

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUISTA FILHO”
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS MARÍLIA

Edmur Santana da Silva

Implicações epistemológicas do sonho lúcido

Marília - SP
2021

Edmur Santana da Silva

Implicações epistemológicas do sonho lúcido

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Pereira Jr.

Dissertação de Mestrado Acadêmico apresentada ao Programa de Pós-graduação em Filosofia, da Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Estadual Paulista – UNESP – Campus de Marília. Pertencente à área de concentração Filosofia da Mente, Epistemologia e Lógica.

Marília - SP
2021

S586i Silva, Edmur Santana da
Implicações Epistemológicas do Sonho Lúcido / Edmur
Santana da Silva. -- Marília, 2021
45 p.

Dissertação (mestrado profissional) - Universidade
Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Filosofia e
Ciências, Marília
Orientador: Alfredo Pereira Jr

1. Filosofia da Mente. 2. Consciência. 3. Sonho. 4.
Epistemologia. 5. Percepção. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da
Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS DO SONHO LÚCIDO

AUTOR: EDMUR SANTANA DA SILVA

ORIENTADOR: ALFREDO PEREIRA JUNIOR


Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em FILOSOFIA, área: Filosofia da Mente, Epistemologia e Lógica pela Comissão Examinadora:

Prof(a). Dr(a). ALFREDO PEREIRA JUNIOR (Participação Virtual)
Departamento de Ciências Humanas e Ciências da Nutrição e Alimentação / Unesp, Instituto de Biociências, Botucatu

Prof(a). Dr(a). ADRIÁN OSCAR DONGO MONTOYA (Participação Virtual)
Programa de Pós-Graduação em Filosofia / Unesp, Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília

Prof(a). Dr(a). LEONARDO FERREIRA ALMADA (Participação Virtual)
Departamento de Filosofia / Universidade Federal de Uberlândia

Marília, 12 de agosto de 2021


Prof. Dr. Márcio Benchimol Barros
Coordenador do PPG em Filosofia

Agradecimentos

Gostaria de agradecer, primeiramente, aos meus familiares que sempre me apoiaram. Meu pai e minha mãe, que desde muito cedo me incentivaram a questionar a realidade e, em especial, a minha vó, que sempre fez tudo que pôde por mim, mesmo que eu nem sempre seguisse os caminhos preferidos por ela.

Gostaria de agradecer, também, ao meu orientador Alfredo Pereira Júnior que sempre foi muito solícito, paciente e atencioso comigo e desde o primeiro encontro se demonstrou interessado em minha pesquisa; também gostaria de agradecer o Adrian Oscar Dongo Montoya que com sua clareza me descortinou Piaget.

Não posso deixar de agradecer, também, ao antigo governo petista, que abriu caminhos para aqueles que pretendiam seguir carreira acadêmica em qualquer área, mais especificadamente, no meu caso, a nossa tão querida Filosofia.

Por último, mas não menos importante, agradeço minha companheira Kaila e meus filhos Diogo e Soraia que sempre me incentivam a ser uma pessoa cada dia melhor.

Resumo

O sonho lúcido é uma experiência que ocorre a algumas pessoas quando se tornam conscientes de que estão sonhando durante o próprio sonho. Nesta situação, podem tomar atitudes voluntárias para testar os limites do sonho e compará-lo com a experiência de agência que têm enquanto acordadas. Estes procedimentos, aliados a estudos neurocientíficos, nos possibilitam discutir a realidade do sonho, e a realidade da experiência em geral. Apresentamos aqui algumas linhas de discussão que se apresentam a partir da experiência do sonho lúcido, procurando entender suas possíveis implicações para a epistemologia, visto que este pode jogar luz à nossa compreensão do que é a consciência e como funciona nossa capacidade de compreender o mundo que nos rodeia. Relacionamos a tomada de consciência durante o sonho lúcido com o desenvolvimento cognitivo da mente humana segundo Piaget, e discutimos as duas principais interpretações do sonho lúcido que encontramos na literatura, nos trabalhos de Laberge e Revonsuo. Enquanto para Revonsuo os sonhos são simulações realizadas por um sistema físico-biológico, o cérebro, sem correspondência com uma realidade ideal, para Laberge há a possibilidade de que a tomada de consciência e autocontrole durante o sonho indique um acesso à realidade ideal, caso em que o sonho lúcido seria uma fonte de conhecimento extrassensorial relevante para a epistemologia. Neste caso, a diferença frente ao sono com sonho comum seria que a tomada de consciência e autocontrole durante o sonho lúcido possibilitariam a realização de testes de hipóteses, conduzindo a conclusões sobre a realidade extrassensorial com base na experiência onírica.

Palavras-Chave: Sonho Lúcido, Realidade, Ilusão, Epistemologia, Agência.

EPISTEMOLOGICAL IMPLICATIONS OF THE LUCID DREAMING EXPERIENCE

Abstract

Lucid dreaming is an experience that occurs to some people when they become aware that they are dreaming during the dream itself. In this situation, they can take voluntary steps to test the limits of the dream and compare it to the agency experience they have when awake. Procedures, combined with neuroscientific studies, enable us to discuss the reality of dreams, and the reality of experience in general. Here we present some lines of discussion from the experience of lucid dreaming, seeking to understand its possible implications for epistemology, because this can bring some light to our comprehension about consciousness and our ability to comprehend the world around us. We relate awareness during lucid dreaming with the cognitive development of the human mind according to Piaget, and we discuss the two main interpretations of lucid dreaming that we find in the literature, in the works of Laberge and Revonsuo. While for Revonsuo dreams are simulations carried out by a physical-biological system, the brain, without correspondence with an ideal reality, for Laberge there is a possibility that awareness and self-control during the dream indicates an access to the ideal reality, in which case lucid dreaming would be a source of extrasensory knowledge with relevance to epistemology. In this case, the difference compared to ordinary sleep and dreaming would be that awareness and self-control would enable the realization of hypothesis testing during the dream, leading to conclusions about the extrasensory reality based on the dream experience.

Keywords: Lucid Dream, Reality, Illusion, Epistemology, Agency.

Sumário

Introdução.....	6
Capítulo 1 – O conhecimento da causalidade física.....	10
1.1 A causalidade no desenvolvimento mental.....	11
1.2 A causalidade na Física.....	13
Capítulo 2 - A realidade onírica.....	18
2.1 Caracterização da realidade onírica.....	19
2.2 O conflito de interpretações do fenômeno: Internalismo e Externalismo.....	23
Capítulo 3 - O sonho como simulação.....	26
3.1 Introdução.....	27
3.2 A simulação de um mundo.....	28
3.3 Stephen LaBerge.....	29
3.4 Antti Revonsuo.....	31
Considerações Finais.....	39
Referências Bibliográficas.....	41

Introdução

Você já percebeu, em um sonho, que tudo o que você estava experienciando era apenas um sonho? Este fenômeno, que foi descrito por Aristóteles (1984), atualmente é denominado *Sonho Lúcido* (HEARNE, 1978; LABERGE, 1985), alcunha herdada de Frederick Van Eeden, que descreveu este fenômeno em um artigo em 1913. Todavia, o fenômeno continua sendo deixado em segundo plano na Epistemologia. Afinal, como é possível estar autoconsciente (isto é, consciente de que se está consciente, assumindo atitudes de modo voluntário) enquanto se está dormindo? Pode-se perceber uma realidade ideal enquanto a pessoa se encontra dormindo?

Os únicos dados disponíveis a respeito dos sonhos, até há pouco tempo, eram os relatos daqueles que sonhavam e a observação daqueles que veem os que dormem. Assim, a grande parte dos estudos dos sonhos se concentrou na interpretação do contexto ou dos elementos que foram sonhados. Sob esta perspectiva, os sonhos seriam “mensagens” que poderiam ser interpretadas. Quem, ou o que, enviava a mensagem variava de acordo com a hipótese levantada pelos autores, podendo ser uma entidade ideal, ou processos materiais inconscientes no corpo da própria pessoa que sonha.

Aristóteles (1984) classificou os sonhos como pertencentes à faculdade da imaginação, e esta, por sua vez como pertencente à faculdade sensível-perceptiva. Devido ao intenso estímulo recebido durante o dia, a faculdade sensível-perceptiva, tal como um objeto lançado no ar que continua se movendo mesmo sem ter nada o empurrando, continuaria a operar com os sentidos já desligados.

Para Freud (1955), no início do Séc. XX, os sonhos eram uma forma de o cérebro descarregar a energia presente nas células nervosas. Em sua época só havia conhecimento das células nervosas excitatórias, e não das inibidoras. Supondo que não houvesse conflitos energizando as células, não haveria sonhos. Assim, Freud concluiu que os sonhos eram o resultado da busca de satisfazer os desejos não realizados durante o estado de vigília.

Há aproximadamente 40 anos apareceram as primeiras evidências científicas do sonho lúcido. Todavia, tendo em vista o princípio de que o peso da evidência tem de estar em proporção com a estranheza do fato, as primeiras evidências não pesaram suficientemente para romper os paradigmas adotados pela comunidade científica. O paradigma clássico consistia em considerar o sonho como sendo obra da pura imaginação e, enquanto tal, incompatível com alguma forma de percepção. Esse ponto pode ser ilustrado por Sartre

(1940) que, compreendendo o sonho como obra da imaginação e dizendo que nenhuma imagem mental pode se tornar objeto da percepção, compara o sonho com a mentira; esta pode até se apresentar como verdade, mas basta conhecermos a verdade para que se dissipe (Sartre, 1940, p. 314). Sartre chega a afirmar, também, que “toute apparition de la conscience réflexive dans le rêve correspond à un réveil momentané” (Sartre, 1940, p. 311). Ou seja, para ele o sonho não comportaria nem a percepção, nem a consciência reflexiva, mas apenas a pura imaginação.

A principal linha de pesquisa dos sonhos, amplamente divulgada no meio científico por Freud, consistia em interpretar as possíveis mensagens que se camuflariam nas imagens oníricas. Todavia, seu foco na ideia de que os sonhos são uma maneira de satisfazermos nossos desejos inconscientes não dava atenção à possibilidade de se estar autoconsciente durante o sonho. Na primeira edição de seu livro *A interpretação dos sonhos*, não há nenhuma referência a este fenômeno; na segunda edição, ele acrescentou uma nota de rodapé onde escreve que algumas pessoas parecem ter a faculdade de conscientemente direcionar seus sonhos, como se fossem dramaturgos dirigindo seu sonho para um final mais feliz (Freud, 1955). Apesar desta menção, observa-se que não seria exato se afirmar que o sonhador lúcido direciona *o sonho*; seria mais preciso, conforme as pesquisas atuais, dizer que o sonhador lúcido vivencia o sonho tal como este se apresenta durante o sono, podendo escolher *suas ações no sonho* como quem está acordado. Há aqui uma diferença sutil de concepções, pois Freud parece ter em mente uma situação na qual as pessoas experimentariam um estado de vigília durante o sono, mas não a autoconsciência do sonhador enquanto sonha.

