
Artigo Científico

Sonhos lúcidos: o surgimento da lucidez onírica e o seu estudo

Lucid dreams: the oneiric lucidity arising and its study

Cleber Monteiro Muniz^o

Resumo

Os objetivos deste artigo são estudar a alteração da consciência que origina o sonho lúcido, uma modalidade de sonho na qual o ego onírico comprehende que está sonhando e que seu corpo está adormecido, e analisar os motivos e as formas de se estudar o processo de transição do estado usual de consciência onírica para o estado não usual de lucidez. Sob este ponto de vista, avaliou-se as modificações psíquicas e cognitivas, que envolvem mecanismos mnemônicos e perceptuais internos, presentes durante o estado de lucidez no sonho. © Ciências & Cognição 2005; Vol. 05: 50-66.

Palavras-chave: sonhos lúcidos; consciência; cognição; psicologia.

Abstract

The aim of this article are to study the alteration of the consciousness that originates the lucid dream, a modality of dream, in which the oneiric ego understands that it is dreaming and that its physical body is sleeping, and to analyze the reasons and the conditions to study the transition process from the usual state of oneiric consciousness to the non usual state of lucidity. In this way, it was evaluated the psychic and cognitive modifications, that involves mnemonic and internal perceptual mechanisms, presents during the dream lucidity state. © Ciências & Cognição 2005; Vol. 05: 50-66.

Key words: lucid dream; consciousness; cognition; psychology.

O presente artigo tem como tema o estudo da contemplação consciente do sonho durante seu processamento, isto é, uma mudança no funcionamento da consciência durante um tipo especial de sonho, denominado **sonho lúcido**. Além disso, objetiva-se compreender o processo subjetivo inerente à atribuição de significado às cenas imaginárias durante o surgimento do estado onírico consciente e as formas

de se estudá-lo, partindo do pressuposto provisório de que a perspectiva fenomenológica qualitativa é adequada. Esta é apropriada ao estudo de fenômenos singulares que apresentem certo grau de ambiguidade e se preocupa com os significados que as pessoas dão às coisas (Neves, 1996).

O objeto desta reflexão é o surgimento e o estudo da lucidez onírica, ou seja, o processo de

 – C. M. Muniz é Especialista em Abordagem Junguiana pela COGEAE da PUC-SP, Licenciado em geografia e história, realizador do projeto musical Esplendor (world music com tendência ibérico-medieval e temáticas oníricas). E-mail para correspondência: othna@terra.com.br.

instalação do discernimento de que se sonha ou ainda, em outras palavras, o modo específico de alteração no funcionamento da consciência durante o sonho no que concerne à percepção da própria oniricidade. Interessa-nos contribuir para aprofundar a compreensão sobre o processo cognitivo ou, se o preferirmos, metacognitivo que se encontra na transição do estado de consciência onírica (Leite, 1997) usual para o estado inusual de lucidez, durante o qual o sonhador, com pleno conhecimento de que está sonhando, é capaz de raciocinar com clareza, agir refletidamente e de acordo com planos decididos antes de adormecer (LaBerge, 2000).

1. Definições de consciência e de sonho lúcido

O mundo perceptual imediato está incluído entre os conteúdos da consciência (Baars, 1997) e, quando o sonhador está lúcido, contém a oniricidade detectada pelo ego onírico. Esta modalidade de experiência onírica é uma experiência psicológica na qual o sonhador atua conscientemente, sabendo que está adormecido enquanto sonha (Eeden, 1913, s/d; LaBerge, 1980; LaBerge, 1990; Gackenbach, 1988; Harary e Weintraub, 1993; Lucidity Institute, 1996, LaBerge e Gackenbach, 2001) e que seu corpo permanece no leito. É um sonho em que a realidade interior não é confundida com a realidade exterior pois o ego onírico comprehende o que está acontecendo, tal como vemos nas definições a seguir:

"Dreams in which the dreamer becomes aware of dreaming while continuing to dream are

known as 'lucid dreams' " (Kahan e LaBerge, 1994: 251)

"Sonho lúcido é aquele no qual você está conscientemente informado do fato de que está sonhando" (Harary e Weintraub, 1993: 35)

"A definição básica do sonho lúcido não requer nada mais do que tornar-se consciente de que você está sonhando." (Lucidity Institute, 1996: s/p)

"Sonhar lúcido é sonhar enquanto você sabe que está sonhando.(..) Normalmente, a lucidez começa no meio de um sonho, quando o sonhador percebe que o que está sendo vivido não ocorre na realidade física; é um sonho" (Lucidity Institute, 1996: s/p).

A expressão “sonho lúcido” foi cunhada por Frederik Willem van Eeden (1913/s/d) no início do século XX para designar esta modalidade de sonho, considerada por ele como a mais importante entre as que pesquisou para a *Society for Psychical Research*. Posteriormente foi cunhado o termo “*onironauta*” por Stephen LaBerge na Universidade de Stanford (LaBerge, 1990). A palavra “*lucidez*” é utilizada num sentido psiquiátrico, em oposição à idéia de delírio (LaBerge e Gackenbach, 2001).

A consciência simples, sem outros elementos adicionais, pode dar acesso a um reconhecimento acurado das coisas (Baars, 1997), entre as quais a qualidade onírica daquilo que se percebe. No sonho lúcido, o sonhador está consciente de que sonha enquanto o sonho se processa, podendo raciocinar claramente, recordar-se de sua vida vigil, agir

reflexivamente, cumprir metas previamente estabelecidas, lembrar-se de instruções obtidas antes do sono, realizar experimentos e marcar momentos e eventos específicos do sonho por meio de sinalizações oculares (LaBerge, 2000). Verifica-se, portanto, um modo específico de funcionamento da consciência, a qual neste trabalho deve ser entendida como segue:

“Consciousness can be defined as the pattern of perception, cognition, and emotion characterizing an organism at any given point in time” (Krippner, s/d: s/p).

Alguns cientistas, entretanto, consideram que o discernimento de que se está sonhando não é suficiente para que um sonho seja considerado *lúcido* e que é necessário ultrapassarmos esta simples noção (LaBerge e Gackenbach, 2001; Tart, s/d), conferindo tal denominação apenas aos sonhos em que o sonhador apresenta controle consciente dos conteúdos imaginários (LaBerge e Gackenbach, 2001).

