

A Sabedoria dos Sonhos

Desde os tempos mais remotos, o homem utiliza seus sonhos para obter conselhos, resolver problemas e curar suas enfermidades. Antigas gravações sobre tábuas de pedra revelam que os Gregos, do século VI A.C. ao século V D.C., realizavam nos santuários de Esculápio - deus da saúde, curas miraculosas através dos sonhos. Mas eles não foram os únicos. Hebreus, Egípcios, Hindus, Chineses, Japoneses e Muçulmanos também praticaram a cura através dos sonhos. Até mesmo Hipócrates - pai da medicina moderna, escreveu um "Tratado dos Sonhos" onde indica a utilização terapêutica de certos símbolos oníricos.

Portanto, a humanidade, desde os primórdios dos tempos, sempre se interessou pelos sonhos. Desde a mais remota Antiguidade, o homem tem guardado através das Tradições Espirituais, chaves de interpretação dos sonhos. Assim, o que a sonhoterapia ou terapia através dos sonhos, seja de inspiração freudiana ou junguiana, faz tem sua origem na Antiguidade.

Para Freud, o sonho é a expressão, ou mesmo a realização de um desejo reprimido, sendo uma via para se chegar ao conhecimento da alma. Seu método de interpretação dos sonhos é etiológico e retrospectivo, isto é, o sentido do sonho é procurado na causa do sonho, no que o precede e seu enfoque é no objeto sonho, decompondo seu conteúdo através de sua trama complexa de reminiscências, de lembranças que são o eco de condições exteriores.

Para Jung, o sonho é a auto-representação, espontânea e simbólica, da situação atual do inconsciente, isto é, ele é uma auto-descrição do processo da vida psíquica do indivíduo. O método junguiano é teleológico e prospectivo, isto é, o sentido do sonho é procurado no futuro imediato do sujeito, na intenção realizadora do sonho. Como se pode ver, seu enfoque é no sujeito, isto é, estabelece-se uma relação de cada elemento do sonho com o sujeito.

Entretanto, o interesse pelos sonhos hoje, não se limita apenas ao âmbito da Psicologia. O seu estudo se tornou uma exploração científica importante e a ciência começa a descobrir o que os povos da Antiguidade, os yogues tibetanos e algumas tribos da Malásia têm praticado há muitos séculos.

De acordo com as mais recentes pesquisas científicas, sonhamos pelo menos 2 horas por noite. Um homem de 60 anos terá sonhado, durante o sono, um mínimo de 5 anos. Se passamos 1/3 da nossa vida dormindo, cerca de 25% desse tempo é tomado por sonhos. Isto quer dizer que o sonho noturno ocupa cerca de 1/12 da existência da maior parte das pessoas.

Num enfoque bio-psico-fisiológico, o sonho é considerado tão necessário ao equilíbrio biológico e mental quanto o sono, o oxigênio e a saúde alimentar. Uns consideram que, independentemente de se lembrarem ou não, todas as pessoas sonham. Outros dizem que a falta de sonhos pode levar à loucura e até mesmo à morte. De uma carência de sonhos, dizem alguns, resulta desequilíbrios mentais, como uma carência de proteínas provoca perturbações fisiológicas. Essa função biológica do sonho é confirmada pelas mais recentes pesquisas e experiências científicas.

Todo sonho tem uma organização didática, isto é, tem introdução - desenvolvimento - conclusão. Traz o objetivo a ser alcançado, a meta a ser seguida e os meios a serem utilizados. Traz também o problema, o seu porque e as possíveis soluções. Isto significa que eles nos mostram onde estamos, como estamos e para onde devemos ir.

Por serem a fonte mais precisa do conhecimento intuitivo, uma vez que a nossa mente racional está adormecida, os sonhos tem uma pedagogia que pode ser alcançada através da intuição. Segundo Jung, a pedagogia dos sonhos é evolutiva, estruturante, integradora e totalizante, estimulando o indivíduo a evoluir, a ir mais longe e mais profundamente no conhecimento de si mesmo. É a intuição que nos permite viver e reconhecer na nossa realidade exterior a experiência vivida interiormente.

Infelizmente, poucas são as pessoas conscientes da importância dos sonhos na sua vida - o que as impede de alcançar o seu significado total. Mas, independentemente dessa inconsciência, seu "eu superior" atua através das imagens oníricas de dentro para fora em sua vida.