Antes de haver a possibilidade de se comprovar cientificamente o sonho lúcido, este era considerado impossível, e os relatos destes sonhos eram vistos com desprezo pela comunidade científica. E assim continuou sendo, mesmo com as primeiras provas deste fenômeno. LaBerge (1985), empolgado com os primeiros resultados, que consistiam em um registro de movimentos oculares predeterminados durante a fase REM, teve seu trabalho rejeitado para publicação em 1980 pelas revistas *Science* e *Nature*, que são duas grandes referências científicas. Entretanto, o método utilizado era correto. O sonhador e o cientista combinavam que se o primeiro estivesse consciente durante o sono, faria um sinal pré-combinado para o cientista que o estivesse observando, utilizando-se do controle voluntário do movimento ocular, que é preservado durante o sono com sonhos (o que se deve ao fato de que estes movimentos são controlados por uma região frontal do cérebro – *Frontal Eye Field* - que permanece ativa durante o sono). Isso efetivamente aconteceu e foi registrado seguindo os padrões científicos amplamente aceitos na neurociência.

Entretanto, em 1981, no vigésimo primeiro encontro da *Association for the Psychophysiological Study of Sleep* (APSS) considerada a comunidade científica de referência em estudos de sono, Laberge havia acumulado provas suficientes para convencer os membros desta associação da veracidade do fenômeno do sonho lúcido. Assim os sonhos deixam de ser considerados unicamente produtos da imaginação, passando a ser considerados, também, em parte, uma forma de conhecimento de uma realidade extra-sensorial.

Entretanto, permanece a possibilidade de interpretação tradicional do sonho lúcido. Segundo correntes realistas da epistemologia (CHISHOLM, 1957) aquilo que é percebido (o objeto da percepção) deveria existir independentemente do ato perceptivo do sujeito. Como o percebido no sonho não aparenta corresponder a uma realidade com existência própria, visto que se dissipa com o despertar, seria então o caso de interpretá-lo como uma fantasia gerada por nossa capacidade imaginativa. Outro aspecto a ser recordado é que na segunda metade do século passado se tornou possível analisar de modo preciso o cérebro em funcionamento, possibilitando assim uma abordagem científica a respeito dos correlatos cerebrais dos sonhos. Percebeu-se que durante o sono o espectro de frequências das ondas cerebrais, assim como a tensão muscular, se alteravam conforme o desenrolar do fenômeno, e descobriu-se que os sonhos ocorrem principalmente em um desses estados, denominado REM (*Rapid Eye Movement* – Movimento Rápido dos Olhos). Surgiu assim uma nova teoria da causa dos sonhos, a *Activation-Synthesis Hypothesis* (Hipótese da Ativação Sintética), que considerava os sonhos como resultantes de padrões de atividade neuronal, ocorrendo em todos os mamíferos. Com base nestes resultados, pode-se propor uma interpretação materialista dos sonhos, incluindo o sonho lúcido, como exclusivamente resultantes destas mudanças de padrões biofísicos da atividade cerebral.

Apresentaremos aqui algumas considerações epistemológicas a respeito da experiência do sonho lúcido. Inicialmente discutiremos o conceito de realidade que decorre da experiência da causalidade e dos processos descritos pela física clássica, os quais, segundo Piaget (1927), são construídos no desenvolvimento mental humano. Seria este conceito de realidade corroborado na experiência do sonho lúcido, por meio de “testes de hipóteses” semelhantes ao que se faz na metodologia científica? Haveria nesta experiência componentes extras, como a possibilidade de *sincronicidade* (correlação) com eventos externos ao cérebro (JUNG, 2005)? Discutiremos o conceito de realidade onírica, em contraposição à realidade física, tendo em vista que na filosofia moderna as qualidades subjetivas (qualidades secundárias) foram consideradas como não pertencendo ao domínio físico (das qualidades primárias, como massa, extensão e movimento).

Essa discussão remete para o debate sobre *Internalismo* e *Externalismo* dos estados mentais conscientes: Seria o sonho lúcido uma prova da possibilidade de geração do mundo da experiência de modo puramente interno ao cérebro? Ou seria a interação prévia com o mundo externo ao cérebro necessária para a construção dos episódios experienciados durante o sonho lúcido? Ou ainda, haveria a possibilidade de ambas as alternativas serem parcialmente verdadeiras, ou seja, o sonho, lúcido ou não, como sendo uma projeção “externa” (no sentido de PEREIRA JR, 2018) de representações elaboradas “internamente” pelo sonhador? Para abordar estas questões, fazemos na seção final uma contraposição entre as interpretações do sonho lúcido feitas pelo citado Laberge, que assume uma abordagem semelhante à de Jung, e por Revonsuo, que desenvolve uma interpretação materialista dos sonhos como simulações de uma realidade virtual, sem correspondência com a realidade exterior ao cérebro.

Capítulo 1

O conhecimento da causalidade física

1.1 A Causalidade no Desenvolvimento Mental Segundo Piaget

Inicialmente, faremos uma comparação da experiência do sonho lúcido com o conceito de realidade que se formou historicamente no período moderno, vindo a impregnar toda a cultura ocidental. No contexto da física clássica, não é possível compreender o que é a realidade sem a noção de causalidade. Podemos considerar que a criança nasce com a potencialidade para construir esta noção, podendo – ou não – desenvolvê-la, a partir de suas experiências conscientes no contexto cultural em que se insere. (Piaget, 1927)

Um bebê no berço, ao visualizar um barbante e puxá-lo, vê mexer os objetos que estão ligados a esse barbante. Podemos acreditar que o bebê tem compreensão da causa e do efeito de sua ação. Todavia, se colocarmos esse barbante muito distante e sem nenhuma conexão com os objetos do móvel, ainda assim a criança irá puxá-lo, esperando que os objetos se movam; ou seja, não há compreensão de todas as conexões causais necessárias para que seu ato resulte no efeito esperado. A criança puxa o barbante porque conhece a conexão que aprendeu anteriormente; entretanto, ela não sabe que o barbante pode não estar conectado aos objetos. (Piaget, 1927)

Como se dá o desenvolvimento da causalidade pode iluminar a maneira pela qual a criança compreende o mundo a sua volta. Assim, nesse primeiro estágio sensório-motor, algumas características estão em seu ápice, como o *egocentrismo* e o *fenomenismo*, estas duas fazem parte do realismo infantil. Por egocentrismo compreende-se que a criança é o centro do universo que a rodeia, ou seja, tudo gira em torno de si; por fenomenismo compreende-se que a criança se agarra às aparências do mundo, ou seja, ela não consegue ir além da superfície daquilo que lhe é apresentado. O mundo exterior, sob esta ótica, está carregado de aderências subjetivas, e assim, as explicações dos fenômenos experienciados não correspondem à realidade objetiva. (Piaget, 1971)

Pode-se dizer que as crianças estão mais próximas dos fenômenos imediatos do que os adultos, entretanto mais distante da rede de conexões causais que compõem a suposta realidade dos adultos, pois os últimos têm um processo de aprendizagem e desenvolvimento cognitivo mais extenso. Incapazes de compreender o que subjaz às aparências, as crianças tendem a tomar como real as coisas tais como elas aparecem. Assim, se apresentarmos a uma criança na fase pré-operatória um copo com água e acrescentarmos açúcar, e o mexermos até a completa diluição, ela, vendo o açúcar desaparecendo, acreditará que ele realmente desapareceu. De tal maneira que, se perguntarmos a ela sobre o sabor, ela diz que também terá

sumido. Isto para não falarmos do peso e do volume, aos quais voltaremos mais tarde. Outro exemplo no qual o fenomenismo e o egocentrismo são patentes, é no caso dos objetos celestes. As crianças nessa fase acreditam que o Sol ou a Lua as seguem, elas não compreendem que o seu ponto de vista é apenas um dentre os outros. (Piaget, 1971)

A interação com o ambiente físico e social é imprescindível para o desenvolvimento da criança; é por meio dessa interação que o realismo imediato pode ser superado. É possível afirmar que, conforme a criança vai se afastando do fenomenismo, uma nova realidade vai se descortinando para ela por meio das operações do pensamento que foram maturando, em virtude do processo de aprendizagem propiciado das ações realizadas pelo sujeito e pela percepção das respectivas reações do ambiente a estas ações. Uma causalidade pautada no fenomenismo é rasa, incapaz de ir além das aparências; opera por meio da justaposição dos fenômenos. Com a maturação das operações do sujeito, temos uma internalização dos fenômenos, sendo que há um distanciamento das aparências e uma vivificação das operações; a realidade deixa de ser rasa e começa a ganhar profundidade. (Piaget, 1971)

Como se desenvolve a noção de força na criança é muito interessante, pois, enquanto reina o egocentrismo e o fenomenismo, as ideias de força e de vida se confundem. Assim, se um objeto se move em frente a uma criança, por exemplo, uma folha sendo levada pelo vento, esta folha está viva, ela possui uma força interna dentro de si capaz de se movimentar. Desta maneira, na fase pré-operatória (que se estende até os 7 anos de idade; vide PIAGET, 1971) o mundo encontra-se repleto de vida e as explicações para os movimentos de todas as coisas seguem este raciocínio. Temos assim o que podemos denominar *animismo*. Outra característica presente na fase pré-operatória é o *artificialismo*, que consiste em considerar que tudo foi feito pelos homens e para os homens. O *finalismo* também está presente e se caracteriza pela crença de que tudo que existe tem uma finalidade.

Muitas explicações dadas pelas crianças são uma composição destas características; assim, a realidade como é entendida pela criança é um mundo mágico onde todos os objetos são vivos sendo capazes de se mover e de apresentar vontades (PIAGET, 1971). Por exemplo, o Sol nasce de manhã porque ele “quer” iluminar o mundo. A lua nos segue porque ela tem vontade. O vento sopra porque ele quer nos refrescar. A maioria dos movimentos são vistos como conscientes e são realizados por corpos vivos. Mesmo que a criança não declare abertamente a consciência do movimento, ela o verá sempre como intencional. Para a criança nos primeiros estágios de desenvolvimento, que se estendem até os 7 anos de idade, como regra geral, um movimento é inconcebível sem uma meta e a força tem que ter uma função ou uma tarefa.

A ideia de lei física, antes do estágio das operações concretas, que por sua vez se estende até aproximadamente os 12 anos, confunde-se com lei moral; afinal, tendo volições, os objetos se comportam de dada maneira pois é melhor para eles e para nós. Na realidade, não é correto usar o termo “lei”; a noção de necessidade ainda não está desenvolvida e precisa-se desta para que possamos falar de lei. Nem a noção de necessidade, e assim, nem a noção oposta de acaso fazem parte do arsenal conceitual infantil. Quando aparece uma certa ideia de necessidade, nesses estágios iniciais, ela surge decorrente dos obstáculos, ou seja, tudo que aparentemente atrapalha o andamento natural das coisas. Por exemplo, as nuvens não são espertas, pois elas tentam lutar contra o Sol; já o Sol é inteligente, pois ele não faz o que não deveria fazer. (Piaget, 1971)

Tendo em vistas as características da fase pré-operatória do desenvolvimento da criança, podemos compará-la com um primeiro momento do desenvolvimento da história da humanidade. Se generalizarmos o pensamento indígena tendo em vista o aspecto mágico que ele apresenta, podemos compará-lo com a fase pré-operatória do desenvolvimento da criança. O índio pode acreditar que, realizando uma determinada dança corretamente, seguindo um ritual preciso, ele é capaz de fazer chover. Para um pensamento científico tal ideia é absurda, afinal, que relação haveria entre uma dança e a chuva? Entretanto, para o pensamento mágico do *xamã*, esta relação é óbvia. Podemos entender esta causalidade do índio a partir da necessidade moral que as forças apresentam nesta fase pré-operatória, talvez o índio acredite que, dançando, ele obriga a chuva a cair, ou seja, ele transfere ao mundo características subjetivas. O processo de objetivação ainda não foi totalmente realizado. (Piaget, 1971)

O estágio pré-operatório do desenvolvimento infantil tematizado por Piaget, assim como o pensamento mágico, corresponderiam ao mundo também mágico dos sonhos, em que a causalidade não se aplicaria do mesmo modo como é concebida na física clássica, de acordo com as pesquisas realizadas pelo Laberge. Vejamos na próxima seção como seria o conceito de realidade decorrente do princípio de causalidade da física clássica.

