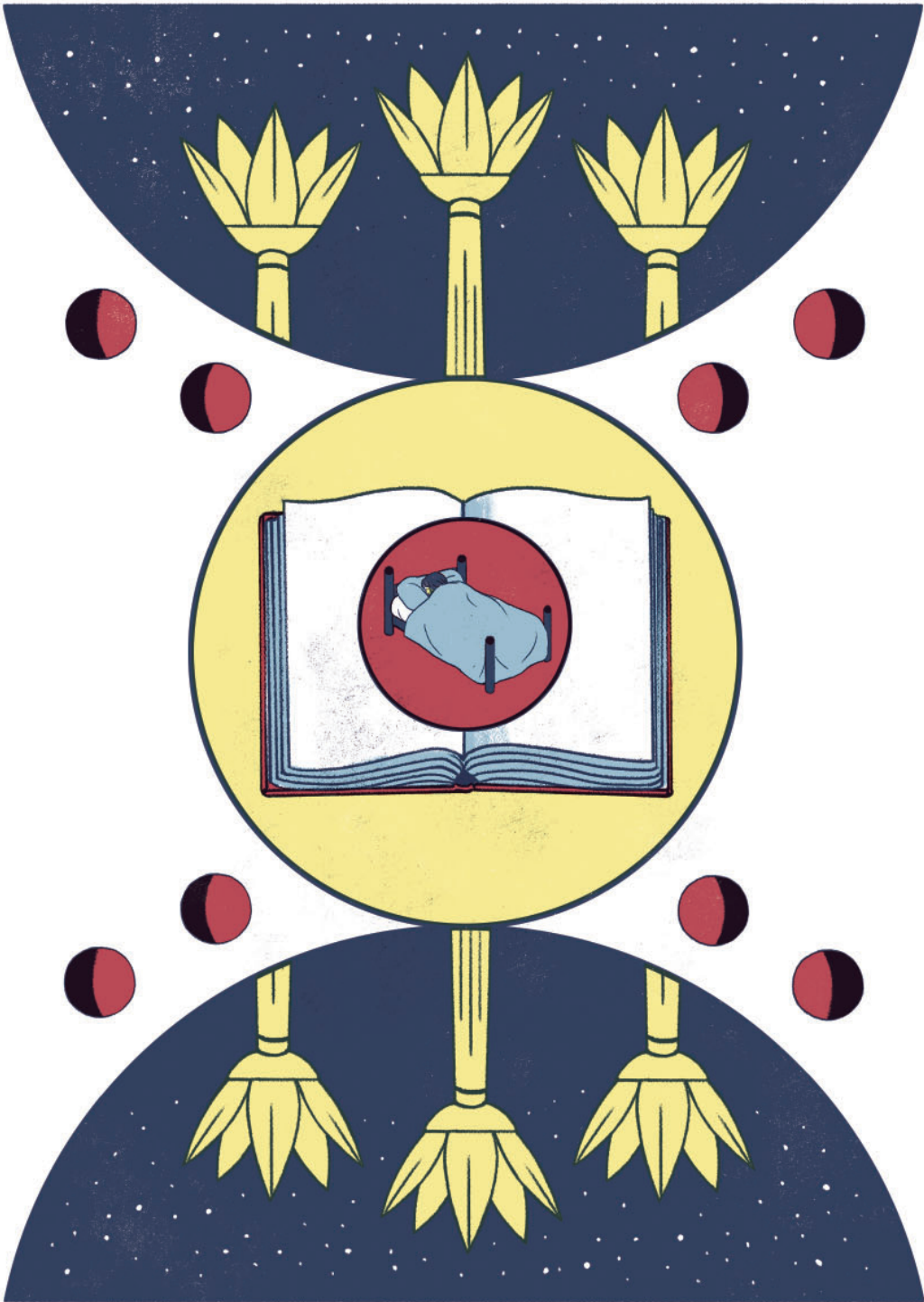
praticamos uma coisa, melhor o fazemos, e os sonhos podem ter-nos servido como treino para escapar dos predadores e caçar.

Embora a grande distância que nos separa dos nossos antepassados caçadores-recoletores faça com que os nossos sonhos não se pareçam em nada com os deles, podemos observar o que fazem os nossos bichos de estimação quando dormem. Quase sempre parece que querem caçar uma presa, talvez como treino. Possivelmente começámos a sonhar assim.

Outra teoria evolutiva baseia-se nas similitudes entre os animais que fingem estar mortos e os humanos que sonham. O cérebro adormecido está quase tão ativo como o cérebro desperto, com a diferença essencial de que o corpo está paralisado, o que implica que os sonhos poderiam ser reminiscências de uma estratégia defensiva que consiste em fingirmo-nos de mortos, mediante a qual escapávamos aos predadores.

Há muitas teorias que tentam explicar a razão dos sonhos, mas talvez não sejam tão importantes como o que estes podem oferecer-nos. Quer sejam adaptações evolutivas ou acontecimentos fortuitos, se lhes dermos atenção podem trazer-nos conhecimento e servir-nos de inspiração.







