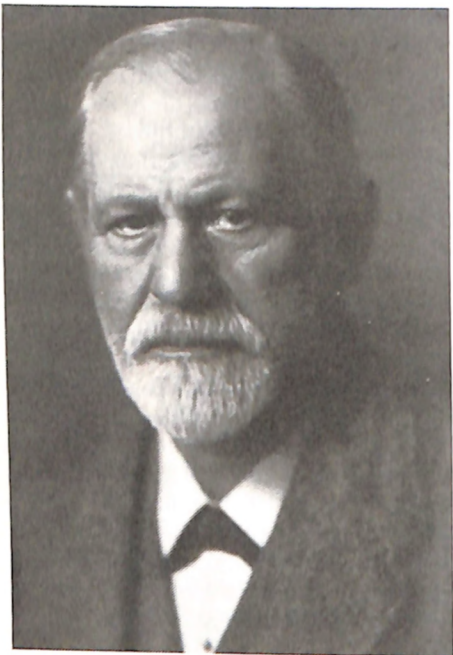


realmente sua tese. Desde a primeira publicação da obra, em 1900, até o momento da última doença dele, continuou revisando não apenas o texto, mas as idéias que continha, e achava que a pesquisa no campo tinha de prosseguir. Outros seguiram suas pistas, mas ainda não se desemaranhou a meada do mistério.



Sigmund Freud

O homem dorme um período de quase oito horas todas as noites, de modo que todo mundo é uma espécie de Rip van Winkle, dormindo uma parte imensa de sua existência. Um homem que viveu o período bíblico de setenta anos passou quase um terço de sua existência dormindo. Em outras palavras, aos setenta anos, passou tantos anos dormindo quanto todo tempo de vida de seu neto de vinte e cinco anos. Desse tempo dormindo, passou o equivalente a sete anos, dia e noite, em sonho.

Um estranho drama ocorre no teatro do sono, com sua divisão em atos, com

Teatro do sono

a observância de suas próprias unidades dramáticas e, como habitantes de outro mundo, sua fantasmagoria de atores. Alguns dos estágios pelos quais o homem passa de um estado de total consciência para o sono profundo têm sido observados desde os tempos mais remotos, e outros foram descobertos como resultado de experiências recentes.

Primeiro vem um estágio preliminar de sonolência, quando os sentidos práticos, alertas, parecem flutuar num estado em que a mente não mais tem o controle. Há um vago tremular de consciência, perde-se lentamente a percepção de tudo em volta, enquanto o mundo real, se é real, desaparece e nos vemos caindo de cambalhada no abismo rodopiante. As asas de areia do sono nos envolvem. Quando retornamos a consciência normal, umas oito horas depois, é possível que tenhamos apenas uma vaga lembrança de que sonhamos. Na realidade, tivemos uma meia dúzia de sonhos, mas se dormimos sem acordar, esses sonhos se desvaneceram além da recordação.

Têm-se observado certos aspectos curiosos dessa passagem da sonolência ao sono. Algumas pessoas, pouco antes de adormecerem, têm uma previsão do estado onírico numa série de imagens retiniais, que passam lampejando sob a forma de cenas e rostos, como as que se visualizam às vezes com os olhos fechados. Essas alucinações hipnagógicas, como são chamadas, têm sido explicadas como elaborações de manchas hepáticas que flutuam diante da vista, ou como os espectros oculares que estimulam o nervo ótico e constroem imagens visuais a que a mente adormecida fornece uma habitação local e uma forma. Frequentemente acompanhando o estado de hipnagogia, está o que se conhece como salto mioclônico, uma repentina e minúscula explosão de atividade no cérebro, como um ataque epilético. Dura apenas uma fração de segundo, mas convulsiona o corpo, e às vezes faz o adorme-

cido emitir um grunhido abafado. Não se sabe precisamente o que causa esse salto, e ele deve ser acrescentado ao catálogo de enigmas que cercam o processo do sono.

As Reações Físicas

Hoje a pesquisa do sonho visa a descobrir alguma coisa sobre a natureza dos sonhos: o que é um sonho; por que sonhamos; que parte do cérebro provoca o sonhar; em que medida os estímulos externos condicionam os sonhos; quanto tempo dura um sonho; com que frequência sonhamos durante um período normal de sono; se sonhamos todo o tempo enquanto dormimos; se todos sonham, inclusive os que nasceram cegos; se os sonhos variam com a idade e o sexo; se recém-nascidos, fetos no útero e os animais sonham. E, mais importante de tudo, o significado e propósito dos sonhos e sua relevância em nossa existência diária.

As reações físicas da pessoa que dorme proporcionam uma pista importante para nos guiar nessa região, especificamente as variações na sua postura corporal, alterações da pulsação, respiratórias, e "ondas cerebrais". O cérebro está alerta, excitado e eletricamente ativo durante o sono, mas de maneira diferente do estado de vigília. Medidas por eletroencefalograma (EEG), descobre-se que ondas mais rápidas, chamadas alfa, caracterizam a mente consciente, enquanto as mais lentas, ondas delta, de alta amplitude, caracterizam a adormecida. Durante o sono, os registros do EEG mostram que variamos das ondas delta para as alfa em padrões irregulares, que ainda não ficaram claros e que podem alterar-se de acordo com a saúde, estado mental, conflitos, problemas, bebidas e drogas que a pessoa possa ter tomado, e outros fatores.

Em 1952, um jovem cientista observou que os olhos dos bebês se moviam sob as pálpebras fechadas enquanto eles dormiam, e abriu-se toda uma nova perspectiva de pesquisa. Logo se observou que

esses movimentos oculares eram naturais no sono, e que os olhos de crianças e adultos, e também de gatos, cachorros e outros animais, revelavam a mesma curiosa agitação em certos momentos durante o sono. Nesses momentos, os movimentos dos globos oculares assemelhavam-se ao movimento de um lado para outro de uma pessoa vendo atores em um palco. A descoberta dessas rápidas variações óticas, hoje conhecidas como Rápidos Movimentos Oculares (REMs, em inglês), lançou uma luz fraca, mas distinta, na escuridão do processo do sonho. O interesse pelos sonhos mudou-se do divã do psiquiatra para o laboratório do cientista, e brotaram laboratórios de sonho na América, Grã-Bretanha, França, Alemanha, Rússia, América do Sul e em outras partes.

Algumas conclusões muito significativas já foram extraídas experimentalmente da análise dos REMs. Todos sonham, inclusive os que pensam nunca ter sonhado. Não é verdade que começamos a sonhar tão logo caímos no sono e continuamos a sonhar até acordarmos. Temos períodos de sono em que não sonhamos. Os sonhos são acompanhados por REMs; está bastante estabelecido que se uma pessoa manifesta REMs, em geral está sonhando. Os REMs ocorrem em intervalos repetidos de cerca de uma hora, e pode haver de cinco a sete fases de REM por noite.

Alguns processos psicológicos também são uma concomitante invariável dos sonhos. A respiração torna-se pouco profunda, irregular e rápida; a pulsação aumenta; e sobe a pressão sanguínea. A pessoa que dorme deita-se imóvel e continua imóvel enquanto dura o sonho. Se ronca, seus roncos param ou diminuem. Algumas vezes, o sonhador executa alguns gestos miméticos em miniatura com as mãos, pernas ou rosto, do mesmo modo como um cão dormindo contorce as pernas como se caçasse um coelho. Os bebês podem emitir sons de sucção, fazer caretas infantis, e nos adultos masculinos o pênis