1.2 Causalidade na Física, Filogênese e Ontogênese

Se compararmos as características da física aristotélica com o estágio pré-operatório veremos semelhanças reveladoras da maneira pela qual o intelecto apreende o mundo externo. Na física aristotélica há ausência de composição operatória dos movimentos, das velocidades e das forças. As explicações destes são muito simplificadas, pois não se leva em conta os

aspectos quantitativos dos movimentos, mas apenas os aspectos qualitativos. Assim, quando Aristóteles descreve um movimento ele descreve a aparência do fenômeno sem deduzi-lo de leis, ou seja, assim como uma criança vê o açúcar sumindo na água e acredita que ele realmente sumiu. Outra característica da física aristotélica se relaciona diretamente à ideia de finalidade. Para ele o mundo é um lugar muito bem organizado e hierarquizado, onde cada coisa possui seu lugar; desta forma, o movimento dos objetos em direção ao seu lugar de origem está mais próximo de um tipo de animismo do que uma explicação mecânica. (Piaget, 1927)

Vemos assim o pensamento de Aristóteles carregado de aderências subjetivas exatamente como uma criança no estágio pré-operatório. Além deste fenomenismo vemos o egocentrismo e com ele a falta de relatividade e reciprocidade; assim, o artificialismo se faz presente pois o mundo está organizado para o homem, melhor dizendo, o homem é o centro do universo, tendo em vista que a astronomia aristotélica é geocêntrica. E assim temos que a Terra é o centro do universo, pois ela é pesada. Ela é esférica, pois a superfície é perpendicular aos raios de força das quedas dos corpos. O espaço como um todo não é idêntico a si mesmo, existem diferenças no comportamento dos objetos de acordo com o lugar ocupado por eles no espaço o qual corresponde a um determinado grau de perfeição. Um corpo leve se movimenta para o alto, um corpo pesado para baixo; estes movimentos são denominados naturais, pois respeitam uma tendência imanente dos corpos fazendo parte mesmo de seus atributos essenciais. Assim, os corpos celestes não possuem peso e são formados pelo éter divino, portanto, seus movimentos são os mais perfeitos possíveis, ou seja, circulares. Já, no mundo sublunar, os corpos distinguem-se entre aqueles que sobem porque são leves e aqueles que descem por serem pesados. Todo movimento que não seja natural, por natural entende-se aquele que não possui uma trajetória reta ou circular, é denominado violento ou antinatural. Assim como a criança substancializa a noção de força, o mesmo se passa na física aristotélica. Aristóteles traçou uma diferença entre movimentos animados e inanimados, todavia, a descrição do movimento inanimado demonstra um animismo gritante. Esta diz que uma força, ao agir sobre um objeto, ativa a força interna deste, como se esta reagisse à força externa. Ou seja, ela está viva. Sendo que o universo é perfeito, não há espaço para o acaso e para o acidental. Reflexão em muito semelhante ao estágio pré-operatório, para o qual o acaso e o acidental não participam, pois tudo o que existe tem uma finalidade. (Piaget, 1927)

Muito tempo foi necessário para a mecânica clássica se consolidar. Podemos considerar que um primeiro, e grande passo, foi dado com Copérnico, quando este, analisando

o movimento dos astros, passou a distinguir os movimentos aparentes dos movimentos reais. Ou seja, ele precisou interiorizar os movimentos aparentes para conseguir vislumbrar o movimento real. Enquanto a Terra era o centro do universo, éramos como as crianças que acreditam que a Lua ou o Sol a estão seguindo; são enganadas pela aparência do movimento. Quando a criança compreende que o seu ponto de vista é apenas um dentre os outros, ela é capaz de entender que, apesar de ter a forte impressão de a Lua ou o Sol os seguirem, na realidade, isto não passa de uma mera ilusão, pois a verdade é que eles estão muito altos e, devido a isso, dão a impressão de nos seguirem. O mesmo ocorre com a compreensão de que a Terra não é o centro do universo, mas sim o Sol, ou seja, apesar da forte impressão de que estamos parados, na realidade somos nós que nos movemos e não o Sol. (Piaget, 1971) Vemos assim que à passagem do pensamento pré-operatório para o concreto operatório corresponde, no processo histórico, a transição para a visão de mundo moderna, trazida pela física clássica.

Como aceitar que a Terra está em movimento se nós nos encontramos parados? Ou como pode um objeto ter uma trajetória de queda retilínea se, até atingir o chão, a Terra continua se movendo? O espaço e o movimento se dissociaram, não há mais um lugar próprio de cada coisa. O espaço é uniforme e homogêneo, os referenciais absolutos da física aristotélica se modificam agora na mecânica clássica. A realidade adquire maior “profundidade”, no sentido de comportar uma rede de relações causais não perceptíveis no fenômeno imediato, assim como acontece no desenvolvimento da criança. O fenomenismo puro perde força, pois há uma vivificação das coordenações lógico-matemáticas; o sujeito se torna mais distante do fenômeno, todavia, mais próximo da realidade. (Piaget, 1927)

Comparando com a cosmologia aristotélica, na qual o observador ocupava uma posição absoluta no espaço, e assim os movimentos eram vistos também como absolutos, na mecânica clássica o observador possui uma posição relativa aos objetos. Compreender que não são as estrelas nem o Sol que estão girando, mas sim a própria Terra, requer uma composição dedutiva muito além da mera constatação empírica. (Piaget, 1927) Todavia, o processo de objetivação ainda não está completo visto que ainda subsistem absolutos que impossibilitam uma relatividade mais profunda.

Outro processo importante para a compreensão da causalidade é a constituição de séries temporais. Nas primeiras fases do desenvolvimento cognitivo da criança há uma certa instantaneidade da causa com o efeito, assim como um desconhecimento e ignorância quanto às conexões da causa com o efeito. Por exemplo, quando a criança pensa que a Lua a está seguindo em momento algum ela pensa como isto é possível, ela só acredita que, por se

deslocar, a Lua se desloca junto com ela. Este é um bom exemplo para se pensar uma próxima etapa do desenvolvimento da causalidade, que vem a ser a ideia de reversibilidade da causa e do efeito, sendo assim, se a criança se move a lua se movimentar, o contrário é ainda mais inadmissível, ou seja, se a lua se movimentar a criança também se movimentará. (Piaget, 1971)

Diferentemente da física aristotélica, a mecânica clássica apresenta o problema das séries causais, assim como o da reversibilidade, pois a temporalidade faz parte da reflexão sobre os movimentos do mundo físico. Assim, é interessante notar, quanto à causalidade, as diferenças entre as crianças num estágio pré-operatório e depois no estágio das operações concretas. Na primeira, temos que, ao analisar o funcionamento da bicicleta, ela compreende que o pedal gira a roda, mas não consegue entender as conexões causais das engrenagens da bicicleta. Assim, a corrente é ignorada e não se compreende que mexendo a roda o pedal também gira. Diferentemente de uma criança no estágio das operações concretas, que é capaz de entender que ao mexer a roda, o pedal gira e vice-versa. (Piaget, 1927)

Tendo em vista o desenvolvimento completo das capacidades intelectuais da criança, ou seja, o estágio final de objetivação, as composições operatórias alcançam sua maturidade (PIAGET, 1971), e assim, o realismo cede espaço ao relativismo e à reciprocidade. Podemos analisar qual seria a semelhança desta etapa com o progresso científico. Assim, a teoria da relatividade de Einstein é uma demonstração da objetividade relacional em seu último grau, livrando-se, assim, das aderências subjetivas que estavam presentes nas outras etapas. Não há, na teoria da relatividade, um absoluto como nas etapas passadas; o próprio tempo passa a ser relativo. O espaço não é mais uniforme como antes, assim, a geometria não-euclidiana torna-se a mais representativa da realidade. Interessante notar que a teoria da relatividade chega a nos apresentar uma realidade que contradiz nossa percepção direta, não apenas, como na mecânica clássica, devido a uma inversão do ponto de vista do observador, mas sim contrariando nossas expectativas; por exemplo, quanto à diferença na passagem do tempo resultante de diferentes velocidades.

As considerações acima são relevantes para se discutir o sonho lúcido, pois a descoberta da rede de relações causais subjacente aos fenômenos requer a realização de determinadas operações cognitivas, nas quais o sujeito se coloca como protagonista de seu processo mental. O mesmo tipo de protagonismo, na cognição e na ação, acontece no sonho lúcido, em que o sonhador consegue controlar suas atitudes no sonho, e também – em parte – seu movimento ocular, o que possibilita para um observador externo comprovar o autocontrole da parte do sonhador.

Lembremo-nos que durante o sono há uma desconexão do sistema nervoso central do restante do corpo, o que impossibilita que o sonhador lúcido possa emitir sinais corporais para indicar ao observador externo que está autoconsciente durante o sonho. Entretanto, o sistema ocular é parte do Sistema Nervoso Central (SNC); o controle do movimento ocular é feito por uma região do cérebro chamada *Frontal Eye Fields* (Campo Frontal dos Olhos), que se situa na parte do SNC chamada *cortex frontal* (VERNET et al., 2014). Com base nesta característica estrutural e funcional do cérebro humano, tornou-se possível para o observador externo constatar se o sonhador se encontra autoconsciente, por meio da combinação de sinais oculares executados pelo sonhador durante a fase lúcida de seu sonho, que são detectados pelo observador externo (LABERGE, 1985).

Capítulo 2

A realidade onírica

2.1 Caracterização da realidade onírica

O entendimento crítico dos fenômenos que nos circundam não só enquanto estamos acordados e agindo de modo consciente, mas também durante o sonho, demandaria algum grau de distanciamento da aparência destes fenômenos, ao estilo da ciência moderna, em que o sujeito toma atitudes que colocam em questão as aparências. Isto requer determinadas operações intelectuais que se tornam possíveis, na teoria de Piaget, a partir do estágio de operações concretas. Para que o sonhador compreenda que encontra-se dormindo e está sonhando, é preciso que vá além do fenomenismo. É interessante notar que, para que consiga perceber que é um sonho, o sonhador precisa estar ativo na realidade em que se encontra, ou seja, ele precisa questionar algo que ele viu que seria impossível acontecer na realidade física, como, por exemplo, se deparar com alguém que já morreu; ou ainda realizar uma ação física que sabe ser impossível, como, por exemplo, atravessar uma parede ou respirar com o nariz tampado. (LABERGE, 1989)

Para o sonhador, a realidade onírica se apresenta como semelhante, e muitas vezes indistinguível, da experiência que tem enquanto acordado. (LABERGE, 1985) Todavia, quando o sonhador se torna consciente de que está sonhando, pode tomar atitudes para confirmar se está realmente sonhando, como promover violações do princípio da causalidade e avaliar os resultados obtidos no desenrolar do sonho. Por outro lado, se o sonhador não toma consciência da situação na qual se encontra, provavelmente assume suas ilusões com sendo instâncias da realidade, até o momento em que acorda e constata que aquilo não passou de uma fantasia onírica. (LABERGE, 1989)

Com o avanço da tecnologia foi possível explorar os sonhos não só como relatos, mas também os processos cerebrais que ocorrem enquanto os sonhos acontecem, possibilitando assim teorias mais precisas. Desta maneira, alguns pioneiros (Stephen LaBerge; Keith Hearne) conseguiram provar que era possível estar consciente nos sonhos, por meio do envio de sinais pré-determinados em movimentos oculares durante o estado REM. Esta descoberta vem abalar nosso senso-comum a respeito do que é dormir e sonhar, pois possibilita comprovar a existência de autoconsciência durante o sonho, e, a partir da autoconsciência, a realização de testes mentais para se investigar a natureza da realidade onírica: seria esta mero fruto da fantasia da imaginação, ou comportaria a percepção de domínios imateriais da realidade, não acessíveis por meio dos métodos científicos? Em outras palavras, a comprovação do sonho lúcido, combinada com o exercício do mesmo, possibilitaria investigar o domínio da realidade onírica, e verificar se esta dá acesso a dimensões da realidade que ultrapassam os limites da

capacidade imaginativa da mente individual. Além disso, como durante os sonhos o corpo encontra-se paralisado é possível pesquisar de que maneira a mente afeta o corpo.

