Os sonhos como caminho de cura

Dreams as a path to healing

DOI: 10.46919/archv3n3-004

Recebimento dos originais: 04/02/2022
Aceitação para publicação: 01/03/2022

Maria de Melo Azevedo
Psicóloga pela USP e especializações no Brasil e exterior
Instituição: IBAR-Instituto Brasileiro de Análise Reichiana
Endereço: NuPsi - Núcleo de Psicologia Integrada. Rua Anatólia, 132, city boaçava-São Paulo- SP
E-mail: maria@mariademelo.com.br

RESUMO
Sonhar se aprende e se desenvolve! Torne-se um bom sonhador! Os sonhos dão um mapa do que está acontecendo agora com você enquanto sistema energético. Mostra como sua energia está funcionando, onde e como está bloqueada. Além disto, indicam o caminho a seguir para alavancar sua energia, sua vitalidade, ou, em outras palavras, ampliam sua consciência de si mesmo como pessoa. Este processo vai te ensinando a acessar fontes de energia e de consciência, fontes de cura, cada vez mais potentes em seu próprio ser. Neste seminário, exploraremos os aspectos teóricos relacionados ao sono e à fase REM do sono, a fase em que sonhamos. Discutiremos os fatores que podem dificultar o sonhar ou facilitá-lo para que possamos acessar níveis cada vez mais profundos de consciência e, portanto, sonhos que nos levem a níveis mais profundos de nós mesmos. E também demonstraremos o processo vivo de trabalhar um sonho, as técnicas envolvidas neste trabalho reichiano com os sonhos, com a colaboração de um participante que queira `sonhar` conosco, isto é, contar-nos seu sonho e trabalhá-lo neste seminário.

Palavras-chave: sonhos, cura, ampliar, energia, consciência, interpretar, alavancar.

ABSTRACT
Dreaming is learned and developed! Become a good dreamer! Dreams give a map of what is happening now to you as an energy system. It shows how your energy is working, where and how it is blocked. In addition, they show you the way to leverage your energy, your vitality, or in other words, they expand your consciousness of yourself as a person. This process teaches you how to access ever more potent sources of energy and consciousness, sources of healing, within your own being. In this seminar we will explore the theoretical aspects related to sleep and the REM sleep phase, the phase in which we dream. We will discuss the factors that can hinder dreaming, or facilitate it, so that we can access deeper and deeper levels of consciousness, and therefore dreams that lead us to deeper levels of ourselves. And we will also demonstrate the living process of working with a dream, the techniques involved in this Reichian work with dreams, with the collaboration of a participant who wants to `dream' with us, that is, tell us his or her dream and work on it in this seminar.

Keywords: dreams, healing, amplify, energy, consciousness, interpret, leverage.

Os sonhos dão um mapa do que está acontecendo agora com você enquanto sistema energético. Mostra como sua energia está funcionando, onde e como está bloqueada. Além disto, indicam o caminho a seguir para alavancar sua energia, sua vitalidade, ou, em outras palavras, ampliar sua consciência de si mesmo como pessoa. Este processo vai te ensinando a acessar fontes de energia e de consciência, fontes de cura, cada vez mais potentes em seu próprio ser.

O sonho é:

"Um caminho de autoconhecimento;

Um canal de acesso ao nosso potencial criativo, à nossa fonte de sabedoria;

Um catalizador do poder de auto cura inerente a todo organismo vivo". (Melo, 2013)

O sonho, alguns de modo especial, mostra a condição energética, grau de bloqueio ou de equilíbrio dos níveis reichianos; Mostra também que tipo de diálogo acontece entre os níveis, ou seja, que grau de integração o Sistema Si está alcançando naquele dado momento em que o sonho acontece. Ao fazer isto, o sonho oferece um verdadeiro 'mapa' da situação energética daquele sistema, da pessoa. Mostra a condição atual resoluções, mais funcionais para aquela pessoa.

Por isso digo que os sonhos são mapas e dão dicas e indica as saídas, as importantes das saídas neguentrópicas, revitalizantes, para aquele sistema energético, aquele sistema Si, aquela pessoa, naquele dado momento. Alguns sonhos fazem mais do que isto. Não somente indicam o caminho a seguir mas também fazem acontecer a 'cura', a dissolução do bloqueio energético, um salto evolutivo no funcionamento do sistema como um todo. Podemos, portanto, chamar este tipo de sonho como sonhos de cura. Para acontecer a cura, uma recuperação do equilíbrio e da funcionalidade de um dado nível corporal, precisa haver uma reorganização de outros níveis, do sistema como um todo. Neste sentido, o sonho desbloqueia um dado nível e abre caminho para que outro nível corporal, inacessível anteriormente, fique acessível a um novo fluxo energético, uma nova vibração; chamo a isto um processo de cura. A pessoa entra num estado energético novo, mais funcional, maior nível de consciência do sistema Si, ou do Self, a consciência de Si.