Em ciência, podemos apenas dar os passos que o conhecimento corrente permite, sem nunca conhecer o último porvir da jornada (Baars, 1997) e ainda não há consenso científico a respeito da essência da natureza dos sonhos em que a consciência apresenta o discernimento de estar em estado extra-vigil. Alguns modos sob os quais se apresentam adentram ao campo místico e estão fora do alcance de nossa visão científica atual (Kelzer, s/d). Sabe-se, entretanto, que podem quebrar as bases de nossas estruturas de realidade e levar à transcendência de todas as experiências formais (Kelzer, s/d). São fatos que ainda

dificultam o estabelecimento de uma definição.

2. A lucidez e a falta de lucidez nos sonhos

Muitas vezes, durante o sono, o sonhador não se questiona a respeito da realidade que está vivenciando e não se dá conta, naqueles exatos momentos em que seu corpo está adormecido, de que está sonhando (LaBerge, 1980; LaBerge e Gackenbach, 2001; LaBerge, 2000; LaBerge, 1998). Em tais casos, o ego onírico não comprehende que está em contato com imagens internas e tende, muitas vezes, a reagir ante as cenas que presencia como se estas fossem fisicamente reais e não pertencentes a um mundo imaginal desprovido de caráter físico (LaBerge, 1980; LaBerge e Gackenbach, 2001). Um indicador disso é a indiferença que apresentamos à subversão dos princípios lógicos que regem a realidade vigil por certas combinações tipicamente oníricas de acontecimentos (LaBerge, 1980). Nos sonhos há acontecimentos que ultrapassam o limite do possível para o mundo tridimensional: cavalos falantes, cadáveres que gritam etc. Não obstante, ficamos, muitas vezes, indiferentes ao fato de que tais acontecimentos são impossíveis para o mundo da vigília e não nos damos conta do teor fantástico que apresentam (LaBerge, 1980; LaBerge e Gackenbach, 2001; LaBerge, 2000; LaBerge, 1998) pois, em geral, não reagimos com estranheza ao caráter pouco usual de algumas cenas oníricas. As imagens representadas em alguns quadros surrealistas não são por certo muito comuns neste mundo... assim como cachorros falantes e esqueletos que tocam violino. Mas no mundo dos sonhos

tudo é possível e aquilo que em vigília seriam acontecimentos impossíveis, absurdos e ilógicos, na dimensão imaginal onírica são indicadores de que o ego viaja por uma dimensão existencial fantástica. Mesmo assim, quase nunca nos damos conta da natureza onírica de uma cena “absurda” quando a estamos experienciando (LaBerge, 1980; LaBerge e Gackenbach, 2001; LaBerge, 2000; LaBerge, 1998), a despeito do fato de que o inconsciente nos envia sinais indicadores disso (Jung, 1963, s/d).

Não usualmente, entretanto, verifica-se um estado alterado no qual o sonhador comprehende que está sonhando e em contato com imagens fantásticas (Eeden, 1913, s/d; LaBerge, 1980; LaBerge, 1990; Gackenbach, 1988; Harary e Weintraub, 1993; Lucidity Institute, 1996, LaBerge e Gackenbach, 2001; LaBerge, 2000; LaBerge, 1998), tal como comprovou Jung (1963, s/d) em um sonho com sua esposa falecida:

"(...) tive ainda uma vez a ocasião de viver esta objetividade: foi depois da morte de minha mulher. Ela me apareceu em sonho como se fosse uma visão. Postara-se a alguma distância e me olhava de frente. Estava na flor da idade, tinha cerca de trinta anos e trajava o vestido que minha prima, a médium, lhe fizera, talvez o mais belo que jamais usara. Seu rosto não estava alegre e nem triste, mas expressava conhecimento e saber objetivos, sem a menor reação sentimental, além da perturbação dos afetos. Sabia que não era ela mas uma imagem composta ou provocada por ela em minha intenção. Nessa imagem estava contido o

início de nossas relações, os acontecimentos de nossos trinta e cinco anos de casamento e também o fim de sua vida. Diante de tal totalidade permanecemos mudos pois dificilmente podemos concebê-la. A objetividade vivida nesse sonho (...) pertence à individuação que se cumpriu" (:258, grifo do autor).

Provavelmente, Jung se tornou lúcido por perceber a incoerência da imagem onírica: sua esposa falecida o olhava de frente. Isto é uma anomalia, um erro do ponto de vista lógico e, levando em conta que a detecção de erros é uma das funções da consciência (Baars, 1997), pode ter sido o traço indicador de oniricidade. Normalmente, o processo de detecção de erros e incoerências não é em si consciente, parecendo ser monitorado por sistemas inconscientes que agem interrompendo o fluxo da consciência quando erros são detectados (Baars, 1997). Raramente o conhecimento do que faz um erro ser um erro é consciente (Baars, 1997), ou seja, em geral não atentamos para os motivos pelos quais certos acontecimentos são considerados errôneos ou absurdos, apenas os detectamos sem nos questionarmos mais profundamente a respeito.

3. O estudo da lucidez onírica no passado

A lucidez no sonho é mencionada desde Aristóteles, no século IV a.C. (LaBerge, 1990; LaBerge, 1998; LaBerge, 2000), e aparece em uma carta de Santo Agostinho, no ano 415 d.C., o que indica que se trata de uma experiência que acompanha a humanidade há muito tempo (LaBerge, 1990). Foi aperfeiçoadas no budismo tibetano

(LaBerge, 1990; LaBerge e Gackenbach, 2001; Krippner, s/d; Tarab Tulkus XI, s/d), no Yoga Indiano, no Sufismo, na Europa Medieval, com São Tomás de Aquino e representa um rico manancial para a pesquisa científica (LaBerge, 1990).

