

# **Sonhos Lúcidos** **A Experiência** **Onírica Consciente**



**Cleber  
Monteiro  
Muniz**

**VIRTUALBOOKS**

# Sonhos Lúcidos A Experiência Onírica Consciente

**Cleber Monteiro Muniz**

Edição especial para distribuição gratuita pela Internet,  
através da Virtualbooks, com autorização do Autor.

O Autor gostaria de receber um e-mail de você com seus comentários e críticas sobre o livro.

A VirtualBooks gostaria também de receber suas críticas e sugestões. Sua opinião é muito importante para o aprimoramento de nossas edições:

**Vbooks02@terra.com.br** Estamos à espera do seu e-mail.

**Sobre os Direitos Autorais:**

Fazemos o possível para certificarmos-nos de que os materiais presentes no acervo são de domínio público (70 anos após a morte do autor) ou de autoria do titular. Caso contrário, só publicamos material após a obtenção de autorização dos proprietários dos direitos autorais. Se alguém suspeitar que algum material do acervo não obedeça a uma destas duas condições, pedimos: por favor, avise-nos pelo e-mail: [vbooks03@terra.com.br](mailto:vbooks03@terra.com.br) para que possamos providenciar a regularização ou a retirada imediata do material do site.



**[www.virtualbooks.com.br](http://www.virtualbooks.com.br)**

**Sonhos Lúcidos**  
**A Experiência Onírica Consciente**  
**Viagens da Consciência ao Mundo dos**  
**Sonhos**

**Cleber Monteiro Muniz**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA**  
COGEAE

**São Paulo**  
2001

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA  
COGEAE

# A Experiência Onírica Consciente

Viagens da Consciência ao Mundo dos Sonhos

**Cleber Monteiro Muniz**

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Noely Montes Moraes

Monografia apresentada  
como exigência parcial  
para obtenção do  
título de Especialista  
em Abordagem Junguiana

São Paulo  
2001

## Para refletir:

*“Até agora tens pensado que teus cinco sentidos te informam sobre o mundo exterior. Não é assim, não há tal mundo exterior, nem há tal mundo interior. Estes são ilusórios conceitos que não podem penetrar mais além das formas. O Real é o que não é forma, e sendo a Vida, é tudo quanto É.*

*Observa que o arco e as flechas não apontam em uma mesma direção, senão em duas simultâneas. Entender e viver esta simultaneidade é a primeira rebelião da mente, rebelião que terminará pelo despertar do todo.*

*E se refletir um pouco no que trata de expressar esta simultaneidade, de pronto perceberás também que não és teu corpo, senão aquele que vive em teu corpo, que anima teu corpo e que por falta de melhor expressão, aqui chamo de Deus-Íntimo invisível.*

*Com teus cinco sentidos, atributos do teu eu-pessoal, do eu-forma, não te é dado a penetrar mais além da superfície das formas. Quando sejas conscientes de que teu Deus-Íntimo é quem usa teus cinco sentidos, te será dado a penetrar no significado, na Essência, no Espírito de todas as coisas, que também é Deus-Íntimo.”*

(Trecho de uma carta recebida por Armando Cosani e constante em seu livro **“O Vôo da Serpente Emplumada”**)

## *Agradecimentos*

- A Sônia Regina Dias dos Santos Muniz (minha amada imortal) e a Gabriela Ísis dos Santos Muniz, os dois maiores amores da minha vida que sempre me compreenderam e tiveram infinita paciência comigo
- Aos meus pais, irmãos, familiares: Rubens de Lara Muniz (in memorian), Maria Dalzimar Monteiro, Eliana Monteiro Muniz, Sérgio Monteiro Muniz, minhas avós Alice e Eudete, meus primos e tios (tantos!)
- Aos meus amigos: Dnei Courel & Vera; Andrea, Paulinho, Vivi, Lilian & Dona Vanja; Prophetic Age; Gugu, John Crazy, Hilton, Tucano e Mendigo; Roberto, Cristiano Claudino & Hosana (in memorian); Henrique, Luzia, Ana Regina Gallo & Emerson; Roseli, Mauro, Luizão, Edson, Renata, Maria Lúcia, Silmara, C. S. Brambilla, Marizete, Alessandra, Deise & Simone; Gilberto & Márcia; Teresa & Daniel Marx; Sueli, Andressa, Daniel Caldeira e tantos outros que levariam muitos volumes para serem mencionados
- À professora Noely Montes Moraes, que me orientou neste trabalho
- Aos professores do curso de especialização em Abordagem Junguiana que comigo compartilharam seus conhecimentos de psicologia analítica: Durval, Heloísa e M<sup>a</sup> Ruth
- Aos colegas: Ivelise, Débora, Fernanda, Dado, Francisco, Pedro, Verônica e às Elaine's (Soria e Rocha)
- A Wellington Zangari, Fátima Regina Machado e o grupo Interpsi da PUC.
- A todos os grandes mestres acadêmicos e extra-acadêmicos que desbravaram os caminhos para o mundo da alma

*Este trabalho é dedicado  
a todos aqueles que anelam  
conhecer a realidade  
dos mundos interiores.*

- (i) **MUNIZ, Cleber Monteiro**  
(ii) **“A Experiência Onírica Consciente: Viagens da Consciência ao  
Mundo dos Sonhos”**

**Orientadora:**  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Noely Montes Moraes

**Palavras chave:**

sonhos – consciência – inconsciente – mundo imaginal – introspecção

**Resumo**

Algumas pessoas despertam dentro dos sonhos e compreendem que seus corpos físicos dormem, desfalecidos nas camas.

Este é um estudo de tais casos, dos benefícios e das possibilidades de exploração que nos abrem.

Nesta obra, o mundo onírico é abordado como forma particular de realidade, como real à sua própria maneira. É uma porção psíquica do mundo real. Nela, não se concebe a realidade como limitada ao mundo exterior nem o mundo imaginal como ilusório.

A função onírica, a limitação cognitiva a respeito dos sonhos por parte do homem ocidental contemporâneo, as estratégias para obtenção de experiências oníricas conscientes e os efeitos resultantes das mesmas foram abordados tendo em vista a compreensão do objeto. Ao final, há três relatos de experiências desse tipo.

Espero ter contribuído, ainda que em pequeníssimo grau, para a ampliação dos horizontes humanos. Desejo que esta contribuição, ainda que modesta, seja verdadeira e, por isso mesmo, válida.

## Índice:

Introdução

1.A realidade do mundo dos sonhos nos tempos antigos e hoje

2.A função dos sonhos

3.O estado não-usual da consciência extra-vígil

4.A modalidade lúcida de sonhar

4.1.O que são sonhos lúcidos

4.2.Benefícios proporcionados  
por experiências oníricas conscientes

4.3.A prática do despertar da  
consciência intra-onírica

5 Metodologia

6.Relatos de experiências oníricas conscientes

Considerações finais

Bibliografia

## Introdução

*“Há (...) grande riqueza à espera das pessoas que são perseverantes e que persistem explorando as dimensões e as profundidades da própria alma.”*

(Sanford)

O tema desta monografia é **consciência intra-onírica** e se relaciona com experiências oníricas conscientes, às quais são também denominadas **sonhos lúcidos** e correspondem a “viagens” conscientes do ego ao mundo dos sonhos, um mundo de imaginação no interior do homem. Optei pela adoção do prefixo **intra** para designar especificamente uma consciência atuante **no interior do próprio sonho** e não durante a vigília. Desde a adolescência, gosto muito de ler e de investigar empiricamente o assunto.

Quando criança, eu gostava muito de lutar. Bruce Lee era, para mim, o herói mais digno de admiração e no qual eu me espelhava. Aos treze anos, tive um sonho no qual um mestre me ensinava um golpe de artes marciais cuja possibilidade de existir eu nunca havia cogitado. O golpe, em si, não era muito efetivo, em situação de combate real, mas o sonho em que surgiu me chamou a atenção por ter me instruído sobre algo que conscientemente ignorava. Além do mais, havia uma falha técnica no movimento de contra-ataque ensinado que não pude suprir. Comentei tal fato com meu irmão menor e então subitamente tivemos um insight: o que poderia ser feito se, dentro do sonho que tive, eu me desse conta de que estava sonhando? Poderia perguntar ao próprio mestre onírico a respeito da falha e ele talvez pudesse me ensinar a superá-la.

Cogitamos, ainda, a possibilidade de realizarmos durante o sonho os desejos mais impossíveis. Desde então o tema me chama atenção.

Normalmente, quando uma pessoa dorme e sonha, não se dá conta, naqueles exatos momentos em o corpo está dormindo, de que está sonhando. Em tais casos, as reações do ego ante as cenas que presencia sugerem que não compreende que está em um mundo de imagens e sonhos desprovido de caráter físico. Quando se depara com um leão ameaçador, por exemplo, tende a fugir ou ficar aterrorizado. Quando a imagem presenciada é a de um assassino armado e perigoso, o ego pode tentar se esconder com medo ou buscar refúgio em algum ponto da cena onírica que lhe pareça seguro. São fatos que assinalam a ausência de discernimento, por parte do sonhador, de que está interagindo com cenas e elementos interiores pois, se houvesse tal compreensão, possivelmente a pessoa não se aterrorizaria ante as feras e assassinos. Entenderia que estes não podem causar ferimentos físicos, pelo menos no sentido literal da palavra. A fuga, via de regra, se deve ao medo de sofrer danos ao ser despedaçado por dentes de leões, esfaqueado, perfurado por uma bala ou lança, sangrar e até morrer. O teor deste medo (de sofrer lesão física) indica que o significado conferido às imagens visualizadas no instante do sonho é o de algo tridimensional. Caso contrário, não haveria o medo de que o corpo fosse prejudicado. Quem compreende que está sonhando sabe que não está fisicamente presente à cena que vê.