Pode acontecer que uma ação terapêutica no setting, através da análise do caráter ou de um acting, uma intervenção corporal, que visa reestruturar um dado nível ou um grupo de níveis que estão se 'desentendendo entre si', dê início a um processo que só vai conseguir chegar a um cume, a uma descarga, uma resolução, no momento do sonho. Na verdade, o momento do sonho tem, sob certo aspecto, um potencial curativo maior do que o momento de vigília. Explico: Quando sonhamos, estamos mais relaxados, o caráter 'dá sossego', o ego 'não dá tanto palpite'. Nosso sistema está mais receptivo a novos movimentos vibracionais de energia, ao novo, a uma ampliação de consciência e da saúde, da vitalidade. O sono permite e exige um relaxamento muscular maior do que aquele que é permitido na

vigília. É a chance do novo, da ampliação de consciência, das brechas do caráter ficarem mais flexíveis. O sonho vai além do sistema Si atuante e entra na sua potencialidade, ampliando-a.

O que estou dizendo é que o processo de desbloqueio e equilíbrio de um dado nível corporal, acionado pela sessão terapêutica, pelo acting - intervenção corporal sobre os níveis na Análise Reichiana - continua e se completa no momento do sonho, em movimentos naturais do organismo em busca de saúde, de revitalização.

Isto acontece especialmente na fase REM do sono, fase em que ocorrem os sonhos e que se caracterizam por um certo tipo de ondas cerebrais, acompanhadas de rápidos movimentos dos olhos. Nesta fase, há um estado de grande relaxamento muscular, do tônus muscular e rebaixamento do movimento da musculatura estriada enquanto ao mesmo tempo, sob outro aspecto, há um aumento de atividade: dos olhos, por exemplo; eles se agitam como se acompanhassem a ação do sonho. Frequentemente a pessoa vai se excitando à medida que a ação do sonho se desenvolve. A respiração pode acelerar, o coração também, embora o resto do corpo permaneça imóvel. Em REM, acontece alta excitação autônoma, cerebral e ocular e ao mesmo tempo uma imobilidade e relaxamento da musculatura estriada.

Quando a pessoa entra na fase REM e começa a sonhar, seus bloqueios energéticos tendem a um relaxamento parcial, dentro dos limites de sua estrutura caracterológica, permitindo um maior fluxo de energia. Desta forma, podemos dizer que, eventualmente somos mais saudáveis quando estamos sonhando, por isso podemos nos dar ao luxo de acessarmos conteúdos que na vigília estariam impossibilitados de entrar. Ou seja, o processo de sonhar é um processo inteligente por estar a serviço da evolução e da saúde. A certo momento, durante o sonho, o fluxo energético pode ser dificultado por um bloqueio mais forte, e que por isto não esteja cedendo ao relaxamento natural propiciado pelo estado REM. E esta situação é representada e elaborada pelo próprio conteúdo sonho. Muitas vezes, chamamos este sonho de pesadelo. E mesmo este, o pesadelo, está dentro da lei da inteligência funcional do sistema vivo, a serviço da saúde e da revitalização do sistema.

O sono promove um relaxamento profundo. À medida que o corpo vai relaxando, a energia vital tende a fluir mais livremente. Com isto, quer “abrir caminho” através dos bloqueios que a impedem. Os pesadelos indicam que a energia encontrou um obstáculo deste tipo, um bloqueio, e que o sistema Si ainda não tem estrutura para se aventurar num nível maior de relaxamento, de liberação, que dê passagem à energia vital. Mas os pesadelos também estão a serviço da saúde, da revitalização do sistema: Eles indicam que a energia vital fluiu um pouco mais, em grau além do habitual para aquele sistema, rolou um pouco mais... até não poder mais! Até encontrar um bloqueio que não está num nível de equilíbrio que a deixe passar. A atual organização daquele sistema não deu conta daquele fluxo de energia, daquela vibração. Mas deixou ali sua marca. A energia é fluxo, quer ir adiante sempre, criar novas possibilidades. Por isso os

