

crença comum que os sonhos eram mensagens diretas das divindades ou dos espíritos. Um príncipe egípcio, que mais tarde se tornaria o Faraó Totmés IV, sonhou que o rei-sol lhe aparecia e mandava que libertasse sua imagem, a Esfinge, da areia que se acumulava sobre ela. Assim que ascendeu ao trono do Egito, Totmés obedeceu à ordem do deus. Em muitas partes do mundo antigo, os doentes iam para um templo dormir e sonhar que os deuses os curavam, e essa prática de "incubação", como era chamada, continuou na Europa até bem avançada a Idade Média.

Há também uma interpretação trocadilhista dos sonhos, como no sonho de Alexandre o Grande. Em meio ao seu problemático cerco de Tiro, ele sonhou que via um sátiro dançando, e seu intérprete de sonhos decidiu que isso devia significar *sa-tyros*, "Tiro é vossa", o que acelerou a vitória de Alexandre. Do mesmo modo, alguns psicanalistas atuais, buscando o significado latente de um sonho, descobrem no sonho da moça ávida por violetas seu desejo secreto de ser violada. Outros interpretam pelo oposto, de modo que se se sonha com amigos, são inimigos, nascimentos são mortes, e sucesso fracasso.

Os vários folhetos populares que interpretam as aparições que assaltam nossos sonhos originam-se de uma tradição que remonta ao visionário Artemidoro de Daldis (c 150 A.D.), que coligiu o saber popular de sua época. Seu manual tornou-se o livro de consulta da interpretação de sonhos por mais de mil anos. Mas a arte já era secular quando Artemidoro fez sua compilação. Tabuletas de barro da biblioteca real do Rei Assurbanipal, da Assíria (c. 650 A.C.), trazem inscrições de interpretações de sonho que já eram antigas mesmo naquela época. Um papiro egípcio que remonta a 2000 A.C. é dedicado ao mesmo assunto intrigante. Algumas das interpretações nesse documento podem ser encontradas em qualquer livro popular moderno de sonhos que relacione os sonhos

em ordem alfabética e dê os significados, como um dicionário.

Hoje, o psicólogo tem seu próprio glossário resumido de sonhos-símbolo, que vão da alquimia à zoologia. Para uma escola, coisas pontudas significam um falo, concavidades redondas a vagina, movimentos rítmicos significam coito. Algumas dão aos sonhos uma pré-história de medos e experiências ancestrais. Outras acreditam que sonhamos com nossos desejos. Dizem que somos responsáveis por nossos enganos, escorregos e erros inconscientes, pelo nosso esquecimento, nossos devaneios, nossos descuidos. Isso está apenas a um passo da crença em que somos responsáveis por nossos sonhos.

### Sono e Morte

Observa-se uma característica comum na lembrança dos sonhos. A maioria das pessoas acordadas mais de dez minutos depois de cessados os REMs não consegue lembrar-se dos sonhos. A rápida perda da memória de um sonho está entre os aspectos mais surpreendentes de todo o tema. É como se o estado de vigília desfizesse instantaneamente as delicadas teias que constituem o tecido do sonho. Como os acontecimentos reais que ocorreram dez horas antes podem ser distintamente lembrados por qualquer um, é curioso que um vívido sonho de apenas dez minutos atrás desapareça tão completamente e sem vestígio. De fato, uma pessoa que sonha pode acordar de manhã com o último sonho ainda na mente, mas entre o acordar e o sair da cama, o sonho pode perder-se além da lembrança.

Sugeriu-se que temos uma memória do sonho que difere da memória da vigília, e que entra em operação, durante o estado de sonho, uma parte de nós apenas tenuemente ligada à mente consciente. Em EXPERIÊNCIAS EXTRACORPÓREAS, descobriu-se que nossa consciência parece deslocar-se da coincidência com o corpo físico e situar-se em algum lugar

fora do corpo, que se percebe como se fosse qualquer outro objeto estranho desligado dele (ver CORPO ASTRAL).

Também se estabeleceu, meio precariamente, que a origem da atividade REM, e portanto a presumível região do sonho, está na parte mais primitiva do sistema cerebral. Daí conjecturar-se que os sonhos sejam um tatear meio às cegas de volta a uma forma primordial de pensamento. Se prosseguirmos nesta linha, vamos chocar-nos com a paisagem da morte. Tornou-se um lugar-comum da poesia ligar o Sonho à sua irmã Morte, e na verdade os dois têm muita coisa em comum.

Como a inércia é o estado natural de tudo, a consciência é só uma complicação introduzida na lenta deriva da existência humana de volta à inércia. O ritual do sono é como uma preparação para a morte. A ablução do rosto, mãos e boca toda noite, a troca das roupas do dia de trabalho por trajes tipo sudário, a posição deitada que assumimos quando estamos na cama, o gradual virar para cima dos olhos, a diminuição das batidas cardíacas, a perda da consciência do mundo externo, o repentino salto mioclônico parecendo a convulsão final, podem ser tomados como os estágios numa jornada para a nossa morte. O estudo da agonia e do estado *post-mortem* imediato convenceu alguns estudiosos de que, ao morrer, a consciência cerebral se extingue e sobrevém outra que talvez levemos conosco para outra esfera. Se essa conjectura tem alguma coisa em seu favor, então a mente do sonho também pode pertencer a outra dimensão. Os sonhos se passam fora do tempo e do espaço, e nos "acontecem" do seu próprio modo surrealista e ilógico.

Definiu-se uma vez o sonho como a "consciência adormecida", mas essa definição foi logo abandonada como inadequada. Freud falou dos sonhos como a estrada real para o inconsciente. Mas o inconsciente é um saco de trapos de dimensões indeterminadas, e por isso é im-

possível dizer aonde nos levará a estrada real. A imagística do mundo dos sonhos como um todo difere do pensamento criativo, devaneio, hipnose ou experiência com droga. Tudo isso relaciona-se de algum modo com a mente consciente. Mas não com o sonho. O psicólogo suíço C. G. JUNG via o sonho como uma aventura por um mundo arquétipo primordial cujo interior é o inconsciente coletivo, com símbolos comuns a todas as religiões e mitologias.

Alguns teóricos sustentam que a atividade consciente cria toxinas no cérebro que os sonhos ajudam a dissolver. Outros vêem o processo do sonhar como um meio de limpar os detritos do dia que obstruíram a mente. Mais uma vez, estímulos externos e internos proporcionam um *background* para grande parte dos sonhos. Uma pessoa que dorme com os pés expostos ao frio ar da noite pode sonhar com uma caminhada na Antártida. Um jantar de comida fortemente condimentada pode provocar um sonho sobre uma jornada por um deserto abrasador, na busca infrutífera de um oásis. Um sonho de estritura pode vir de uma bexiga cheia.

Freud acreditava que os sonhos protegem o sono e tentavam satisfazer parcialmente nossos desejos mais íntimos, não obstruídos pelo superego puritano que nos momentos de vigília os censura e reprime. Mas os sonhos têm também outras funções. Por exemplo, ajudam a criatividade, e a história da literatura, música, arte e até da ciência fornece ampla ilustração de como a inspiração surge na forma de um sonho, quase como as mensagens divinas nas quais os antigos acreditavam.

Os sonhos são necessários à nossa sobrevivência? Tem parecido a alguns estudiosos do assunto que na verdade são muito importantes, e que há um ciclo REM (ou seja, um sonho) em toda pessoa, pois é necessário à sua saúde e bem-estar mentais. O álcool, drogas, pílulas para dormir reduzem a quantidade de sonho REM e podem em parte ser responsáveis pelo es-