

## Interpretação Espírita dos Sonhos

Milton Felipeli

“Não se deve esquecer que, durante o sono, a alma está sempre mais ou menos sob a influência da matéria, e por conseqüente não se afasta jamais completamente das ideias terrenas”. (O Livro dos Espíritos, questão 405.)

### O que é o sono para a Psicologia

Para os estudos da Psicologia, que é a ciência que estuda a alma, o sono se caracteriza por um estado especial do organismo. Nesse estado, ocorre a sua inatividade. É quando existe uma redução da consciência, à reação dos estímulos. (Dicionário Técnico de Psicologia, Editora Cultrix, 1989)

Há mais de um século, cientistas como Freud, Jung, Adler, assim como tantos outros, pesquisaram o sono e os sonhos, detendo-se especialmente nos sonhos, a fim de descobrirem como e porque ocorrem. Investigaram também, com os recursos científicos disponíveis até então, qual a origem das imagens que se registram nos sonhos. Para esses estudiosos, importante seria entender o significado dos símbolos que os sonhos revelam. Tudo isso para explicar o papel que desempenham na vida do ser humano.

A Psicologia, a partir desses estudos procura atender a uma potencialidade terapêutica, em apoio a pacientes com problemas psicológicos, emocionais e até mentais.

### O que é o sono para a Doutrina Espírita

O Livro dos Espíritos, no capítulo “Emancipação da Alma” esclarece que durante o sono, os laços fluídicos que unem o Espírito ao corpo se afrouxam e o Espírito se afasta temporariamente da vida física. É quando o Espírito, livre dos liames que o prendem mais solidamente ao mundo material pode entrar em relação mais direta com outros Espíritos.

Ensina a doutrina que o Espírito, enquanto seu corpo refaz as energias gastas, fica em estado de maior liberdade para pensar, refletir e analisar sua situação espiritual. Lembra-se mais facilmente de seu passado, de acontecimentos de encarnações anteriores.

Por esse motivo, os sonhos, para o espiritismo significam as lembranças das atividades pelo espírito. Quando retorna ao corpo físico, ainda assim, o espírito

pode lembrar-se dessas atividades, e é nesse momento que costumeiramente se diz: “vou contar um sonho que tive”.

Ao regressar ao corpo, o Espírito mantém as lembranças e os reflexos emocionais decorrentes da ligação que teve com outros espíritos, que podem ser amigos, adversários, obsessores, protetores e espíritos com os quais viveu em outras encarnações. Esse fato explica a mudança de humor, de alegria, tristeza, prazer, raiva, assim como simpatia, antipatia e assim por diante.

O sono, assim, influi muito sobre a nossa vida, e que ele é a porta aberta para o contato com os desencarnados.

Os sonhos, então, para o Espiritismo, são “o produto da emancipação da alma que se torna mais independente pela suspensão da vida ativa e de relação”.

Por que ocorrem sonhos confusos, extravagantes assustadores? Esta questão também importa resolver, tudo em vista o número de dúvida que existem.

Os chamados pesadelos, sonhos difíceis, atormentadores, muitos sem “pé nem cabeça”, fazem parte de uma situação que podemos denominar desequilíbrio espiritual. Os desarranjos espirituais fragilizam e abrem uma brecha muito grande para o envolvimento do Espírito. Como tudo isso sutil, ocorre de maneira imperceptível. Os espíritos inimigos, adversários, obsessores, servem-se do estado de sono para atormentar, amedrontar os que se encontram enfraquecidos moralmente.

Eles projetam ideias e imagens aterrorizadoras, suscitando o medo e o desconforto espiritual.

### **Lembranças Passadas**

Além do mais, outros fatores relacionados às situações de lembranças de acontecimento desta e de outras encarnações, criam a possibilidade de controle ou descontrole das emoções.

### **Preocupações Excessivas**

As preocupações relacionadas aos problemas da vida material também interferem no estado de sono, Da mesma forma, estados de enfermidade e até mesmo o desconforto por ingestão de alimentos inadequados.

### **Por que não nos lembram de todos os sonhos?**

Existem pessoas que revelam que “jamais sonharam” isso significa apenas que não se lembram do que ocorreu enquanto dormiam. A explicação para esse fato assim como porque não ocorre sempre a lembrança de todos os sonhos, é muito simples e se encontram relacionada a outro assunto de reencarnação, abordada no O Livro dos Espíritos, questão 392.

