

Sumário

1. Sonho e pesadelo.....	1
2. Os sonhos.....	3
Fonte.....	4

SONHOS

1. Sonho e pesadelo

Os sonhos são alucinações que ocorrem quando se dorme. Na maioria das vezes resultam incompreensíveis, sendo rapidamente esquecidos. Normalmente sonho é identificado como algo bom e pesadelo como mau. As pessoas costumam identificar seus planos de realizações futuras como sonhos e situações extremamente angustiantes como pesadelo.

Freud nos ensina através da psicanálise que na origem de todo sonho estão desejos insatisfeitos. É o caso por exemplo de um homem esfomeado que sonha com banquetes ou do homem com sede que sonha com rios caudalosos ou do namorado que sonha com sua amada. Porém se o sonhar tratar-se unicamente da satisfação de desejos como os citados, aqueles nos resultariam perfeitamente compreensíveis o que não é verdade.

Na realidade os sonhos são mais complicados pela índole dos desejos que neles se manifestam. São aqueles desejos que em estado de vigília se encontram reprimidos pelo sujeito, devido ao que, de certo modo, resulta desagradáveis. Costumam ser desejos do tipo sexual e, além disso, de uma sexualidade que com frequência pareceria pouco normal ao próprio sujeito que sonha. Existem em todo indivíduo uma série de desejos que são reprimidos, porque não se ajustam às normas morais. Assim, há desejos de tipo perverso, que podem ser sádicos, masoquistas, homossexuais ou exibicionistas em sua maior parte inconscientes. Tais desejos pretendem satisfazer-se, e se não o fazem é porque lutam contra eles certas energias psíquicas que os rechaçam. Essa observação levou a dizer-se que a diferença entre um homem perverso e um considerado normal reside em que este último se limita a sonhar com o que aquele realiza.

Durante o dia tais desejos proibidos são reprimidos por energias psíquicas que se opõem a sua satisfação. Porém durante a noite, com o sono, acontece que essas energias repressoras diminuem de intensidade. Consequentemente os desejos reprimidos, que não dormem, ou seja, seguem conservando toda a sua energia e necessidade de realização, podem abrir caminho mais facilmente à consciência. Podem então originar um sonho em que aqueles se satisfaçam alucinatoriamente. Por exemplo, um indivíduo com sadismo intenso reprimido, pode sonhar durante a noite que realiza um ato de crueldade. O que aconteceria então? Simplesmente despertaria angustiado, porque nem mesmo em sonhos deseja ver satisfeitos tal tipo de desejos. Assim uma das formas de controle da angústia através do próprio sonho se dá pela sua elaboração para que os desejos que se satisfaçam neles apareçam não como realmente são, mas de forma disfarçada. No exemplo citado do indivíduo com sadismo reprimido, ele sonharia por exemplo com um assassinato, porém no sonho

não apareceria ele como autor do crime, senão como mero espectador. O crime do sonho seria realizado por outra pessoa o que o libertaria da angústia e lhe permitiria seguir dormindo tranqüilo com seu desejo satisfeito.

Algumas pessoas se perguntam porque sonham tão pouco e outras sonham tanto. Na realidade todos nós sonhamos toda noite. O que se passa é que, como os sonhos normalmente possuem conteúdos proibidos a nível consciente, as pessoas não lembram deles ao despertar.

O que ocorre é que os sonhos lembrados são aqueles em que a pessoa acorda logo depois de ter sonhado. Quando sonha e continua dormindo, são reprimidos e esquecidos devido a seus conteúdos proibidos. Isso dá a impressão ao sujeito de não ter sonhado o que é falso.

Existe um tipo de sonho que não se encaixa exatamente no conceito de que todo sonho é a realização de desejos inconscientes. É o sonho traumático. Quando uma pessoa sofreu um choque psíquico intenso, seus sonhos são uma reprodução monótona das sensações desagradáveis experimentadas no momento do trauma. Na reprodução da situação traumática nos sonhos não existe desejo algum que se satisfaça alucinatoriamente. Na maioria dos sonhos, depois de disfarçar a angústia, o sonhador pode seguir dormindo, protegido por suas imagens substitutivas do pensamento angustiante. Porém, em outros, os pensamentos latentes são demasiado compulsivos e insistem em ser percebidos, sem nenhum engano. Surge então o pesadelo. Vejamos um exemplo de um antigo romance espanhol:

O namorado e a morte

*Um sonho sonhava à noite,
Sonhozinho de minha alma,
Sonhado com meus amores,.
Que em meus braços os tinha.
Vi entrar senhora tão branca,
Muito mais que a neve fria.
-Por onde entraste, amor?
Como entraste, minha vida?
As portas estão cerradas,
Janelas e clarabóias.
Não sou o amor, amante:
Sou a morte, Deus me envia.*

A descrição do romance é perfeita e indica muito claramente como se originam os sonhos. Um tema angustiante e reprimido, como é o da morte ou um fracasso, que se simboliza pela morte, trata de fazer-se consciente ao indivíduo. Traumatiza-o, ao não querer aceitá-lo, e se esforça em seu disfarce, fazendo possível o que ocorre neste romance, quando a morte próxima toma a forma enganosa de uma senhora branca e fria que inspira amor.