A fuga de elementos oníricos demonstra que o sonhador possivelmente os teme, os considera perigosos e deles se protege ou distancia. Se não os temesse, os enfrentaria e poderia até interagir de com os conteúdos internos uma forma nova, transcendendo os padrões vígeis de contato com a psique.

Outro indicador do desconhecimento de estarmos oniricamente presentes às cenas noturnas é a indiferença que apresentamos à subversão dos nossos princípios lógicos usuais de realidade por certas combinações de acontecimentos. Há acontecimentos que ultrapassam o limite do possível no mundo tridimensional e com os quais às vezes sonhamos: cavalos falantes, cadáveres que gritam etc. Ficamos, muitas vezes, indiferentes ao fato desse conteúdo ser impossível para o mundo da vigília e com isso seu caráter fantástico não é percebido. Em geral, não reagimos com estranheza ao caráter pouco usual de algumas cenas oníricas. As imagens representadas em alguns quadros de Salvador Dali não são por certo muito comuns no mundo físico... assim como cachorros falantes e esqueletos que tocam violino. Mas no mundo dos sonhos tudo é possível e aquilo que aqui seria um acontecimento impossível, lá é um indicador inequívoco de que estamos em uma dimensão fantástica. Mesmo assim, quase nunca nos damos conta da natureza onírica de uma cena “absurda” quando a estamos experimentando, a despeito do fato de que o inconsciente nos envia sinais indicadores disso, como ocorreu em um sonho relatado por Jung (1963, p.153):

*“De repente um pássaro branco baixou; era uma gaivota pequena ou uma pomba. Pousou graciosamente na mesa, perto de nós; fiz um sinal às crianças para que não se movessem a fim de não assustar o belo pássaro branco. No mesmo instante **a pomba transformou-se numa menina** de oito anos, de cabelos de um louro dourado.”* (grifo meu)

A transformação da pomba em garota é um indicador do caráter onírico da cena relatada pois isso jamais se verificaria nesta realidade externa. Até onde saibamos, aves não se transformam em garotas, no sentido literal da expressão. Por isso podemos afirmar que a transformação denuncia para o ego o caráter interno do acontecimento

presenciado. Do mesmo modo, Filemon, a entidade com quem Jung conversava em sonhos (idem), não era uma figura que se pudesse encontrar em qualquer rua do mundo físico pois “*era um velho com chifres de touro*” e possuía asas “*semelhantes às do martim pescador, com suas cores características.*” (p. 162). Não se vê pessoas assim neste mundo.

A coerência e a ordem de acontecimentos às quais o ego está normalmente acostumado no mundo exterior são muitas vezes diferentes e até incompatíveis com a forma pela qual se organizam nos sonhos, tornando-os incompreensíveis se nos limitarmos a tomá-los pela via exclusivamente intelectual. A linguagem onírica “*muitas vezes apresenta-se ilógica e desordenada, com representações fantásticas, inacessíveis a uma compreensão puramente racional.*” (Farias, 1991)

As imagens que nos chegam à noite muitas vezes apresentam uma lógica pouco convencional. Podemos ver vacas voadoras, elefantes arborícolas, nossa *Anima* na forma de uma fada ou de uma bruxa com três cabeças, a figura arquetípica do *puer* ou do *senex* apresentadas sob formas estranhas ao nosso estado de vigília e, mesmo assim, interagirmos com tais elementos interiores como se fossem exteriores e pertencessem ao mundo físico por acreditarmos que o sejam. Raramente percebemos que estamos em outro mundo. Não atentamos para o fato de que certas cenas “absurdas” para o mundo exterior não o são para o mundo interno e que as mesmas podem estar nos indicando, naqueles precisos instantes em que dormimos e sonhamos, o lado da existência em que nos encontramos. Considerando que o inconsciente sempre parece apontar em alguma direção, o sentido das cenas “ilógicas” (para o mundo físico) que elabora poderia ser o de despertar a consciência dentro dos sonhos. Para Jung (1963), o inconsciente denuncia processos e nos

coloca certas questões que devem, na medida do possível, ser alvo de tentativas sinceras de compreensão:

*“(...) se uma idéia se oferece a mim (...) - por exemplo, no decorrer dos sonhos e nas tradições míticas - devo então conceder-lhe atenção: devo mesmo ter bastante audácia para edificar uma concepção a seu respeito, mesmo que permaneça para sempre como uma hipótese impossível de ser verificada.” (p. 262)*

Devemos prestar atenção às idéias que nos são oferecidas pela via onírica e construir concepções a respeito. Não devemos nos evadir, fazendo de conta que não existem. É o caso das cenas impossíveis para o mundo físico: surgem em nosso universo imaginal à noite, durante as horas do sono, nos sugerindo a idéia de que estamos em um lado diferente de nossa vida. E a ausência da compreensão consciente de que estamos sonhando quando presenciamos tais cenas é uma questão decorrente dessa mesma idéia. Trata-se de um problema que nos é posto pelo inconsciente: como podemos estar diante de acontecimentos absurdos para o mundo físico, apenas possíveis em sonhos, e não nos darmos conta de sua natureza fantástica?

Mas o discernimento nem sempre está ausente. Conheci pessoas que afirmaram saber, algumas vezes, que sonhavam enquanto o seu corpo dormia. Disseram ter “sonhado conscientemente” de vez em quando e garantiram que, em certos momentos, sua consciência ficava “acordada” dentro do sonho, tendo o discernimento do que se passava, no sentido em que aqui tratamos. Me comunicaram que se deslocavam através das cenas oníricas mantendo este estado particular de lucidez. Encarei o fato como um fenômeno psíquico humano natural que valia a pena ser estudado.

A referência à atividade intra-onírica consciente aguçou minha curiosidade a respeito do assunto. O que exatamente me intrigou foi a possibilidade de desenvolvermos uma modalidade diferente de experiência direta com os conteúdos ctônicos. Senti muita vontade de descobrir se isso realmente existia e formulei a seguinte pergunta: Que modificações ocorrem nos sonhos de quem sabe que está sonhando? Há alguma modificação no contato entre a consciência e os conteúdos inconscientes nos instantes em que tal lucidez ocorre? Que efeitos imediatos o discernimento tem sobre o desenrolar das cenas interiores?

O teor das vivências noturnas de pessoas que afirmavam ter sonhos lúcidos poderia fornecer respostas para as questões acima. Anotações e relatos de vivências durante o sonho e durante a imaginação ativa poderiam ajudar na abordagem do tema e fornecer informações importantes. Utilizei-os como recursos para investigar a forma de contato que ocorria em casos assim. Então, alguns aspectos da natureza do contato foram revelados pela análise do conteúdo dos relatos. A psicologia analítica forneceu instrumentos conceituais adequados para a pesquisa: consciência, inconsciente, sombra, ego, complexo, imagem, símbolo, anima/us, arquétipo. Esses elementos se apresentaram nos materiais estudados sob formas ou combinações de formas que não existiam no mundo exterior

Os sonhos nos mostram o que se passa nas porções subterrâneas da psique. Esta última corresponde a um mundo real que apresenta mistérios a serem desvendados. O mundo dos sonhos nos apresenta paisagens imaginais nas quais identificamos pessoas, condições atmosféricas, luminosidade, fauna, configurações geomorfológicas, coberturas vegetais, diversos graus de urbanização e uma infinidade de

outros elementos. Embora contenham diferenças em relação a seus correspondentes exteriores no que se refere à forma como se processam e se relacionam, os elementos oníricos são reais à sua própria maneira, isto é, enquanto imagens que existem dentro de nós. Paralelamente à realidade externa, há uma realidade interna cujo funcionamento é diferente por ser fantástico Jung (apud Saiani, 2000):

*“Quando você observa o mundo, vê gente, vê casas, vê o céu, vê objetos tangíveis. Mas quando você se observa interiormente, vê imagens animadas, um mundo de imagens que são, em geral, conhecidas como fantasias. Entretanto, essas fantasias são fatos. É um fato que um homem tinha esta ou aquela fantasia, uma fantasia tão tangível que, quando um homem tem uma certa fantasia, um outro homem pode perder a vida ou uma ponte pode ser construída. Todas essas coisas foram fantasias... Convém não esquecer isto: a fantasia não é o nada.”* (p.34, grifo meu)

As fantasias precisam ser abordadas como fenômenos reais pois é isso o que são. Existem verdadeiramente dentro de nós, porém à sua maneira. Uma fantasia é real **a seu modo** e este modo é diverso do modo pelo qual a realidade exterior existe. Assim, há duas formas de existir como realidade: externa e a interna. As fantasias existem sob a segunda forma. A psique inconsciente possui tanta realidade quanto corpos celestes distantes e concretos mas inobserváveis diretamente:

*“A existência de uma psique inconsciente (...) é tão plausível, poderemos dizer, quanto a de um planeta até agora não descoberto, cuja presença se deduz pelos desvios de alguma órbita planetária conhecida. Infelizmente, falta-nos o auxílio de um telescópio que certifique sua existência”* (Jung apud Saiani, p.48)

Talvez as viagens conscientes ao mundo dos sonhos pudessem ser o caminho para a construção desse telescópio... As experiências com o mundo dos arquétipos são experiências humanas que precisam ser acolhidas e compreendidas na medida do possível. É papel da ciência investigar fenômenos sem preconceito, inclusive os de tipo onírico. Suas cenas expressam acontecimentos que não são perceptíveis ao ego durante o estado normal de vigília. Vemos, desta maneira, que estar em um sonho é estar nas regiões sombrias da nossa própria existência, no sentido de que *sombra* é a ausência da luz da consciência tal como a conhecemos. O ego sonhador que compreende que está inserido em outra dimensão da sua vida nos mesmos instantes em que o corpo dorme, tem diante de si uma possibilidade nova de obtenção de conhecimento: o contato direto com os complexos nos instantes em que se personificam e se manifestam oniricamente na forma de pessoas, animais, elementos naturais etc. Abre-se, assim, um leque de possíveis experiências conscientes e não usuais em torno do qual surgiu a indagação:

Poderia o sonho lúcido fornecer algo diferente e novo, um conhecimento interior adicional ao que se tem pela via comum e que lhe completasse?

