



THE SCIENTIFIC STUDY OF DREAMS, DE WILLIAM DOMHOFF

Marcelo Fischborn

Universidade Federal de Santa Maria
Santa Maria, RS – Brasil.
marcelo_fischborn@yahoo.com.br

* * *

DOMHOFF, G. William. *The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis*. Washington: American Psychological Association, 2003, pp. 209.

Em *The scientific study of dreams*, G. William Domhoff propõe um estudo amparado em descobertas empíricas recentes sobre os aspectos neurais, cognitivos e do conteúdo dos sonhos. Esse modelo neurocognitivo é proposto como substituto a uma gama de teorias bem difundidas, entre as quais as teorias clínicas de Freud e Jung, e o modelo neurofisiologista da teoria da ativação-síntese. O autor não tem a pretensão de oferecer uma teoria acabada, mas antes sugere uma agenda de pesquisa, com uma metodologia, várias hipóteses e temas suscetíveis de investigações futuras. Ademais, tudo isso é constrangido pelas inúmeras descobertas empíricas que foram acumuladas ao longo das últimas décadas, especialmente em neurociências. No texto que segue, descrevo resumidamente a introdução e os seis capítulos que compõem o livro, dando maior atenção ao primeiro capítulo, que articula os três eixos principais do modelo neurocognitivo proposto pelo autor. A possível relevância filosófica a ser extraída do livro será comentada ao final.

A *Introdução* intitula-se “A abordagem neurocognitiva dos sonhos” (The neurocognitive approach to dreams) e apresenta os objetivos do livro, entre os quais estão a já mencionada oposição ao modelo clínico e à teoria da ativação-síntese. Essas teorias não se mostram adequadas diante das descobertas originadas em estudos sistemáticos recentes sobre os sonhos, as quais sugerem que (1) há uma rede *neural* específica que é ativada quando sonhamos, que (2) o sonho é uma capacidade *cognitiva* que se desenvolve gradualmente nos 8-9 primeiros anos de vida, e que (3) o *conteúdo* dos sonhos tem uma origem em grande medida compartilhada com o pensamento em estado de vigília. O livro não busca atribuir

uma função aos sonhos, considerando-os um subproduto do sono e da consciência, e trata a significatividade que costumamos atribuir-lhes como oriunda da coerência e continuidade que mantêm com as concepções e outros fatores psicológicos do estado de vigília.

O *Capítulo 1*, “Por um modelo neurocognitivo dos sonhos” (*Toward a neurocognitive model of dreams*), apresenta e busca articular os três componentes do modelo neurocognitivo dos sonhos, recém mencionados.

O primeiro mapeia as zonas cerebrais responsáveis pelos sonhos, fazendo isso a partir do estudo dos efeitos ocasionados por danos neurológicos em zonas específicas. Apesar de responsável pela ativação dos sonhos, de determinar a vividez, intensidade e outros aspectos *formais* do sonho, “o substrato neural não pode explicar a natureza narrativa do sonho ou a substância do *conteúdo* do sonho” (p. 9, *itálicos adicionados*). Mesmo não havendo total acordo quanto às regiões cerebrais responsáveis pelos sonhos, as abordagens concorrentes “compartilham a ideia de que o córtex associativo, as estruturas paralímbicas e as estruturas límbicas podem operar como um circuito fechado para gerar os processos de sonho” (p. 16). Esse sistema funciona separadamente da entrada de informações sensoriais e das zonas relacionadas com a tomada de decisões, apesar de conter “áreas de processamento cognitivo suficientes [...] para produzir dramatizações coerentes, que frequentemente retratam as concepções e interesses da vida em vigília daquele que sonha” (p. 16-7). Mais ao final direi alguma coisa sobre a possível relevância filosófica da distinção entre forma e conteúdo dos sonhos, e da limitação do que pode ser conhecido a partir de uma abordagem meramente neural.

