



Lista de conteúdos disponível no ScienceDirect

Consciência e Cognição

Site do jornal: www.elsevier.com/locate/concog

Comunicação curta

Sonho excessivo: Uma história verídica e discussão sobre a mente errante e a alta propensão à fantasia

Cynthia Schupak * , Jesse Rosenthal

Beth Israel Medical Center, Psiquiatria Biológica, New York, NY 10003, EUA

INFO ARTIGO

História do artigo:

Recebido em 20 de junho de 2007
Disponível on-line 4 de dezembro de 2008

Palavras-chave:

Mente errante
Sonhando acordado
Alta propensão à fantasia

RESUMO

Este estudo de caso descreve um paciente com uma longa história de sonhar acordado excessivo que causou sua angústia, mas não é incidente em nenhuma outra clínica psiquiátrica aparente desordens. Tratamos esse paciente por mais de 10 anos, e ela respondeu favoravelmente para a terapia com fluvoxamina, afirmando que isso ajuda a controlar seu sonhar acordado. Nosso paciente, e outros psicoterapeutas, levaram à nossa atenção outros possíveis casos de maladaptive daydreaming. Examinamos a literatura disponível sobre o sonhar acordado, a mente errante, e propensão à fantasia em relação aos atuais modelos cognitivos e neuroanatômicos de exercício de atenção.

© 2008 Elsevier Inc. Todos os direitos reservados.

O assunto deste relato de caso é uma mulher de 36 anos, profissionalmente realizada, apresentando uma longa história de um sonho excessivo e altamente estruturado, que ela afirma que contribuiu para uma angústia considerável durante os períodos da vida dela. A paciente é solteira, não fuma, bebe ou usa drogas ilegais, e vem de uma família estruturada e saudável, não relatou nenhum abuso ou trauma em sua história. Sua angústia, embora relatada subjetivamente como significativa o suficiente para buscar e continuar o tratamento psiquiátrico, continua sendo difícil para nós diagnosticar.

Os episódios imaginativos e seu conteúdo são experimentados como não disfóricos nem intrusivos, e a paciente foi avaliada rigorosamente por sintomas contributivos ou comórbidos de humor, ansiedade, personalidade, esquizotípico, dissociativo e distúrbios da atenção; De fato, monitoramos há mais de dez anos e empregamos todas as medidas psiquiátricas clínicas disponíveis para descartar consistentemente a comorbidade ou alteração do estado mental em seu caso. Tentamos ver seus sintomas como possíveis características do comportamento obsessivo-compulsivo, refletidas na prescrição de 50 mg / dia de fluvoxamina, um antidepressivo que acredita influenciar obsessão e / ou compulsividade. A medicação foi continuada por 10 anos, como o paciente afirma que este tratamento tornou a sonhar acordada muito mais fácil de controlar. Ela relata que, ocasionalmente, a quantidade de tempo que passou a sonhar acordado aumentará e ela aumentará sua dose de fluvoxamina, posteriormente diminuirá até controlar o sonhar acordado.

Apesar de ter passado períodos de tempo substanciais em um mundo de fantasia auto-criado desde as primeiras memórias, nenhum período de desconectada da realidade foi experimentado, como o paciente diz que ela estava sempre consciente de que seu sonhar acordado era "fingir". Seus pais e médicos estavam conscientes e desconcertados de seu comportamento fantasmagórico, e os professores da escola (e depois os empregadores) nunca perceberam que ela era qualquer coisa menos normal e produtiva, sem evidências evidentes de transtorno de déficit de atenção. A partir dos 4 aos 10 anos, o paciente passaria períodos de tempo livre, às vezes algumas horas,

* Corresponding author. Fax: +1 212 289 0994.
E-mail address: cschupak@aol.com (C. Schupak).

caminhando em círculos agitando uma corda, enquanto imaginava histórias criativas em que ela era o foco central, ou seja, "como se estivesse jogando na escola com outras crianças, mas só na sua cabeça". Porque sempre houve um começo e fim finito para este jogo de fantasia, o paciente diz houve pouco impacto em seu progresso acadêmico ou social; Embora o ritual compulsivo de caminhada / string-shaking se tornou um constrangimento e, portanto, foi suprimido aos 12 anos, enquanto a "atividade preciosa" de sua imersiva devaneação tornou-se seu segredo. Seu principal objetivo, desde a infância até o presente, foi acomodar suas obrigações do "mundo real" em ordem para voltar a entrar na sua vida imaginária convincente.

