

\* BLACKIE BOOKS \*

# O DIÁRIO DE SONHOS

ANOTE SEUS SONHOS.  
E CONHEÇA MELHOR A SI MESMO.

UM PROJETO DO COMITÉ BLACKIE

TRADUÇÃO:

MARIANA MARCOANTONIO

 Planeta

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.



Achamos que seria uma boa ideia criar um livro para  
que você possa registrar os seus sonhos.

Pensamos que talvez você queira começar a explorar as  
lembranças e as aventuras que sua mente cria durante a noite.

Para que você se inspire, explore o seu interior,  
conheça a si mesmo ou por pura diversão.

ESTE SERÁ O SEU  
DIÁRIO DE SONHOS



# Planeta

# DADOS PESSOAIS

NOME: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO DESTA DIÁRIO: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_ QUANTAS HORAS COSTUMA DORMIR? \_\_\_\_\_

HÁBITOS DE SONO: \_\_\_\_\_

ONDE COSTUMA DORMIR? \_\_\_\_\_

ENTRE QUAIS HORÁRIOS? \_\_\_\_\_

QUANTO DEMORA PARA ADORMECER? \_\_\_\_\_

COM QUEM COSTUMA DORMIR? \_\_\_\_\_

ACORDA DURANTE A NOITE? SIM  NÃO

RONCA? SIM  NÃO

QUAL O MELHOR SONHO DO QUAL VOCÊ SE LEMBRA? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

QUAL O PIOR PESEDELO DO QUAL VOCÊ SE LEMBRA? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---



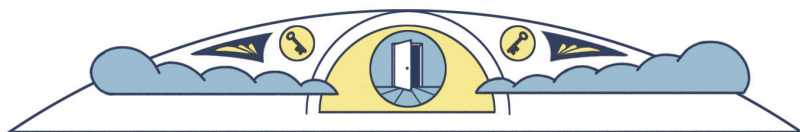


Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

# ○ UNIVERSO DOS SONHOS

Uma aproximação histórica, clínica e  
prática à arte de dormir





## PRÓLOGO



Nossos sonhos são o diário de nossa vida: um espaço onde esperanças, medos, desejos e neuroses adotam formas fantásticas em histórias que, algumas vezes, são dilacerantes e, em outras, divertidíssimas. Nos sonhos todos somos diretores de cinema e romancistas. Nossa agitada essência vital cria mundos secretos e íntimos que percorremos noite após noite, e quase nunca paramos para saber o porquê.

Será que os sonhos são mapas do que queremos para o nosso futuro? Cura para as feridas do passado? Um esforço para compreender o presente?

A cada manhã os indígenas norte-americanos compartilham seus sonhos e os analisam em busca de orientação moral. Quando a inglesa Charlotte Brontë queria escrever sobre algo que não havia vivido, obrigava-se primeiro a sonhá-lo. A teoria da relatividade especial, a máquina de costura, o benzeno e outras descobertas científicas são fruto de ideias obtidas em sonhos. De fato, a própria base do método científico utilizado na atualidade surgiu a René Descartes em um sonho onde apareceram fantasmas, redemoinhos e um melão.

Ainda assim não prestamos muita atenção aos sonhos. Talvez você conte o mais inusitado a algum amigo que concorda com desinteresse enquanto pensa em outra coisa. Também pode ser que uma vez por ano você acorde um pouco excitado e com uma vaga sensação de culpa. Ou então acorde bruscamente às 4h da manhã, suando frio e precisando de um abraço. A maioria dos seus sonhos, no entanto, cairá no esquecimento para sempre.

E se conseguíssemos, porém, aprender a nos lembrar deles, para ter uma aventura apaixonante para recordar e analisar a cada manhã? E se pudéssemos aprender com essas vivências, utilizá-las para nos conhecer melhor ou como combustível para a nossa criatividade? E se aprendêssemos a acordar dentro dos sonhos e a guiá-los na direção que quisermos?



