

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Sonhos, Mensagens da Alma

O Espírito, em sua jornada evolutiva, experimenta diferentes graus de emancipação quando está vinculado ao corpo físico. Um deles ocorre quando experimenta o sono do corpo, desprendendo-se dele

camente detectada no chamado sono REM. C. G. Jung dizia que os sonhos não mentem nem falseiam e que são uma realidade do sonhador, trazendo valiosas informações sobre seu estado psíquico. Geralmente,

Tais sonhos, em geral, se tratam de encontros com aqueles que já não mais se encontram em corpo físico e que mantêm contato com encarnados, testemunhando a continuidade da vida além da matéria. Allan Kardec, em *O Livro dos Médiuns*, informa que sonhar com desencarnados é um tipo de mediunidade.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



mente, quando o sonhador tenta interpretar seus sonhos, comete o equívoco de fazê-lo segundo uma lógica da consciência que aponta para uma teleologia

para, em corpo espiritual, relacionar-se com outros em sua dimensão de origem. Quando retorna e desperta no corpo físico, traz suas impressões no formato de sonhos. Mas os sonhos não são apenas o resultante das vivências do espírito quando o corpo físico dorme. São também resultantes dos processos psíquicos oriundos do Inconsciente que, por compensação e complementaridade, inundam o campo da Consciência. A linguagem dos sonhos, com suas imagens, é simbólica, carecendo de decodificação para seu entendimento. Graças às pesquisas de Asserisnky e Kleitman, em 1953, a respeito do sono, descobriu-se que todos sonhamos e que sua ocorrência pode ser fisi-

gia utópica de que algo fatal poderá lhe acontecer. Os sonhos trazem informações importantes sobre o passado, o presente e as probabilidades quanto ao futuro, sob o ponto de vista do psiquismo que os gera. Em muitos casos, apresentam uma ou mais situações de conflito que denunciam o núcleo central da mensagem que querem transmitir ao ego. Fundamental é o entendimento de que a interpretação de seu significado pode ser de grande utilidade ao ser humano, principalmente quando se compreende o paradoxo que geralmente apresentam. Uma particularidade pode ser percebida nos chamados sonhos espirituais, cuja característica básica é a presença de espíritos desen-

Q.401 - Durante o sono, a alma repousa como o corpo?

“Não, o Espírito jamais está inativo. Durante o sono, afrouxam-se os laços que o prendem ao corpo e, não precisando este então da sua presença, ele se lança pelo espaço e *entra em relação mais direta com os outros Espíritos.*”

Q.402 - Como podemos julgar da liberdade do Espírito durante o sono?

“Pelos sonhos. Quando o corpo repousa, acredita-o, tem o Espírito mais faculdades do que no estado de vigília. Lembra-se do passado e algumas vezes prevê o futuro...”

Q.404 - Que se deve pensar das significações atribuídas aos sonhos?

“Os sonhos não são verdadeiros como o entendem os ledadores de buena-dicha, pois fora absurdo crer-se que sonhar com tal coisa anuncia tal outra. São verdadeiros no sentido de que apresentam imagens que para o Espírito tem realidade, porém que, frequentemente, nenhuma relação guardam com o que se passa na vida corporal...”



Dormir: O Despertar Integral

Considerando que passamos, quase um terço das nossas vidas, dormindo, será que esse processo é apenas fisiológico, ou existe um sig-



nificado mais profundo no ato de dormir?

Na visão espírita, dormimos não apenas para descansar o corpo, pois "adormecendo o homem, o espírito desperta", conforme esclarecem os Espíritos na Q.416 de *O Livro dos Espíritos*. Explicam, adicionalmente, que esse processo serve como treino para a morte, pois o Espírito vivencia, em parte, o que irá ocorrer após a desencarnação. É que, durante o sono, o espírito tem um vislumbre dos círculos da vida, que se desdobram além do plano físico, e pode ir neles se exercitando dia a dia, até o desenlace final.

De acordo com Joanna de Ângelis, durante o sono "a vida é mais espiritual do que física, enquanto na vivência da ação corporal invertem-se os valores." Exercitamos, pois, a realidade espiritual, muitas vezes com a percepção to-lhida do ego ainda imaturo.

Mas será que tiramos proveito efetivo dessa viagem? Isso varia de acordo com o nosso grau de consciência. É que transitamos no mundo em graus variados de consciência,

desde a consciência de sono, até a consciência cósmica. Alguns, apesar de despertados no corpo, encontram-se em estado de sono profundo da consciência e não conseguem perceber os fenômenos da vida além dos seus sentidos físicos. Guiados quase exclusivamente pelos intuitos egoicos, não se dão conta da realidade espiritual que nos cerca, e permanecem "dormindo" por longo tempo, até que decidam por despertar.

