Por que não sonhar acordado?

É perfeitamente normal ter momentos de devaneio. De fato, eles podem até nos ajudar em nossa vida real

JEROME L. SINGER

O QUE se passa na cabeça dos membros de uma atarefada família num ameno dia de abril após o café-da-manhã? O pai já vai no ônibus, a caminho do emprego, mas em pensamento está velejando num iate. Ondas de crista branca se espumam à sua volta, as velas se enfunam ao vento. «O vento deve estar virando!», pensa ele, e se encosta à roda do leme para afinal descobrir que o ônibus parou e as pessoas o estão empurrando para a saída.

O filho, de cinco anos, está indo para a escola. Enquanto caminha, estende os braços, imita ruídos de avião e traça ziguezagues ao longo das calçadas, exclamando: «Você está liquidado, bandido!»

A mãe lava os pratos do café-da-manhã. Subitamente se encontra num pátio banhado de luar sob altos coqueiros, seu corpo gingando ao som de uma rumba. Um estrangeiro, alto e ágil, se aproxima e sussurra: «A *mademoiselle* dança?» Nesse momento, o telefone toca, e é o bombeiro dizendo que não pode vir hoje consertar a torneira que está pingando.

No passado, muitos cientistas do comportamento consideravam semelhantes devaneios como isentos de significado, que apenas faziam perder tempo, e até como sintomas de problemas emocionais. Sigmund Freud escreveu: «As pessoas felizes nunca sonham acordadas – só as insatisfeitas o fazem.»

Atualmente, os psicólogos aprenderam pelas investigações clínicas e experimentais que «sonhar acordado» é uma coisa normal em todos os espíritos ativos. Através dos devaneios, nosso cérebro nos põe em comunicação com relatos mentais e nos mantém consciente das tarefas por con-

JEROME L. SINGER é professor de psicologia e diretor do programa de psicologia clínica na Universidade de Yale.

cluir em nossas vidas. Eles constituem uma parte importante de nosso crescimento e autodesenvolvimento – uma qualidade de que podemos fazer uso para nos ajudar a modificar uma situação monótona, a planejar o futuro, ou a tentar novas formas de relacionamento com as pessoas que nos cercam.

Voluntários num grupo de experiências de laboratório, por exemplo, prestaram atenção a uma série de sinais – como sons fazendo se ouvir a intervalos de um segundo – e foram instruídos a apertar determinados botões, de modo a indicar se cada som era mais alto ou mais baixo que o precedente. De 15 em 15 segundos, os voluntários eram interrompidos e indagados se haviam tido quaisquer pensamentos ou fantasias não relacionados com a tarefa de detectar corretamente os sinais. Embora os adultos tivessem demonstrado cerca de 90% de rigor nesta tarefa, que exigia atenção, verificou-se que muitos tinham sido freqüentemente arrastados para os seus devaneios.

Em outra pesquisa, os cientistas mergulharam nas brincadeiras infantis do faz-de-conta. Concluíram que todas as crianças usam jogos de fantasia para explorar seu ambiente e tomar noção das muitas experiências que os põem em confronto. Uma criança de cinco anos, por exemplo, visitou seus avós e viu o mar pela primeira vez. Alguns dias mais tarde, na igreja, ouviu a história de Jonas e da baleia. Durante as semanas seguintes, fez inúmeras brincadeiras de faz-de-conta relacionadas com monstros marinhos – para traduzir suas novas experiências em termos de poder compreender e suportar a ansiedade que lhe causara o fato de Jonas ter sido engolido.

Os devaneios acrescentam cor e enredo a nossas vidas, e as tornam mais excitantes – desde que, evidentemente, não nos entreguemos a eles em ocasiões inadequadas, tais como durante uma importante conferência de negócios ou quando dirigimos no meio de um tráfego intenso. Considerem estas vantagens e usos específicos de «sonhar acordado». Com isto podemos:

Ajudar a tornar nossa vida mais criativa e original. A pesquisa de vários psicólogos explorou a obra e pensamento de grandes cientistas, artistas e escritores. Estes indivíduos talentosos mostraram que têm grande propensão para se entregar a fantasias e tomar parte em lúdicas explorações mentais das mais estranhas e remotas possibilidades que ocorrem à mente.

Algumas de nossas maiores descobertas científicas surgiram da disposição para o devaneio. Michael Faraday, um dos fundadores da teoria eletromagnética, costumava se imaginar um átomo sob pressão, e foi numa dessas que chegou ao conhecimento do eletrólito. Einstein sonhava com o que aconteceria se um homem pudesse voar para o espaço à velocidade da luz. A partir desta imagem, ele desenvolveu alguns aspectos importantes da sua teoria da relatividade. O engenheiro Charles Kettering, tentando determinar por que motivo o querosene «estalava» mais

que a gasolina, teve a imagem visual de uma flor, o árbuto rastejante, que floresce no início da primavera, mesmo sob a neve. Sua coloração vermelha, que absorve o calor mais rapidamente que as outras cores, deu-lhe a idéia para o chumbo tetraetílico.