Este livro pretende ser um espaço onde você aprenda e aperfeiçoe todas essas técnicas. É um diário secreto que lhe permitirá catalogar e interpretar os sonhos com facilidade. Após uma demonstração de recursos e práticas, será todo seu. Você poderá completá-lo enquanto submerge-se cada vez mais nas incríveis experiências que busca todas as noites.

Deixemos de perder um terço da nossa vida.

Começemos a nos lembrar.

Sonhemos.





# A CIÊNCIA DO SONHO



## QUE É UM SONHO?

**E**stranhas colagens de ideias e sentimentos, pessoas e lugares, histórias e situações... É quase impossível definir os sonhos, mas eles dispensam apresentação.

Com a cabeça apoiada no travesseiro e o corpo coberto até os ombros com o edredom, você fecha os olhos e espera. Algumas noites, desmaia logo em seguida; em outras, parece que passa horas acordado, se mexe e se revira na cama, enquanto o seu cérebro repassa as ansiedades e emoções do dia.

Mas, por fim, adormece.

Você entra, então, na **primeira fase** do sono. Sua frequência cardíaca começa a diminuir e a respiração se torna mais regular. Talvez você ouça alguns barulhos, mas provavelmente não vai reagir. E nem tem vontade, já que está abandonando o mundo real. Pode ter a sensação de estar caindo, brilhando ou desaparecendo. Ou até sentir algum puxão ou sacudida à medida que seu corpo vai se desconectando devagar. Essa fase ocupa, em média, 5% do sono.

Passados uns dez minutos, vem a **segunda fase**, na qual o sono real começa. A frequência cardíaca diminui, a respiração fica profunda e o mundo exterior se afasta cada vez mais.



Nos sonhos que acontecem durante a fase REM (*Rapid Eye Movement*), costumam aparecer pequenos grupos de pessoas conhecidas, enquanto nos que ocorrem fora dela são mais comuns grupos maiores de desconhecidos.



Breves e agudas explosões de atividade cerebral protegem e mantêm os sonhos, ao mesmo tempo que desempenham um papel-chave no processamento da memória.

Você voltará para a segunda fase várias vezes no transcurso da noite, e no fim terá passado mais ou menos 50% do tempo nela.

Depois chega a vez do **sono profundo**. É quando a atividade cerebral, a respiração e a frequência cardíaca atingem os níveis mais baixos. O mundo real ficou quase completamente bloqueado. Estamos na noite escura, onde os pesadelos, o sonambulismo ou falar dormindo são fenômenos mais do que prováveis. Talvez você sonhe, embora o mais factível é que faça isso na próxima fase. O sono profundo ocupará cerca de 20% da noite.

Por último, você chega à **fase REM**. Sua atividade cerebral regressa a níveis parecidos aos que se dão quando você está acordado. O consumo de oxigênio, a frequência cardíaca e a tensão arterial atingem níveis similares aos da vigília. Sob as pálpebras, seus olhos começam a se mexer para a frente e para trás, enquanto os demais músculos estão completamente paralisados: é um mecanismo de defesa que impede que você saia representando as estranhas histórias que estão sendo encenadas em sua cabeça. Apesar de só ocupar 25% da noite, é nessa fase que surgem a maioria dos sonhos.

De repente, você está consciente, mas não no mundo. Ao menos não no de verdade. Não recebe estímulos sensoriais. O seu cérebro gera tudo o que você vê, cheira, saboreia ou toca. O mundo do qual faz parte só existe em sua mente, mas disso você não sabe. Esse planeta roxo que está vendo é real, assim como os monstros que o povoam ou as sensações que eles provocam.

O centro lógico do seu cérebro se apagou, enquanto o núcleo do controle emocional está hiperativo. Você não se guia pelo que é real: está em um mundo construído com ideias e sentimentos. Em vez de uma língua concreta ou imagens realistas, está rodeado de símbolos e criações abstratas; selvagens manifestações de desejo, medos, ansiedades e lembranças.



Depois da fase REM, voltamos à primeira fase do

sono e o ciclo recomeça.

Desde o início do sono até o final do episódio REM passam cerca de noventa minutos.