Na modalidade usual de sonho, a personificação onírica dos complexos e a abordagem consciente dos mesmos se dão em momentos diferentes, são separadas por um lapso de tempo: contactamos as zonas profundas à noite sem a consciência de o estarmos fazendo e apenas após o despertar, pela manhã ou quando o sono termina, nos damos conta de termos estado no outro lado da fronteira entre os dois mundos. Geralmente, abordamos conscientemente um conteúdo psíquico apenas após o decorrer de sua aparição sob forma onírica, usando para isso os

recursos da anotação e da gravação a partir das lembranças que preservamos. Isso é muito diferente de estar consciente dentro do próprio sonho.

A finalidade desta pesquisa foi auxiliar a compreender como se processa o contato do ego com conteúdos psíquicos subterrâneos no estado particular de lucidez intra-onírica. Parecia haver um caminho que nos conduzisse a um modo muito direto de interação com elementos do mundo interior e que talvez nos proporcionasse novos conhecimentos a respeito do que se passa nas profundidades da alma, viabilizando um meio de exploração interna diverso do normalmente utilizado e abrindo portas na via do auto-conhecimento. Também cogitei a possibilidade de tentar abordar o mundo dos sonhos de maneira similar à dos navegantes e exploradores de todos os tempos: sondando seus vales, mares, montanhas e habitantes, descobrindo o que ocultam. Considerei importante penetrar em tal campo porque a investigação poderia demonstrar, ou não, a existência de uma via alternativa de contato. O sonhador que fosse capaz de discernir que estivesse sonhando talvez pudesse, sem ter que deixar o sonho, interagir com os elementos psíquicos de modo mais consciente do que se não o soubesse.

Considerei que, se a modalidade não-usual de interação direta com os elementos subterrâneos da psique através dos sonhos lúcidos fosse constatada, um novo horizonte poderia se abrir para aqueles que quisessem conhecer a si mesmos: o de viajante onírico, explorador das paragens interiores no sentido literal do termo. As viagens poderiam ser fonte de emoções novas e auto-conhecimento. Eis uma das possíveis utilidades da pesquisa.

O trabalho investigatório desta monografia foi o de ajudar a elucidar este ponto. Para tanto, analisei relatos de pessoas que garantiram ter tais lampejos particulares de lucidez e tentei conhecer a natureza dos sonhos que tinham.

## **1. A realidade do mundo dos sonhos nos tempos antigos e hoje**

*“I was but a traveler floating  
endless through the sea on the other side  
of knowledge through the pliancy of  
dream.”*

(Solitude Aeturnus)

Nos tempos antigos, os sonhos eram considerados como a expressão de um mundo verdadeiro e diferente deste mundo vígil em que vivemos. O lado espiritual da vida era visto como importante e real, ao contrário do que ocorre hoje. As visões oníricas eram tomadas como o contato do homem com a dimensão desconhecida de sua existência. Disso decorria a grande importância atribuída aos sonhos nas culturas antigas e confirmada por Sanford (1988) ao abordar a questão da depreciação do onírico nos dias atuais:

*“(...) enquanto nosso tempo ignora e despreza o assunto dos sonhos, nos tempos antigos eles eram muito mais valorizados. Tanto quanto conheço, não existe nenhuma cultura antiga na qual os sonhos não fossem vistos como extremamente importantes.” (p.12)*

Ao contrário do que se vê na cultura moderna, em que não se presta atenção cuidadosa aos sonhos e se os considera desprezíveis, o homem antigo atribuía importância extrema às experiências oníricas. Essa valorização demonstra que eram entendidos como portadores de alguma forma de realidade pois do contrário não seriam tomados em tamanha consideração. Não se dá importância ao que não existe. Até mesmo uma mentira ou um boato precisam existir, ainda que seja sob a forma de uma idéia vaga na cabeça de alguém, para que se dê a eles alguma importância.

Os comportamentos irracionais do homem, presentes ainda no mundo de hoje, seriam, para os primitivos, sinais da existência de uma realidade espiritual que envolveria forças que os ultrapassavam. Tais forças, incompreensíveis, moveriam os seres humanos e os arrastariam a comportamentos subversores do controle consciente, sendo, além disso, parte de um universo invisível e poderoso mas acessível por meio dos sonhos, nos quais também irromperiam. O mundo espiritual manifestado em sonhos corresponderia a uma forma específica de realidade que seria sinalizada pelo comportamento humano irracional. Haveria ligação entre o ato de nos comportarmos como se estivéssemos possessos e os sonhos pois um seria sinal do outro:

*“O comportamento humano não é racional e a humanidade se comporta em todo o mundo como se fosse possessa. Para o homem primitivo tudo isso era sinal óbvio da **realidade do mundo espiritual que lhe aparecia nos sonhos.** (...) Persistimos em nosso materialismo racionalista, sob a ilusão de que somos racionais e os outros não. Se há distúrbios em nossos sentimentos e em nossa afetividade, atribuímos a causa ao que os outros nos fazem e continuamos **pensando que só tem sentido o que nos parece lógico e racional, que só é real o que vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos e provamos.** Os sonhos tem*

*sentido, mas um sentido que não é lógico. **São muito reais, mas sua realidade não é apreendida por nenhum dos sentidos do nosso corpo.***” (idem, p. 14, grifos meus)

Nos dias atuais, acreditamos que aquilo que não compreendemos não existe. Segundo essa forma de pensar, a existência não possuiria um aspecto desconhecido, um lado não entendido; o incompreensível seria inexistente. Levada ao extremo, tal idéia nos leva a crer que sabemos tudo, que não há mistérios. Trata-se de uma violenta inflação egóica. Em decorrência dessa inflação, rechaçamos o mundo dos sonhos enquanto modalidade especial de realidade por não compreendê-lo. Nosso ceticismo arbitrário não nos permite aceitar a existência daquilo que não conseguimos compreender através dos cinco sentidos, os únicos instrumentos que sabemos usar cognitivamente. Ignoramos que o problema está em nós e não no mundo onírico e que temos uma consciência adormecida e medíocre que nos impede de experimentar outras realidades. Não colocamos atenção sincera na limitação dos nossos sentidos usuais. Não percebemos os sonhos diretamente pelos órgãos sensoriais externos e, por tal razão, pensamos que não existem, nos esquecendo de que a realidade possui níveis ou facetas usualmente não-sensoriais. Em tais condições, tudo se passa, para nós, como se o usualmente não-sensorial fosse o nada. Se isso fosse verdade, não haveria um espectro contendo sons inaudíveis e feixes luminosos invisíveis ao olho nu, detectáveis apenas com o uso de equipamentos modernos.

Nem mesmo a religião conseguiu ampliar nossa consciência na direção de captar mais diretamente as realidades internas, apesar de aparentemente se posicionar contra o arbitrário ceticismo reinante. A igreja “(...) *já poderia nos ter resgatado dessa filosofia materialista e*

*arrogante, se ela mesma não tivesse renegado suas próprias tradições e, como tudo o mais, sucumbido ao materialismo racionalista dos nossos dias.(...) Ao enfatizar a vida da instituição mais do que a da alma, deixou de lado os sonhos.(...) Foi o que minou a base da vida espiritual da igreja, expondo-a ao mesmo materialismo e racionalismo que ela combatia e que se estendeu pelo mundo inteiro. A igreja preferiu ignorar o fato de que a rejeição aos sonhos ia contra a visão contida na bíblia e no cristianismo primitivo.” (ibidem, p.14).*

O significado que o mundo dos sonhos possui para os religiosos de hoje seria completamente estranho às comunidades cristãs do século I. Ao rechaçá-lo, a igreja teve suas bases espirituais minadas. A vitalidade espiritual perdeu seu alicerce.

Certos sonhos que servem de fundamento às experiências religiosas possuem impressões de realidade tão impactantes que chegam ao ponto de aterrorizar o sonhador (Sanford, 1988). Eles “ (...) *parecem carregados, de modo especial, com energia psíquica. São os sonhos chamados ‘numinosos’. A palavra vem do latim numen, que significa a divindade ou a força espiritual atuante. Dizemos que experimentamos algo numinoso quando isso parece nos levar a **participar da natureza de uma realidade espiritual diferente**, que existe para além de nossa natureza pessoal. (...) A santidade de Deus é a própria numinosidade. [Rudolf] Otto enfatiza que, diante do Deus de Israel, o homem sente temor, admiração, horror, enfim, sente o ser próprio de criatura. A numinosidade constitui a matéria-prima da experiência religiosa.” (pp. 33-34, grifo meu).*

Experiências oníricas numinosas nos dão a sensação de participarmos de uma realidade transpessoal. Sentimos estar em contato com algo verdadeiro que está além de nós mesmos e nos ultrapassa.

Obviamente, a experiência não provocaria terror se seu conteúdo não fosse tomado como real.