A forte necessidade do paciente de parecer normal sublinha sua habilidade laboriosa para "equilibrar os dois mundos" de suas vidas externas e internas. É notável que ela constantemente se destaque academicamente alocando períodos de estudo intensamente concentrados, como ela preferiu sonhar acordado durante o horário da aula; e sua conscientização resultou em estabelecer relações sociais significativas, realização de notas altas ao longo de sua carreira educacional, graduação de uma faculdade superior e uma faculdade de direito Ivy League e, em última instância, manter uma carreira bem sucedida de alto nível. Ela percebeu no início da vida que as atividades criativas e atraentes, como a atuação em peças, suprimiu o sonho da sua vida profissional, assim como os últimos anos difíceis da faculdade, da escola de direito e da carreira profissional: raramente aparece durante as horas de trabalho, mas se desliza perfeitamente para fantasia durante caminhadas, comboios, conversas ou atividades aborrecidas, e tempo sozinho em casa. No entanto, sua determinação em ocultar seu sonhar acordado com amigos e colegas de trabalho frequentemente deixou seu sentimento sobrecarregado, exausto, dificultado em relacionamentos amorosos íntimos e confuso quanto à natureza de sua condição. Esse era o motivo da busca de terapia.

Recentemente, o paciente descobriu um site contendo um número surpreendente de postagens anônimas sobre o tema: sonhar acordada excessiva ou descontrolada. Numerosos pôsteres descreveram padrões e tendências que surgiram de forma notável tendo com a experiência do paciente (incluindo o comportamento de estimulação original) e enfatizou o estresse de ocultar suas vidas imaginárias e a vergonha, confusão e dificuldade em controlar suas realidades divididas. Depois de muitos anos de pesquisa, esta é a primeira evidência que o paciente descobriu sugerir que outros podem secretamente compartilhá-la muitas vezes desconcertante sintomas. Além disso, alguns colegas mencionaram casos de sonhar acordado excessivamente, sem complicações simples de psicopatologia, embora estes permaneçam confidenciais. Nossas pesquisas MedLine, MedScape e PsychLit empregando os termos "sonhar acordado", "fantasia" e "mente vagando", "resultou no retorno de múltiplas referências ao conceito de" propensão à fantasia "introduzido por [Wilson e Barber \(1983\)](#) ; citando [Singer & Antrobus, 1972](#); [Singer, 1975](#)) Como um "conjunto de características de certas pessoas que têm uma longa e intensa história de envolvimento imaginativo "ou" envolvimento profundo na fantasia e na imaginação "([Lynn & Rhue, 1988](#)). Os exames de propensão de fantasia baixa versus alta em indivíduos individuais incluem esse traço como um atributo psicológico correlacionado com outros fenômenos, como susceptibilidade hipnótica, criatividade, dissociação, trauma passado ou patologia ([Bryant, 1995](#); [Crawford, 1982](#); [Lynn & Rhue, 1986, 1988](#); [Merckelbach, Muris, & Rassin, 2000](#); [Muris, Merckelbach e Peeters, 2003](#); [Rauschenberger & Lynn, 1995](#); [Rhue & Lynn, 1987](#); [Wilson & Barber, 1983](#)). Indivíduos que estão fracos no espectro da prontidão da fantasia podem raramente sonhar acordado, enquanto fantasias elevadas, que constituem cerca de 4% da população, podem se dedicar como muito 50% de seu tempo de vigília para o sonhar acordado ([Csikzentmihálvi, 1987](#)). " A maioria dos devaneios são efêmeros, durando apenas alguns segundos; fantasias reais, com parcelas totalmente articuladas, são muito mais raras mas não sabemos o quão raras" ([Csikzentmihálvi, 1987](#)). Essas contas fornecem uma descrição categórica à qual podemos atribuir o paciente, mas não oferecemos informações explicativas ou compreensão dos processos cognitivos subjacentes a tal classificação.

