

Além da Coincidência: Nossa sincronia de frequências através dos sonhos

Relato completo publicado como documento de leitura. Uma reflexão pessoal sobre vínculo, vulnerabilidade, sonhos e sincronia emocional.

Felipe Thomaz Nogueira Gaya

31 de julho de 2026

Além da Coincidência: Nossa sincronia de frequências através dos sonhos

Relato completo

Introdução

Os últimos dias foram, sem dúvida, alguns dos mais difíceis que já enfrentamos. A tensão no nosso relacionamento cresceu a um ponto em que chegamos a considerar o rompimento. Estávamos esgotados. No entanto, decidimos não desistir. Após uma sessão de terapia e muitas horas de conversas saudáveis e profundamente vulneráveis, decidimos virar a página juntos.

Foi nessa noite, logo após essa reconciliação emocional, que vivenciamos algo inexplicável. Fomos dormir bem próximos. Durante a madrugada, a Alline começou a chorar enquanto dormia. Eu a abracei, tentei acalmá-la e avisei que era apenas um sonho. Ela acordou assustada e me disse que estava tendo um pesadelo muito ruim, o que a deixou ainda mais abalada.

Pela manhã, depois de toda a movimentação para arrumar as crianças e levá-las à escola, voltei para casa e deitei novamente na cama, abraçando-a pelas costas. Acabei adormecendo. Foi então que a verdadeira conexão se revelou.

O sonho compartilhado

Eu tive um pesadelo também. O detalhe impressionante é que, mesmo sem ela ter me contado os detalhes sobre o que era o sonho ruim dela, o meu sonho foi praticamente a continuação do dela. Era o mesmo contexto, o mesmo cenário e a mesma dinâmica.

No sonho dela, ela estava sendo machucada; no meu, era eu quem estava sendo machucado. Nos dois sonhos, estávamos nos comunicando pelo celular tentando nos falar, mas havia mágoa de ambos os lados, refletindo exatamente o que estávamos sentindo nos dias anteriores. Até mesmo os lugares nos sonhos eram incrivelmente parecidos. Quando acordei e compartilhei o que havia sonhado, ela ficou chocada. Como isso poderia ter acontecido se não tínhamos conversado sobre os detalhes antes?

A ciência por trás da "telepatia"

Fui buscar entender o que havia acontecido. Embora pareça telepatia, a psicologia explica isso através da sincronia emocional e da ressonância límbica.

Nossos cérebros estavam processando exatamente a mesma matéria-prima emocional: o medo da perda e a dor do desgaste. A comunicação falha pelo celular no sonho e os cenários idênticos eram a nossa mente fazendo uma faxina emocional, expurgando as feridas de forma sincronizada. Além disso, ao dormirmos abraçados, nossos corpos sincronizaram a respiração e o ritmo. Eu absorvi fisicamente o estresse dela, e meu subconsciente pegou a semente do pesadelo

que ela comentou para construir o meu próprio.

Na mesma frequência

Para mim, prefiro chamar isso de uma sincronização de frequências. Imediatamente me lembrei da nossa viagem ao Rio de Janeiro. Quando visitamos o Museu do Amanhã, havia uma instalação onde colocávamos as mãos, o sistema captava nossos batimentos cardíacos e os transformava em música.

Nós fizemos o teste separados... e para ambos, a máquina tocou exatamente a mesma música.

O que aconteceu nesta noite foi a prova invisível daquilo que o museu já havia nos mostrado de forma física: quando estamos juntos, nós vibramos na mesma frequência. Uma prova belíssima de que viramos a página e continuamos conectados na mesma intensidade.