A lucidez onírica foi estudada no século XIX por Myers (LaBerge, 1990) e, muito brevemente e com ceticismo, por Alfred Maury e Havelock Ellis, psicólogos que consideravam sua ocorrência impossível (LaBerge, 1990) e tiveram suas idéias refutadas no século XX por trabalhos experimentais de base psicofisiológica realizados na América do Norte e na Europa (LaBerge, 1990; LaBerge e Gackenbach, 2001). Esses trabalhos comprovaram de modo inequívoco a ocorrência da lucidez no sonho por meio de sinais enviados por onironautas lúcidos em pleno sono REM; tais sinais se baseavam em códigos previamente estabelecidos entre onironauta e pesquisador a partir da correspondência entre movimentos dos músculos oculares reais e movimentos dos olhos oníricos (LaBerge, 1980; LaBerge, 1990; Lucidity Institute, 1996, LaBerge, 1998; LaBerge e Gackenbach, 2001). Entretanto, já em 1909 Freud inseriu uma nota a respeito na segunda edição de *Die Traumdeutung* (A Interpretação dos Sonhos):

“Há algumas pessoas que ficam muito bem acordadas durante a noite, quando estão adormecidas e sonhando, e que parecem, pois, ter a faculdade de dirigir conscientemente os próprios sonhos. Se, por exemplo, um sonhador deste tipo estiver insatisfeito com o rumo tomado pelo sonho, poderá interrompê-lo sem acordar e

começar de novo em outra direção, como um dramaturgo popular pode, sob pressão, dar à sua peça um final mais feliz” (conforme citado por LaBerge, 1990: 41-42).

Em 1914, Freud se pronunciou novamente a respeito da lucidez no sonho em uma carta (conforme citado por Rooksby e Terwee, s/d) na qual respondia a alguns questionamentos levantados por van Eeden.

O conhecimento a respeito das experiências oníricas conscientes é parte do legado de conhecimentos a respeito da experiência humana. O estudo desta última forma um grande livro que se abriu há mais de dois mil anos, com os filósofos gregos e dos Himalaias, e vem sendo continuamente preenchido com novas páginas, as últimas das quais adicionadas pela psicologia e pelas ciências do cérebro, últimas contribuidoras de uma longa e eminente linhagem que talvez marquem o início de um novo capítulo nessa história (Baars, 1997). Atualmente, há importantes pesquisas sobre os sonhos lúcidos com sólidas bases psicofisiológicas (Krippner, comunicação pessoal, março de 2003; LaBerge e Gackenbach, 2001) e psicológicas (LaBerge e Gackenbach, 2001). A ciência considera que estes sonhos, nos quais o ego onírico comprehende que está sonhando, são experiências sob estado alterado de consciência, uma vez que permitem ao experienciante sentir na consciência mudanças qualitativas radicais em relação ao seu modo de funcionamento ordinário (Tart, 1972).

4. Razões para a pesquisa da consciência nos sonhos lúcidos

Justificativas teóricas

Do ponto de vista teórico, o estudo dos sonhos lúcidos se justifica nos dias de hoje pela necessidade geral de contribuir com o repertório internacional de informações sobre o tema baseadas em pesquisas realizadas por Stephen LaBerge (*Stanford University, Califórnia*), Célia Green (*Institute of Psychophysical Research, Oxford, Inglaterra*), Jayne Gackenbach (*Athabasca University and University of Alberta, Edmonton, Canadá*), Kenneth Kelzer (Novato, Califórnia), Alan Worsley (*Saint Thomas Hospital, Londres*), Robert Rooksby (*Exeter University, UK*), Stanley Krippner (*Saybrook Institute, EUA*), Charles Tart (*University of California at Davis e Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto*), Sybe Terwee (*Leiden University, Holanda*), Lynne Levitan (*Stanford University, Califórnia*), Daryl Hewitt (*San Francisco, Califórnia*), Tarab Tulku XI (*Tibetan Department of Copenhagen University, Dinamarca*) George Gillespie (*University of Pensilvania, Filadélfia*) e Joseph Dane (*University of Virginia*), entre muitos outros, e pela necessidade de colaborar com os esforços de pesquisadores que buscam aprofundar os conhecimentos especificamente relacionados com a indução deliberada desta modalidade de sonho com o intuito de desenvolver e aprimorar técnicas que permitam sua obtenção (Price, LaBerge, Bouchet *et al.*, s/d; Worsley, s/d; LaBerge e Levitan, s/d; LaBerge, 1990; Hewitt, s/d; Dane e Castle, s/d) por qualquer pessoa interessada, fato ainda não verificado atualmente.

O conhecimento de como a lucidez se instala no sonho vincula-se estreitamente ao desenvolvimento das técnicas indutoras deste estado

alterado de consciência. Ao se somarem ao conhecimento previamente existente, as informações obtidas na análise dos casos relatados podem auxiliar no seu aperfeiçoamento. Considerando que as referidas técnicas visam influenciar a consciência, fazendo com que o teor onírico das imagens internas adentre ao seu campo, existe a possibilidade de que a análise da transição do estado de indiferença para o estado de discernimento revele detalhes que talvez tornem mais efetivos os procedimentos baseados no treinamento vígil da atenção e na aplicação de estímulos sensoriais externos durante o sono.

O estudo da lucidez no sonho e das técnicas para se induzi-la vai ao encontro da necessidade de se lançar mais compreensão sobre a amplitude dos estados de consciência (LaBerge e Gackenbach, 2001):

"Lucid dreaming is an experience ideally situated to cast light on a range of states of consciousness, both ordinary and anomalous. Further work needs to be done in a variety of areas, including developing techniques for having and optimally making use of lucid dreams, improving the understanding of the phenomenology and neuroscience underlying the experience, and elucidating the individual differences associated with the spontaneous emergence and talent for developing lucidity" (: 175, grifo do autor).

O aprimoramento das técnicas de obtenção voluntária, segura e deliberada de lucidez pode nos auxiliar a melhor compreender até que ponto e em que condições as

possibilidades de incidência espontânea ou induzida variam.

A possibilidade de contato direto e consciente com a dimensão dos sonhos nos coloca ante uma descoberta comparável à de Cristóvão Colombo no que se refere às chances de exploração de um mundo desconhecido (Kelzer, 2001). Permite que literalmente adentremos ao universo existente no interior do homem adquirindo um “*conhecer com*” (Edinger, 1999), um contato simultâneo entre sujeito e objeto de conhecimento no qual participamos da aquisição de consciência como sujeito e objeto simultaneamente (Edinger, 1999). O “*conhecer com*” exige o ver e o ser visto ao mesmo tempo: o sujeito domina o objeto pelo poder lógico com muito esforço e o objeto passa a ser vítima do condecorado (Edinger, 1999). Sob estado onírico consciente, podemos ser simultaneamente sujeito e objeto da investigação.