Segundo a Bíblia, a realidade transcendente se revela ao homem durante as horas do sono, embora ele não perceba:

*“(...)Deus fala de um modo, sim, de dois modos mas o homem não atenta para isso.*

***Em sonho ou em visão de noite, quando cai o sono profundo sobre os homens, quando adormecem na cama, então lhes abre os ouvidos e lhes sela a sua instrução, para apartar o homem do seu desígnio e livrá-lo da soberba; para guardar a sua alma da cova e a sua vida de passar pela espada.*** (Jó 33. 14-18, grifo meu)

Deus instrui o homem dentro do mundo onírico e o torna receptivo à Sua instrução. O protege e ajuda a evitar a morte e a espada do inimigo. Isso não seria possível se o mundo dos sonhos fosse tomado como irreal.

Na autobiografia do filósofo e teólogo persa do século XI, Al-Ghazzali (apud James, 1995), a realidade dos sonhos chega a ser vista como a de um estado similar ao de Deus e que fornece o dom da profecia. Al Ghazzali considerava que:

*“Deus aproximou o profetismo dos homens ao dar-lhes um estado análogo a Ele em seus caracteres principais. **Esse estado é o sono.** Se dissésseis a um homem sem nenhuma experiência com um fenômeno dessa natureza que existem pessoas capazes, em dados momentos, **de desmaiar de modo que pareçam mortas e que [nos sonhos] ainda percebam coisas que estão ocultas,** ele o negaria [e exporia suas*

*razões para isso]. Não obstante, suas alegações seriam refutadas pela experiência real.” (p. 253)*

Segundo Harnisch (1999), os sonhos, enquanto acontecimentos pertencentes a uma realidade paralela à v<sup>í</sup>gil, eram levados a s<sup>é</sup>rio pelos *í*ndios da Am<sup>é</sup>rica do Norte. Os Sioux acreditavam que o mundo f<sup>í</sup>sico era apenas uma sombra do on<sup>í</sup>rico, o qual chamavam de “mundo real”, como vemos na hist<sup>ó</sup>ria de Cavalo Doido (Brown, 1987):

*“Desde o tempo da juventude, Cavalo Doido soubera que o mundo onde viviam os homens era apenas uma sombra do mundo real. Para chegar ao mundo real tinha que sonhar e, quando estava no mundo real, tudo parecia flutuar ou dançar. No seu mundo real, seu cavalo dançava como se estivesse furioso ou doido e por isso é que se chamou Cavalo Doido. Aprendera que, se sonhasse consigo no mundo real antes de ir para uma luta, poderia resistir a qualquer coisa.” (p.210)*

Segundo a hist<sup>ó</sup>ria, foi por meio do conhecimento adquirido em sonhos que Cavalo Doido venceu sua maior batalha.

Para os antigos, o mundo dos sonhos apresentava conexões com o mundo externo. Uma conexão de tal natureza pode ser encontrada em um relato de Enoch, infelizmente depreciado pela igreja e pouco divulgado, a respeito dos momentos que antecederam sua viagem através dos sete mundos celestes:

*“No primeiro dia do primeiro mês, estava eu sozinho em minha casa descansando no meu leito, quando adormeci.*

*E quando estava adormecido, uma grande tristeza tomou conta do meu coração e chorei durante o sono, e não podia entender que tristeza era aquela ou o que iria acontecer-me.*

*E então me apareceram dois homens, extraordinariamente grandes, como eu nunca vira antes na Terra; suas faces resplandeciam como o sol, seus olhos eram como uma chama e de seus lábios saía um canto e um fogo variados, de cor violeta na aparência; suas asas eram mais brilhantes do que o ouro, suas mãos mais brancas do que a neve.*

*Eles estavam em pé, na cabeceira do meu leito e puseram-se a chamar-me pelo nome.*

*Acordei e vi claramente aqueles dois homens, de pé, na minha frente.”*

(O livro dos Segredos de Enoch 1: 4-8)

Os homens que Enoch viu em sonho estavam na cabeceira de sua cama. Ao acordar, ele diz ter visto os mesmos homens à sua frente. De acordo com o relato, parece haver ocorrido uma sincronicidade: ele sonhou com algo e logo em seguida vivenciou a mesma cena no mundo externo. Os mesmos homens vistos por Enoch durante o sonho eram os que estavam em pé próximo à sua cama quando ele acordou.

O contato com o mundo espiritual na ausência da vigília também pode ser encontrado em uma revelação de Isaías. O profeta teve uma visão durante a qual perdeu os sentidos externos, se manteve em silêncio e foi dado como morto pelos que o observavam:

*“E enquanto Isaías falava sob a inspiração do Espírito Santo, e todos o escutavam no mais profundo silêncio, o seu espírito foi elevado*

*acima dele mesmo, e ele não mais enxergou os que estavam em pé diante dele.*

*“E seus olhos permaneciam ainda abertos, mas a sua boca não proferia mais palavras, e o seu espírito foi levado acima dele mesmo.*

*Ele, no entanto, vivia ainda; mas estava imerso numa visão celeste.*

*E o anjo que lhe fora enviado para revelar-lhe esta visão não era um anjo deste firmamento, nem um desses anjos gloriosos deste mundo: era um anjo descido do sétimo céu.*

*E o povo que lá se encontrava com a assembléia dos profetas acreditou que a vida de Isaías tinha-lhe sido subtraída.*

*E a visão do santo profeta não foi deste mundo aqui, mas uma visão do mundo misterioso no qual não é permitido ao homem penetrar.”*

*(O Livro da Ascensão de Isaías 6: 10-15)*

De acordo com o escrito, nos momentos em que os olhos de Isaías deixaram de captar as pessoas à sua frente, houve uma visão de outro mundo, misterioso e impenetrável. Seus olhos se mantiveram abertos durante o contato, um possível indicador de que seu estado era o de um sonâmbulo ou algo semelhante. O fato do povo reunido julgá-lo sem vida é um indicador de que certas funções corporais típicas de quem está vivo, como o movimento e a fala, haviam sido suspensas (cadáveres normalmente não se movem). O estado do seu corpo não era vígil uma vez que não havia consciência da realidade externa. A mesma ausência de consciência ocorre no sono usual, no sonambulismo, no desmaio, na meditação, no transe ou no coma: em todos esses estados o funcionamento das exo-percepções é interrompido e o corpo desfalece. Entendo que a consciência deixou o mundo exterior e penetrou na dimensão onírica ou fez algo muito próximo a isso, pois o profeta não dava sinais de estar acordado. O universo onírico existe paralelamente ao físico sob a forma psíquica (os mundos interno e externo são simultâneos

e paralelos) e, em geral, quando se abandona um se vai para o outro. Em todo caso, o mundo acessado na experiência foi considerado real, o que favorece a afirmação de que os antigos não depreciavam a realidade interior.

Como se vê, os estados em que a consciência deixava o corpo físico eram a ponte para a realidade espiritual. As experiências que se tinha durante o sono funcionavam como portas ou “portais”, através dos quais o homem poderia contatar outras realidades, distintas da usual. O universo além dos limites do estado vígil não era considerado irreal e nem visto como algo vago e ilusório. O fato de ser tratado como uma forma de manifestação divina demonstra que era tomado em consideração seriamente.

A experiência mística era obtida enquanto se dormia. E nesse estado se poderia obter a autoridade de quem teve uma revelação de Deus. Uma autoridade de tal natureza, proporcionada pela experiência religiosa profunda, pode, segundo Willian James (1995) chegar a destruir as bases da formal concepção lógico-racional de realidade pois os “(...) *estados místicos, quando bem desenvolvidos (...) quebram a autoridade da consciência não mística ou racionalista, que se baseia apenas no intelecto e nos sentidos. Mostram que esta não passa de uma espécie de consciência. **Abrem a possibilidade de outras ordens de verdade** nas quais, na medida em que alguma coisa em nós responda vitalmente a elas, possamos continuar livremente a ter fé.*” (p. 263, grifo meu).

Para ele, há várias formas de consciência que dão acesso a vários tipos de realidades e a religiosa, aquela que se tem nos estados místicos, seria uma. Deste modo, as experiências religiosas possuiriam um fundamento real, peculiar ao tipo de consciência que lhes corresponde, e

não falso. Foi o que ocorreu com Enoch e Isaías, que tiveram experiências religiosas em estado extra-vígil e autênticas à sua maneira, desde um ponto de vista espiritual.

Atualmente, a valorização dos sonhos parece estar retornando. O ceticismo arbitrário, fixo na dúvida unilateral e que busca adaptar os fatos à teoria (crença) e aos métodos ao invés de adaptar estes últimos às evidências, está retrocedendo e a realidade do mundo onírico sendo levada em consideração. Sanford (1988) entende que hoje a ciência está investigando com mais cuidado e seriedade os desafios cognitivos que lhe são lançados pelos sonhos:

*“Atualmente, estamos nos aproximando da mudança. Durante o século XX, o sonho volta a se tornar objeto válido de estudo e investigação. E temos, por exemplo, as pesquisas sérias relativas ao sono e aos sonhos que começaram a ser feitas depois da Segunda Guerra Mundial.”* (p.15)

Compreender a importância de explorar o mundo dos sonhos ao invés de esquivar-se ingenuamente dos problemas postos pelo mesmo é ampliar as fronteiras da ciência. É também aproximar-se mais da visão de Isaías, Enoch, Jó, dos povos ágrafos atuais e das culturas antigas e “pagãs”, recuperando as bases verdadeiramente espirituais do cristianismo primitivo, descartadas pela igreja .

A idéia de um mundo interior real é compartilhada por Saiani (2000) para quem o pressuposto de que a “realidade objetiva” e o “puramente subjetivo” diferem é preconceituoso uma vez que a realidade abrange eventos físicos e psíquicos. Isso significa que existem objetos psíquicos assim como existem objetos físicos e que nem sempre o psíquico é subjetivo.

