

IMPLICAÇÕES EPISTEMOLÓGICAS DA EXPERIÊNCIA DO SONHO LÚCIDO

Edmur Santana da Silva¹

Alfredo Pereira Júnior²

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.

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

Introdução

Você já percebeu, em um sonho, que tudo o que você estava experienciando era parte de um sonho? Este fenômeno, que foi descrito já por Aristóteles (1984), atualmente é denominado *Sonho Lúcido*. Mesmo após sua comprovação científica (HEARNE, 1978; LABERGE, 1985) o fenômeno continua sendo deixado em segundo plano na Epistemologia. Afinal, como é possível estar auto-consciente (isto é, consciente de que se está consciente, assumindo atitudes de modo voluntário) enquanto se está dormindo? Podem os sentidos perceber qualquer coisa enquanto o corpo encontra-se 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, sendo assim a causa do sonhar, variava de acordo com a teoria, podendo ser desde Deus, até o inconsciente.

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

¹ Programa de Pós-Graduação em Filosofia da UNESP – Campus de Marília – E-mail: edmur.santana@unesp.br

² Professor de Filosofia da Ciência – UNEXSP – Campus de Botucatu – E-mail: Alfredo.pereira@unesp.br

estímulo recebido durante o dia, a faculdade sensível-perceptiva, tal como um objeto lançado no ar continua se movendo mesmo sem ter mais nada empurrando, continuaria a operar com os sentidos já desligados; e o mesmo ocorrendo com a faculdade da razão.

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.

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, impossível de ser entendido como uma forma de percepção. Esse ponto pode ser ilustrado por Sartre (1940) quando ele diz que, justamente por ser imaginação, se o sonhador percebe que está sonhando, as imagens não se sustentam, pois a imaginação não pode ser objeto direto da percepção, e assim o sonho colapsa.

A principal linha de pesquisa dos sonhos, até então, consistia em interpretar as mensagens que se camuflavam nas imagens oníricas, amplamente divulgada no meio científico por Freud. Esta teoria não considerava a possibilidade de se estar auto-consciente nos sonhos; afinal, o sonho seria produto do inconsciente, sendo assim, como pode o sujeito estar auto-consciente enquanto dorme? A auto-consciência parecia estar restrita ao período em que as pessoas se encontram acordadas.

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 punhado de registros 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, 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 deixam de ser unicamente

imaginação, passando a ser considerados, também, em parte, percepção. Se fosse propriamente percepção, segundo as 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 somente na segunda metade do século passado é que se tornou possível analisar o cérebro em funcionamento, possibilitando assim uma abordagem científica a respeito dos correlatos cerebrais dos sonhos. Percebeu-se, que durante o sono, a frequência cerebral, 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) a qual considerava os sonhos como resultantes de padrões de atividade neuronal, ocorrendo em todos os mamíferos.

Apresentamos aqui algumas considerações epistemológicas a respeito da experiência do sonho lúcido. Inicialmente discutimos 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 pela experiência do sonho lúcido, ou haveria nesta experiência elementos divergentes, como a possibilidade de processos acausais (como no fenômeno da sincronicidade relatado por JUNG, 2005), ou ações voluntárias durante o sono que violam as leis físicas? Discutimos 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). Em seguida abordamos a questão do *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 (no sentido de PEREIRA JR, 2018) de uma representação elaborada pelo sonhador?

A Causalidade no Desenvolvimento Mental

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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. Vejamos na próxima seção como seria o conceito de realidade decorrente do princípio de causalidade da física clássica.

Causalidade na Física

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.

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 aristotélico-ptolomaica é geocêntrica. E assim temos que a Terra seria 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 isomorfo; existem diferenças no comportamento dos objetos de acordo com o lugar ocupado por eles no espaço, correspondendo 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.

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. 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.

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. 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.

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.

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 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 auto-controle da parte do sonhador.

Lembre-mos 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 auto-consciente 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 auto-consciente, 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).

A 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.

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.

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 auto-consciência durante o sonho, e, a partir da auto-consciência, 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

Para Malcolm (1959), com base em sua análise da linguagem natural, seria impossível sonhar e estar auto-consciente ao mesmo tempo, pois proferir a frase “eu estou dormindo” faria tanto sentido quanto 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.

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 idéias 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 *auto-consciência*, 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 auto-consciência, 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 de identificação das 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. Freud foi um pioneiro nesta área, mas trabalhou com base em pressupostos diferentes dos atuais.

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. 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’ (auto-consciência) 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.

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. 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 sensorial.

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 deixam de ser considerados unicamente imaginação, passando a ser, também, entendidos como forma de percepção, o que nos conduz à questão a respeito dos objetos desta percepção: seriam gerados de modo puramente endógeno ao cérebro, ou implicariam em 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.

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.

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.

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.

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.

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. Não é a 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 auto-consciente 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, seremos impelidos para 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. Adicionalmente a este acesso, o sonho lúcido, ao possibilitar o resgate da auto-consciência 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.

Laberge (1985) deixa em aberto a questão de se a realidade onírica pode existir para além do sujeito que a experiencia, e apresenta, assim, uma tese epistemológica baseada na simulação e representação. O cérebro cria uma simulação do que está acontecendo no mundo exterior a partir das informações recebidas através dos cinco sentidos; todavia, esta simulação não se apresenta para nós como tal, mas sim como a própria realidade, ou como representação fidedigna da realidade

Comentários Finais

Uma epistemologia da experiência consciente durante o sonho envolve uma complexidade de fatores, como as possibilidade e limites de uma abordagem científica, o estatuto dos sonhos em geral, e o significado da auto-consciência durante o sonho.

Com base na Epistemologia Genética de Piaget, consideramos aqui que a auto-consciência 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” ou “consciência universal” (vide KASTRUP, 2018) 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.

Referências

- 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.
- KASTRUP, B. The Universe in Consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, 25, No. 5–6, 2018, pp. 125–55
- 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.
- PEREIRA JR, Alfredo. The Projective Theory of Consciousness: from Neuroscience to Philosophical Psychology. **Trans/Form/Ação**, Marília, v. 41, n. 1, p. 199-232, 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'Épistémologie Génétique.** 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.

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

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 with the agency experience they have while awake. These procedures, combined with neuroscientific studies, allow us to discuss the reality of the dream, and the reality of the experience in general. Here we present some lines of discussion that arise from the experience of lucid dreaming, seeking to understand its possible implications for epistemology.

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