Malcolm (1959), um filósofo americano, dizia que é impossível sonhar e estar autoconsciente ao mesmo tempo, pois alguém proferir a frase “eu estou dormindo” faz tanto sentido quanto alguém dizer “eu estou morto”. Para ele, “acordado” é sinônimo de estar consciente, que é o contrário de estar dormindo. Da mesma forma, na filosofia francesa, Sartre (1940) compreendia os sonhos como meros produtos da imaginação criativa, e, portanto, ilusões, e argumentando que a tomada de consciência desfaz tal ilusão, e por isso tão logo percebemos que estamos sonhando nós acordamos. Contrastando com tal entendimento dos sonhos, para Laberge (1985), pioneiro nos estudos de sonhos lúcidos, estar consciente não é sinônimo de estar acordado, sendo possível estarmos sonhando e totalmente conscientes quanto à nossa situação.

Descartes (2012) argumentou que também nossa experiência enquanto acordados poderia ser um sonho, ou seja, no plano das aparências não seria possível distinguir o sonho da (suposta) realidade. Entretanto, ele acreditava ser possível distinguir sonho e realidade por meio da razão; conforme seu critério, as ideias sobre a realidade se caracterizam por ser “claras e distintas”, enquanto as representações oníricas (e tudo o mais que diz respeito ao mundo sensível) seriam “obscuras e confusas”. Apesar disto, somos constantemente enganados pela realidade dos sonhos, o que, para Descartes, tornaria necessária a intervenção divina pra que consigamos efetivamente reconhecer a realidade como tal. (DESCARTES, 2012)

Podemos dizer que fenomenologicamente as duas realidades, sensível e onírica, se equiparam? Se alguém, sem o devido preparo do sonhador lúcido, se questionar, durante o sonho, se está sonhando ou não, poderá discernir se está sonhando ou acordado? Afinal, durante o sonho é possível ver, ouvir, sentir e até focar a atenção em qualquer objeto ou ideia, sem nos apercebermos de que se trata de um sonho. O famoso teste de se beliscar para saber se é sonho ou não só nos faz sentir um beliscão, que pode ser dentro do sonho ou quando estamos acordados. Assim, se Descartes buscasse nos sonhos a clareza e a distinção de ideias que supostamente os distinguiriam da realidade sensível, ele acabaria por considerar-se acordado vestido em frente à lareira, quando na realidade estaria dormindo em seu leito.

De acordo com a teoria de Gerald Edelman (1992), nós possuímos dois tipos de consciência, a consciência primária, que é partilhada com os outros animais, caracterizando-se pela capacidade de estar mentalmente atento e sensível às coisas no mundo; e a consciência secundária, ou consciência superior, ou ainda *autoconsciência*, que se caracteriza pelo

reconhecimento do sujeito pensante de seus atos ou afecções, podendo pensar sobre o passado, o presente e o futuro e podendo focar a atenção independentemente daquilo que é apresentado pelos órgãos dos sentidos. A autoconsciência, no sentido de ‘ser consciente de se estar consciente’, seria uma característica humana (EDELMAN, 1992; pág. 112).

No sonho lúcido, ocorre não só a consciência primária, mas também a secundária, o que possibilita a realização de testes mais eficientes e eficazes que o critério cartesiano, que se resumia em identificar ideias claras e distintas, para se comprovar a natureza da realidade onírica. Esta possibilidade abre campo para pesquisadores treinados formarem “laboratórios do sonho”, obtendo informações valiosas para se entender melhor a mente humana e sua capacidade de conhecimento, indo além do método científico que se instaurou com a ciência moderna.

Uma pessoa comum, com um sono regular de oito horas, passa cerca de 90-120 minutos deste tempo no estado REM. Ou seja, durante este tempo a pessoa está consciente do seu mundo interior, entretanto, a memória é prejudicada e a atenção é mais dispersa, isto faz com que a pessoa não se dê conta do seu verdadeiro estado, ou seja, apesar da aparente realidade do mundo que ela está experienciando tudo não passa de um sonho. (LABERGE, 1989) Nestas circunstâncias dizemos que apenas a consciência primária está presente, afinal, a pessoa não está pensando nos seus atos e afecções e nem relacionando o momento presente com o passado e com o futuro.

Segundo o relato dos sonhadores lúcidos (LABERGE, 1985), quando a pessoa percebe que está sonhando, a ‘consciência superior’ (autoconsciência) se torna efetiva e ela deixa de reagir passivamente. Ela se torna capaz de agir no sonho como quiser, e realizar alguma ação que havia planejado; a memória se torna tão ativa quanto quando está acordada, assim como a sua atenção.

Por se tratar de um fenômeno paradoxal e de muito recente comprovação, existem ainda muitos erros e imprecisões nos conceitos que se referem a ele e nos que decorrem dele. Portanto, aprofundar a pesquisa neste tema traz para a superfície, sob uma nova ótica, muitas questões pertinentes à Filosofia da Mente. Podemos considerar que é real aquilo que podemos ver, tocar, sentir, ouvir, ou seja, o que satisfaz o critério sensível. Todavia em todos os sonhos, mesmo os quais não lembramos, nós consideramos real o mundo onírico. Há uma fusão de nossos conceitos de realidade física com a realidade onírica. Por outro lado, se durante o sonho percebemos que estamos sonhando, a experiência se torna real e sabemos que o mundo percebido não é a realidade sensível com a qual interagimos por meio de nosso corpo.

Podemos indagar sobre o que diferencia a experiência sensorial de quem está sonhando e de quem está acordado, uma vez que nos sonhos os fenômenos possam parecer tão reais quanto os que vivenciamos quando acordados. Há muito os filósofos questionam se a experiência sensível de ver, tocar, ouvir e sentir seriam suficientes para garantir a existência de uma realidade física fora do domínio mental. Quando eu sei que estou acordado, eu percebo algo de real no mundo ou estou apenas sendo enganado pelos meus sentidos? O Idealismo Subjetivo pode ser assumido tanto para a experiência sensível enquanto acordados, como para o sonho, já que para a realidade onírica parece não ser necessário nada além de um processo perceptivo gerado de modo endógeno ao ser consciente. (LABERGE, 1985)

Entretanto, existe também a possibilidade de a realidade onírica possibilitar o acesso a uma dimensão da realidade física não contemplada nos modelos científicos da realidade, ou então remetendo a aspectos pouco entendidos da física quântica. Isto, evidentemente, precisa ser comprovado por meio de experimentos com o sonho. Há relatos de pessoas que sonharam umas com as outras e que depois, ao acordar, narraram os eventos sonhados de maneira praticamente idêntica. Seria o mundo dos sonhos mais do que uma mera ilusão? Podemos considerá-lo uma realidade paralela, ou superposta à realidade física estudada cientificamente, se tal compartilhamento for comprovado. (LABERGE, 1985) O sonho lúcido abre novas possibilidades de obtenção de informações sobre uma realidade comum aos domínios onírico e empírico, que possam ser comprovadas posteriormente, inclusive utilizando métodos científicos.

Laberge (1985) argumenta que uma explicação para as pessoas narrarem sonhos semelhantes seria a telepatia, ou seja, em vez de as pessoas compartilharem ao mesmo tempo o mesmo ambiente do mundo dos sonhos, elas “enviariam” telepaticamente as suas sensações para outra pessoa. Há uma série de experimentos realizados com a finalidade de comprovar a existência da telepatia (RADIN, 2003), utilizando por exemplo, a eletroencefalografia, sem, contudo, resultados conclusivos (BELVEDERE and FOUKLES, 1971).

Se não existe uma realidade última totalmente independente do observador, o mundo dos sonhos deixa de ser mera ilusão quando o observador compreende o contexto no qual está inserido. Quando estamos acordados, a compreensão do contexto no qual vivemos, pode, também, alterar nossa realidade, simplesmente por alterar nossas expectativas sobre o que é possível ou impossível. Assim, quais vantagens alguém teria cultivando seus sonhos até o ponto de ter lucidez neles com frequência? Acreditamos que um estudo mais profundo deste fenômeno possa esclarecer as implicações do sonho lúcido e embasar argumentos em favor de teses epistemológicas no sentido de um realismo que opera além do domínio físico.

2.2 O conflito de interpretações do fenômeno: Internalismo e Externalismo

Antes de haver a possibilidade de se comprovar o sonho lúcido, este era considerado impossível e seu relato era visto com desprezo pela comunidade científica. Stephen LaBerge, empolgado com os primeiros resultados que consistiam em um punhado de registros de movimentos oculares predeterminados durante a fase REM, teve seu trabalho rejeitado para publicação em 1980 pela revista *Science* assim como pela revista *Nature*, que são duas grandes referências científicas. Entretanto, em 1981, no vigésimo primeiro encontro da *Association for the Psychophysiological Study of Sleep* (APSS) considerada a comunidade científica de referência em estudos de sono, LaBerge havia acumulado provas suficientes para convencer os membros desta associação da veracidade deste fenômeno. Assim os sonhos, lúcidos ou não, deixam de ser considerados unicamente imaginação, passando a ser, também, entendidos como forma de percepção, pois a maneira pela qual o sujeito se relaciona com a realidade onírica é através da percepção; o que nos conduz à questão a respeito dos objetos desta percepção: seriam gerados de modo puramente endógeno ao cérebro, ou implicariam em um acesso a alguma dimensão da realidade externa ao cérebro?

Como é que, em sua origem, a mente se relaciona com o mundo? Não é possível analisar os primórdios deste contato; todavia, o desenvolvimento das etapas subsequentes nos permite compreender este primeiro momento mesmo sem termos acesso direto a ele. Em um extremo, uma das respostas dada a esta pergunta considera que o mundo molda a mente tal qual ele é; no outro extremo temos que a mente, por si só, produz o seu conteúdo. No primeiro caso a mente seria como uma tábula rasa; já no outro haveria estruturas inatas com a potencialidade de gerar os objetos perceptuais. No meio destes extremos, temos que a mente assimila o mundo externo e este, por sua vez, é capaz de agir nas estruturas cognitivas. Para compreendermos qual destas respostas seria a mais plausível, é preciso inicialmente analisar as etapas do desenvolvimento do espírito humano; eis a necessidade do aprofundamento nos estudos do Piaget.