Além disso, Jung entendia que o eu está contido em um mundo, que esse mundo era a alma e que seria razoável atribuir-lhe a mesma validade que se atribui ao mundo empírico uma vez que um é tão real quanto o outro. Segundo seu pensamento, a psicologia deveria reconhecer que o físico e o espiritual coexistem na psique e que, por razões epistemológicas, esse par de opostos foi cindido pelo homem ocidental (1986).

Dentro do homem há um universo verdadeiro, feito de imaginação, que se faz notar incessantemente por meio de pensamentos, sentimentos, recordações e dos sonhos, quando então se faz mais espesso e tangível. É um mundo no qual a ciência está penetrando aos poucos e que pertence à dimensão desconhecida do espírito humano. Nós a chamamos de **inconsciente** porque não temos, usualmente, contatos conscientes e diretos com a mesma (Sanford, 1988):

*“(...) eis uma teoria básica sobre os sonhos: originam-**se em outra dimensão de nossa personalidade** a qual, pelo fato de não termos consciência da mesma, é chamada de inconsciente.”* (p.29, grifo meu)

Além desta dimensão em que vivemos durante a vigília, há outra: a dimensão do inconsciente. As regiões de onde os sonhos provém parecem ainda ser pouco acessíveis à investigação científica no nosso atual estágio de desenvolvimento. Entretanto, a consideração séria dos mesmos enquanto realidade passível de estudo livre e os relatos de pessoas que os experimentam conscientemente podem abrir novas portas e ajudar a dissipar a ignorância ainda reinante no campo, além de ocupar um espaço que de outra forma poderia ser destinado ao charlatanismo e às mistificações irresponsáveis.

## 2. A função dos sonhos

*"In strange visions and through the windows of dreams we solemnly gaze beyond"*

(Solitude Aeternus)

Entre as funções dos sonhos, podemos destacar a compensação das carências da vida consciente e a revelação de conteúdos ctônicos individuais, coletivos e transpessoais.

A vida consciente não é plena. O ego vígil não permite a expressão de todas as tendências arquetípicas. Como não podem ser extintas, as tendências excluídas se expressam no universo onírico, no qual os impulsos contrários aos presentes à consciência são satisfeitos. Nele se cumprem desejos diametralmente opostos aos conhecidos ou aceitos (Jung, 1938). O inconsciente compensa a limitação da vida egóica expressando nos sonhos aquilo que não tem chance de expressão na vida consciente. Os símbolos oníricos apontam para partes de nós mesmos que atuam fora do campo da consciência.

Segundo Jung (1979), o inconsciente está em constante atividade na vigília ou no sono. Seu trabalho compensatório não cessa quando dormimos. O fato de algumas pessoas não se lembrarem do que sonham não significa que o inconsciente fique inativo durante a noite: há pessoas que falam dormindo mas não se lembram de terem sonhado. A fala assinala uma atividade mental cuja ocorrência é desconhecida pelo ego. O lado obscuro da psique não para de funcionar e de suprir as carências não atendidas na vida consciente. São necessidades que fazem parte do si mesmo e também nos pertencem.

À medida em que estudamos os sonhos, assimilamos conteúdos internos antes não expressos por terem sofrido repressão para adaptação sócio-cultural ou por nossa vida nunca lhes ter dado o seu lugar devido. Nem todos os conteúdos inconscientes foram reprimidos. A repressão pressupõe um desenvolvimento prévio, ainda que incipiente, e há conteúdos que nem sequer chegaram a se desenvolver.

Esta é, então, uma das funções do sonho: regular o funcionamento da psique permitindo a expressão daquilo que não encontra espaço na existência vígil.

Outra função onírica é a revelação dos conteúdos ctônicos. Jung (1938) considera que o sonho demonstra o que escondemos. Os conteúdos mais secretos são acessados por meio de sua análise. É um *“heraldo de lo inconsciente, que nos descubre los secretos ocultos a la consciencia<sup>1</sup>”* (p. 38).

O caminho do auto-conhecimento é onírico. Temos que trilhá-lo se quisermos descobrir pensamentos, associações e tendências subterrâneas que se dão sem a participação da consciência. No mundo onírico há conteúdos autônomos, que se movimentam e atuam de modo independente da nossa vontade, possuindo intencionalidade própria. Ao estudá-los, estaremos estudando o que se passa nas profundidades de nós mesmos:

*“Os sonhos contém imagens e associações de pensamentos que não criamos através da intenção consciente. Eles aparecem de modo espontâneo, sem a nossa intervenção e revelam uma atividade psíquica*

---

<sup>1</sup> “É um arauto do inconsciente , que nos descobre segredos ocultos a consciência”.

*alheia à nossa vontade arbitrária. O sonho é, portanto, um produto natural e altamente objetivo da psique, do qual podemos esperar*

*indicações ou pelo menos pistas de certas tendências básicas do processo psíquico. Este último, como qualquer outro processo vital, não consiste numa simples seqüência causal, sendo também um processo de orientação teleológica. Assim, podemos esperar que os sonhos nos forneçam certos indícios sobre a causalidade objetiva e sobre as tendências objetivas, pois são verdadeiros auto-retratos do processo psíquico em curso.”* (Jung, 1979, p. 7)

*“O controle das emoções, como o do sistema visceral, é de difícil acesso e percepção. É nesse momento que se apresenta a importância dos sonhos, como dádiva da natureza a fim de que possamos, através das experiências vivenciadas a cada noite, entrar em contato conosco mesmos e, desta forma, aprender a lidar com nossas emoções profunda e obscuramente entranhadas em nosso organismo.”* (Mendes, 1998, s/p.)

Jung considera que todo sonho possui um sentido, ainda que não o compreendamos. Mesmo os que nos pareçam ridículos e incompreensíveis apresentam um direcionamento a ser descoberto (1938), o qual nos revela o novo.

No sono REM, ocorre uma diminuição das exopercepções acompanhada pela preservação das endopercepções (Mendes, 1998). Nesse estado, o mundo interior pode ser percebido apesar da desconexão sensorial com o meio externo:

*“Nesse estágio, o indivíduo se encontra num ativo estado de recuperação mental e psicológica, abrigado por um profundo relaxamento do tônus muscular **e desconectado das informações sensoriais***

**presentes no meio externo, exceto a audição.** Nesse instante, se pode então mergulhar nos sonhos. Neste estágio vai aflorar um oceano de emoções e então **pode-se perceber e conscientizar-se** do verdadeiro eu, detectando assim os problemas que precisam e podem ser trabalhados através dos sonhos.” (s/p, grifo meu)

Sendo o inconsciente um manancial inesgotável, até onde se saiba, de dados acumulados ao longo da história, pode nos informar a respeito de nós mesmos ou do mundo exterior em que vivemos. É fonte de auto-conhecimento e de conhecimento. Há muito para descobrir a respeito de quem somos e do mundo em que estamos inseridos. Uma possível via de acesso ao manancial é onírica.

Uma demonstração de como o inconsciente pode fornecer informações por meio de sonhos é encontrada na história de Cavalo Doido. A vitória na luta contra o general Crook, chamada pelos índios de “A Batalha em que a Moça Salvou seu Irmão”, foi vencida porque estes lançaram mão de uma nova tática de guerra, desconhecida até para os soldados, e obtida pelo chefe durante um sonho (Brown,1987). A estratégia inesperada confundiu totalmente Crook e seus homens, dando a vitória aos Sioux. Cavalo Doido sonhou com a estratégia, a aplicou na batalha e venceu. A importância dada por ele ao mundo dos sonhos não o levou a uma fuga do mundo da vigília. Ao contrário, forneceu-lhe conhecimento adicional e necessário para a superação de um problema que envolvia suas obrigações enquanto chefe guerreiro e protetor das famílias que aceitavam o seu direcionamento e autoridade.

Pelo caminho dos sonhos, trilhamos a senda do auto-conhecimento e da descoberta do universo interior, ao longo da qual segredos são

revelados e a realidade fantástica é resignificada até um nível religioso ou mesmo além dele. Os sonhos são a porta para o infinito. Nesse sentido, são o terreno onde a experiência religiosa pode se movimentar (Hillman ,1984):

*“O progressivo contato amistoso com o sonho promove a reunião das partes separadas da psique, o que configura um lugar habitável e de ampla movimentação para a experiência religiosa”.* (pp. 58-59)

Embora nem toda forma religiosa prestigie o sonho, muitas o apreciam de modo especial e encontram nele o terreno favorável para o desenvolvimento de suas experiências. Isso se deve à reunião, pelo caminho onírico, de porções da psique que antes estavam isoladas. É a reunião do anteriormente isolado que abre espaço para experiências de teor místico. O crescimento da intimidade com o mundo dos sonhos permite um contato direto com entes arquetípicos e mitológicos que o povoam. Esses entes, ou conteúdos, não se revelam à consciência quando o sonho é desprezado. Nesse caso permanecem dela apartados. Assim, uma das funções do sonho é dar vazão ao impulso religioso natural, satisfazendo necessidades de conforto e respeito com relação à existência de forças que nos ultrapassam e podem, de acordo com a crença da maior parte das religiões, nos proteger, condenar, castigar, perdoar, salvar e/ou receber antes e depois da morte.

### 3. O estado não-usual da consciência extra-vígil

*"I begin again as the world outside ends"*

Love Spirals Downwards

Estar desperto dentro de um sonho (no sentido literal da expressão) é estar em um estado não usual de consciência. A modalidade de discernimento e alerta que se tem durante sonhos lúcidos é pouco comum na sociedade em que vivemos, não é muito freqüente. Para a maioria das pessoas seria um estado de consciência alterado, modificado.