Assim são os sonhos. Talvez você se lembre deles, talvez não. Podem ser assustadores ou tranquilizantes. Mas o que é quase certo é que eles existirão. A cada noite, sete ou oito sonhos aflorarão em seu cérebro enquanto você dorme, e, quando chegar ao final da sua vida, terá passado seis anos sonhando: 2.200 dias perdido em mundos que você mesmo criou.



## POR QUE SONHAMOS?

*“Estamos sonhando – que bom que estamos sonhando*

*Nós nos machucariamos se estivéssemos acordados*

*Mas, já que é um jogo, matem-nos*

*E, como é um jogo, gritamos*

*Estamos sonhando – que bom que estamos sonhando.”*

Emily Dickinson

Muitas teorias tentam explicar por que sonhamos. E, como costuma acontecer, parece que cada abordagem pode nos trazer uma peça distinta do quebra-cabeças. Estamos muito longe de compreender o cérebro humano – e mais distante ainda de compreender os sonhos –, mas o que podemos dizer, quase sem medo de errar, é que eles têm uma razão para acontecerem. Não surgem do nada nem estão livres de consequências.

Vejamos algumas das possíveis explicações.

## ESTABILIZAÇÃO EMOCIONAL

Costuma-se dizer que os sonhos são uma espécie de terapia. Que pegam nossas emoções e dão forma a elas, organizando-as em histórias e apresentando-as de maneiras inesperadas. A vida é tão implacável e assombrosa que talvez os sonhos sejam esse tempo a sós de que precisamos para refletir e dar sentido aos nossos dias agitados.



Tendemos a sonhar com metáforas. Nossos dentes caem, as ondas quebram em cima da nossa cabeça, leões passeiam pela nossa cozinha... Não são repetições de nossas lembranças. São repetições das emoções vinculadas a essas lembranças.

O sentido dessas metáforas é materializar conceitos abstratos. A *liberdade* é uma ideia imprecisa, enquanto a sensação de estar voando é algo muito mais palpável. A *ansiedade* é um conceito difícil de expressar, mas o medo de que todos os seus dentes caiam é algo que qualquer um compreende. Os sonhos são capazes de moldar complexos estados emocionais com precisão. Podem nos ajudar a processá-los, abordando-os de ângulos diferentes e revestindo-os de familiaridade.

Por exemplo, se você for roubado, é provável que essa mesma noite sonhe que é roubado. Nas noites seguintes, talvez seus sonhos tornem-se mais simbólicos: você pode sonhar que está nu e indefeso em cima de um palco, ou que se perdeu em um bairro estranho e está com medo. Superada essa fase, a experiência terá se fixado em sua paisagem psicológica e seus sonhos recuperarão a normalidade. O acontecimento traumático terá sido revisado, reinterpretado e processado.

Freud foi o primeiro a sugerir que os sonhos poderiam ser simplesmente fantasias de consumação de desejos. Para ele, os sonhos adotam a forma dos anseios presentes no subconsciente. Você pode sonhar que ganhou na loteria, que se tornou um escritor célebre ou que dormiu com algum famoso.

Por quê? Segundo Freud, pelo mero prazer de fazer isso. Durante os sonhos, experimentamos coisas que de outro modo seriam impossíveis e, assim, obtemos certo grau de satisfação.

Carl Jung oferece uma explicação um pouco diferente. Segundo ele, os sonhos costumam ser compensatórios, ou seja, quem sonha evoca aquilo que lhe foi negado. Se faz muito tempo que não tem relações sexuais, você pode ter sonhos eróticos; e, se está de dieta, pode sonhar que está se empanturrando de batata frita e bolo de chocolate. Seu subconsciente tenta compensar aquilo que faltou durante o dia. A ênfase aqui não está no desejo, mas na necessidade básica.

Embora talvez você seja capaz de identificar alguns sonhos como fantasias de consumação de desejos ou compensações, eles são só uma pequena parte. É impossível classificar todos eles em categorias tão limitadas.