Nossos críticos trouxeram a nossa atenção um corpo extremamente valioso de literatura empregando exames empíricos de mente errante, incorporando essa experiência universal em modelos bem estabelecidos de atenção executiva. Em uma revisão recente, [Smallwood e Schooler \(2006\)](#) abordam a mente vagando como um fenômeno familiar e comum que, no entanto, foi notoriamente ignorado pela psicologia cognitiva convencional. Os autores propõem que a falta de estudo sistemático no que diz respeito à errância da mente, é devido a duas falhas específicas por parte dos pesquisadores cognitivos. A primeira falha é apresentada como uma questão de enquadramento em que uma concepção geral da errância mental foi restringida pela variação de conotação operacional incluindo "tarefa - pensamento não relacionado", "imagens e pensamentos não relacionados com tarefas", "pensamento independente do estímulo", "mind pops" e "saídas de zona" ([Smallwood & Schooler, 2006](#)). Um exame separado ([Smallwood, Baracaia, Lowe e Obansawinb, 2003](#)) menciona explicitamente o sonhar acordado: os autores introduzem "Tarefa de pensamento não relacionado (TUT) como" pensamento dirigido para longe da situação atual, por exemplo, um devaneio, além disso, os autores observam que a experiência de TUT refere-se a situações em que há redução ou desacoplamento da correspondência entre os contextos de pensamento interno e externo. Nós inferimos, então, que o

sonhar acordado é tratado como um caso especial de erradicação da mente, talvez mais estruturado e menos efêmero que a falta de atenção geral.

O segundo fracasso da comunidade psicológica cognitiva é apresentado por [Smallwood e Schooler \(2006\)](#) como um problema com a definição de controle executivo. As funções executivas implicam operações voluntárias, dirigidas a objetivos, autorreguladas, auto iniciadas e autoconscientes ([Reber & Reber, 2001](#)). Smallwood & Schooler afirma que as noções convencionais de processos executivos ou controlados exigem "intenção" como qualificador. Os autores argumentam que a atenção geralmente desliza fora da tarefa automaticamente - assim, sem querer - particularmente durante tarefas com pouco conhecimento ou sobrecarregadas. Os rituais diários de tomar banho, vestir, comer e até mesmo atividades complexas que requerem processos de decisão visuais, motores e de navegação (ou seja, dirigir um carro) geralmente conseguem a automatização, permitindo assim oportunidades consideráveis de erradicação da mente [Smallwood et al. \(2003\)](#) discutir se as contagens encapsuladas (alocação limitada) ou as atribuições distribuídas (atribuição paralela) de processamento executivo melhor acomodam a mente errante e inclinam-se para o encapsulamento. Uma capacidade perceptual de processamento paralelo em uma variedade de insumos externos e internos relevantes para a sobrevivência parece essencial a partir de uma perspectiva adaptativa; embora uma capacidade alternativa de atenção concentrada que inibe a distração estranha possa beneficiar outras atividades estratégicas. A sobrevivência humana e a formação reprodutiva certamente exigem ambos.

Mais pertinente para nossa apresentação atual, [Smallwood e Schooler \(2006\)](#) desafiar contas convencionais do controle executivo, propondo que a erradicação da mente é uma mudança de atenção que pode ocorrer sem intenção explícita, mas que é, no entanto, um processo que incorpora informações internas "relevantes para o objetivo" (por exemplo, memória, imaginação). O recurso presumivelmente finito (encapsulado) de memória de curto prazo pode ser monopolizado por tarefas exigentes, enquanto a atenção é fácil ou as tarefas chatas permitem uma certa quantidade de compartilhamento ou redirecionamento de lojas de memória de curto prazo para o engajamento cognitivo (paralelo) competitivo, com apenas decrementos de desempenho aceitáveis. Nosso paciente devastador apresenta apenas esse tipo de alocação de atenção: uma tendência habitual ou "compulsiva" de vida em fantasia gratificante, o controle intencional dessa deriva sendo a principal causa do sofrimento psicológico.

Outro nível de exploração se funde cognitivo com modelos neuroanatômicos de errância mental. Estudos de imagem foram recentemente realizados utilizando fMRI para mapear uma "rede padrão" distribuída, mas temporariamente coesa, de regiões focais que são ativas durante o pensamento independente do estímulo ou "SIT" ([Mason et al., 2007](#)). Este grupo de pesquisadores explorou "como e quando a mente gera SIT", primeiro estabelecendo correlatos regionais de sinalização neural de erradicação da mente; em seguida, observando as diferenças de recrutamento neural dentro desta "rede padrão". Essas diferenças de recrutamento neural foram vistas como indicando diferenças individuais na "proclividade das pessoas para gerar SIT". A imagem funcional foi usada para definir a rede padrão e revelou atividade tônica durante os estados de repouso em regiões corticais específicas: partes do cíngulo posterior e do pré-cúneo (Áreas Broadmann 23 e 31), partes dos dois córtices laterais (áreas Brodmann 40 e 39), córtices insulares, cíngulo (área de Broadmann 24) e aspectos ventrais e dorsais do córtex pré-frontal medial (áreas de Broadmann 6, 8, 9 e 10). Outras experiências correlacionaram a ativação de regiões de rede padrão com os relatórios de assuntos de erradicação mental, comparando a ativação de linha de base ("fixação") (ou seja, alta geração SIT) com a ativação de rede padrão durante o envolvimento dos sujeitos em tarefas experimentais praticadas e durante a novela, tarefas não praticadas. As imagens tiradas enquanto os indivíduos participaram de tarefas praticadas foram correlacionadas com medidas de alta produção de SIT, enquanto imagens tiradas durante tarefas não praticadas e novas correlacionadas com a baixa produção de SIT.