GUIA PRÁTICO DO SONHO



HIGIENE DO SONHO

Começamos pelo princípio: para poder sonhar, temos de dormir. Quase ninguém dorme o suficiente e, além disso, o nosso sono costuma ser inquieto e agitado. Porquê? Em geral, deve-se a uma higiene do sono pobre, consequência de o nosso corpo ter dificuldade em compreender o que se passa no mundo moderno: luzes intensas de noite, escritórios com luz ténue de dia... Enviamos constantemente sinais confusos aos relógios das nossas células.

O sono regula-se por *ritmos circadianos*, que são a maneira que as células do nosso corpo têm de saber quando levar a cabo ações como dividir-se, regenerar-se, produzir hormonas e tudo o que te ocorrer. Cada célula do teu corpo, desde as das unhas dos pés às dos pulmões, tem o seu próprio relógio circadiano, e estes relógios estão ligados aos dias e às noites. Quando o sol se põe, liberta-se



Um estudo levado a cabo em 10.000 funcionários

britânicos, realizado ao longo de cinco anos, concluiu que aqueles que reduziam a sua média de horas de sono de 7 para 5 horas tinham um risco de mortalidade por qualquer tipo de causa 70% mais elevado. Aqueles que dormiam mais de 8 horas duplicavam o risco de mortalidade, mas principalmente por causas não cardiovasculares. Conclusão? Devemos procurar dormir cerca de 7 horas diárias.

nas células uma substância química chamada *melatonina* que as avisa de que chegou a hora de dormir. Quando amanhece, a produção de melatonina desce e as células atuam em consequência.

Os hábitos modernos não estão em sintonia com os ritmos circadianos naturais do corpo. Em vez de termos luz durante o dia e escuridão durante a noite, passamos o dia sentados, dentro de edifícios, e rodeamos-nos de lâmpadas, computadores portáteis e televisores durante a noite. O principal problema que têm os dispositivos eletrónicos é que emitem luz azul, que suprime a libertação de melatonina mais do que qualquer outro tipo de luz, pelo que as células não recebem a informação de que chegou a hora de dormir.

O ciclo humano do sono evoluiu ao longo de milhares de gerações e desviarmo-nos dele tem consequências que nos afetam não só quando dormimos e sonhamos, mas também a nível de saúde e mortalidade. Estudos realizados sobre os trabalhadores por turnos mostram que estes têm um maior risco de sofrer cancro, obesidade e uma infinidade de doenças. O sono tem repercussões praticamente em todas as células do corpo.

Embora seja quase impossível regressar aos hábitos que tinham os nossos antepassados, há alguns conselhos que podemos pôr em prática para melhorar a qualidade do sono.

- No quarto, escuridão total. Por motivos óbvios. Se for impossível, experimenta utilizar uma venda.
- Usa o teu quarto só para dormir e ter relações sexuais. Sim, passar o dia a mandriar na cama é muito tentador, mas pode fazer com que o teu cérebro o vincule a estar alerta mentalmente e te seja mais difícil desconectar no momento de dormir.
- Nada de computador nem televisão pelo menos uma hora antes de deitar. Se não podes deixar de estar conectado para trabalhar, descarrega um programa como o *flux*, que modifica automaticamente o ecrã para que tenha um tom alaranjado ao anoitecer. Assim, a quantidade de luz azul a que és exposto antes de te meteres na cama diminui.
- Nas horas anteriores ao sono, reduz ao mínimo a ingestão de cafeína, nicotina, álcool e outros narcóticos.

- Depois de acordares, procura que te dê o sol o mais depressa possível. O ideal seria que estivesse pelo menos uma hora por dia em contacto direto com a luz solar. Se não puderes, pensa em comprar uma lâmpada barata de fototerapia. Ser-te-á muito útil nos meses de inverno.

- Mantém um padrão de sono regular. O facto de despertares e deitares todos os dias à mesma hora contribuirá para que o teu ritmo circadiano funcione de modo ótimo.

Talvez te surpreenda, mas pequenas mudanças na tua maneira de dormir podem ter grandes repercussões na tua saúde e nos teus sonhos. Se melhorares a qualidade e a duração do sono, dar-te-ás conta de que aprendes mais, recordas mais, tens melhor ânimo, não tens mudanças de humor, adoeces menos, enganas-te menos e, em geral, sentes-te melhor. Descobrirás também que, à medida que vás dormindo melhor, vais sonhando melhor. E aquilo que sonhas pode ser importante.



Se mesmo depois de mudares o teu ambiente e os teus hábitos de sono continuar a ser-te difícil dormir bem, talvez devas pedir uma consulta com o médico ou experimentar algum dos seguintes recursos naturais:

- Os suplementos de melatonina tomam-se uma hora antes de deitar e compensam a supressão de melatonina produzida pela luz azul.

- O cálcio é vital para o sono, já que o cérebro o utiliza para produzir melatonina. Com um copo de leite ou de kefir, fica solucionado.

- Foi demonstrado que a infusão de passiflora é tão eficaz contra a ansiedade como algumas benzodiazepinas. Se as preocupações te tiram o sono, talvez possa ajudar-te.

- Também foi comprovado que a infusão de raiz de valeriana acalma as células nervosas do cérebro.