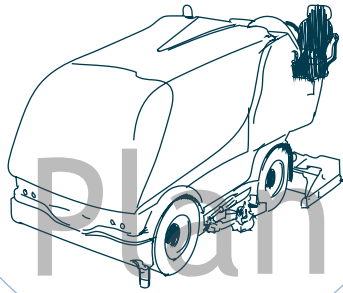


Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

MEU SONHO Nº 0

Título: O NIVELADOR DE GELO

Meu sonho em um desenho:



Antes de mergulhar em seu sonho, reflita sobre todos os fatores externos que o rodearam.

Onde eu dormi:

Em casa

Data:

13 / 09 / 2017

Lembranças do dia anterior

Escutei o disco de folk que a Ana gravou para mim.

Passando os canais da TV, assisti a alguns minutos de

um campeonato de patinação artística no gelo.



## ANÁLISE DO MEU SONHO

Meu papel no sonho: *Sou a encarregada de nivelar o gelo de uma pista de patinação situada no centro de Dublin.*

Protagonista  Secundário  Ausente

Outros personagens:

Estas fichas servirão para que você desconstrua o que sonhou. Todas as informações são imprescindíveis para que depois você possa encontrar o tom com o qual escrever seu relato.



Emoções:

*Estresse*

*Sono*

*Entusiasmo*



Localizações:

*Dublin*

*Pista de patinação no gelo*



Objetos:

*Meu celular e fones de ouvido*



Sons:

*Chiados ao nivelar o gelo*

*Folk irlandês*



Gênero:

- Pesadelo
- Fantástico
- Simbólico
- Cotidiano
- Surrealista
- Erótico



Época:

- Passado histórico
- Passado recente
- Presente
- Futuro próximo
- Futuro distante
- Desconhecido



Tipologia:

- Lúcido
- Recorrente
- Inédito
- Falso despertar
- Sequencial
- Impreciso



## RELATO DO MEU SONHO

Em um momento de loucura, decidi abandonar a minha vida e me mudar para Dublin, onde estava trabalhando em uma pista de patinação gigante no horário noturno. Tinha pouco tempo no emprego e ainda não controlava bem a máquina de nivelar o gelo, então ficava um pouco angustiada por não fazer as coisas direito. Acontece que, à medida que eu alisava uma rachadura no gelo, aparecia outra a poucos metros.

Eu tinha medo de deixar a pista cheia de ondulações. Resolvi pôr música para relaxar, o disco que eu estava escutando há meses em looping, desde muito antes de me mudar para lá.

Surpreendentemente, pareceu fácil dirigir o nivelador - e nivelar o gelo - com a música de fundo, tanto que eu acabei me emocionando e fazendo coro em algumas músicas, sobrevivendo à condução perigosa de usar uma mão no microfone invisível.

Ao estacionar na zona reservada à máquina, contemplei a pista e vi que ficou perfeita.

Esta é a página onde  
você deixará escrito para a  
posteridade o seu sonho em  
forma de relato literário.  
Aqui ficará a versão definitiva.

No final deste diário,  
encontram-se as páginas  
intituladas *Filtro de sonhos*,  
que são espaços para anotar  
ideias momentâneas, pois aqui  
você deve dedicar mais tempo  
antes de escrever.



## CONCLUSÕES

Por que eu sonhei isso e como pode ser útil

*Acho que eu deveria começar a ouvir músicas mais variadas, minha obsessão por folk está começando a dominar tudo.*

*Como no sonho, eu tenho um trabalho novo e estou preocupada de não superar o período de experiência. Cada rachadura no gelo talvez seja um e-mail que eu não sei como responder. Também explica o repentino perfeccionismo que eu mal consigo controlar ultimamente e que está tirando os meus colegas de apartamento do sério.*

*É provável que minha decisão de escutar música para relaxar signifique que eu posso fazer isso, que sou capaz de levar as coisas com mais calma.*

*Quanto a trabalhar na pista em horário noturno, acho que significa que eu sinto falta de dormir na hora que tenho vontade.*

**Releia o seu sonho com calma. Tente analisar o que há em sua vida que o levou a sonhar isso, mas, principalmente, como pode aplicar no futuro tudo aquilo que aprendeu ao longo do sonho e enquanto o transcrevia.**

FIM DO SONHO