Assumindo que o que consideramos como real é resultado da interação da mente com o mundo, a realidade não se apresentaria em toda a sua complexidade de uma só vez, mas vai se desenvolvendo com a constante interação da mente com o mundo. Em um primeiro momento não faz sentido falar de sujeito e de objeto; a mente infantil não diferencia o mundo exterior do mundo interior. Assim, é incorreto considerar que a criança possui um “Eu” inato

a partir do qual ela pensa o mundo exterior, pois ele é o resultado da progressiva diferenciação entre um mundo externo que apresenta a ela resistência e um mundo interno repleto de desejos e inclinações, os quais, devido à ausência de um centro a partir do qual estes seriam experienciados, impregnam os objetos com suas características. Sem diferenciar o mundo interno do externo, não é possível saber se é o mundo ou o sujeito quem deseja algo. Esta característica é denominada realismo, ou seja, considera-se reais sensações subjetivas. (PIAGET, 1971)

Em linhas gerais podemos considerar três processos complementares que direcionam como a realidade vem a ser concebida: do realismo para objetividade; do realismo para reciprocidade; do realismo para relatividade. Por objetividade compreende-se que o sujeito é capaz de perceber o que tem origem subjetiva e o que tem origem no mundo externo e que pode ser observado por todos. Por reciprocidade compreende-se que o ponto de vista dos outros possui o mesmo valor que o próprio ponto de vista. Por relatividade compreende-se que não há características ou qualidades absolutas na mente do sujeito, ou seja, é preciso analisar, em cada caso, as referências que estão em jogo. (PIAGET, 1950)

Nos primeiros meses da criança, até cerca dos dois anos de idade, ela se encontra no estágio sensório-motor. Que nada mais é que a criança aplicando seu corpo no mundo. Não é correto dizer que a criança possui uma estrutura capaz de raciocinar de maneira lógico-matemática e outra capaz de apreender o mundo físico, nesta fase não há tal diferenciação, mas é somente conforme ela age no mundo que estas estruturas vão se diferenciando. (PIAGET, 1950)

Os paradigmas que fundamentam o senso comum são contrários à aceitação da realidade onírica do sonho lúcido. Malcolm (1959), discípulo de Wittgenstein, propagou estes enganos do senso comum quando, por meio de uma precisa análise linguística, concluiu que seria impossível experienciar qualquer coisa enquanto se está dormindo, pois, estar dormindo é o oposto de estar consciente e apenas uma pessoa consciente é capaz de ter experiências. Contudo, a estrutura do universo não necessariamente coincide com as idiosincrasias da linguagem, como notado pelo próprio Wittgenstein, na fase seguinte de sua obra. (WITTGENSTEIN, 1975)

Estar dormindo não seria o oposto de estar consciente: uma pessoa pode estar totalmente consciente enquanto encontra-se dormindo. Atualmente, o sonho em geral, que ocorre na fase REM do sono, é considerado um estado consciente, apresentando inclusive padrões de atividade semelhantes ao estado de alerta, quando a pessoa se encontra acordada. (LABERGE, 1985)

A ciência é objetiva, no sentido de que trabalha do ponto de vista da terceira pessoa, ou seja, do observador externo ao sistema observado, para se fundamentar. A subjetividade sempre será um mistério para o behaviourismo. Não é à toa que demorou tanto tempo para que os sonhos pudessem receber um tratamento científico, pois não havia equipamento tecnológico que permitisse a análise do cérebro em funcionamento. Assim que foi possível executar tal tarefa, em pouco tempo as teorias sobre os sonhos tiveram que ser revistas. Os sonhos deixaram de ser mensagens, divinas ou do inconsciente, e passaram a ser um fenômeno comum que acontece com todos indivíduos saudáveis, sendo comprovado por meio dos registros neurocientíficos.

Todavia, há um limite intransponível entre o subjetivo e o objetivo. Por melhor que seja a tecnologia de escaneamento cerebral, ela nunca será capaz de ir além da observação das estruturas cerebrais; entretanto, na minha percepção do azul, nada há que se assemelhe ao azul em meu cérebro. Os *qualia* (qualidades subjetivas conscientemente experienciadas) não podem ser observados do ponto de vista da terceira pessoa. Este problema das perspectivas de primeira e terceira pessoa foi apresentado por Thomas Nagel (1989).

Portanto, a questão da internalidade ou externalidade dos conteúdos experienciados de modo autoconsciente durante os sonhos lúcidos envolve uma complexidade de componentes epistemológicos e metafísicos. Uma resposta dependerá de nosso conceito de realidade e de como construímos nossas representações desta realidade. Se considerarmos que a realidade externa se reduz ao mundo da física clássica, podemos considerar uma abordagem internalista de cunho idealista subjetiva, pois o sonho lúcido implicaria na possibilidade de criação de uma realidade aparentemente objetiva exclusivamente pela mente e seu cérebro, levando à conclusão de que o mesmo poderia acontecer durante nossa experiência enquanto acordados.

Se considerarmos que a realidade não se reduz ao domínio clássico, mas se estende a dimensões informacionais extras, podemos considerar a interpretação externalista, no sentido de que durante os sonhos teríamos acesso a uma “realidade virtual” que é própria à mente de quem sonha, mas também se estende além dela. Neste caso o sonho em geral, e o sonho lúcido em particular, dariam acesso a uma realidade externa ao cérebro/mente do sonhador. Pois, neles, vivenciamos aquilo que não está ao alcance dos nossos sentidos. Adicionalmente a este acesso, o sonho lúcido, ao possibilitar o resgate da autoconsciência durante o sonho, possibilita ao sonhador utilizar os recursos operatórios concretos, realizando “testes” a respeito da realidade onírica. Como resultado destes experimentos virtuais, pode-se concluir, com maior embasamento epistemológico, se a realidade onírica existiria de modo independente da mente individual, e se nossa ação nela seria semelhante ao que ocorre na

realidade ordinária que experienciamos enquanto acordados. Ou seja, até que ponto a realidade onírica é independente do cérebro do sujeito que sonha e de que forma nossa atividade pode afetar esta realidade.

Capítulo 3
O sonho como simulação

3.1 Introdução

Uma epistemologia da experiência consciente durante o sonho envolve uma complexidade de fatores, como as possibilidades e limites de uma abordagem científica, o estatuto dos sonhos em geral, e o significado da autoconsciência durante o sonho, ou seja, a capacidade de refletir sobre a própria situação no ambiente onírico.

Com base na Epistemologia Genética de Piaget, consideramos aqui que a autoconsciência durante o sonho possibilita os recursos da fase operatória concreta, que são centrais para o método científico. Durante o sonho lúcido, o sonhador pode se colocar como protagonista (LABERGE; 1985) para testar relações de causa e efeito. Parafraseando Galileu, podemos dizer que o sonhador lúcido, ao se tornar consciente de que está consciente durante o sonho, pode “formular questões para a realidade onírica responder”. A partir destas respostas, pode-se chegar a conclusões sobre a própria natureza do sonhar.

Há três possibilidades de se interpretar tais resultados. Na interpretação internalista, ocorreria nos sonhos uma simulação, que não corresponde à realidade física, nem implica em conhecimentos sobre uma realidade externa ao cérebro/mente do sonhador. Esta interpretação é favorecida pelos autores como Revonsuo (2006), que consideram que a própria consciência, em geral, consiste na simulação de uma realidade virtual.

Na interpretação externalista, o sonho possibilita o acesso a uma “realidade espiritual” (da qual não vamos tratar aqui) independente da mente individual, e/ou acesso a outras mentes/cérebros, por meio da telepatia (RADIN, 2009).

Haveria ainda a possibilidade, a ser melhor formulada futuramente, de ambas as alternativas serem parcialmente verdadeiras, ou seja, o sonho, lúcido ou não, como sendo uma projeção externa (no sentido de PEREIRA JR, 2018) de uma representação interna elaborada pelo sonhador, possibilitando o comportamento adaptativo do sonhador em um universo multidimensional. Tal conceito de realidade não se reduz ao mundo descrito pela física clássica, mas também não implica o “Universo Consciente” proposto por Radin (2009). Neste caso, resultados de pesquisas sistemáticas com o sonho lúcido, combinadas com resultados interdisciplinares das ciências empíricas, possibilitariam uma abordagem transdisciplinar das características do universo multidimensional e das modalidades de relações causais que nele ocorrem. Todavia, não nos aprofundaremos nesta questão no presente trabalho.

3.2 A simulação de um mundo

Desenvolveremos a dissertação nos aprofundando na posição de Antti Revonsuo, o qual chega a afirmar que “o sonho é, em essência, um mundo simulado” (a dream is, in essence, a simulated world; REVONSUO, 2010, p. 241), quando fala que há basicamente dois tipos de experiências subjetivas que ocorrem durante o sono: a mentalização (sleep mentation) e o sonho (dreaming); sendo que estas se diferenciam pela sua complexidade. O primeiro seria mais simples e afetaria apenas uma modalidade sensorial, como, por exemplo: a imagem de um objeto, uma palavra, sentença ou um som ouvido repetidamente, um pensamento que atravessa a mente várias vezes. “Em contraste, sonhar envolve imagens complexas, organizadas e animadas em múltiplas modalidades sensoriais que apresentam progressão e mudança ao longo do tempo. Assim, os sonhos representam um mundo sensorio-perceptivo com objetos e personagens, e eventos simulados que ocorrem em tal mundo”(By contrast, dreaming involves complex, organized and animated imagery in multiple sensory modalities that shows progression and change through time. Thus, dreams depict a sensory-perceptual world with objects and characters, and simulated events that take place in such a world; REVONSUO, 2010, p. 241) Todavia, este mundo não existiria para além da subjetividade do sonhador, como uma realidade paralela. Passaremos, a seguir, a explicar sobre os sonhos lúcidos: “A característica definidora da lucidez é a realização cognitiva ou consciência reflexiva do fato de que ‘isto é um sonho’. Quando essa realização acontece, o sonho muda de um sonho comum para um sonho lúcido, e a lucidez dura enquanto o sonhador tiver consciência de que está sonhando. A lucidez é como um despertar no sonho. É possuir o conhecimento de que todo o mundo ao meu redor agora é irreal ou alucinatório e nenhum dos objetos ou pessoas ao meu redor realmente existem, eles são meras invenções da minha mente sonhadora.” (The defining feature of lucidity is the cognitive realization or reflective consciousness of the fact that ‘this is a dream’. When this realization takes place, the dream changes from an ordinary one to a lucid dream, and lucidity lasts as long as the dreamer is aware of the fact that he or she is dreaming. Lucidity is like an awakening within the dream. It is to possess the revelatory knowledge that the whole world around me right now is unreal or hallucinatory and none of the objects or persons around me really exist, they are mere inventions of my dreaming mind; REVONSUO, 2010, p. 247) Assim, aprofundaremos na ideia exposta pelo Revonsuo de uma ciência da subjetividade, a qual se relaciona estreitamente com os sonhos, visto que sem ela não seriam possíveis afirmações acerca da

experiência onírica. Uma vez aprofundada a teoria da simulação de Revonsuo poderemos compará-la à teoria da realidade do sonho de Laberge.