A memória vígil dos acontecimentos oníricos é extremamente pobre, o que constitui uma grande dificuldade para a pesquisa do sonho, e, por outro lado, as lembranças desses sonhos lúcidos são mais completas do que as lembranças de sonhos não lúcidos, fatos que reforçam a importância do uso de onironautas como sujeitos de pesquisas (LaBerge, 2000). A possibilidade de “viajar” ao mundo do inconsciente mantendo a lucidez e, portanto, a faculdade crítica não parece ser desprezível pois a psique inconsciente possui tanta realidade quanto corpos celestes distantes e concretos mas inobserváveis diretamente:

“A existência de uma psique inconsciente (...) é tão plausível, poderemos dizer, quanto a de um

planeta até agora não descoberto, cuja presença se deduz pelos desvios de alguma órbita planetária conhecida. Infelizmente, falta-nos o auxílio de um telescópio que certifique sua existência” (Jung conforme citado por Saiani, 2000: 48)

É possível que as viagens conscientes ao mundo dos sonhos estejam no caminho para a construção do telescópio que certificará a existência da psique inconsciente... O ego que comprehende que está atuando no nível onírico nos instantes em que o seu corpo dorme tem diante de si uma possibilidade nova de obtenção de conhecimento: o contato direto com os complexos nos instantes em que se personificam e se manifestam oníricamente na forma de pessoas, animais, elementos naturais etc. podendo ser estudados. Abre-se, assim, um leque de possíveis experiências conscientes e não usuais.

A lucidez é ferramenta imprescindível para melhor compreensão do mundo dos sonhos:

“Theories of dreaming that not account for lucidity are incomplete, and theories that do not allow for lucidity are incorrect” (LaBerge, 2000, s/p).

O sonho lúcido permite testar teorias sobre os sonhos (LaBerge, 2000) e, considerando que a consciência permite o acesso à vasta fonte de sabedoria do inconsciente (Baars, 1997), proporciona contatos em nível de primeiro grau com a realidade onírica, podendo fornecer um conhecimento complementar ao obtido pela via analítica comum. Os sistemas complexos e inconscientes que usualmente se processam livres de interferência e que podem ser

acessados pela mera consciência de seus resultados, bem como as inconscientes fontes de conhecimento que podem ser vastamente acessadas pela consciência (Baars, 1997), incluem o mundo dos sonhos.

Justificativas práticas

Do ponto de vista prático, a alteração da consciência não se vincula forçosamente a patologias (Tart, 1996) e não se detectou vínculos entre lucidez onírica e doenças psíquicas (LaBerge e Gackenbach, 2001) mas, ao contrário, fortes indícios de que ela pode auxiliar na melhora geral da saúde mental e emocional (MacKean, 1997; LaBerge, s/d; Kellogg, s/d; LaBerge e Gackenbach, 2001; LaBerge, 1990).

A lucidez no sonho pode servir como uma *psicoterapia intrapessoal* na qual a consciência onírica desperta pode ser usada terapeuticamente (Dane conforme citado por LaBerge, 2001). Auxilia na investigação de processos inconscientes, permite interação conciliadora direta com as figuras hostis dos pesadelos (Tholey conforme citado por LaBerge e Gackenbach, 2001; Green e McCreery conforme citado por Gackenbach, 1988; Gackenbach, 1988; LaBerge, 1990) e promove um contato simultâneo entre sujeito e objeto de conhecimento (Edinger, 1999) que amplia a consciência.

Além disso tudo, a possibilidade de socialização do acesso à experiência onírica consciente parece ser, ainda, uma vantagem porque, embora possamos encontrar na sociedade muitas pessoas que tenham passado por sonhos lúcidos espontâneos ou induzidos, elas ainda são minoria em relação ao total da população. O aperfeiçoamento de técnicas indutoras, aliado à

produção e divulgação de conhecimento científico a respeito, poderá facilitar o acesso a esta experiência.

Além dos motivos apontados, o estudo dos sonhos lúcidos se justifica pelos resultados práticos adicionais que seguem:

- resignificação da morte (Lange, 1997), importante nos casos de pacientes terminais;
- contato direto com porções profundas da psique, ou seja, interação direta com os conteúdos oníricos céticos, possível elemento auxiliar na compreensão do que se passa no inconsciente e na investigação da natureza do sonho;
- exploração do mundo imagético inacessível diretamente aos cinco sentidos;
- terapia contra desordens pós-traumáticas (Tholey conforme citado por Gackenbach, 1988);
- mudanças na estrutura da personalidade (Tholey conforme citado por Gackenbach, 1988);
- colaboração voluntária do ego onírico com processos catárticos durante o sonho por meio da satisfação de desejos proibidos ou impossíveis de serem realizados (LaBerge, 1990).
- possibilidade de realização de uma modalidade intrapessoal de psicoterapia (LaBerge e Gackenbach, 2001) complementar e não alternativa à psicoterapia interpessoal.

Justificativas metodológicas

Do ponto de vista metodológico, a pesquisa sobre a lucidez onírica se justifica pela necessidade, verificada atualmente, de se complementar a abordagem

psicofisiológica, experimental, do fenômeno com a abordagem psicológica (LaBerge e Gackenbach, 2001). A primeira, apesar de imprescindível e das imensas contribuições que tem dado, possui limitações, tais como a dificuldade em levar o sujeito a sonhar exatamente aquilo que o pesquisador objetiva estudar (LaBerge e Gackenbach, 2001), os parcisos resultados obtidos perante os grandes esforços de pesquisa realizados (Foukes conforme citado por LaBerge e Gackenbach, 2001) e a interferência, no desenrolar do sonho e na percepção do seu conteúdo imagético, da necessidade de envio consciente de sinais pelo onironauta ao pesquisador (LaBerge e Gackenbach, 2001). Por outro lado, dispomos atualmente de estratégias para incremento de confiança na certeza de relatos subjetivos de lucidez (Snyder e Gackenbach conforme citado por LaBerge e Gackenbach, 2001) e podemos ser auxiliados por hábeis sonhadores lúcidos altamente treinados para observação acurada do funcionamento da consciência (LaBerge e Gackenbach, 2001) no interior do sonho. Tais fatos nos permitem considerar adequada a análise dos relatos sob perspectiva psicológica e, dado o caráter inherentemente subjetivo do objeto psíquico, fenomenológica.