Para alguns estudiosos, o funcionamento consciente usual, aquele que a maioria das pessoas possui no estado normal de vigília, não é o único existente. É o que afirmou Willian James em uma obra conhecida por muitos ( apud Capra, 2000):

*"Nossa consciência normal **do estado de vigília** - a consciência racional, como a denominamos - **constitui apenas um tipo especial de consciência**, ao passo que, ao seu redor, e dela afastada por uma película extremamente tênue, encontram-se formas potenciais de consciência inteiramente diversas" (p. 31, grifo meu).*

Além do funcionamento consciente normal da vigília, ou seja, aquele que se tem quando o corpo físico está acordado, o ser humano possuiria, em estado latente, outras modalidades de despertar. Seriam modalidades de consciência extra-vígeis, presentes nas horas em que o homem não estivesse acordado. Obviamente, se não correspondem à consciência de vigília, tudo indica que James se refere a uma consciência durante o sono.

Experiências conscientes nas quais se ultrapassa o mundo tridimensional seriam conhecidas pelos místicos do oriente, os quais “(...) *parecem estar em condições de atingir estados não-usuais de consciência nos quais transcendem o mundo tridimensional da vida cotidiana de modo a experimentar uma realidade mais elevada, multidimensional. Assim, Aurobindo refere-se a ‘uma mudança sutil, que faz com que a vista veja numa espécie de quarta dimensão’.*” (Capra, 2000, p. 133, grifo meu).

O mundo tridimensional não seria o único passível de experimentação consciente. Outros níveis dimensionais também fariam parte da realidade e poderiam ser acessados pela consciência alterada. Poderíamos incluir aqui o mundo onírico pelo fato dele não ser tridimensional: seus elementos componentes não possuem, desde um ponto de vista físico e externo, as características que chamamos largura, altura e comprimento. As imagens noturnas não podem ser medidas em centímetros ou pesadas e, não obstante, são reais pois estão vivas dentro de nós.

O homem possuiria recursos internos para acessar o que não pode ser visto, ouvido, tocado e palpado com o corpo físico pois suas “*experiências multidimensionais transcendem o mundo dos sentidos*” (idem, p. 228), ou seja, conduzem ao contato com o que está além do universo sensorial. As figuras arquetípicas que surgem em sonhos possuem formas e, algumas vezes, cores. Há uma forma de “visão psíquica” que nos permite detalhar características morfológicas relacionadas com as imagens sonhadas. Porém, bem sabemos que é uma modalidade de visão não pertencente aos cinco sentidos externos. Os transcende e, ainda assim, pertence ao ser humano uma vez que está presente nos relatos oníricos.

Referindo-se a estados não-usuais de consciência em culturas primitivas, antigas e aborígenes, Grof (1998) nos diz que nelas “(...) *existe a idéia de que esta realidade visível não é a única existente, há outras realidades paralelas onde existem espíritos, demônios, elementos arquetípicos ou mitológicos, entidades encarnadas, animais de poder e assim por diante*”. (s/p.)

As referidas culturas não conceberiam como aberrante ou absurda a idéia de que o mundo fantástico é, à sua maneira, real. Paralelamente à realidade visível, haveria uma realidade invisível que poderia ser acessada conscientemente (atente-se para o fato de que a afirmação do estudioso é com relação a estados de **consciência** e não de inconsciência; ele não está tratando de processos que se dão sem a presença da lucidez). Tal realidade corresponderia ao mundo imaginal e poderia abranger também seu aspecto onírico pois seria habitada por entes arquetípicos fantásticos e mitológicos, os quais sempre surgem em sonhos.

Corroborando essa visão, Harnisch (1999) afirmou que “os *índios da América do Norte consideravam os sonhos como visões de uma outra realidade, que para eles **traçava um paralelo com o seu mundo desperto**. De uma forma parecida compreendiam-se os sonhos na China. Atribuía-se-lhes uma elevada qualidade vivencial e estes eram vivenciados com uma intensidade tão extraordinária que as pessoas se perguntavam: qual será pois a verdadeira realidade: o sonho ou aquilo que se vivencia no estado de vigília?*” (p.7, grifo meu)

Nas culturas mencionadas, o universo dos sonhos e o universo vígil são paralelos. Cada um é real à sua maneira.

Ao empreender uma descida consciente às profundidades do oceano interior, o homem penetraria em um mundo real, verdadeiramente existente, embora sob outra forma. Sobre este pormenor, Jung (1984) escreveu:

*“É muito difícil acreditar que a psique nada representa ou que um fato imaginário é irreal. A psique só não está onde uma inteligência míope a procura. Ela existe, embora não sob uma forma física. É um preconceito quase ridículo supor que a existência só pode ser de natureza corpórea [física]. Na realidade, a única forma de que temos conhecimento imediato é a psíquica. Poderíamos igualmente dizer que a existência física é pura dedução uma vez que só temos alguma noção da matéria através de imagens psíquicas, transmitidas pelos sentidos.”*

(p. 14)

A existência psíquica seria real e válida como a física e talvez até mais. Conclui-se, por extensão, que adentrar a uma cena onírica conscientemente é adentrar a um mundo feito de imaginação mas nem por isso menos verdadeiro. A realidade imaginal interna é paralela à externa.

Nas já mencionadas culturas antigas e primitivas são “ (...) *criados espaços para que (...)[as experiências em estados de consciência não-usual] possam ser vivenciadas com segurança e métodos para se desenvolverem com intensidade. Nesses estados alterados de consciência é que nascem a rica mitologia e a espiritualidade daqueles povos. Estados não-usuais de consciência são utilizados por culturas ancestrais para (...) [a realização de] coisas práticas e corriqueiras tais como encontrar objetos ou pessoas perdidas ou para localizar rebanhos de animais a serem caçados, inclusive elas desenvolveram cerimônias*

*para aumentar ainda mais a capacidade de modificar a consciência, com objetivos bastante práticos.” (Grof, 1998, s/p.).*

A realidade invisível seria acessada conscientemente e seu acesso estaria fortemente ligado ao cotidiano prático e concreto desses povos, os quais teriam inclusive aperfeiçoado ritos para intensificá-lo e nele minimizar a exposição a possíveis perigos. A consciência assim alterada teria uma utilidade no mundo tridimensional: caça e localização de pessoas perdidas. Ela não serviria a uma fuga da realidade externa mas a completaria. O universo mítico brotaria de seu seio e por ele os homens se orientariam.

Entretanto, haveria em nossa cultura uma limitação que a tornaria avessa a tais experiências e a levaria a tomá-las como estranhas:

*“Nós não apenas patologizamos estas práticas como também proibimos a utilização de substâncias ou cerimônias que possam levar à mudança de estados da consciência. Por exemplo, dentro da psiquiatria saxônica não há uma distinção clara entre misticismo e estágios psicóticos. Em geral, esta diferença de visão de mundos entre as sociedades tradicionais e a nossa sociedade industrial/ocidental é explicada pela ‘superioridade filosófica’ da nossa visão ‘limitada’ de mundo. Depois de trabalhar 40 anos nessa área do conhecimento, minha opinião sobre isso é que esta diferença de visão de mundo tem mais a ver com a enfermidade e com a ignorância da ciência ocidental em relação aos estados não-usuais de consciência.” (idem)*

Assim, nossa dificuldade em lidar com os estados incomuns se deveriam a bloqueios culturais fortes, relacionados com a possessão coletiva por complexos de superioridade e que exerceria seus efeitos

principalmente sobre a ciência, aliada à uma atrofia ritualística. A incapacidade, presente na ciência em moldes eurocêntricos, de diferenciação entre a experiência mística e os estágios psicóticos seria decorrente desse estado enfermo e da ignorância ocidental com relação a formas de consciência presentes em culturas antigas, primitivas e orientais e aos meios de se desenvolvê-las. A ausência de espaço na modernidade para o cultivo prático e alternativo da consciência teria ocasionado uma atrofia dos seus estados não-usuais em modo não-patológico e estabelecido entre nós e outros povos um abismo. Em virtude desse abismo, não seria possível a correta comunicação de certas experiências pois os relatos de teor extra-sensorial (tais como aparições de entes fantásticos ou viagens a outros mundos) seriam vistos por nós como manifestação de ignorância pura e simples. Ao invés de considerarmos cuidadosamente tais manifestações desde o mesmo ponto de vista cultural que as origina, como corresponderia a uma postura legitimamente científica, imporíamos na abordagem das mesmas nossa visão de mundo, nos esquecendo de que a realidade não se adapta aos nossos caprichos teóricos. Seríamos surdos e cegos para certas experiências psíquicas pelo fato de não as enxergarmos tal como são mas sim como nos parecem. Ao abordá-las, veríamos nelas apenas os nossos próprios pontos de vista. A ciência ocidental relutaria em reconhecer que a espiritualidade é *“algo importante e profundo, (...) parte da psique humana e não apenas uma questão de falta de educação científica”* (ibidem).

Essa confusão a respeito da natureza de certas experiências conscientes transcendentais preservadas e aperfeiçoadas em outras culturas através dos séculos se deveria à limitação do alcance do nosso intelecto:

*“Quando se trabalha com estados não-usuais de consciência, começamos a entender melhor esta confusão e vamos chegar ao que Jung já havia descoberto há anos: o intelecto é parte da psique e esta é cósmica, abriga tudo o que existe. Não podemos entender, com o intelecto, como funciona a psique de uma outra pessoa (...).”* (Grof, 1998, s/p.)