3.3 Stephen Laberge

Para Stephen Laberge, não apenas os sonhos são simulações da realidade, mas a própria percepção também é. “Os conteúdos da sua consciência, isto é, sua experiência atual, são construídas e depende dos seus propósitos presentes, do que você está fazendo e qual informação relevante está disponível.” (The contents of your consciousness, that is, your current experiences, are *constructed* and depend on your present purposes, what you are doing and what relevant information is currently available; Laberge, 1991, pág. 12)

A função do cérebro é manter um modelo atualizado do que está acontecendo no mundo e prever o que pode acontecer no futuro. Assim, quando estamos acordados e engajados em uma atividade, nosso cérebro está processando as informações sensoriais do ambiente que são recebidas através dos cinco sentidos, conjuntamente com nossa memória, para construir um modelo do mundo. “Enquanto acordados e ativos, o modelo reflete acuradamente sua relação com o mundo externo” (While awake and active, the model accurately reflects your relationship to the external world; Laberge, 1991, pág. 12)

Se você está desperto, mas fisicamente inativo, “até certo ponto, seu pensamento se torna independente dos estímulos externos, sua mente vagueia, você sonha acordado. Com parte da sua mente você está modelando mundos que poderiam ser em vez do ambiente real atual. Ainda assim, você tende a manter um modelo reduzido do mundo externo e sua atenção pode facilmente voltar a ele, se algum sinal de perigo aparecer.” (To a certain extent your thinking becomes independent of external stimuli, your mind wanders, you daydream. With part of your mind you are modeling worlds that might be rather than the current actual environment. Still, you tend to maintain a reduced model of the external world and your attention can easily be drawn back to it, if, for some sign of danger appears; Laberge, 1991, pág. 12)

Quando estamos dormindo, quase nenhuma informação sensorial está disponível. “Portanto, a informação mais facilmente acessível é o que já está dentro de nossas cabeças – memórias, expectativas, medos, desejos e assim por diante. Eu acredito que os nossos sonhos são o resultado de nossos cérebros usando essas informações internas para criar uma simulação do mundo.” (Therefore, the information most readily available is what is already inside our heads – memories, expectations, fears, desires, and so on. I believe that dreams are

a result of our brains using this internal information to create a simulation of the world; Laberge, 1991, pág. 74)

Desta maneira, os sonhos decorrem do mesmo processo mental e perceptivo que utilizamos para compreender o mundo quando estamos despertos. “Assim, para entender o sonho, precisamos saber sobre o processo da percepção desperta e considerar como o funcionamento da mente é modificado pelo sono.” (Therefore, to understand dreaming, we need to know about the process of waking perception and to consider how the functioning of the mind is modified by sleep; Laberge, 1991, pág. 74)

“As experiências perceptivas são construídas por uma avaliação primeiramente inconsciente da informação sensorial. Este processo inclui muitos fatores além da simples recepção sensorial. Estes fatores caem em duas classes maiores: expectativa e motivação.” (Perceptual experiences are constructed by a complicated and primarily unconscious evaluation of sensory information. This process includes many factors beyond simple sensory input. These factors fall into two major classes: expectation and motivation; Laberge, 1991, pág. 74) Portanto, o mundo que experienciamos é moldado por estas classes. A interpretação dos dados sensoriais, desta maneira, depende de nossa história pessoal, interesses, personalidade, dentre outros; assim como as motivações, sejam elas necessidades fisiológicas, valores morais, etc.

Nossa experiência do mundo é construída por meio de esquemas. “Um esquema é um modelo de, ou teoria sobre, alguma parte do mundo. É um ‘tipo de teoria informal, privada e inarticulada sobre a natureza dos eventos, objetos, ou situações que encaramos. O conjunto total de esquemas que temos disponíveis para interpretar nosso mundo, (...) em certo sentido constitui nossa teoria particular da natureza da realidade” (A schema is a model of, or theory about, some part of the world. It is “a kind of informal, private unarticulated theory about the nature of events, objects, or situations which we face. The total set of schemas we have available for interpreting our world,(...) in a sense constitutes our private theory of the nature of reality; Laberge, 1991, pág. 77) Estes esquemas organizam a nossa experiência agrupando características dos objetos, pessoas ou situações; nos permitindo fazer suposições que vão além da informação parcial disponível aos nossos sentidos, organizando a experiência em um todo coerente. “O que nós somos mais propensos a sonhar ou experienciar nos sonhos é determinado por quais esquemas são ativados acima do limiar da consciência. Mas o que determina quais esquemas são ativados? O mesmo processo que influencia a percepção desperta: expectativa e motivação” (What we are likely to dream about or experience in dreams is determined by which schemas are activated above the threshold for consciousness.

But what determines which schemas are activated? The same processes that influence waking perception: expectation and motivation; Laberge, 1991, pág. 80)

Todavia, se estes esquemas falham em sua representação da realidade, “o que deve acontecer é um processo de revisão teórica e modificação dos esquemas que o renomado psicólogo Jean Piaget chamou de ‘acomodação’. Seu esquema acomodado se ajustará melhor aos fatos e você terá um pouco mais de conhecimento do que você tinha antes” (What should happen is a process of theory revision and schema modification that the renowned psychologist Jean Piaget called “accommodation.” Your accommodated schema will now better fit the facts, and you will have slightly more knowledge than you did before; Laberge, 1991, pág. 83) Todavia, nem sempre de uma nova informação decorre a acomodação, “em vez de percebermos a discrepância, nós distorcemos ou, na terminologia de Piaget, ‘assimilamos’ nossa percepção do evento real ou objeto para se ajustar ao esquema” (Instead of noticing the discrepancy, we distort or, in Piaget’s terminology, “assimilate” our perception of the real event or object to fit the schema; Laberge, 1991, p. 84)

“O conjunto geral de esquemas que orientam nossa experiência desperta ordinária também governa nosso estado onírico ordinário. Supomos tacitamente, em ambos os casos, que nós estamos despertos, e nossas percepções durante o sonho são distorcidas para se adequar a essa suposição” (The general set of schemas guiding our ordinary waking experience also governs our ordinary dream state. We tacitly assume, in both cases, that we are awake, and our perceptions during dreaming are distorted to fit this assumption; Laberge, 1991, pág. 84) Para termos um sonho lúcido, portanto, é preciso compreender que, muitas vezes, a explicação para a estranheza de um evento é que estamos sonhando.

3.4 Antti Revonsuo

O primeiro estudo científico dos sonhos, de acordo com Revonsuo (2010, p. 236) começou ainda na segunda metade do século XIX com Mary Calkins. Ela calculou a frequência da ocorrência de diversas modalidades sensoriais nos sonhos – com que frequência vemos, ouvimos, tocamos, cheiramos e saboreamos no mundo onírico – e obteve resultados semelhantes aos pesquisadores modernos. Todavia, com o advento da psicanálise Freudiana e do behaviorismo de Watson, o foco dos pesquisadores deixou de ser uma cuidadosa análise quantitativa dos sonhos e passou a ser as fabricações psicanalíticas que consistiam em simbolismos obscuros e absurdos. Assim, “a ciência do sonho foi desta maneira substituída pela arte da interpretação dos sonhos (...) Em termos de baixa validade científica mas de

ampla popularidade cultural, a interpretação dos sonhos psicanalítica foi para a cultura do século XX o que a análise de personalidade frenológica foi para o século XIX.” (the science of dreaming was thereby replaced by the art of dream interpretation.(...) In terms of low scientific validity but widespread cultural popularity, psychoanalytical dream interpretation for the 20th-century culture was what phrenological personality analysis had been in the 19th-century; Revonsuo, 2010, página 236)

A psicologia acadêmica, com a queda do introspeccionismo e a ascensão do behaviorismo e da psicanálise, se tornou hostil com a pesquisa científica dos sonhos, pois esta tem muito pouco a ver com estímulos físicos e observação comportamental, por outro lado tem tudo a ver com experiências subjetivas e relatos introspectivos, assim “sonhar estava condenado a se tornar um fenômeno jogado fora do escopo da abordagem comportamental da psicologia.” (dreaming was doomed to become a phenomenon thrown out from the scope of the behaviouristic approach to psychology; Revonsuo, 2010, p. 237)

Seguindo essas linhas teóricas, Dennett em 1976 publica um artigo chamado “Are dreams experiences?” onde ele sugere que há uma livreria de sonhos não sonhados em algum lugar no cérebro. Quando o sonhador acorda, uma das fitas cassetes, a qual possui um final consistente com os eventos que estão acontecendo naquele momento, é selecionada e alocada na nossa memória. Desta maneira, o conteúdo desta fita seria uma falsa memória de experiências que supostamente teriam ocorrido durante o sono. “A realidade do sonho subjetivo é negada e substituída pelo comportamento de relatar os sonhos cuja explicação causal não pode referir-se a quaisquer experiências subjetivas ocorridas durante o sono, apenas a memórias falsas produzidas inconscientemente.” (The reality of the subjective dream is denied, and replaced by dream-reporting behaviour whose causal explanation is not allowed to refer to any subjective experiences going on during sleep, only to uncounsciously produced false memories; Revonsuo, 2010, p. 237)

Todavia, na década de 50, dois estudos abriram as portas para a pesquisa empírica dos sonhos; uma delas foi o trabalho do psiquiatra Calvin Hall que fez um estudo estatístico sobre os conteúdos fenomenológicos de uma grande quantia de sonhos. Seu trabalho foi publicado em um livro chamado *The content analysis of dream* (Hall & Van de Castle, 1966) onde descreveu a fenomenologia de centenas de sonhos de maneira sistemática. “Nesta linha de pesquisa originalmente iniciada por Mary Calkins em 1893 foi finalmente ressuscitada e a idade das trevas da psicanálise e do behaviorismo foram gradualmente deixada pra trás.” (In this line of research originally started by Mary Calkins in 1893 was finally resurrected and the dark ages of psychoanalysis and behaviourism were gradually left behind; Revonsuo, 2010, p.