Kardec foi direto ao assunto:

Pergunta:

Por que o Espírito encarnado perde a lembrança do seu passado?

Resposta:

O homem nem pode nem deve tudo saber. Deus assim o quer. Na sua sabedoria. Sem o véu que lhe encobre certas coisas, o homem ficará ofuscado, como aquele que passou sem transição da obscuridade para a luz. Pelo esquecimento do passado ele é mais ele mesmo.

Sobre essa questão, se faz necessário uma explicação. O espírito encarnado não esquece e não perde a lembrança, o que ocorre é apenas o seguinte: a lembrança fica ofuscada, nublada. Existem casos que por lampejos de memória surgem lembranças de vidas passadas.

O motivo principal das não-lembranças, reside no fato de que a reencarnação, que é uma lei natural, objetiva justamente permitir que se realize novas experiências, quase sempre com espíritos com os quais se viveu no passado. As adversidades, contrariedades, inimizades e sentimentos de ódio, embutidos, encapados pela nova existência, devem ser resolvidos.

Logo, a não lembrança é providencial, porque, caso contrário, como unir inimigos em uma família?

Agora, um comentário rápido sobre a resposta dos espíritos, na parte final: “Pelo esclarecimento do passado ele é mais ele mesmo”. Entendemos que essa frase significa: não se lembrando do passado, o encarnado pode dominar melhor as situações dos dramas anteriores. Não se lembrando dos acontecimentos e dos personagens a ele relacionados, pode se avançar no caminho do progresso.

Pelos motivos expostos, infere-se quais as razões da não lembrança (não existe esquecimento), dos sonhos. Motivo: O afastamento do corpo permite ao espírito relacionar-se com àqueles com os quais mantém os vínculos já citados, inclusive os que fazem parte agora de seu núcleo familiar.

### **Qual o valor das interpretações simbólicas dos Sonhos?**

Ouçamos Kardec (O Livro dos Espíritos, questão 404):

“Os sonhos não são verdadeiros, como entendem os leitores da sorte, pelo que é absurdo crer que sonhar com uma coisa, anuncia outra, Eles são verdadeiros no sentido de apresentarem imagens reais para o Espírito, mas que, frequentemente, não tem, relação com o que se passa na vida corpórea. Muitas vezes, ainda, como já dissemos, são uma recordação. Podem ser, enfim,

algumas vezes um pressentimento do futuro, se Deus o permite, ou a visão do que se passa no momento em outro lugar, a que a alma se transporta. Não tendes numerosos exemplos de pessoas que aparecem em sonhos para advertir parentes e amigos do que lhe está acontecendo? O que são essas aparições senão a alma ou o Espírito dessas pessoas, que se comunicam com a vossa? Quando adquiris a certeza de que aquilo que vistes realmente acontecem, não é isso uma prova de que a imaginação nada tem com o fato, sobre tudo se o ocorrido absolutamente não estava no vosso pensamento, durante a vigília?

### **E quando não se cumprem as coisas que parecem pressentimentos e se veem em sonhos?**

O Espírito vê aquilo que deseja, porque vai procurá-lo. As idéias relacionadas aos acontecimentos do mundo material, influenciam muito aqueles que “dormem” e sonham muito.

O que se deseja ou aquilo que se teme, provoca sempre uma forte ligação nas ideias de medo, de desejo ou necessidade presente.

### **Pode-se acordar e sentir cansado e esgotado, após o sono, ou repouso?**

Sim, o corpo físico pode sofrer com as atividades do espírito, pois ele não está desligado deste, e sim apenas afastado.

### **Como se preparar para um sono tranquilo e reparador?**

1. Viver com naturalidade e simplicidade;
2. Trabalhar na medida das necessidades sem sacrificar o corpo;
3. Reegrar bem a alimentação com vistas à boa saúde;
4. Praticar exercícios, como a caminhada para tonificar o corpo, fortalecendo as células;
5. Tomar bastante água, a água é ótimo veículo para a nutrição, limpeza e equilíbrio orgânico;
6. Exercitar pensamentos, bons e positivos;
7. Pensar sempre em saúde, alegria e prosperidade;
8. Ligar-se ao espírito protetor, solicitar sua ajuda durante o período do sono;
9. Relaxar músculos e nervos, ao deitar-se. Dormir serenamente.