A abordagem exclusivamente intelectual seria um obstáculo que dificultaria a compreensão do funcionamento psíquico de alguém. E, parece-me, isso é sobremaneira válido no caso desse alguém pertencer a um contexto cultural completamente adverso ao nosso. Por abrigar tudo o que existe no universo, a psique precisa ser abordada também sob prismas não-intelectuais. Isso não significa que o intelecto seja inútil mas parcial. À abordagem intelectual, dever-se-ia acrescentar outras que na sociedade atual não são utilizadas. Se buscamos a totalidade, não podemos aderir teimosamente a apenas alguns instrumentos cognitivos. Entre as abordagens válidas está a simbólica, com sua via analógica que nos permite conceituar e expressar intelectualmente aquilo que é inacessível à mente racional. A metáfora é a ponte entre o compreensível e o incompreensível e nos permite a comparação. Uma demonstração analógica torna o obscuro menos incompreensível.

Para Jung (1984) a extroversão excessiva dos dias atuais levaria a uma negligência para com os acontecimentos internos, inclusive dentro da ciência. Nos diz:

*“o preconceito, muito difundido, contra os sonhos, é apenas um dos sintomas da subestima muito mais grave da alma humana em geral. Ao magnífico desenvolvimento científico e técnico de nossa época, correspondeu uma assustadora carência de sabedoria e introspecção. É*

*verdade que nossas doutrinas religiosas falam de uma alma imortal, mas são muito poucas as palavras amáveis que dirige à psique humana real; esta iria diretamente para a perdição eterna se não houvesse uma intervenção especial da graça divina. Estes importantes fatores são responsáveis em grande medida – embora de forma não exclusiva – pela subestima generalizada da psique humana.”*

(pp. 18-19)

Embora tivéssemos grande desenvolvimento técnico, teríamos grande atraso introspectivo. Haveria uma aversão bem difundida contra as viagens do ego às vastidões profundas do si mesmo e isso decorreria da ignorância a respeito da natureza da alma. Nem mesmo as nossas religiões seriam capazes de preencher essa lacuna. Haveria uma subestima da psique e um preconceito contra os sonhos. Os sonhos lúcidos não seriam, portanto, cultivados ou vistos com bons olhos em nossa sociedade.

Entretanto, nos dias atuais a ciência estaria se abrindo para a possibilidade de se desligar a consciência dos órgãos sensoriais externos e transpô-la para além dos mesmos, mas essa abertura seria ainda incipiente (Grof, 1998):

*“A tanatologia vem estudando casos de cegueira congênita, em que as pessoas que viveram experiências **fora do corpo** descrevem o que acontece na sala de operações ou em outros locais e, quando voltam, descrevem o que viram, as explicações são confirmadas, só que quando retornam ao corpo físico, continuam cegas como antes. Estas experiências continuam sendo negadas pela comunidade científica.” (s/p, grifo meu)*

As pessoas investigadas seriam cegas. Não teriam, portanto, o poder da visão externa mas, durante cirurgias, visualizariam os acontecimentos da sala de operações em que estavam e até acontecimentos fora dela e isso seria passível de confirmação. As imagens obtidas sem o recurso dos olhos seriam comparadas à realidade visível e haveria uma correspondência entre ambas: de alguma maneira os pacientes saberiam o que se passava nas imediações. O fato dessa percepção não-usual acontecer em salas de operações sugere que a pessoa estaria dormindo ou desmaiada experienciando, provavelmente, uma modalidade não-usual de sonho.

Algumas pessoas com maior aprimoramento intelectual seriam especialmente sensíveis a ponto de perceberem outras realidades conscientemente. A experiência que Grof (idem) teve *“principalmente com pessoas que têm grande treinamento científico e filosófico e que **têm Q.I. muito desenvolvido**, (...) [foi] que estas, quando em trabalho com estados não-usuais de consciência, entram em contato com experiências espirituais e místicas. E elas, não podendo negar a realidade espiritual, começam a se interessar pelas tradições místico-religiosas, tanto no oriente quanto no ocidente.”* (s/p, grifo meu).

Não seriam apenas pessoas pertencentes a culturas ágrafas ou “atrasadas” que experienciaríamos conscientemente as realidades paralelas, entre as quais podemos incluir a dimensão onírica. Isso parece reforçar ou sugerir a idéia de que o funcionamento consciente que consideramos não-usual é arquetípico e está latente mesmo nas pessoas ocidentais e intelectuais. Para que ele se desenvolvesse, precisaria ser contactado e ativado. O aperfeiçoamento científico-filosófico e a inteligência não o excluiriam. O que o excluiria seria o preconceito, o qual resultaria em negligência e impediriam o seu cultivo. Não obstante, o

próprio Grof (ibidem), um cientista que teve formação materialista em um país do leste europeu, afirmou transcender conscientemente os limites do corpo físico sob efeito do LSD. Referindo-se a uma experiência feita na clínica em que trabalhava, o estudioso relatou:

*“Quando estava no ponto máximo do experimento, no ponto mais intenso do efeito daquela substância, eles me chamavam, para que se fizesse a experiência do monitoramento das [minhas] ondas cerebrais. Deitado com uma luz estetoscópica na minha frente, de repente me senti como que no meio de uma explosão atômica. Hoje analiso que o que eu vivi mesmo, naquele momento, foi a luz inicial da minha consciência, que foi catapultada para fora do meu corpo... e em um instante ‘eu’ saí da clínica, saí de Praga e saí para fora do planeta. Minha consciência era o reflexo de tudo que existia no universo. E aumentando a intensidade da experiência com o aparelho, fui voltando ao meu corpo físico.” (s/p.)*

Esta experiência apresenta conteúdos semelhantes aos de certas experiências em meditação e de um sonho tido pelo próprio Jung (1963) no qual ele nos relata ter voado até deixar o planeta Terra e vê-lo das alturas. É interessante notar que a experiência de Grof apresenta o abandono temporário das percepções sensoriais corporais pela consciência, pois do contrário a mesma não poderia ser lançada para fora do corpo físico, da clínica e da capital da antiga Tchecoslováquia. Ser lançado para fora de algo é deixá-lo e, portanto, entendo que a consciência deixou as funções sensoriais externas do corpo físico (fato que, obviamente, não seria possível sem que este, no decorrer da experiência, perdesse o estado vígil; caso contrário não se diria que a consciência “saiu do corpo”).

Quando dormimos em situações comuns, sem recursos químicos adicionais, e adentramos às regiões oníricas, as percepções externas cessam, nos casos em que não há sonambulismo, do mesmo modo que na experiência de Grof. Evidenciamos, assim, que o abandono do corpo físico pela consciência é um ponto comum às experiências mencionadas. Quando adormecemos, deixamos de perceber muitas coisas que se passam conosco: que estamos deitados, mal posicionados, que temos saliva escorrendo pela boca, que roncamos etc. Provavelmente, ninguém negaria que durante o sono as funções sensoriais externas ficam muito reduzidas e que na morte elas param. O relato de Grof parece ser um caso de experiência onírica consciente sob o efeito da droga.

A atuação da consciência dentro do sonhos e relativamente desligada dos sentidos corporais pode irromper durante certos pesadelos (Sanford,1988):

*“A participação da consciência num sonho é responsável pelo fato de as pessoas dizerem às vezes que despertam dos sonhos pela própria vontade, especialmente quando se tornam aterrorizadores. Às vezes ouvimos das pessoas: ‘Eu disse para mim mesmo para despertar, e o fiz’.”* (p. 56)

As pessoas diriam a si mesmas, principalmente durante sonhos terríveis, que deveriam despertar e por este meio sairiam da cena onírica indesejável. Para que o ego chegue ao ponto de dizê-lo para si mesmo, é preciso que tenha o discernimento de estar dormindo. Ninguém afirmaria que precisa acordar se não compreendesse que sonha.

A modalidade especial de consciência seria uma variante da capacidade de interferir conscientemente no conteúdo dos sonhos,

programando-os previamente. Isso facultaria ao ego a chance de modificar sua forma de reagir ao contato com os elementos oníricos, desde que não tentasse impor seus caprichos ao inconsciente (idem). Ao modificar as reações no sonho, a pessoa poderia adquirir experiências novas:

*“Uma das variações do sonhar programado chama-se ‘sonhar com lucidez’. Convida-nos a nos tornarmos ‘despertos’ no sonho ou, por outras palavras, a sermos capazes de reconhecer, no sonho, que estamos sonhando. Dizem que isso nos capacitaria a redirecionar nossos sonhos. Se conseguirmos fazê-lo no sentido que quisermos, ou se formos capazes de dar ao sonho um final agradável ou favorável, no meu modo de pensar, isto seria uma grande perda (...). Contudo, se esse ‘estado de vigília’ for utilizado com o objetivo de termos oportunidade de mudar nossas reações no sonho e podermos escolher outras respostas [e não apenas as mesmas de sempre, aquelas nas quais nos mecanizamos e às quais estamos apegados], o assunto já é diferente. Nesta hipótese, teríamos uma forma de ‘imaginação atuante’, o que seria [um] processo auxiliar (...)[na interação com os conteúdos psíquicos que estão se expressando e personificando durante o sonho]. Há grande diferença entre tentar manipular o inconsciente para adaptá-lo à nossa fantasia e alterar as respostas de nosso ego de acordo com o que está acontecendo em volta, e devemos nos lembrar e aproveitar essa distinção.” (p.57, grifo meu)*

A lucidez no decorrer do sonho deveria ser aproveitada, isto é, explorada. Seria um fator auxiliar no processo de auto-conhecimento, desde que o ego a utilizasse corretamente ao invés de impor ao sonho os seus caprichos.

No nível psíquico profundo, seria possível até mesmo transcender conscientemente o nível pessoal e experimentar-se como parte da mitologia dos povos ou confundir-se com a força criadora da natureza (Grof, 1998):

*“Em estado transpessoal você pode ser qualquer tipo de experiência, entre ficar com o ego - a identidade- até o princípio criador. Podemos nos experienciar como seres mitológicos ou em níveis mitológicos **de consciência** - onde o ser humano é definido como um campo de possibilidades sem limites.”* (s/p, grifo meu).