Quando conseguirmos nos libertar das sombras em que nos encontramos, ampliando as lentes do espírito que somos, entenderemos que dormir é muito mais do que descansar: é a possibilidade do despertar integral. Despertar para a vida e para as inúmeras possibilidades de crescimento que nos cercam; despertar para a realidade que nos aguarda após a vida física; despertar para esse um terço de vida que desperdiçamos e que possibilita nos conhecer e viver a realidade do espírito que somos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Sonhos Fisiológicos, Psicológicos e Espirituais

A causa dos sonhos e o seu significado sempre foram motivo de grande curiosidade e preocupação. Em *O Livro dos Médiuns*, Allan Kardec destaca que a Ciência de seu tempo jamais explicou as origens de tais fenômenos. As explicações atuais, ainda incompletas, que consideram apenas as razões psicofisiológicas – enfermidades, transtornos psíquicos, condições de vida profissional e econômica, influências relativas aos costumes da modernidade, tais como o uso de drogas lícitas e ilícitas, a sexualidade como produto descartável, as ansiedades e o stress gerados por todo esse processo, acrescidos às condições políticas mundiais a nos trazerem expectativas com relação ao futuro – realmente originam sintomas, os mais diversos, a refletirem na qualidade do sono. Porém, o que a Ciência insiste em ignorar são as razões espirituais – experiências contundentes relacionadas às vidas anteriores que interferem nos relacionamentos e comportamento da existência atual, as influências de mentes e emoções de desencarnados sobre os indivíduos, estejam ou não relacionadas diretamente às suas ações pregressas, além de conflitos de ordem interna relativos à sua própria herança genética.

Com *O Livro dos Espíritos*, questões 400 a 412, deduzimos: somos herdeiros de nós mesmos, ou seja, a nossa história se repete porque insistimos em desempenhar os mesmos personagens. O atual momento é de reflexão e de mudanças na maneira de agir e de pensar e de, sem receios, desenvolvermos valores e virtudes. Este é o caminho.

Sonia Theodoro da Silva

Colunista



Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenáuer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Maria Novelli
 Cricieli Zanescio
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver
 Valle García Bermejo
 Nicola Paolo Colameo
 Sophie Giusti
 Regina Ambrósio

Reportagem

Adenáuer Novaes
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Karina Cardoso
 Evanise M Zwirtes
 Cláudio Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem: 2500 exemplares

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm

Segundas - 07.00pm - 09.00pm

Quartas - 07.00pm - 09.30pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH

Informações: 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

www.spiritistps.org

Registered Charity Nº 1137238

Registered Company Nº 07280490

Pesadelos

Até que ponto podemos fugir de nós mesmos? Terá a Vida mecanismos para nos despertar de nosso sono psicológico profundo? Nosso livre arbítrio é interrompido durante o sono físico? Todos nós sonhamos, no entanto, nem todos nos lembramos de nossos sonhos ou gostamos de sonhar. Sonhar é simplesmente continuar a viver, entrando em contato com dimensões intrapessoais frequentemente esquecidas. Pesadelos podem ser resultado das experiências inconscientes não processadas ou do reencontro com companheiros encarnados e desencarnados através do desprendimento parcial que ocorre no sono físico. Mantendo nosso livre arbítrio, escolhemos com quem sintonizamos e para aonde nos encaminhamos. Por outro lado, somos beneficiados com experiências do nosso inconsciente que podem ser interpretadas como pesadelos e que nos permitem despertar para a imortalidade da alma. Independente da sua natureza, o pesadelo sempre apresenta convite da Vida para o autoencontro. O pesadelo sempre fala de nós para nós, sendo representação interna do próprio ser. Analisá-lo com humildade e coragem, superando o medo inicial, denota oportunidade de crescimento, por apresentar experiências que necessitam de uma abertura consciencial para seu entendimento e reintegração. A preparação para um sono tranquilo através da prece, de atividades e pensamentos elevados, incluindo a leitura salutar, optando por sintonizar com os benfeitores espirituais, se faz essencial para que possamos aprender, servir e evoluir durante o descanso físico.