O segundo componente diz respeito aos aspectos cognitivos envolvidos no sonho. Segundo o autor, a cognição do sonho tem paralelos com a cognição da vigília em muitos aspectos, apesar de ser um fenômeno mental relativamente isolado e não facilmente influenciável por estímulos externos, sejam anteriores ou simultâneos ao sono. O paralelismo com a cognição de vigília mantém-se ainda pela “coerência e razoável simulação do mundo real” (p. 19) revelada nos relatos do conteúdo dos sonhos. Quanto a sua gênese, estudos indicam que os sonhos são uma “aquisição cognitiva que se desenvolve gradualmente, da mesma maneira que a maioria das demais habilidades cognitivas desenvolvem-se nas crianças” (p. 22). A estrutura e frequência dos sonhos das crianças aproximam-se das dos adultos entre os 9 e 11 anos, e os relatos e conteúdo dos sonhos entre os 11 e 13. É nesta última faixa etária que aparece, pela primeira vez, alguma relação entre o conteúdo do sonho e aspectos da personalidade (pp. 22 e 24), sendo isso “tudo o que permanece das grandes alegações de Freud e Jung” (p. 24). Investigações sugerem ainda que “a imaginação visual possa [...] ser um pré-requisito cognitivo para o sonho” (p. 22).

O terceiro e último aspecto diz respeito ao conteúdo dos sonhos. O autor apresenta quatro descobertas gerais, mostrando que (i) não houve mudanças nos traços gerais dos sonhos dos americanos no decorrer da segunda metade do século XX, apesar de mudanças culturais; que (ii) na idade adulta há “pouca ou nenhuma mudança no conteúdo do sonho [...] exceto talvez por um declínio nas agressões físicas e emoções negativas” (pp. 25-6) com o avanço da idade – o que sugere um *princípio de repetição* (p. 27); que (iii) há um “padrão estável de mudanças e similaridades” em diferentes culturas; e que (iv) há mudanças individuais amplas em vários indicadores de conteúdo, dizendo respeito a interesses e preocupações emocionais que se tem no estado de vigília – sugerindo o *princípio de continuidade* (p. 26).

O autor introduz uma dimensão cognitiva ao seu modelo, mediante a incorporação de um sistema conceitual de categorias. A partir disso, a análise do conteúdo dos sonhos mostra o quanto são construídos a partir de categorias experienciais, sendo a maioria deles “simulações de experiências do mundo real” (p. 31). Sugere-se aqui uma ligação forte com a cognição da vigília (pensamentos, preocupações e experiências) e, ao mesmo tempo, é exigida uma explicação complementar para sonhos “não usuais ou incompreensíveis imediatamente” (p. 33). Um hipótese possível, segundo o autor, seria que mecanismos do pensamento figurativo (operantes no estado da vigília) poderiam também operar durante os sonhos. Assim o sendo, haveria algum respaldo para tentativas de se buscar metáforas ou significados ocultos nesses sonhos, inclusive para o uso dessas interpretações na psicoterapia. Atualmente, no entanto, “há pouco ou nenhum indício sistemático de que os sonhos façam uso do vasto sistema de pensamento figurativo” (p. 36). O que se pode admitir seguramente é que parece haver paralelos entre o pensamento figurativo da vigília e o conteúdo dos sonhos, o que poderia explicar o fascínio que os sonhos despertam e sua utilidade em terapia. Mesmo assim, o autor considera as interpretações metafóricas como o “ouro de tolo das teorias dos sonhos”, as quais “enganam igualmente os intérpretes e quem sonha” (p. 37).

O *Capítulo 2* – “Questões metodológicas no estudo do conteúdo do sonho” (*Methodological issues in the study of dream content*) – é dedicado à elaboração de um método de análise do conteúdo dos sonhos, a partir do qual seria possível continuar o desenvolvimento do modelo neurocognitivo proposto. O autor avalia os métodos disponíveis, buscando algum que permita lidar com as dificuldades impostas pela natureza dos sonhos, especialmente quanto aos métodos experimentais (dado que os sonhos se mostram pouco influenciáveis por estímulos externos) e à observação do fenômeno (restrita em grande medida aos relatos feitos pelas pessoas depois de acordadas). A proposta metodológica sugerida leva em conta critérios como precisão dos relatos coletados, a representatividade dessas amostras e como analisar o conteúdo dos relatos colhidos. Este capítulo é de interesse especialmente para pesquisadores do conteúdo dos sonhos, tanto pelas orientações metodológicas sugeridas, quanto pela crítica à “qualidade pobre” de grande parte da literatura anterior sobre o assunto (p. 66).