Isto, porque a nossa consciência diurna é limitada no tempo, mas a nossa consciência onírica é ilimitada, atuando fora do tempo, nos alimentando e nos revigorando com a força da sua energia. Concentrando nossa atenção nos conteúdos dos nossos sonhos, buscando compreender pela intuição seus ensinamentos, nos tornamos permeáveis à sua força em nossa vida, nos harmonizamos com suas vibrações, alcançando uma relação profunda com a nossa origem primordial, divina. Como a linguagem simbólica é universal e independe da língua ou da cultura, e as imagens são individuais, denunciando o nosso cotidiano interior/exterior, isto facilita a sua compreensão. Por isso, podemos nos exercitar, pouco a pouco na percepção e compreensão do simbolismo das imagens oníricas pela observação interior até desenvolver a confiança em nossa própria intuição, alcançando o significado particular da linguagem dos nossos sonhos. Rompendo as barreiras limitativas, fragmentadas e reducionistas do nosso mundo exterior, pelo despertar da nossa consciência, nos abrimos passo a passo para compreender as mensagens e ensinamentos

que nos chegam através dos sonhos, até alcançarmos o infinito da sabedoria que dorme nas profundezas da nossa consciência divina, por detrás das sombras do nosso inconsciente.

Também é importante aceitar que, sejam quais forem as imagens e os personagens presentes num sonho, sua dinâmica e seus conteúdos não têm nada a ver com as pessoas que conhecemos e que aparecem em nossos sonhos, exceto quando se trata de sonhos premonitórios, que são muito raros. Isto significa que todas as imagens dos nossos sonhos são vibrações que nos correspondem e todos os personagens representam facetas de nós mesmos em busca da unidade perdida na nossa inconsciência. Por isto, às vezes experimentamos sentimentos intensos de amor e grandeza, de plenitude, difíceis de serem descritos, ou então, sentimentos desagradáveis de medo, raiva, julgamento, culpa, etc.

Assim, através dos sonhos, nossa alma ganha asas e voa também para o infinito, ao encontro da alma universal, trazendo à nossa consciência desperta a riqueza simbólica adormecida no nosso inconsciente, nos permitindo conceber a extensão das emocionantes imagens que repousam nas profundezas da alma humana.

Encontrar a verdade dos próprios sonhos não é uma tarefa simples, pois significa paciência, honestidade, coragem e clareza consigo mesmo. Abdicar do imediatismo do nosso mental é, muitas vezes, tarefa difícil e complexa, pois é muito mais fácil aceitar interpretações exteriores do que se dar a um trabalho paciente de escuta e observação de si mesmo. Inicialmente, é preciso aceitar calmamente a vibração do sonho e deixá-la agir, seguindo o movimento interior, até que do silêncio das profundezas inconscientes se elevem as compreensões intuitivas. Isto exige uma aprendizagem de auto-observação e de auto-escuta.

Em geral, as pessoas partem do princípio de que é impossível compreender seus próprios sonhos, porque isto envolve um dom especial ou um conhecimento teórico. Entretanto, à medida que avançavam nessa aprendizagem, pouco a pouco essa habilidade de compreender (o que não é a mesma coisa que interpretar ou analisar) as mensagens e ensinamentos contidos na simbologia dos próprios sonhos vai aflorando. Não se trata, portanto, de interpretar ou analisar à luz de uma teoria ou outra, mas de uma conquista, de uma aprendizagem através da auto-escuta e da auto-observação que permite que o conhecimento e a sabedoria intuitivos se manifestem.

Desconectado de sua alma, o homem moderno sonha mas não se lembra que sonhou. E, quando se lembra dos próprios sonhos, não entende sua linguagem. Por estar inconsciente da sabedoria

que nele está contida, ele apenas pressente que seu conteúdo, por mais estranho que seja, significa alguma coisa que, para ele, é mistério.

Entretanto, a chave desse enigma está em nós mesmos. Cada um possui a chave que abre as portas do seu inconsciente para alcançar o conhecimento que permite a compreensão. É evidente que, sendo cada um de nós uma totalidade indivisível, os conhecimentos intelectuais a respeito da linguagem simbólica podem ajudar e muito, mas não é o ponto de partida, nem o referencial de apoio que leva à compreensão profunda. O ponto de partida e o referencial para a compreensão que liberta é a intuição que, num estágio inicial, depende da auto-observação e da auto-escuta constantes e sinceras. Os arquétipos, símbolos e imagens têm, em cada Tradição, em cada teoria, significados diferentes e só a intuição poderá nos ajudar a identificar o significado que nos corresponde naquele momento.

Para quem descobre o mistério de seus próprios sonhos, para quem descobre o caminho a essa fonte de sabedoria, eles se tornam um magnífico meio de auto-conhecimento. Ele é o espelho interior que reflete sua própria imagem. Os conteúdos dos seus sonhos revelam o que você é num dado momento da sua vida, mas, não se pode tomá-los ao “pé da letra”, pelo seu conteúdo manifesto. Assim como o homem exterior oculta dentro de si a imagem do seu ser invisível, estando consciente disso ou não, assim também são os sonhos. Seus conteúdos correspondem aos estados interior e exterior do homem, incentivando-o à unidade, à integração e trazendo sempre uma mensagem evolutiva. Por isso, nos sonhos, não é a imagem que conta, mas o significado da imagem.