O método qualitativo, uma das possíveis formas de estudo que podem ser adotadas, atualmente conquistou seu espaço "*como forma promissora e viável de investigação*" (Neves, 1996: s/p), tendo sido aplicado ao estudo da lucidez onírica em casos singulares por vários pesquisadores (Gackenbach *et al.* conforme citado por LaBerge e Gackenbach, 2001). Apresenta as vantagens de permitir a sensibilização para concepções que emergem do

material coletado independentemente das expectativas do investigador (LaBerge e Gackenbach, 2001), a sensibilização para os contextos de ocorrência das experiências (LaBerge e Gackenbach, 2001; Martins e Bicudo, 1994; Neves, 1996) e a descrição individual oriunda da compreensão específica do fenômeno situado (Martins e Bicudo, 1994; Neves, 1996), bem como de suas singularidades (Martins e Bicudo, 1994; Ginzburg, 1989; Neves, 1996) a partir da base experencial do pesquisador com as qualidades detectadas (Martins e Bicudo, 1994). Para que os resultados obtidos sejam mais confiáveis, as fases do projeto de pesquisa, coleta de dados, análise e documentação devem ser cumpridas de modo sequenciado e integral (Neves, 1996). Os problemas de confiabilidade e validação dos resultados podem ser minimizados ao se permitir a checagem da credibilidade do material investigado (Neves, 1996) e se "*zelar pela fidelidade no processo de transcrição que antecede a análise, considerar os elementos que compõem o contexto e assegurar a possibilidade de confirmar posteriormente os dados pesquisados*" (Neves, 1996: s/p).

O estudo do surgimento da consciência no sonho pela via qualitativa atende ainda a algumas situações específicas:

"A falta de exploração de um certo tema na literatura disponível, o caráter descritivo da pesquisa que se pretende empreender ou a intenção de compreender um fenômeno complexo em sua totalidade são elementos que tornam propício o emprego de métodos qualitativos" (Neves, 1996: s/p)

"Compreender e interpretar fenômenos a partir de seus significantes e contexto são tarefas sempre presentes na produção de conhecimento, o que contribui para que percebamos a vantagem no emprego de métodos que auxiliam a ter uma visão mais abrangente dos problemas, supõem contato direto com o objeto de análise e fornecem um enfoque diferenciado para a compreensão da realidade" (Neves, 1996: s/p).

O aspecto subjetivo das experiências conscientes constitui uma parte difícil da problemáticaposta por seu estudo, estando entre as mais interessantes questões das ciências da cognição ainda não resolvidas até hoje (Chalmers, 1995), e este é um motivo para se investigá-las enquanto fenômeno situado em um contexto onírico. Além disso, tentar explicá-las apenas em termos de habilidades e funções é adotar uma abordagem reducionista que se desvia de seus aspectos mais difíceis, os quais estão relacionados com a subjetividade (Chalmers, 1995) e constituem uma razão para se adotar uma abordagem fenomenológica. Afirmar que o não verificável exteriormente não possa ser real é negar o fenômeno da experiência humana consciente (Chalmers, 1995), uma vez que a mesma em essência não é fisicamente palpável.

A impossibilidade de observação direta do substrato subjetivo da experiência consciente em um contexto experimental não impede a avaliação de teorias a respeito:

"Even in the absence of intersubjective observation, there are numerous criteria

available for the evaluation of such theories: simplicity, internal coherence, coherence with theories in other domains, the ability to reproduce the properties of experience that are familiar from our own case, and even an overall fit with the dictates of common sense" (Chalmers, 1995: s/p).

A narração de uma pessoa a partir de seu senso introspectivo é um testemunho que fornece uma descrição direta de seus próprios processos mentais, apesar da necessidade de ser corroborada por medidas fisiológicas, (LaBerge, 1990) e uma razão pela qual a análise de relatos de consciência onírica desperta se justifica.

A subjetividade inerente ao processo investigado faz com que seja conveniente abordá-lo sob uma perspectiva fenomenológica - no sentido original do termo *fainomenon*, ou seja, "aquilo que se mostra em si mesmo" (Martins e Bicudo, 1994: 22) - que vise compreender, mais do que explicar, (Martins e Bicudo, 1994) a mudança no significado atribuído às imagens internas pelo sonhador. Esta é apropriada para tratar de fenômenos singulares e dotados de certo grau de ambiguidade (Neves, 1996). A mera consideração dos processos físicos na análise da experiência de se tornar consciente de algo não revela porque a mesma surge (Chalmers, 1995). Há necessidade de se adotar uma abordagem não reducionista para se apreender melhor o aspecto subjetivo da consciência, o mais interessante e difícil dos problemas que sua investigação nos coloca (Chalmers, 1995), seja no campo onírico ou extra-onírico.

Sob as perspectivas fenomenológica ou psicofisiológica,

estudos a respeito da consciência em geral e da consciência onírica em particular têm sido publicados por várias instituições científicas, tais como *The American Association for the Advancement of Science* (Tart, 1972), a *Parapsychological Association* (LaBerge e Gackenbach, 2001) e a *Society for Psychical Research*, e em periódicos acadêmicos, entre os quais podemos citar as revistas *Psychology Today* (LaBerge, 1980), *Psicologia USP* (Leite, 1997), *Psicologia Revista* (Muniz, 2001), *Science* (Tart, 1972) e o *Journal of Consciousness Studies* (Baars, 1997; Chalmers, 1995; Tart, 1996).

Nas universidades, os estudos sobre a lucidez onírica têm sido realizados por três vias: relatos de onironautas, experiência individual dos próprios pesquisadores diretamente com sonhos lúcidos e procedimentos experimentais de base psicofisiológica a partir de alterações nos movimentos oculares de onironautas em sono REM (Eeden, 1913/ s/d; LaBerge, 1980; LaBerge, 1990; Gackenbach, 1988; Harary e Weintraub, 1993; Lucidity Institute, 1996, LaBerge e Gackenbach, 2001). No estudo qualitativo, podemos analisar relatos para obter dados indiciários (Ginzburg, 1989) a respeito do objeto, a partir dos quais podemos elaborar conclusões de validade limitada à singularidade dos casos (Ginzburg, 1989; Martins e Bicudo, 1994) e oriundas de uma abordagem totalizante (Pereira, 1998), não reducionista (Chalmers, 1995), que vise mais a compreensão do que a explicação do fenômeno (Martins e Bicudo, 1994) em termos de causalidade linear (Pereira, 2000), ou seja, podemos buscar comprehendê-lo pressupondo construção contínua do conhecimento e dentro de uma

perspectiva holística em que o teor analítico qualitativo seja fundamental (Pereira, 2000). Uma consideração da experiência de tornar-se consciente de algo não pode explicá-la com sucesso se for reducionista (Chalmers, 1995) a ponto de excluir seu aspecto subjetivo.