O *Capítulo 3* intitula-se “O sistema de Hall-Van de Castle” (*The Hall-Van de Castle system*), e faz uma apresentação deste sistema que permite a análise quantitativa de relatos de sonhos. O sistema original, desenvolvido por Calvin Hall e Robert Van de Castle, era composto de oito categorias gerais – personagens; interações sociais; atividades; esforço; infortúnio e boa sorte; emoções; ambiente físico; elementos descritivos – e suas subdivisões. Ao longo do capítulo, Domhoff faz uma apresentação detalhada do sistema, introduzindo modificações que se mostraram úteis na sua utilização, tal como a possibilidade de procedimentos estatísticos. Trata-se de uma ferramenta atraente para os pesquisadores interessados, já que “tudo o que é necessário para realizar uma análise Hall-Van de Castle moderna está disponível na internet em <http://www.DreamResearch.net>: regras de codificação, auxílio para aprender o sistema de codificação, uma planilha para a análise de dados rápida e precisa chamada DreamSAT” (p. 67), entre outros materiais.

O *Capítulo 4*, intitulado “Um novo recurso para a análise do conteúdo” (*A new resource for content analysis*), apresenta um segundo site, o <http://www.DreamBank.net>, criado em 1999 por Adam Schneider. Esse site

armazena um banco de dados com relatos de sonhos, os quais podem ser acessados por qualquer pessoa interessada em realizar estudos sobre o conteúdo dos sonhos. No livro, Domhoff diz que há “mais de 11.000 relatos de sonhos” (p. 96), mas um acesso atual à página inicial do site aponta mais de 20.000 relatos¹. O uso do site é ainda facilitado por recursos de busca e de procedimentos estatísticos, entre outros. Uma das principais vantagens dessa disponibilidade de relatos é evitar o trabalho que toma tempo e dinheiro necessário para a coleta de uma amostra representativa, além da possibilidade dos estudos serem feitos “por muitas pessoas diferentes e a partir de muitos ângulos diferentes” (p. 107).

O *Capítulo 5*, “Novas maneiras de estudar o significado nos sonhos” (*New ways to study meaning in dreams*), busca apresentar um novo método para o estudo do significado dos sonhos, um método que usa os já mencionados sistema de Hall-Van de Castle e o site DreamBank.net. Com essas ferramentas é possível avançar no estudo do significado dos sonhos, mediante a análise de diários longos de sonhos. Essa tarefa é exemplificada por meio de várias análises detalhadas, ainda que não exaustivas, da série identificada pelo pseudônimo de Barb Sanders, que contém 3.116 sonhos. As conclusões do capítulo são que muitos aspectos do sonho respeitam o princípio da continuidade e “revelam as concepções e preocupações da vigília de Sanders” (p. 134). Apesar de grande continuidade, há também elementos que não parecem manter ligação direta com a vida real passada ou presente. Os limites da cognição que opera durante os sonhos e a possibilidade de pensamento figurativo estão entre as hipóteses possíveis para esse distanciamento do pensamento da vigília. O autor reconhece que “a solução dessas supostas anomalias exigirão muitos estudos adicionais” (p. 134), mas acredita que o tipo de análise sugerido permitirá, de um modo geral, desenvolver o modelo neurocognitivo proposto, além de fornecer “uma base para avanços futuros no estudo do significado dos sonhos” (p. 134).