Os autores propõem que esses resultados apoiem a hipótese de que "andar errante constitui uma linha de base psicológica a partir da qual as pessoas partem quando a atenção é requerida em outro lugar e a qual eles retornam quando as tarefas não requerem supervisão consciente" ([Mason et al., 2007](#)). Eles especulam que a geração de SIT pode refletir uma capacidade desenvolvida do cérebro para dividir a atenção entre as tarefas mentais; mas acrescenta que os resultados deste procedimento podem indicar a "consciência das pessoas sobre a erradicação de sua mente [meta-consciência] ao invés de sua propensão para se envolver no SIT". Esse trabalho pode esclarecer a questão central do presente relatório: por exemplo, parente variação nos padrões de sonhar acordado, possivelmente incluindo aqueles associados à angústia relatada.

O assunto do presente estudo de caso afirma ser ajustado ao seu alto nível de propensão à fantasia. Ela consegue orquestrar uma alocação complexa de recursos cognitivos e emocionais para os requisitos competitivos de demandas de atenção externas, versus internas, diariamente, embora com um custo psicológico substancial. Nossa pergunta considera a medida em que este caso pode representar uma população não reconhecida, ou seja, indivíduos cuja mente / sono acordado é experimentada como um fator causal na produção de sofrimento psicológico ou

deficiência funcional sem encontrar critérios para qualquer transtorno de DSM. O fato de nosso paciente reportar uma resposta positiva a um medicamento que influencia o tom serotoninérgico pode implicar irregularidades neuroquímicas; enquanto que a peculiaridade neuroanatômica ou a desregulação nos sistemas de focalização principais como elucidados por Mason et al., (2007) parece muito provável. Sugerimos que a investigação sistemática desse fenômeno - de posições de interesses médicos e cognitivos / comportamentais - possa ser justificada.

Referências

- Bryant, R. A. (1995). Fantasy proneness, reported childhood abuse, and the relevance of reported abuse onset. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 43(2), 184–193.
- Crawford, H. J. (1982). Hypnotizability, daydreaming styles, imagery vividness, and absorption: A multidimensional study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 922–933.
- Csikzentmihalyi, M. (1987). For some people, half a day is spent in fantasy. *New York Times*, NY (December 15, 1987).
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1986). The fantasy-prone person: Hypnosis, imagination, and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 404–408.
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1988). Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecedents, and psychopathology. *American Psychologist*, 43, 35–44.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: The default network and stimulus independent thought. *Science*, 315, 393–395.
- Merckelbach, H., Muris, P., & Rassin, E. (2000). Dissociation, schizotypy, and fantasy proneness in undergraduate students. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 428–431.
- Muris, P., Merckelbach, H., & Peeters, E. (2003). The links between the adolescent dissociative experiences Scale (A-DES), fantasy proneness, and anxiety symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(1), 18–24.
- Rauschenberger, S. L., & Lynn, S. J. (1995). Fantasy proneness, DSM-III-R axis I psychopathology, and dissociation. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 373–380.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2001). *Dictionary of psychology* (3rd ed.). NY: Penguin Group USA.
- Rhue, J. W., & Lynn, S. J. (1987). Fantasy proneness and psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 327–336.
- Singer, J. L. (1975). *The inner world of daydreaming*. NY: Harper & Row.
- Singer, J. L., & Antrobus, J. S. (1972). Daydreaming, imaginal processes, and personality: A normative study. In P. Sheehan (Ed.), *The function and nature of imagery*. NY: Academic Press.
- Smallwood, J. M., Baracaia, S. F., Lowe, M., & Obansawinb, M. (2003). Task unrelated thought whilst encoding information. *Consciousness and Cognition*, 12, 452–484.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946–958.
- Wilson, S. C., & Barber, T. X. (1983). Fantasy-prone personality: implications for imagery, hypnosis and parapsychological phenomena. In A. A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory research and applications*. NY: Wiley.