Karina Cardoso**Psicoterapeuta****Estados Diferenciados de Consciência**

O *Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec, afirma que "o homem traz em sua consciência a lei de Deus", e que essa consciência é preexistente ao homem encarnado, portanto, atributo do Espírito.

O bioquímico Robert De Ropp incluiu, em seu campo de pesquisas científicas, o estudo dos estados alterados de consciência. Em 1968, inspirado por George Ivanovitch Gurdjieff, propôs a Psicologia Criativa como um método de ampliação da consciência, que integra informações das experiências acumuladas.

Na estrutura da vida psíquica do indivíduo, a consciência do eu pode mudar de nível, desde os mais primitivos aos transcendentes, seguindo a sua atualização natural, propiciando maior lucidez e integração.

Em uma análise embasada no sistema de psicologia e espiritismo, os diferentes estados de consciência se evidenciam pelos seguintes níveis:

Primeiro – **o sono sem sonhos** – há uma total ausência de idealismo e o ser é mais fisiológico do que psicológico. Dorme, come, procria, e a ausência da vontade contribui para o lento avanço do instinto à conquista da lógica e da razão.

Segundo – **o sono com sonhos** – surgem os primeiros sinais de idealismo, de interesse. O ser libera clichês, passando pelas fases dramáticas, os pesadelos, os pavores; depois, os da libido e os reveladores.

Terceiro – **o sono acordado** – o homem começa a se observar e a observar o outro, ampliando o grau de relacionamento social e emocional, no

qual a determinação e a vontade conduzem o ser à descoberta da finalidade da sua existência, ao autoencontro.

Quarto – **transcendência do eu** – há uma revolução da consciência, objetivando à interiorização para a percepção subjetiva da realidade. Escolhendo a conduta cristã como mecanismo facilitador da evolução, supera conflitos, angústias e não se



identifica com conteúdos psicológicos afligentes. Tão natural se tornará a vivência nesse estado de consciência que logo alcança o próximo nível.

Quinto – **consciência cósmica** – a sinceridade e a vontade emanam do coração, fazendo luz íntima para a compreensão da verdade, vinculando-se com a consciência cósmica.

Pelo autoamor, a criatura se unirá ao Criador, através das reencarnações, efetuando a sua realização profunda, pois quem se ilumina sente e irradia amor.

Evanise M Zwirtes**Psicoterapeuta**

Sonhos no Processo de Individuação

Ao longo da história da humanidade, várias culturas dedicaram-se ao estudo e observação dos sonhos na tentativa de desvelar o seu significado. Há relatos de templos dedicados à cura na antiga Grécia – em homenagem ao deus Asclépio – porque os gregos acreditavam que os deuses neles se manifestavam com as respostas necessárias para que a cura se estabelecesse. No Egito, encontramos os relatos bíblicos de José, que, ao decifrar corretamente os sonhos do rei, conseguiu não somente salvar a própria vida como também poupar o Egito de passar por graves dificuldades.

Milênios mais tarde, a psicologia voltaria a se interessar pelo fenômeno onírico, chegando Sigmund Freud a encontrar nos sonhos “a estrada real para o inconsciente.” Apoiado nas descobertas do pai da psicanálise, mas chegando a interpretações e conclusões que ampliavam o olhar além da sexualidade humana, Jung concluiu que “dentro de cada um de nós há um outro que não conhecemos. Ele fala conosco através dos sonhos.”

Foi na observação atenta dos sonhos dos seus pacientes (Jung julga ter analisado por volta de 80 mil sonhos) que ele descobriu um papel fundamental dos sonhos na psique: eles estão a serviço do nosso processo de individuação, segundo o qual o indivíduo desenvolve as suas potencialidades e faz emergir, à consciência, sua personalidade como um todo. Traduzindo para a visão espírita, os sonhos estão a serviço do espírito em sua jornada evolutiva.

Recordo-me, certa feita, que estava numa grande dúvida sobre qual caminho seguir no trabalho ao qual me dedicava. Deveria permanecer em um tipo de atividade ou seguir um novo rumo? À noite, em prece, solicitei amparo à espiritualidade; uma luz, um norte que me pudesse guiar. E eis que sonho percorrendo uma estrada, com amplas propriedades dos dois lados. Ouvi uma voz que me dizia: agora novas plantações o aguardam ... Despertei. Entendi, nessa experiência, porque devemos prestar atenção aos sonhos, que conseguem revelar a nossa própria natureza, retratar nossos desejos e anseios, mostrar encontros espirituais e, acima de tudo, servir ao grande propósito de desenvolver o ser que nascemos para ser.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