Usar o passado para explorar o futuro. Um exemplo disto é um homem de meia-idade que procurou a psicoterapia, devido a um aumento de tensão nervosa e perda de confiança em si próprio. Quando relatava seus devaneios, verificava freqüentemente que estava recordando com grande vivência e calor uma visita que fizera em criança à fazenda de seu tio. Talvez, sugeriu o terapeuta, o devaneio recorrente lhe estivesse tentando indicar o caminho a seguir no futuro. Ele começou a reexaminar sua própria vida como homem de negócios de uma grande cidade. A realidade prática o impediu de abandonar seu emprego para se tornar fazendeiro, mas comprou terreno numa zona rural onde podia construir uma casa de férias e contar com a futura aposentadoria. Prestando atenção a seus devaneios, ele trocou o padrão de sua vida por um melhor.

Ajudar a desenvolver nossa personalidade. Diga para você mesmo: «Faça de conta que sou presidente da companhia, chefe de seção ou presidente de uma comissão particular.» Represente em seu espírito cada um destes comportamentos tão vividamente quanto possível. Assim fazendo, poderá realmente detectar forças ocultas de sua personalidade, ambições que são dignas de desenvolvimento, e muitas das opções da vida que poderá ter excluído prematuramente. Poderá também descartar as opções que não são práticas.

Acalmar-nos e tranqüilizar-nos. Investigações nas ondas cerebrais, em particular no ritmo alfa associado a períodos de descontraído sossego antes de adormecer, sugerem que algumas pessoas podem aprender a controlar seu ritmo por meio de devaneios agradáveis. Alguns indivíduos conseguiram realmente controlar desse modo seu ritmo cardíaco e pressão arterial. *

Em momentos de extrema tensão e irritabilidade, deixarmo-nos levar por um devaneio pode ajudar-nos a identificar alguns dos conflitos ou áreas de dificuldade subjacentes. Mesmo quando o problema não pode ser identificado, o uso de imagens positivas de cenas da natureza pode, pelo menos, nos acalmar temporariamente e impedir ações precipitadas. Assim, podemos ver em termos puramente psicológicos algumas das vantagens da oração e da meditação. Basta pensar nas imagens repousantes e suaves de um salmo como «O Senhor é meu pastor».

Ajudar a vencer nossa solidão. Em momentos de isolamento, é fácil evocar companheiros com quem podemos travar interessantes conversas silenciosas. Algumas pessoas apreciam uma espécie de diálogo privado com um visitante imaginário de seu passado, um avô ou professor querido,

* Veja «Biofeedback: ensinando seu corpo a curar-se», publicado em *Seleções* de julho de 1974.

ou com alguém famoso. Outros gostam de descrever os pormenores de uma cidade moderna a um visitante imaginário que regressou do passado, talvez um antigo romano. Tais exercícios lúdicos de devaneio não só amenizam a solidão como podem nos distrair do nervosismo e do temor que sentimos quando viajamos por terras estranhas.

Proporcionar conhecimentos úteis a nosso comportamento. As investigações – incluindo as minhas próprias em Yale – apontaram os muitos modos como a conscientização de nossos devaneios recorrentes pode fornecer indicações para diferentes facetas de nossos motivos e personalidade. David McClelland, professor de psicologia em Harvard, mostrou como os devaneios de realização se refletem no verdadeiro esforço de um indivíduo para ser bem sucedido. Um jovem cliente meu tinha um devaneio recorrente de si próprio, quando rapaz, com seu grupo de amigos. Pensando nisto, reconheceu que em anos recentes tinha se concentrado no desenvolvimento de suas capacidades em física e matemática, negando assim o lado de sua personalidade que era extremamente sociável e afável. Ele via agora que dar ênfase a esta sociabilidade seria um passo importante em sua carreira, e que isso podia ser feito sem desistir do desenvolvimento intelectual.

Tornamo-nos mais fortes perante a adversidade. O urbanista Herman Field relatou sua vida enquanto prisioneiro na Polônia comunista. Como suspeito de espionagem, esteve preso durante mais de cinco anos. Em todo esse tempo, ele e um camarada de prisão se ampararam mutuamente contando um ao outro elaboradas fantasias. Field começou a escrever isto sob a forma de um romance, e que eles acharam tão absorvente que conseguiram resistir à tortura psicológica. Na verdade, durante o isolamento, Field desenvolveu fantasias sobre como iludir seus carcereiros e, pondo-as em prática, obrigou-os até a atender algumas de suas reivindicações mais simples.

Evidentemente, muitas pessoas pensam que o fato de ceder a elaboradas fantasias pode tornar difícil o regresso à realidade ou fazer juízos práticos das situações. A maioria dos estudos do comportamento da fantasia não confirma este receio. O indivíduo médio pode normalmente calcular razoavelmente bem o que é possível na realidade. O perigo, ao contrário, está em rejeitar demasiado cedo nossos devaneios e mergulhar em outras atividades que excluam a imaginação. Muito freqüentemente tomamos parte em conversas vazias e fúteis, ou nos sentamos olhando vagamente os programas de televisão. Se todos os dias tirarmos algum tempo para a meditação calma e a fantasia lúdica, podemos começar a receber o verdadeiro benefício da grande capacidade de imaginação com que fomos dotados.

SE EU fosse rei, desconfiaria do ás. – Tristan Bernard