5. A inserção da oniricidade no campo da consciência

Das definições citadas no início deste artigo, depreende-se que a oniricidade¹ das cenas imaginais adentra ao foco de atenção do sonhador, sendo captada em seu campo de consciência, como previsto no modelo teórico proposto por Baars (1997), o qual utiliza a metáfora de um holofote de teatro para ilustrar os processos de inserção de conteúdos no campo atencional.

A consciência possibilita o acesso ao desconhecido e inclui entre seus conteúdos o mundo perceptual imediato, as imagens e sons internos (Baars, 1997), o que nos permite supor que, ao estar desperta no sonho, a mesma apreende a realidade imaginal do aqui-agora onírico e pode contatar diretamente seus aspectos desconhecidos para observá-los e melhor conhecê-los.

Em geral, a lucidez parece provir da problematização em torno do conteúdo do sonho:

"Dreamers commonly became lucid when they puzzle over oddities in dream content and conclude that the explanation is

(1) O teor onírico das imagens percebidas, isto é, o fato das imagens pertencerem ao mundo interno do sonho e não ao mundo físico externo. Em geral, é detectada sob a forma de representações de configurações de tempo e espaço diferentes das formas como estas são experienciadas em vigília.

that they are dreaming"
(LaBerge e Gackenbach, 2001: 153).

Ao "quebrar a cabeça a respeito do estranho" (LaBerge e Gackenbach, 2001; tradução minha) e optar pela conclusão de que está sonhando como única explicação possível, o sonhador pode adquirir lucidez até o ponto de julgar sua situação em plena posse de suas faculdades cognitivas vígeis sem, no entanto, abandonar o estado de sonho e sono (LaBerge, 1998; LaBerge, 2000; LaBerge e Gackenbach, 2001). A dinâmica fenomenológica e psicológica deste processo cognitivo em sua totalidade, isto é, desde os instantes em que se principia até o ponto em que se conclui, está sendo alvo de tentativas de descrição e compreensão neste artigo. Excertos de dois relatos podem ilustrar melhor a natureza do fenômeno que estamos estudando (Muniz, 2001: 93):

"Narrando o sonho... Meu irmão já é falecido há quatro anos. E, recentemente, eu sonhei que ele se encontrava num caixão, como realmente aconteceu, na capela do cemitério. E aí ele levantava desse caixão. E na hora eu dizia assim: 'Nossa! Isso não pode estar acontecendo. Porque eu estou sonhando!?' E, na realidade, ele realmente morreu. E nisso o sonho retrocedia."
(grifo do autor)

"Bom eu 'tava' na entrada de uma casa, mais ou menos numa rampa. Não tinha garagem. E eu tinha que entrar naquela casa. Tentei várias vezes mas não tinha um caminho. Tinha que subir num muro, passar no meio de um jardim... E como eu não

conseguia chegar, eu via a janela da casa mas não conseguia chegar até a janela, eu escutei uma voz que dizia: 'Você precisa fotografar essa casa para poder lembrar'.

E eu respondia, mesmo sem saber de onde vinha a voz, que não tinha máquina fotográfica e eu não tinha como fotografar a casa. Então a voz me falou: 'Então, quando você acordar, você vai desenhar essa casa porque é 'pra' lembrar de todos os detalhes'.

E assim... eu tinha que observar todos os detalhes e na minha cabeça eu pensava: 'Eu tenho que observar todos os detalhes'. Então eu me lembro de parar e ficar olhando: 'Então, aqui tem uma rampa...' E eu ficava olhando aquela rampa vários minutos para não esquecer. Para quando eu acordar eu desenhar. Então que fiquei... eu parava e via todos os ângulos que aquela posição me proporcionava. Então eu via a rampa. Então eu fiquei vários minutos tentando gravar na minha mente aquela rampa depois o jardim... Como eu não tinha como fotografar, a mesma voz me pediu para desenhar.

E eu desenhei. Quando eu acordei eu desenhei a casa.

Algumas vezes, enquanto eu 'tava' passando... em lugares longe da minha casa, em bairros que eu não conhecia, eu até cheguei a prestar atenção 'pra' ver se eu via algumas casas parecidas. Mas não dava para ficar observando muito os detalhes... não consegui reconhecer."

P- "Então você sabia que estava dormindo?"

R-“E, senti. Quando ela me falou: ‘... quando acordar...’ aí eu sabia que eu ‘tava’ dormindo e que na hora em que eu acordasse eu tinha que fazer aquilo” (Moniz, 2001: 94-95, grifos do autor, segundo relato).

Como se vê nos relatos, na instalação da lucidez há uma mudança qualitativa no significado atribuído às imagens mentais: antes de se tornar consciente o sonhador as considera físicas e as identifica com a realidade vígil exterior (LaBerge, 1980; LaBerge e Gackenbach, 2001) mas em seguida, após adquirir lucidez, a qualidade onírica das imagens é percebida, a despeito do fato de o sonhador ainda estar sob a letargia corporal profunda do sono REM (LaBerge, 1980; LaBerge, 1990; Lucidity Institute, 1996, LaBerge e Gackenbach, 2001), e o significado atribuído às mesmas é modificado. Portanto, dois significados atribuídos às cenas mentais oníricas devem ser levados em consideração: o de imagens físicas exteriores e o de imagens oníricas interiores.

A lucidez parece estar muitas vezes vinculada à história e a geografia da vida do indivíduo sonhante, se originando de um confronto lógico que este realiza entre as realidades espaço-temporais concretamente vivenciadas no cotidiano e a forma como estas aparecem em sonhos. Ativa participação da memória autobiográfica recente em seus aspectos temporal e espacial foi sugerida na Alemanha por Paul Tholey (1989) com base em

quais o sujeito sonhante se questionava a respeito de onde esteve nas horas antecedentes ao “presente” onírico, à representação interna do

aqui-agora exterior. Deste modo, os saltos no tempo e no espaço², ou seja, a descontinuidade na sequência dos acontecimentos típica dos sonhos, em que os acontecimentos não são encadeados de modo lógico, pode ser captada conscientemente pelo onironauta e levá-lo à lucidez.