2. Os sonhos

Há uma vantagem em procurar recordar os seus sonhos. Eles lhe dirão muita coisa sobre você mesmo. Analisando seus sonhos, estará mais habilitado a apreciar os fatores subscientes que podem estar perturbando sua vida e fazendo com que você se sinta infeliz. Após ter descoberto o que lhe está trazendo infelicidade, você terá mais possibilidade de êxito (...)

As séries dos chamados "sonhos maus", nos quais você comete atos anti-sociais, significam que você tem tendências destrutivas. É preciso estar em guarda contra o pensamento negativo habitual, principalmente se for dirigir contra indivíduos. Mais cedo ou mais tarde, rancores contra a sociedade, ódio àqueles que nos cercam, desenfreadas fantasias sexuais ou criminais engendram vergonha e ódio contra nós mesmos. Isso, por sua vez, ocasiona doença emocional.

Se você sonha freqüentemente com cenas da infância, isso provavelmente indica que se está refugiando demais no passado. Ser-lhe-á mais compensador preocupar-se com o presente e com o futuro. O passado é como a água que já passou sob a ponte. Você não pode reviver o dia de ontem; o que importa é o que você faz hoje, amanhã e no futuro próximo. Diz a Dra. Camila M. Anderson, em seu livro *Beyond Freud* ("Para além de Freud"): "A pessoa que está emocionalmente atada ao passado não pode gozar de uma vida realmente feliz".

Um sonho que se repete por muitos anos demonstra a existência de algum conflito enraizado, capaz de influenciar toda a sua personalidade. Quem sonha constantemente que está ligado a personagens famosos ou que descobriu a cura para o câncer ou para a loucura ou, ainda que ficou multimilionário, está supercompensando algum profundo complexo de inferioridade.

Muitas pessoas sonham, com freqüência, que estão caindo. A repetição desses sonhos pode significar a tentação de tomar algum mau caminho. Indica submissão aos próprios impulsos. Constantes sonhos em que você se encontra em situações perigosas ou frustrantes indicam ansiedade e medo, podendo ser fruto de experiências reais tidas no passado, quando a sua vida esteve ameaçada por algum acidente grave ou doença grave. Anos depois de haver terminado a guerra, os soldados freqüentemente sonham com batalhas. Tais sonhos são também conhecidos como "sonhos do eco".

Sonho Lúcido é definido como sonhar enquanto você sabe que está sonhando. O termo foi inventado por Frederik Van Eeden usando a palavra "lúcido" no sentido de clareza mental. A Lucidez usualmente começa no meio de sonhos quando o sonhador compreende que as experiências que estão ocorrendo não existem na realidade física, mas são fruto da criação de um sonho.

Basicamente seu corpo está 'adormecido' e sua mente está 'acordada'. Sonhar é uma capacidade natural - nós todos sonhamos todas as noites. Você pode ter escutado algumas pessoas que dizem que não sonham - elas sonham sim - elas somente não recordam dos sonhos quando elas acordam. Se você tem tempo, esforço e paciência, você pode aprender a recordar seus sonhos.

E uma vez que você pode fazer isto, sonhos lúcidos são um caminho excelente para explorar o mundo dos sonhos. Enquanto a definição básica de Sonho Lúcido está meramente na capacidade de compreender que se está sonhando, esta definição pode ser dividida em dois tipos de Sonhos Lúcidos. Esses dois tipos são "alto nível de lucidez" e "baixo nível de lucidez."

Um sonhador lúcido que está sonhando com um alto nível de lucidez sabe que toda existência experimentada é fruto da criação da sua mente. Este sonhador está atento que ele ou ela está realmente na cama, adormecido e que não pode sofrer nenhum prejuízo físico como um resultado do sonho.

Sonhando no baixo nível de lucidez, o sonhador não está completamente atento que seu ambiente é unicamente uma criação da sua mente. Isto permite ao sonhador fazer atividades tal como voar, ou fazer o que é mais interessante para ele no momento. Entretanto, o sonhador vê ameaças físicas e outros caracteres do sonho como sendo completamente reais. Enquanto sonha neste baixo nível, o sonhador é usualmente desprevenido que o seu corpo físico está realmente adormecido e em cama.

Você deve estar se perguntando. "Para qual propósito servem os Sonhos Lúcidos? Os Sonhos Lúcidos podem ajudar as pessoas a achar seu caminho em suas vidas. O livro "Exploring..." contém muitos exemplos de maneiras através das quais algumas pessoas têm usado os sonhos lúcidos para se prepararem para algum aspecto de suas atividades cotidianas.

Algumas das aplicações relatadas: campo de provas (tentar novos comportamentos, ou praticá-los, e afiar habilidades atléticas), resolução criativa de problemas, inspiração artística, superação de problemas de ordem sexual e social, aceitação da perda de alguém querido, e restabelecimento da saúde física.

Se a possibilidade de acelerar a saúde física, sugerida pelo que contam os sonhadores lúcidos, for confirmada pelas pesquisas, isto será uma razão tremendamente importante para se desenvolver habilidades com o sonhar lúcido.

Fonte

<http://www.misteriosantigos.com/sonhos.htm>