

UMA JANELA PARA EVOLUÇÃO, CULTURA E NATUREZA HUMANA: UMA RESENHA DE O ORÁCULO DA NOITE

*A WINDOW INTO EVOLUTION, CULTURE AND HUMAN NATURE: A REVIEW OF THE
ORACLE OF THE NIGHT*

Felipe Carvalho Novaes¹

Em determinado momento da noite, enquanto as pessoas dormem, elas passam por vívidas experiências, como se estivessem acordadas. Elas vêem e ouvem coisas, se tornam protagonistas de narrativas que muitas vezes têm sentido nebuloso. Esses são os sonhos. Quais os mecanismos biológicos que produzem os sonhos? Será que só os humanos possuem o equipamento neurobiológico que permite as experiências oníricas? Será que ter um cérebro capaz de sonhar representou alguma vantagem adaptativa? Quais as explicações dadas aos sonhos por outras culturas antes de abordar o fenômeno cientificamente? Basicamente, são essas as questões principais abordadas nas mais de quatrocentas páginas, divididas em dezoito capítulos, de *O Oráculo da Noite* (Ribeiro, 2019), escrito pelo neurocientista Sidarta Ribeiro. O livro é um passeio não apenas pela neurociência, mas também pela história cultural dos sonhos. A presente resenha apresentará um breve resumo sobre os principais pontos da obra.

O autor começa o livro mostrando a importância que os sonhos sempre tiveram na história humana. De fato, é possível que essas experiências tenham seu papel social desde antes da escrita. Por exemplo, parte da arte rupestre pode ter sido inspirada em experiências oníricas dos ancestrais humanos (e.g., seres com corpo humano e cabeça de outros animais). Essa suposição faz sentido na medida em que sonhos parecem ser grandes “recombinadores” de informações absorvidas na vigília. Assim, seres míticos criativamente representados nas paredes das cavernas há milhares de anos poderiam ser análogos a processos criativos que ocorrem hoje, como inspiração para novas teorias científicas (e.g., anel aromático de benzeno). Além disso, culturas nômades ainda hoje interpretam sonhos como um tipo de porta para outra realidade, na qual é possível se comunicar com deuses e ancestrais. Como os humanos foram nômades durante a maior parte de sua história, é possível que os sonhos desses ancestrais também tivessem importância religiosa.

¹ Doutorando em Psicologia Social no Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Brasil. felipecarvalho.n@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-4534-5059>

O papel dos sonhos pode ter diminuído a partir do momento em que surgiu a escrita em diversas sociedades sedentárias. Com a escrita, não era mais de suma importância ter experiências religiosas, como as induzidas pelos sonhos. Isso porque bastava a pessoa que teve tais experiências escrever sobre elas para outras pessoas lerem as mensagens que antes se acreditava que os deuses só transmitiam subjetivamente, via sonhos e outros estados alterados de consciência. Mesmo assim, os sonhos continuaram tendo sua importância no mundo Antigo. Por exemplo, no mundo helênico e romano, políticos e guerreiros frequentemente decidiam pela guerra ou pela paz com base em sonhos.

O fato é que a importância da experiência onírica como oráculo diminuiu, especialmente quando os sonhos passaram a ser objeto da ciência. Talvez a psicanálise e suas linhas derivadas sejam os últimos redutos da interpretação oracular dos sonhos fora do mundo religioso. Isso porque, para a ciência, o sonho passou a ser um mero epifenômeno da atividade cerebral. E, de fato, a neurociência tem muito a ensinar. Sidarta Ribeiro dedica várias páginas para atualizar o leitor sobre o que se sabe hoje sobre as engrenagens cerebrais que geram os sonhos. Os sonhos parecem resultar de um processo de seleção de memórias. Memórias recentes passam por uma espécie de triagem neurobiológica, na qual aquelas memórias mais importantes (i.e., acessadas mais frequentemente, carregadas de mais carga emocional) são preservadas e incorporadas na organização geral do cérebro, e as outras, eliminadas. A experiência onírica surgiria da ativação de redes neurais associadas a memórias diferentes que são ativadas durante esse processo. Por isso os sonhos podem ser tão incongruentes, ou seja, porque memórias muitas vezes desconexas são ativadas juntas.

O autor faz questão de salientar que alguns insights mais fundamentais da psicanálise sobre os sonhos estavam corretos. Por exemplo, sonhos parecem realmente ter a ver com satisfação de desejos, o que parece ser indicado pela atividade das áreas de recompensa do cérebro durante o sono REM (fase do sonho na qual as pessoas sonham). Também parece haver um componente afetivo importante. Isto é, de fato, o sistema límbico e outras áreas associadas a emoções se ativam durante os sonhos, o que tem a ver com muitas vezes as pessoas sonharem com seus maiores temores, cenários que querem evitar e etc.

Isso parece indicar que os sonhos podem ter alguma função, não sendo meros epifenômenos. Sidarta Ribeiro faz uma revisão concisa sobre as principais hipóteses evolutivas que explicam por que os humanos são capazes de sonhar. Por exemplo, sonhos teriam evoluído como uma forma de antecipar cenários novos, preparando o sonhador previamente. Seria o caso de alguém que sonha que se desempenha mal numa prova, ou um ancestral que sonha com a ameaça de animais ferozes. Essa experiência seria uma forma de antecipar cenários prejudiciais e se preparar para evitá-los.

Mais para o fim, o livro aborda a conexão entre psicopatologia e sonhos. Os sonhos só ocorrem durante o sono REM, mas durante a vigília ocorre uma atividade de fundo do cérebro que é parecida com os sonhos. Essa atividade é responsável por pensamentos e ideias novas que surgem espontaneamente ao longo do dia. Aparentemente, o cérebro de pessoas com transtornos como a esquizofrenia não consegue diferenciar esse devaneio normal do cotidiano (uma espécie de sonho acordado) com a realidade “lá fora”. Por isso pessoas com esquizofrenia apresentam experiências diferentes da realidade, ou seja, porque é como se seus sonhos invadissem a vigília.

O livro de Sidarta Ribeiro mostra que a capacidade de sonhar é própria não apenas da espécie humana, mas possivelmente de outras espécies com um cérebro social desenvolvido. Além disso, revela que os sonhos são experiências constituídas de afeto, não apenas de memórias ou outros aspectos mais cognitivos. A temática dos

sonhos também não se restringe ao giro de engrenagens neurobiológicas. O papel da experiência onírica, a princípio entre os humanos, vaza para o mundo sociocultural no qual estão embebidos (i.e., sonhos definem guerras e negociações, quem vive e quem morre, reflete expectativas e modifica as estratégias futuras dos sonhadores). O *Oráculo da Noite* mostra que os sonhos são uma janela para a natureza humana. Mais especificamente, para uma natureza que é biológica e cultural.

Referências

Ribeiro, S. (2019). *O oráculo da noite: A história e a ciência do sonho* (1ª). São Paulo: Companhia das Letras.