pesadelos se repetem, porque agua mole em pedra dura... E se a energia fluiu um pouco mais, todo o sistema se modificou. Pode criar ansiedade, o desconforto do pesadelo, mas é um 'convite' energético para o sistema avançar para uma maior vibração, maior vitalidade. É um desiquilíbrio em busca de um novo equilíbrio, mais saudável, mais complexo, que leve o Sistema Si a um nível de maior vitalidade, e portanto, criatividade, possibilidades. Quando, enfim, a tentativa é bem sucedida, temos o que chamo de sonho de cura, o resultado final de um longo e às vezes doloroso processo, no corpo, na alma. Um sonho gostoso, aliviante, celebrando a nova conquista, o novo estado de consciência e mais funcionalidade do sistema.

Desta forma, os sonhos fornecem 'mapas' da situação energética e dos bloqueios do sistema Si naquele momento. Captar estas 'dicas' que o sonho fornece, traduzi-las em linguagem corrente e psicodinâmica, interpretá-las, permite o máximo aproveitamento deste recurso natural de crescimento pessoal. O inconsciente e todo o sistema Si, em seus vários subsistemas, fornecem pistas, indicam saídas, apresentam análises e sínteses criativas. Indicam novos caminhos energéticos e neurais para aquele sistema. Fornece, enfim, senhas de acesso a níveis de consciência maiores, levam a uma metaconsciência, alavancagem, portanto da vitalidade do sistema Si.

Os sonhos podem ser aproveitados como instrumentos terapêuticos para facilitar mudanças posturais rápidas e consistentes; reorganizações posturais, da postura física e, correspondentemente, da postura caracterológica e existencial. Os sonhos indicam a hora certa de deixar acontecer, incentivar, alavancar, uma mudança postural; isto é, 'dizem' quando a estrutura caracterológica, psíquica, vai dar conta da transformação. Indicam com precisão impressionante quais as partes do corpo os grupos musculares e os níveis corporais envolvidos na mudança que é anunciada e 'chamada' pelo sistema Si.

Se mudarmos a postura e a funcionalidade dos níveis, mudamos a postura física, emocional, mental e espiritual. Os sonhos são instrumentos não somente importantes, mas essenciais para isto.

Os sonhos podem promover e facilitar as transformações que o Sistema Si, a inteligência funcional está exigindo da pessoa naquele dado momento de vida. Promovem mudanças de posturas físicas, emocionais, mentais, espirituais, existenciais. E estas levam a novos sonhos, com amplitude de consciência cada vez maior. Em suma, os sonhos refletem e conta a história energética daquele sistema Si, no passado, onde apresentaram a serviço da neguentropia, e no agora, onde estas respostas funcionais se respostas precisam ser transformadas para responderam ao novo momento evolutivo da pessoa.

Como terapeutas, somos chamados a nos tornarmos bons sonhadores, a desenvolver ao máximo nossa capacidade de acessar e integrar nossos próprios sonhos. Este é o caminho para ajudar o outro a sonhar melhor! E Sonhar se aprende e se desenvolve! Torne-se um bom sonhador!

Neste seminário contaremos nossos sonhos e trabalharemos alguns. Aprenderemos as senhas para acessar o nosso ‘mestre dos sonhos’, nossa consciência maior, nossa alavanca de evolução como pessoa e como ser humano-divino. O método de trabalho envolve técnicas verbais e corporais. Sonhar se aprende e se desenvolve! Torne-se um bom sonhador!

REFERÊNCIAS

FERRI, G. Psicopatologia e caráter – a psicanálise no corpo e o corpo na psicanálise. São Paulo: Escuta, 2011

MELO, Maria de. A coragem de crescer – Sonhos e histórias para novos caminhos. São Paulo: Summus, Ágora, 2013

MELO, Maria de. O Sonho Reichiano. - Energia, Caráter e Sociedade, IOOR, no. 2.

NAVARRO, F. Caracterologia pós-reichiana. São Paulo: Summus, 1995

NAVARRO, F. Metodologia da Vegetoterapia Caracteroanalítica. São Paulo: Summus, 1996 (capítulo 5, Os Sonhos Reichianos)

PESSOA, F. O Eu Profundo e os outros Eus. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980

RAKNESS, Ola. Wilhelm Reich y la Orgonomia. - Valência, Publicaciones Orgón, 1990.

REICH, W. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1986

REICH, W. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1995

SRI AUROBINDO. Seleção de seus escritos. São Paulo: Shaki, 1999

WILBER, Ken. Psicologia Integral. São Paulo: Cultrix