O despertar da consciência no interior do sonho implica em alteração do significado atribuído pelo ego onírico às cenas que vivencia. Considerando-se que consciência e cognição coerem intimamente e não funcionam desvinculadamente (Chalmers, 1995), devemos entendê-lo como um processo cognitivo ou metacognitivo especificamente voltado à oniricidade na medida em que corresponde a um “dar-se conta”, um estalo de compreensão e discernimento a respeito da condição em que o sonhador se encontra no nível presente e imediato, o “aqui-agora” do sonho.

6. Conclusões

Na compreensão do fenômeno da lucidez no sonho, os métodos qualitativo e quantitativo vêm se completando em vários países e com resultados que certificam sua existência.

A partir de uma base indiciária, a via qualitativa de pesquisa pode nos oferecer informações a partir de casos singulares analisados em relatos ou na literatura. Apesar da certeza restrita aos casos estudados, as

(2) Os sonhos apresentam súbitas rupturas nas sequências lógicas dos fatos: podemos saltar repentinamente de um ponto a outro do espaço e do tempo sem passarmos pelos momentos e lugares que os intermediariam na realidade vígil. Esta ruptura lógica caracteriza uma anormalidade indicadora de oniricidade que pode ser detectada pelo sonhador que reage criticamente à mesma.

informações oriundas de uma abordagem singularizada totalizante podem ser ponto de partida para posteriores estudos quantitativos que busquem detectar traços gerais do fenômeno.

Nos sonhos comuns, a consciência do sonhador não capta a oniricidade do que vivencia; percebe as representações internas de formas, cores e sons sem se dar conta de seu teor imaginal. No sonho lúcido, ao contrário, há o discernimento de que se sonha.

Originalmente, a palavra "lucidez" foi empregada em um sentido psiquiátrico, oposto ao de delírio, ou seja, no sentido de que o ego onírico não se deixa enganar pelas ilusões dos sonhos, supondo que as mesmas sejam reais. Ao estar consciente do teor ilusório do que percebe, o sonhador está lúcido, capaz de discernir entre o sonho e a realidade³.

Os sonhos lúcidos parecem corresponder a uma etapa evolutiva da consciência humana que ainda não foi atingida coletivamente, daí a persistência de seu caráter anômalo. Permitem uma interação direta e segura com o inconsciente e fornecem acesso a informações importantes sobre as profundidades dos mundos da mente e do sentimento.

A possibilidade de aprimoramento das técnicas indutoras de lucidez talvez possa permitir, inclusive, a verificação experimental da (in)existência de conexões interoníricas, ou seja, de pontos de contato entre os sonhos de duas ou mais pessoas, o que seria relevante na investigação parapsicológica e contribuiria para a desmistificação da teoria "ocultista" de que o mundo dos sonhos existe de modo independente da matéria.

Na literatura ocultista, diz-se que os sonhos são vivências do ego nos mundos denominados astral e mental, os quais corresponderiam respectivamente ao mundo dos sentimentos e dos pensamentos. Ambos existiriam por si mesmos, paralelamente ao mundo físico e o compenetrariam, sem com ele se confundirem. Durante a chamada "viagem astral" ou "desdobramento astral", o sonhador estaria atuando em um universo paralelo. O conhecimento sobre o surgimento da lucidez no sonho, e o consequente aprimoramento das técnicas indutoras, parece permitir que estas e outras alegações sejam testadas.

A lucidez corresponde à inserção de oniricidade no foco da consciência. Relaciona-se diretamente com uma predisposição do sonhador para detecção de anormalidades denunciadoras do sonho e com a memória, sem a qual seria impossível a comparação e a diferenciação entre a forma assumida pelos fatos no tempo e no espaço. A memória autobiográfica nos permite recordar quem somos, onde vivemos, onde estivemos e as características típicas do mundo físico para compará-las com o que percebemos em sonhos e captarmos a dissonância lógica.

O treinamento diário e correto da atenção vigil educa a consciência no sentido de mantê-la em freqüente expectativa, ainda que inconsciente ou subconsciente, para detecção de traços de oniricidade e está na base das técnicas indutoras perceptuais. O treinamento correto da memória educa a mente do sonhador para que este seja capaz de concluir se está ou não sonhando a partir da lembrança dos

(3) A despeito de controvérsia filosófica, empreguei aqui os termos "realidade" e "sonho" em seus sentidos tradicionais e mais comuns.

lugares em que esteve em seu passado altamente recente e se encontra na base da técnica reflexiva (Tholey, 1989).

A auto-educação para a lucidez no sonho passa diretamente pelo aperfeiçoamento da capacidade de se testar a realidade várias vezes ao dia. Adicionalmente, convém acrescentar que a consciência onírica desperta não se origina apenas do treinamento da atenção e da memória mas também do sentimento. A dúvida é um estado emocional de desconforto acompanhado normalmente pelo desejo de descobrir, de conhecer (Peirce, 1877, s/d). Quanto mais intenso for o desejo de sabermos se estamos ou não sonhando, mais efetivos serão os testes de realidade. Tais fatos nos permitem conjecturar se as pessoas altamente emotivas são mais propensas ou não à lucidez e pode servir de inspiração para estudos futuros.

Agradecimentos

Agradeço ao Dr. Stanley Krippner e ao Dr. Stephen LaBerge pelos materiais de pesquisa providencialmente fornecidos.

7. Referências bibliográficas

Baars, B.J. (1997). In the theatre of consciousness - global workspace theory: a rigorous scientific theory of consciousness. *J. Consciousness Stud.*, 4. Disponível em: <http://www.imprint.co.uk/theatre.html>. Capturado em agosto de 2003.

Chalmers, D.J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *J. Consciousness Stud.*, 2. Disponível em: <http://www.imprint.co.uk/chalmers.html>. Capturado em agosto de 2003.

Dane, J.R. e Castle, R.L. van (s/d). A

comparison of waking instruction and posthypnotic suggestion for lucid dream induction. University of Virginia Medical School, Charlottesville. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch/from.htm>. Capturado em março de 2002.

Edinger, E.F. (1999). A criação da consciência: o mito de Jung para homem Moderno. (9^a edição) (Vera Ribeiro, trad.). São Paulo: Cultrix.

Eeden, F. van. (s/d). A study of dreams, 26. *PSPR*, copied and profread by Blake Wilfong (blake@phoenix.net). (originalmente publicado em 1913). Disponível em: <http://www.lucidity.com/vanEeden.htm>. Capturado em 29 de setembro de 2003.