238) O outro estudo foi a descoberta da estreita relação entre o sono REM com os sonhos pelos pesquisadores Aserinsky e Kleitman em 1953. “A descoberta dos correlatos fisiológicos do sonho gerou grandes esperanças de uma explicação redutora do sonho: se o sonho pode ser identificado com o sono REM, então, estudando os mecanismos fisiológicos e neurais do sono REM, deveríamos ser capazes de explicar o sonho. Essa linha de teorização neurofisiológica atingiu seu auge na teoria da síntese de ativação do sonho de Hobson e Mccarley em 1977.” (The discovery of the physiological correlates of dreaming led to great hopes for a reductive explanation of dreaming: If dreaming can be identified with REM sleep, then by studying the physiological and neural mechanisms of REM sleep we should be able to explain dreaming. This line of neurophysiological theorizing reached its peak in the activation-synthesis theory of dreaming by Hobson and Mccarley in 1977; Revonsuo, 2010, p. 238)

Todavia, o papel da experiência subjetiva nos sonhos na teoria da ativação-sintética (Activation-Synthesis Theory) era menosprezado, pois o principal foco da teoria era a neurofisiologia do sono REM, e o sonho era visto apenas como subproduto dos eventos neurofisiológicos. De acordo com esta teoria, “sonhar não tem propósito, função ou significado; é apenas a tentativa do cérebro de dar sentido à estimulação interna peculiar que recebe no sono REM. Nosso estado mental durante o sonho se assemelha à psicose ou delírio, porque estamos sob alucinações, delírios e pensamentos e percepções bizarras. Assim, em comparação com a consciência desperta, a consciência onírica é vista nesta teoria como uma forma desorganizada e deficiente de consciência.” (dreaming has no purpose, function or meaning; it is only the brain’s attempt to make sense of the peculiar internal stimulation it receives in REM sleep. Our state of mind during dreaming resembles psychosis or delirium, because we are under hallucinations, delusions and bizarre thoughts and percepts. Thus, compared to waking consciousness, dream consciousness is seen in this theory as a desorganized and deficient form of consciousness; Revonsuo, 2010, p. 239)

Quase que simultaneamente a esta linha de pesquisa se desenvolveu uma outra baseada no funcionalismo e na ciência cognitiva, a qual julgava importante a consciência onírica e contrariava a visão de que os sonhos são incoerentes, desorganizados e cheios de elementos bizarros. “Os sonhos são experiências organizadas de forma coerente, no sentido de que o que vivenciamos em um determinado momento do sonho faz sentido para nós: a situação do sonho é compreensível. Além disso, ao longo do tempo, o sonho evolui em torno de uma narrativa ou história contínua não muito diferente dos episódios da experiência de vigília. A visão psicológica cognitiva do sonho baseava-se na fenomenologia dos sonhos, conforme descrito tanto em sonhos relatados em casa quanto em sonhos relatados em

laboratório. Ele criticou a visão da síntese de ativação do sonho por ser baseada mais em nossas memórias estereotipadas e tendenciosas de sonhos do que em amostras representativas de sonhos coletadas para fins de pesquisa.” (Dreams are coherently organized experiences, in the sense that what we experience at any given moment in a dream makes sense to us: the dream situation is comprehensible. Furthermore, across time, the dream evolves around a continuous narrative or story not so very different from the episodes of waking experience. The cognitive psychological view of dreaming was based on the phenomenology of dreams as described in both home-reported dreams and laboratory-reported dreams. It criticized the activation-synthesis view of dreaming as being based more on our stereotypical and biased memories of dreams than on the representative samples of dreams collected for research purposes; Revonsuo, 2010, p. 239) Sendo que há dados estatísticos sobre o conteúdo dos sonhos, seria incoerente considerá-los aleatórios e sem sentido.

Nos anos 80 com a ascensão da perspectiva cognitiva, “sonhar foi novamente levado a sério como uma forma de consciência ou experiência mental subjetiva em psicologia. A experiência do sonho foi novamente estudada sistematicamente, observando-se relatos introspectivos detalhados sobre os sonhos. O sonho deveria ser explicado pelo mecanismo cognitivo ou neural subjacente, ou pelos dois combinados.” (dreaming was again taken seriously as a form of consciousness or subjective mental experience in psychology. Dream experience was again studied systematically by looking at detailed introspective dream reports. Dreaming was to be explained by either the underlying cognitive or neural mechanism, or both in combination; Revonsuo, 2017, p. 110)

Antti Revonsuo afirma que “sonhar é o estado alterado de consciência (EAC) que ocorre com mais frequência. Em EACs, a forma como a consciência funciona e o tipo de experiências que ela contém é substancialmente diferente de um estado básico que é considerado o padrão ou o estado normal da consciência desperta.” (dreaming is the most commonly occurring altered state of consciousness (ASC). In ASCs the way consciousness functions and the kind of experiences it contains is substantially different from a baseline state that is considered the standard or the normal state of waking consciousness; Revonsuo, 2017, p. 107) Portanto, sob esta perspectiva, contrariando Dennett, os sonhos são considerados experiências.

“Dormimos cerca de oito horas por dia ou um terço de nossas vidas. Às vezes, é afirmado erroneamente que, quando estamos dormindo, não estamos conscientes, mas na maior parte do tempo que passamos dormindo, estamos na verdade em algum tipo de estado alterado de consciência, em vez de totalmente inconscientes.” (We sleep about eight hours per

day or one third of our lives. It is sometimes mistakenly stated that when we are asleep we are not conscious at all, but most of the time we spend sleeping we are in fact in some kind of altered state of consciousness rather than totally unconscious; Revonsuo, 2017, p. 110) Revonsuo lista alguns desses EACs, mas, todavia, para as finalidades deste trabalho, nos concentraremos nos sonhos.

Revonsuo diz que há basicamente dois tipos de experiências subjetivas que ocorrem durante o sono: a mentalização (sleep mentation) e o sonho (dreaming); sendo que estas se diferenciam pela sua complexidade. O primeiro seria mais simples e afetaria apenas uma modalidade sensorial, como por exemplo: a imagem de um objeto, uma palavra, sentença ou um som ouvido repetidamente, um pensamento que atravessa a mente várias vezes. “Em contraste, sonhar envolve imagens complexas, organizadas e animadas em múltiplas modalidades sensoriais que mostram a progressão e mudança ao longo do tempo. Assim, os sonhos retratam um mundo sensorio-perceptivo com objetos, personagens e eventos simulados que ocorrem em tal mundo. Um sonho é, em essência, um mundo simulado.”(By contrast, dreaming involves complex, organized and animated imagery in multiple sensory modalities that shows progression and change through time. Thus, dreams depict a sensory-perceptual world with objects and characters, and simulated events that take place in such a world. A dream is, in essence, a *simulated world*; REVONSUO, 2010, p. 241)

De acordo com questionários realizados ao redor do mundo, o tema mais comum nos sonhos é ser caçado ou perseguido. Outros temas comuns são ser fisicamente atacado, paralisado com medo, ficar preso sem conseguir sair, ficar perdido e afogamento. Temas negativos são mais comuns do que os positivos; dentre os temas positivos mais recorrentes temos o voo. Todavia, estes dados são baseados naquilo que as pessoas espontaneamente se lembram quando são questionadas sobre os sonhos. O conteúdo dos sonhos pode ser estudado com muito mais precisão coletando relatos verbais introspectivos. “De preferência, a experiência do sonho é relatada imediatamente após o despertar de um sonho, seja oralmente para uma fita ou por escrito em um diário de sonhos. Nesse tipo de pesquisa, todas as limitações do relato introspectivo devem ser cuidadosamente levadas em consideração para minimizar seus efeitos de distorção nos dados.” (Preferably the dream experience are reported immediately after awakening from a dream, either orally to a tape or in writing to a dream diary. In this kind of research, all the limitations of introspective reporting should be carefully taken into account to minimize their distorting effects on the data; REVONSUO, 2010, p. 242)

Pesquisas sistemáticas sobre o conteúdo dos sonhos mostrou que todas nossas modalidades sensoriais estão envolvidas neles. Experiências visuais são as mais comuns; experiências auditivas também, comumente na forma da língua falada, entretanto, músicas e outros sons também costumam ocorrer. Experiências corporais e táteis aparecem em alguns, já o olfato e o paladar são mais raros. Sentir dor é ainda mais raro, todavia pode ocorrer.

A maioria dos sonhos tem um personagem central ou eu-onírico (dream-self), que é a representação do sonhador no sonho. “O eu-onírico geralmente se sente e parece ser a mesma pessoa que somos em nossas vidas despertas: sou eu mesmo, pessoalmente presente lá no mundo dos sonhos! (...) O eu-onírico muitas vezes tem acesso limitado à sua memória autobiográfica - sofremos de amnésia transitória - e ficamos desorientados com o tempo e o lugar: em nossos sonhos, geralmente não temos ideia de que horas ou dia é e onde exatamente estamos e como chegamos lá, e o que vai acontecer amanhã ou no futuro.” (The dream-self usually feels and seems to be the same person we are in our waking lives: it is me myself, personally present there in the dreamworld!(...) The dream-self often has limited access to his or her autobiographical memory – we suffer from transient amnesia – and is disoriented to time and place: In our dreams we usually have no idea what time or day it is and where exactly we are and how we got there, and what is going to happen tomorrow or in the future; REVONSUO, 2010, p. 243) A maioria dos sonhos possui outros humanos ou animais e a interação social e a comunicação entre os personagens é comum. A interação com outros personagens costumam ser mais agressivas do que amigáveis. Emoções negativas são mais comuns do que as positivas. As emoções negativas mais comuns são medo e raiva.

Algumas atividades que realizamos no mundo real são menos frequentes nos sonhos, tais como ler, escrever, trabalhar com computadores, calcular e assistir televisão. “Parece que os sonhos não são muito bons em simular essas atividades cognitivas, talvez porque envolvam habilidades e hábitos que se relacionam apenas com o mundo moderno e não com as características biológicas originais ou ambientes da espécie humana.”(It seems that dreams are not keen to simulate these cognitive activities, perhaps because they involve skills and habits that only relate to the modern world and not to the original biological features or environments of the human species.)(REVONSUO, 2010, p. 244)

Os sonhos, com frequência, embaralham as características de objetos e apresentam situações impossíveis ou muito improváveis de acontecerem na realidade. Revonsuo chama a atenção para três situações: correlação de características errôneas, por exemplo, uma banana azul; correlação contextual errônea, por exemplo, o presidente tomando café na minha cozinha; e descontinuidade ou correlação imprecisa através do tempo, por exemplo, a banana

azul desaparece e reaparece aleatoriamente. “As imagens oníricas sucessivas nem sempre retêm ou atualizam as representações fenomênicas de forma coerente, o que leva às mudanças repentinas e inexplicáveis de objetos, pessoas e lugares nos sonhos.”(Successive dream images do not always retain or update the phenomenal representations in a coherent way, which leads to the sudden and inexplicable changes in objects, persons and places in dreams; REVONSUO, 2010, p. 244)

“A bizarrice das imagens oníricas, isto é, as combinações incomuns na ligação de diferentes fontes de informação para produzir representações fenomenais coerentes, pode lançar luz sobre o mecanismo envolvido na construção de objetos fenomenais unificados e o mundo fenomenal unificado que normalmente desfrutamos na percepção desperta .”(The bizarreness of dream images, that is, the unusual combinations in binding different information sources together to produce coherent phenomenal representations, may shed light on the mechanism involved in the construction of unified phenomenal objects and the unified phenomenal world that we normally enjoy in waking perception; REVONSUO, 2010, p. 244)

Revonsuo enumera quatro teorias que tentam explicar porque sonhamos. A primeira delas é a teoria da ativação aleatória (Random Activation Theory), que vê os sonhos como um efeito colateral inútil da ativação neuronal que acontece no cérebro que encontra-se sonhando por motivos puramente biológicos. Todavia este não parece ser o caso, visto que os sonhos apresentam enredos coerentes que imitam a percepção e a ação no mundo real. “Essas experiências complexas e organizadas não podiam ser produtos apenas de uma ativação aleatória do cérebro.”(Such complex, organized experiences could not be the products of just random activation of the brain; REVONSUO, 2010, p. 245)

A teoria da resolução de problemas (Problem-Solving Theory), também não parece ser correta, visto que raramente aparecem nos sonhos soluções adequadas para problemas que não sabemos como resolver. Existem algumas histórias de pessoas que acordaram com soluções para problemas, todavia, como tais ocorrências são raras, não podemos designá-la como sendo a função dos sonhos.

A teoria da saúde mental (Mental Health Theory) teria que mostrar que os sonhos nos ajudam a lidar com memórias e experiências dolorosas. Todavia, em vez de nos confortar, os sonhos com frequência exageram ou repetem nossas experiências traumáticas e medos nos pesadelos. Além disso, pesquisas sobre o funcionamento da memória enquanto dormimos mostram que as memórias emocionalmente negativas são fortalecidas pelo cérebro em vez de reduzidas.