Às vezes, de maneira estranha, os sonhos nos revelam qual é nosso estado interior e como nos relacionamos com o mundo. Eles nos permitem ver e entender não só o nosso estado presente, como também o nosso passado e prediz o nosso futuro. Eles nos ajudam a ter uma visão clara da nossa vida e a resolver nossos problemas e dificuldades com maior facilidade, compreensão e aceitação.

Durante o estado de vigília, temos consciência da nossa vida física e emocional através do nosso mental. Ele nos mantém desligados das nossas dimensões superiores a maior parte do tempo. Mas, é através dele que temos consciência do mundo físico, das nossas relações com ele e podemos compreender nossas dimensões física e emocional. Entretanto, consciente ou não da sua natureza divina, crendo ou não, nenhum ser humano suportaria a vida na Terra, sem se reconectar, através do sono, com seu mundo interior. Por isto, durante o sono, o mental inferior também adormece junto com o corpo. Mesmo insensível à sua própria divindade, à sua dimensão

espiritual, à sua sabedoria, o homem é revigorado através dessas vibrações durante o sono. Assim é que suas forças divinas chegam à sua mente consciente através dos sonhos, mesmo que ele não lhes dê nenhuma importância, não os compreenda e, na maioria dos casos, sequer se lembre deles. Mas essas experiências oníricas, através da sua realidade cotidiana, chegam à sua consciência em forma de inspiração, intuição, pensamento, idéias, sensações, emoções.

Por isto deve-se aceitar que, no processo de auto-consciência, os dois períodos da nossa vida - o de vigília e o de sono - são igualmente importantes, considerando o estudo dos próprios sonhos em algo tão importante quanto outras tarefas da sua vida, quando acordado. Sendo o sonho uma forma de comunicação da consciência superior com a sua dimensão física, o fluxo de comunicação, que é feito através da mente consciente em estado de vigília, se intensifica durante o sono através dos sonhos nas fases “hipnagógicas” (no sentido junguiano) e de sono profundo. Por isso, as experiências de sonho possuem qualidades diferentes da realidade física-emocional e, por isto mesmo, possuem uma linguagem especial, que é a das imagens e símbolos, sendo raro o aparecimento da linguagem coloquial ou de mensagens específicas. Isto explica porque muitas vezes temos dificuldade em traduzir com palavras o que experimentamos durante um sonho.

Concluindo, o efeito dos sonhos na vida do homem independe dele estar consciente ou não. Entretanto, quanto mais consciente dos significados dos sonhos ele estiver, maior é esse efeito, aumentando na mesma proporção da compreensão que ele alcança.

A seguir, apresentamos algumas dicas para entrar em sintonia com o simbolismo dos seus sonhos:

1. Repetir antes de dormir: **“VOU DORMIR E SONHAR E AMANHÃ DE MANHÃ VOU ME LEMBRAR”**. Isto vai ajudar a reter na memória as suas experiências oníricas;
2. **RELEMBRAR MENTALMENTE O SONHO** assim que acordar, mesmo antes de abrir os olhos e **ANOTAR TUDO QUE LEMBRAR**, sem julgamento e sem deixar nada de lado;
3. **AO LONGO DO DIA ANOTAR** e tudo que observou em sua vida interior (sensações, percepções, intuições, sentimentos, emoções) e exterior (todos os acontecimentos do seu cotidiano), **UM DIA ANTES E NO DIA SEGUINTE AO SONHO**;
4. Organizar e determinar um período de tempo para **MEDITAR** sobre o conteúdo do seu sonho;

5. Preparar uma forma de **“CAPTURAR” DIARIAMENTE SEUS SONHOS**, ao acordar de manhã ou até mesmo no meio da noite. Eu utilizo um “caderno de sonhos” que deixo sempre na mesinha de cabeceira da minha cama, onde anoto tudo com as respectivas datas. Quando acordo no meio da noite, depois de um sonho, procuro relembrá-lo totalmente e, em seguida, às vezes sem nem sequer abrir os olhos, anoto algumas palavras que me ajudarão a lembrar dele de manhã, quando o descrevo com detalhes em meu caderno, anotando inclusive as emoções e sentimentos que o acompanham. À noite, antes de dormir, anoto os acontecimentos do dia, os internos e os externos, procuro as ligações entre as experiências vividas e o conteúdo do sonho, bem como as intuições e compreensões alcançadas, as mensagens e ensinamentos para a minha vida. Alguns de meus clientes utilizam esse procedimento, outros preferem utilizar um gravador.

Isis Dias Vieira – Psicóloga (CRP 01-7234)