Gackenbach, J. (1988). From sleep consciousness to pure consciousness. *Association for the study of dreams*. London. Disponível em: <http://www-sawka.com/spiritwatch/from.htm>. Capturado em março de 2002.

Ginzburg, C. (1989). Mitos, emblemas e sinais. São Paulo: Companhia das Letras.

Harari, K. e Weintraub, P. (1993). Sonhos lúcidos em 30 dias: o programa do sono criativo (Marli Berg, trad.). Rio de Janeiro: Ediouro.

Hewitt, D.E. (s/d). Induction of ecstatic lucid dreams. San Francisco, California. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

Jung, C.G. (s/d). Memórias, sonhos, reflexões. (21^a impressão) (Dora Ferreira da Silva, trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira. (originalmente publicado em 1963).

Kahan, T. e LaBerge, S. (1994). Lucid dream as metacognition: implications

for cognitive science. *Consciousness Cogn.*, 3, 246-264.

Kellogg, E.W. (s/d). A personal experience in lucid dream healing. Ashland, Oregon: The Aletheia Foundation. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

Kelzer, K. (s/d). East meets west, buddhism meets christianity: the lucid dream as a path for union. Novato, California. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

Krippner, S. (s/d). A pós-modernidade e os estudos da consciência. (Lúcia Barriónuevo, trad.). Artigo anexado em mensagem pessoal enviada pelo autor em julho de 2003.

Krippner, S. (s/d). Parapsychology and consciousness research. Saybrook Graduate School. Artigo anexado em mensagem pessoal enviada pelo autor em julho de 2003.

Krippner, S. (2003). Guide to Research. Mensagem pessoal enviada pelo autor por correio eletrônico.

LaBerge, S. (s/d). Healing through lucid dreaming. Stanford University. California. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

LaBerge, S. (1980). Lucid dreaming: directing the action as it happens. *Psichol. Today*, 15.

LaBerge, S. (1990). Sonhos lúcidos. (J. E. Smith Caldas, trad.). São Paulo: Siciliano.

LaBerge, S. (1998). Dreaming and consciousness. Em: Hameroff, S., Kaszniak, A. e Scott, A. (Ed.). *Toward a science of consciousness II*. Boston: MIT Press.

LaBerge, S. (2000). Lucid dreaming: evidence that REM sleep can support unimpaired cognitive function and a methodology for studying the psychophysiology of dreaming. *Behav. Brain Sci.*, 23.

LaBerge, S. e Gackenbach, J. (2001). Lucid dreaming. Em: Cardeña, E., Lynn, S.J. e Krippner, S. *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence*. Washington D.C.: APA.

LaBerge, S. e Levitan, L. (s/d). Induction of lucid dreams, including the use of the dream light. Stanford University. California. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

Lange, T. (1997). Near-death experiences. A paper submitted to Dr. Jayne Gackenbach as part of the course requirements for Psy 473 (*Sleep and Dreams*), Augustana University College. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em 4 de setembro de 2001.

Leite, T.M. (1997). Estado de consciência onírica. *Psicologia USP*, 8, 287-304.

Lucidity Institute (1996). Perguntas mais comuns sobre o sonho lúcido. *Sonhos*, 16. Disponível em: http://www.gold.com.br/~sonhos/lucid_ez.htm. Capturado em janeiro de 2001.

Martins, J. e Bicudo, M.A.V. (1994). *A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos*. (2ª edição). São Paulo: Editora Moraes.

Muniz, C.M. (2001). A experiência onírica consciente: viagens da consciência ao mundo dos sonhos. Monografia de especialização – Pontifícia Universidade Católica de

São Paulo - COGEAE. *Psicologia Revista*, 12: 81-89.

MacKean, D.C. (1997). Lucid dream as a treatment for post traumatic stress disorder: the stigma surrounding dreams. A paper submitted to Dr. Jane Gackenbach as part of the course requeriments for Psy 473 (*Sleep and Dreams*). Augustana University College. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

Neves, J.L. (1996). Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. *Cad. Pesq. Adm.*, 1, 3. São Paulo.

Peirce, C.S. (s/d). A fixação da crença. *Pop. Sci. Monthly*, 12. (Anabela Gradim Alves, trad.) Universidade da Beira Interior. (Trabalho original publicado em 1877). Disponível em: <http://bocc.ubi.pt/pag/peirce-charles-fixacao-crenca.html>. Capturado em setembro de 2001.

Pereira, M.R.G. (1998). Estudo dos arquétipos básicos da psique vistos enquanto padrões que estruturam o desenvolvimento do homem. Trabalho não publicado. Departamento de Psicologia do Desenvolvimento. PUC-SP.

Pereira, M.R.G. (2000). Desenvolvendo uma metodologia em psicologia analítica: instrumentos e métodos de trabalho. Trabalho não publicado. Departamento de Psicologia do Desenvolvimento. PUC-SP.

Price, R.; LaBerge, S.; Bouchet, C.; Ripert, R. e Dane, J. (org.) (s/d) The problem of induction: a panel discussion. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

Rooksby, R. e Terwee, S. (s/d). Freud, van Eeden and lucid dreaming. Exeter University, UK and Leiden University. The Netherlands. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

Saiani, C. (2000). Jung e a educação: uma análise da relação professor/aluno. (1^a edição). São Paulo: Editora Escrituras.

Tarab, Tulku XI (s/d). A budhist perspective on lucid dreaming. Tibetan Department of Copenhagen University. Denmark. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

Tart, C.T. (s/d). Terminology in lucid dream research (on line). University of California at Davis. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

Tart, C.T. (1972). States of consciousness and state-specific sciences. *Science*, 176, 1203-1210.

Tart, C.T. (1996). Altered states are not inherently pathological. *J. Consciousness Stud.*. Disponível em: <http://www.paradigm-sys.com/ctart>. Capturado em outubro de 2002.

Tholey, P. (1989). Overview of the development of lucid dream research in Germany. *Lecture at the VI. International Conference of the Association for the Study of Dreams in London*, (Publicado originalmente em: *Lucidity Lett.*, 8, 1-30). Disponível em: http://www.enabling.org/ia/gestalt/gerhards/thol_lucid1.html. Capturado em novembro de 2003.

Worsley, A. (s/d). Dream lucidity induction and control. St. Thomas Hospital. London. Disponível em: <http://www.sawka.com/spiritwatch>. Capturado em setembro de 2001.