O *Capítulo 6*, “Uma crítica das teorias tradicionais dos sonhos” (*A critique of traditional dream theories*), encerra o livro fazendo uma crítica a Freud, Jung, à teoria de ativação-síntese e teorias funcionalistas dos sonhos. Essas teorias são avaliadas com base em estudos empíricos dos sonhos, muitos dos quais são também mencionados no decorrer do livro. A primeira seção do capítulo é dedicada a Freud. Suas teses mais centrais, entre elas a tese de que todo sonho tem como significado a realização de um desejo, recebem atenção detalhada. A conclusão de Domhoff é que os indícios disponíveis atualmente permitem descartar várias de suas hipóteses específicas, além da teoria da realização de desejos como uma teoria geral dos sonhos. Apesar disso, o autor não considera essa teoria como completamente falsa, pois parece funcionar “para algum número desconhecido de sonhos” (p. 143). De Jung, são consideradas quatro ideias principais, sendo a mais central a concepção de que “sonhos altamente significativos são produtos de um *inconsciente coletivo*” (p. 144). Ao final da discussão, a conclusão sobre suas teses é que “mais uma vez [...] as descobertas relevantes para a teoria sob investigação não fornecem nenhum suporte para qualquer uma de suas alegações mais importantes” (p. 147). A teoria de ativação-síntese também é discutida, sendo criticada tanto em sua formulação original, quanto em reformulações, por restringir-se demasiadamente à base neural dos sonhos. Há, por isso, “uma contínua negligência da dimensão cognitiva” (p. 151) e, conseqüentemente, “pouco a dizer sobre o conteúdo do sonho” (p. 154). O autor finaliza o livro considerando algumas

1 Acesso à página inicial de www.DreamBank.net em 23 de abril de 2012.

versões de teorias que atribuem algum tipo de função aos sonhos, como a solução de problemas pessoais ou indicação de doenças, entre outras. Essas teorias são consideradas “altamente especulativas” (p. 157), tendo muitos indícios contrários. Nos casos em que reconhecemos alguma utilidade nos sonhos, parece muito mais plausível atribuí-la à “consciência de vigília fazendo uso do conteúdo do sonho” (p. 162), algo bem diferente de os próprios sonhos “terem desenvolvido funções psicológicas” (p. 159).

O livro, de um modo geral, é bastante técnico e de grande valor para psicólogos e demais interessados no estudo dos sonhos, especialmente se visarem uma pesquisa baseada nas últimas descobertas e tecnologias disponíveis para o estudo dos sonhos em seus diversos âmbitos. Além disso, trata-se de um livro relevante para os interessados em considerar criticamente as várias posições tradicionais criticadas pelo autor. O livro é rico em informações e sintetiza um grande número de pesquisas divulgadas na literatura especializada, tudo isso em muito mais detalhes do que seria possível apresentar neste espaço reduzido.

Apesar do caráter técnico e especializado do livro, suas sugestões e conclusões são relevantes para a filosofia da mente. Em particular, o autor sugere que há uma limitação no que se pode aprender sobre os sonhos pela mera observação da base neural. Como descrito acima, o autor diferencia aspectos formais e do conteúdo dos sonhos, enfatizando que a observação do sistema neural não é suficiente para se explicar a natureza do conteúdo dos sonhos. Goldblum (2001) generaliza uma distinção muito semelhante para estados mentais em geral, dizendo que “podemos aprender muito sobre como nossas mentes operam, sobre os *processos* de nosso pensar, estudando as operações do cérebro. Os *conteúdos* de nossas mentes, por outro lado, sempre precisarão ser estudados separadamente” (p. 13). Entre as razões para isso, Goldblum aponta que o conteúdo de pensamentos depende também de fatores externos (nossas relações com o ambiente circundante), e não se limita ao que acontece no interior de nosso cérebro (p. 18). Apesar de não poder desenvolver isso de modo suficientemente detalhado aqui, penso que esse tipo de distinção e restrição do poder explicativo dos fenômenos cerebrais tem relevância para as discussões sobre a (ir)reduzibilidade de certos aspectos mentais a aspectos não-mentais. A consequência mais fraca que poderíamos extrair é que, à medida que estamos interessados em dar uma descrição do mundo suficientemente abrangente, nossas descrições mais familiares da nossa vida mental ainda precisam ser vistas como razoavelmente independentes e irreduzíveis ao nosso conhecimento atual sobre o funcionamento do cérebro.

Referências

DOMHOFF, G. William. The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis. Washington: American Psychological Association, 2003.

GOLDBLUM, N. The brain-shaped mind: what the brain can tell us about the mind. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.