A teoria de simulação de ameaças (Threat Simulation Theory) diz que os sonhos ativam memórias emocionais e simulam ameaças de modo que possamos treinar para possíveis situações futuras em um ambiente seguro. A evidência dos sonhos nos mostram que eles contêm muitas situações ameaçadoras direcionadas para o eu-onírico ou para aqueles que nos são próximos. Além disso, pesadelos e sonhos ruins ocorrem com mais frequência se a pessoa vive num ambiente perigoso ou emocionalmente estressante. Nossos ancestrais, que viviam em situações ameaçadoras, podem ter sido beneficiados com tais simulações. Todavia, não há evidência direta de que sonhar com uma situação ameaçadora nos ajude a ter uma melhor performance em uma situação similar durante o estado de vigília. (REVONSUO, 2010, p. 245)

O sonho lúcido acontece quando se tem a realização cognitiva ou a consciência reflexiva do fato de que “isto é um sonho”. “Quando essa realização ocorre, o sonho muda de um sonho comum para um sonho lúcido, e a lucidez dura enquanto o sonhador tiver consciência de que está sonhando. A lucidez é como um despertar no sonho.” (When this realization takes place, the dream changes from an ordinary one to a lucid dream, and lucidity lasts as long as the dreamer is aware of the fact that he or she is dreaming. Lucidity is like an awakening within the dream; REVONSUO, 2010, p. 247) Consciência reflexiva “envolve a capacidade de focar algum aspecto particular do conteúdo da consciência e pensar sobre ele, avaliá-lo ou julgá-lo.”(involves the ability to focus on some particular aspect of the content of consciousness and think about it, evaluate it or pass a judgement over it; REVONSUO, 2010, p. 247). Durante os sonhos, nossa habilidade de refletir criticamente sobre os eventos que testemunhamos é diminuída, mas em uma boa parte dos nossos sonhos pelo menos um pouco nós refletimos sobre as bizarrices presenciadas. “Embora não percebamos que o evento geral do sonho em si é impossível ou improvável em comparação com a vida desperta, agimos e pensamos na situação (em vez de pensar sobre a situação) da mesma forma que faríamos se estivéssemos acordados. ” (Although we do not realize that the overall dream event itself is impossible or improbable compared to waking life, we act and think in the situation [rather than about the situation] in the same way as we would if we were awake; REVONSUO, 2010, p. 247)

A capacidade de realizar ações deliberadas ou pré-planejadas durante o sonho lúcido foi a chave para estudos inovadores nos anos 80, nos quais foi mostrado que a lucidez ocorre durante ininterrupta fase REM (REVONSUO, 2010, p. 247).

Revonsuo, assim, traçou o caminho percorrido pelos estudos dos sonhos até os dias atuais. Dando relevância a esta herança teórica e possibilitando que novas pesquisas possam ser realizadas.

4. Considerações finais

Tanto Laberge quanto Revonsuo dizem que os sonhos são uma simulação do mundo. Tendo em vista a teoria de Piaget sobre o desenvolvimento cognitivo humano, vimos que é necessária a maturação das composições operatórias para que o sujeito seja capaz de perceber que o mundo onde ele está inserido é somente uma simulação. Laberge apresenta técnicas que permitem ao sujeito aumentar a frequência dos sonhos lúcidos; estas consistem, basicamente, em acrescentar dentro dos esquemas que orientam nossa percepção a ideia de que o que estamos experienciando pode ser um sonho. Sem isto, na maioria dos nossos sonhos nós iremos, usando o conceito do Piaget, assimilar nossas percepções para se adequar à ideia de que estamos acordados. Todavia, caso tenhamos dentro os esquemas essa ideia, em frente a um evento bizarro nos sonhos poderemos, de acordo com a terminologia de Piaget, acomodar nossa percepção, e assim, um sonho comum se transformará em um sonho lúcido. Uma vez neste estado, podemos realizar atividades planejadas no estado de vigília. Desta forma, muitas experiências têm sido levadas a cabo pelos assim chamados “oneironautas”; inclusive a comprovação do fenômeno só foi possível devido a esta possibilidade.

Para Laberge, o mundo onírico pode ser *mais* do que uma simulação no cérebro do sonhador, podendo existir como uma realidade paralela. Assim, Laberge sugere que “dois oneironautas poderiam ter sonhos lúcidos simultâneos enquanto estão sendo monitorados no laboratório. Eles concordariam se encontrar em seus sonhos lúcidos e sinalizarem simultaneamente. Se a experiência de um sonho mútuo fosse verdadeira – isto é, se os sonhadores lúcidos realmente compartilham um mundo onírico – sinais simultâneos de movimentos oculares apareceriam nas gravações de seus polígrafos. Se, por outro lado, eles reportarem terem realizado essa tarefa num sonho mútuo lúcido mas não aparecerem sinais simultâneos, teríamos que concluir que eles estavam, no máximo, compartilhando enredos de sonho.” (Two oneironauts could have simultaneous lucid dreams while being monitored in a sleep laboratory. They would agree to meet in their lucid dreams and signal simultaneously. If the experience were truly a mutual dream—that is, if the lucid dreamers actually sharing a dream world—simultaneous eye-movement signals would show up in their polygraph recordings. If, on the other hand, they reported carrying out this task in a mutual lucid dream but did not show simultaneous signals, we would have to conclude that they were at most sharing dream plots; Laberge, 1985, p. 139).

Já para Revonsuo, o sonho é *apenas* uma simulação que ocorre no sistema físico-biológico que se desenvolveu com o intuito de nos preparar para possíveis situações futuras

(Threat Simulation Theory). Em um contexto mais perigoso, onde viviam nossos ancestrais, tais simulações podem ter permitido a sobrevivência. Portanto, sua explicação dos sonhos em geral se baseiam em funções biológica adaptativas que se tornaram estruturantes (“hard-wired”) no cérebro, mas não constituem meios de percepção extra-sensorial. Podemos dizer que tais simulações constituem *projeções* de situações possíveis, no sentido de Pereira Jr. (2018); porém, devido ao pressuposto materialista do autor, que confere ao cérebro apenas propriedades biofísicas, a realidade virtual que é projetada é apenas uma expressão informacional dos componentes estruturais presentes no sistema nervoso central.

Na abordagem da consciência de Pereira Jr. (2018) pode-se acomodar tanto as hipóteses internalistas e externalistas, as tomando como não-contraditórias entre si. O sonho em geral é concebido como gerado pelo sistema nervoso da pessoa sonhadora, mas ao ser projetado para o mundo da experiência pode ser sincronizado com eventos externos, considerando-se que em uma abordagem monista os conceitos de “interno” e “externo” são relativizados, pois tanto a “vida interna” do sonhador quanto a “vida externa” do ambiente com o qual interage adaptativamente são aspectos de uma mesma realidade. Nesta abordagem, o sonho lúcido se apresenta como fenômeno relevante que possibilita ao sonhador realizar “testes de hipóteses”, como no estudo pioneiro de LaBerge, em que foi combinado um sinal ocular entre sonhador e observador científico, para comprovar a ocorrência de autoconsciência no primeiro, durante o sono observado pelo segundo.

A pergunta que permanece seria a respeito do tipo de hipótese que pode ser provada por meio do sonho lúcido. Até que ponto o sonhador lúcido tem controle sobre si mesmo e sobre a realidade circundante? Por exemplo, é comum crianças sonharem que estão voando como pássaros; seria possível, durante o sonho lúcido, realizar estes voos mediante uma decisão consciente? Ou estes vãos seriam possíveis apenas quando não são decididos conscientemente? Haveria a possibilidade de alterar, conscientemente, o ambiente onírico no qual o sonhador lúcido se encontra? Seria possível ter uma visão de 360° em um sonho lúcido? Seria possível adquirir sinestesia momentânea, ou seja, a capacidade de misturar os sentidos, como por exemplo, ver cores nos sons, durante o período do sonho? Ou ainda, quais movimentos do corpo onírico influenciariam diretamente o corpo físico, como por exemplo, o movimento dos olhos? Estas questões apontam para a possibilidade de estudos fenomenológicos de interesse para a epistemologia, utilizando a capacidade de autoconsciência durante os sonhos.

Referências Bibliográficas

ARISTOTLE. **The Complete Works of Aristotle vol. I.** Tradução J. I. Beare. 1. ed. New Jersey: Princeton University Press, 1984.

CHISHOLM, Roderick Milton. **Perceiving: A Philosophical Study.** 1. ed. USA: Cornell University Press, 1957.

DESCARTES, René. **Meditations Metaphysique.** 8. ed. Paris: Presses Universitaires de France - PUF, 2012.

EDELMAN, Gerald M.. **Bright Air, Brilliant Fire: On the matter of the Mind.** 1. ed. USA: Basic Books, 1992.

FOULKES, David; BELVEDERE, Edward. Telepathy and dreams: a failure to replicate. **Perceptual and Motor Skills**, USA, v. 33, n. 3, p. 783-789, dez./1971.

FREUD, Sigmund. **The interpretation of Dreams.** 1. ed. [S.l.]: Basic Books, 1955.

HEARNE, Keith. **The dream machine: Lucid dreams and how to control them.** 1. ed. England: The Aquarian Press, 1990.

LABERGE, Stephen. **Lucid Dreaming: The power of being awake and aware in your dreams.** 1. ed. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1985.

LABERGE, Stephen; RHEINGOLD, Howard. **Exploring the World of Lucid Dreaming.** 1. ed. New York: Ballantine Books, 1989.

MALCOLM, Norman. **Dreaming.** 1. ed. Reino Unido: Routledge & Kegan Paul, 1959.

NAGEL, Thomas. **Mortal Questions.** 1. ed. Reino Unido: Cambridge University Press, 1979.

PEREIRAJR, Alfredo. The Projective Theory of Consciousness: from Neuroscience to Philosophical Psychology. **Trans/Form/Ação**, Marília, v. 41, n. 1, p. 199-232, dez./2018.

PIAGET, Jean. **La causalité physique chez l'enfant.** 1. ed. Paris: Felix Alcan, 1927.

PIAGET, Jean. **A epistemologia genética.** 1. ed. Petrópolis: Vozes, 1971.

PIAGET, Jean. **Introduction a la l'epistemologie genetique.** 1. ed. Paris: Presses Universitaires de France, 1950.

RADIN, Dean. **Thinking about telepathy: Think.** 1. ed. California: [s.n.], 2003. p. 23-32.

RADIN, Dean. **The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena.** New York: Harper Books, 2009.

REVONSUO, Antti. **Inner Presence: Consciousness as a biological phenomenon.** Cambridge, MA: MIT Press, 2006.

SARTRE, Jean Paul. **L'imaginaire.** 1. ed. Paris: Gallimard, 1940.

VERNET, M. *et al.* Frontal eye field, where art thou?: Anatomy, function, and non-invasive manipulation of frontal regions involved in eye movements and associated cognitive operations. **Frontiers in Integrative Neuroscience**, paris, v. 66, n. 8, p. 1-2, ago./2014.

WITTGENSTEIN, LUDWIG. **Investigações Filosóficas.** São Paulo: Abril Cultural, 1975. Coleção "Os Pensadores".

YUNG, Carl Gustav. **Sincronicidade.** 13. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.