Haveria a possibilidade de nos experimentarmos conscientemente num nível mitológico: sermos unos com os heróis lendários e, ao mesmo tempo, termos consciência do teor daquilo que estamos experimentando. Um nível mitológico de consciência é um estado psíquico no qual somos conscientemente uma figura mitológica.

Possuiríamos vários níveis conscientes em nosso interior que poderiam ser conhecidos particularmente pelo homem que *“olha para dentro e explora a sua consciência em seus vários níveis”* (Capra, 2000, p. 227). A existência de vários níveis de consciência dentro do homem e a possibilidade de acesso aos mesmos significaria que não apenas uma modalidade de consciência, a do estado normal de vigília, seria a realmente existente em nós mas que haveria outras, conhecidas há muito tempo pelos orientais. Seus místicos *“exploraram, através dos séculos, vários modos de consciência e as conclusões a que chegaram são, com frequência, radicalmente diferentes das idéias sustentadas no ocidente”* (idem, p. 225).

Deste modo, o nível onírico, que corresponde às camadas mais profundas da psique, poderia apresentar funcionamentos conscientes, faculdade não exclusiva do ego vígil.

De acordo com os estudiosos mencionados, haveria uma realidade invisível: a do mundo imaginal. Uma realidade que estaria fora do universo consciente imediatamente acessível ao ego durante o estado normal de vigília mas que poderia ser atingida fora dele, sob condições especiais nas quais o funcionamento da consciência fosse alterado.

#### **4. A modalidade lúcida de sonhar (a não usual lucidez intra-onírica)**

##### **4.1. O que são as experiências oníricas conscientes ou sonhos lúcidos**

*“Ao largo ainda arde a barca da fantasia e o meu sonho acaba tarde, deixa a alma de vigia. Ao largo ainda arde a barca da fantasia e o meu sonho acaba tarde; acordar é que eu não queria.”*

(Madredeus)

As viagens conscientes ao mundo dos sonhos são também denominadas sonhos lúcidos. O requisito exigido para se definir um sonho como lúcido é o fato da pessoa que sonha reconhecer tal fato enquanto dorme. A consciência do caráter onírico de uma experiência pode ser simultânea à ocorrência da própria experiência. Quando a simultaneidade entre consciência e sonho ocorre, diz-se que a pessoa tem um sonho lúcido:

*“Sonho lúcido é aquele no qual você está conscientemente informado do fato de que está sonhando” (Harary & Weintraub, 1993, p.35)*

*“A definição básica do sonho lúcido não requer nada mais do que tornar-se consciente de você está sonhando.” (Lucidity Institute, 1996, s.p/)*

*“Sonhar lúcido é sonhar enquanto você sabe que está sonhando.(..) Normalmente, a lucidez começa no meio de um sonho, quando o sonhador percebe que o que está sendo vivido não ocorre na realidade física; é um sonho.” (idem, s/p.)*

Um sonho lúcido é, portanto, um sonho na qual há o discernimento de se estar dentro dele. O termo foi cunhado por Frederik van Eeden (1913), o qual utilizou palavra “lúcido” com o significado de discernimento ou “clareza mental” sobre o que está se passando. A simultaneidade entre essa compreensão e a ocorrência do sonho é indispensável. Essa forma particular de lucidez envolve a percepção de que não se está participando conscientemente de uma realidade pertencente ao mundo físico. Muitas vezes, o despertar de consciência acontece no decorrer do processo onírico: a pessoa não inicia o sonho conscientemente mas disso se dá conta enquanto dorme. Após entrar no mundo interior inconscientemente, alguma vivência, talvez estranha aos padrões da realidade externa, pode chamar atenção do sonhador para o fato de estar do outro lado da existência, além do umbral da vida vígil.

Nesses sonhos os acontecimentos que transcendem a lógica da realidade externa às vezes funcionam como indicadores do caráter

onírico das imagens. Eles auxiliam no desenvolvimento da lucidez pelo fato de serem típicos de uma realidade fantástica, diferindo do que seria coerente e possível para a realidade tridimensional:

*“Muitas vezes esta percepção é conseguida pela observação do sonhador de um evento que é impossível ou improvável de acontecer, como o encontro com um falecido ou voar com ou sem asas. Algumas vezes as pessoas se tornam lúcidas sem observar nenhuma pista particular no sonho; de repente, elas se dão conta de que estão sonhando. Poucos sonhos lúcidos (segundo a pesquisa de LaBerge e colaboradores, em torno de 10%) são o resultado de se retornar do estado de vigília diretamente para um sono REM sem a quebra da continuidade da consciência.”* (Lucidity Institute, 1996, s/p.)

Encontro com mortos e certos vôos são estranhos ao mundo da vigília usual. Entretanto, em certos casos eles são típicos do mundo dos sonhos, subversor da lógica formal. As cenas típicas da realidade fantástica levam o sonhador a reconhecer a natureza do que está presenciando. Ele reconhece o sonho pelos seus sinais peculiares: os acontecimentos impossíveis para a realidade física. Essa é uma forma de despertar no sonho. Em outros casos as pessoas levam a consciência desta realidade para aquela sem interrupção no seu fluxo, isto é, num estado de discernimento contínuo no qual não há perda temporária da lucidez. Entretanto, na maioria das vezes há uma quebra pois as pessoas estão conscientes no mundo vígil, perdem a consciência e a recuperam novamente dentro do sonho. Essa recuperação pode advir de imagens que contenham estranhas combinações de elementos que denunciem ao ego seu esquecimento em atentar para o caráter onírico da realidade presente na qual está inserido enquanto o corpo dorme ou simplesmente

pela conscientização direta disso, sem a observação prévia de elementos denunciadores.

Segundo Hillman(1984), nossos sonhos possuem conteúdos que reclamam atenção. Há animais, pessoas e lugares interiores que querem ser vistos e reconhecidos. Ele sugere que, caso queiramos, nos tornemos “*amigos*” do sonho para “*participar dele, entrar em suas imagens e animo, querer conhecê-lo melhor, entendê-lo, brincar com ele, vivê-lo, carregá-lo, familiarizar-se com ele*” (p. 58). Isso implica em estudá-lo e descobri-lo, aumentando pouco a pouco a intimidade, estreitando os laços da amizade. Desta forma, conhecemos as características típicas e podemos reconhecer o “*amigo*” sempre que ele voltar, isto é, sempre que os conteúdos oníricos se mostrarem a nós. O que Hillman sugere é que nós participemos do sonho ao invés de permanecermos ignorantes de sua existência. Para tanto, os próprios conteúdos oníricos se revelam a nós enquanto tal mas normalmente não lhes prestamos a atenção devida e não atendemos à sua reclamação.

Quando estamos lúcidos, reconhecemos o nosso amigo, sabemos que o sonho é sonho. O ato de participar, brincar, viver, familiarizar-se e entrar nas suas imagens se torna fato. Os sinais típicos do mundo onírico recebem atenção e são reconhecidos. À medida em que nos familiarizamos mais e mais com os nossos sonhos, aprendemos a reconhecê-los como tal nos momentos em que estão se processando e não apenas depois, quando acordamos.

Os sonhos costumam revelar sua natureza extra-física e fantástica por meio de combinações de imagens que desafiam a lógica do mundo externo. É como se ele dissesse ao ego: “*Não está vendo? Você está em um sonho. Isso não acontece no mundo tridimensional!*”

Não é absurdo que os acontecimentos oníricos se dêem de modo diferente dos acontecimentos físicos (Harnisch, 1999) pois os princípios que regem estes últimos nem sempre regerão aqueles:

*“As leis científico-naturais de causalidade estão suspensas no sonho”.* (p. 16)

*“As dimensões de tempo e espaço não tem a mesma validade com que estamos acostumados em nossa consciência desperta.”* (idem)

Isso explica a presença de elementos atípicos para o mundo tridimensional. São justamente os elementos estranhos, que se mostram como possibilidades exclusivamente oníricas, que chamam a atenção do sonhador e o ajudam a despertar a consciência:

*“Está a sonhar. De repente, **algo acontece que o faz perceber que está a sonhar. Talvez ocorra algo que não pode suceder na realidade, como voar, ou ter sexo com a pessoa dos seus ‘sonhos’.** Portanto, ei-lo consciente de que está a dormir e a sonhar, mas a coisa continua! Sabe que isto não é real, e que não sofrerá conseqüências, pelo que pode fazer o que lhe der na gana. Violação, pilhagem, massacres! Tem o que pediu. Se o pensa, tem-no. O seu pensamento controla as ações. O único problema é que fica tão excitado que acorda!”* (Carrol, 2001, s/p, grifo meu)

A experiência consciente pode promover uma descarga de libido represada com a diferença de que, estando consciente, a pessoa pode se dar conta desse fato no momento em que ocorre. A pessoa pode fazer tudo o que desejar e isso inclui aquilo que sofre restrições neste mundo.

Se temos um desejo cuja satisfação pode repercutir contra nós, podemos realizá-lo no mundo dos sonhos.

Nas experiências oníricas conscientes há o “*conhecer com*” referido por Edinger (1999), aquele contato simultâneo entre sujeito e objeto de conhecimento. Para ele, tomar consciência é “*conhecer com*”, participando desse processo como sujeito e objeto simultaneamente. Isso exige o ver e o ser visto ao mesmo tempo. O sujeito domina o objeto pelo poder lógico com muito esforço e o objeto passa a ser vítima do conhecedor.

Nos sonhos lúcidos somos simultaneamente sujeito (pois estamos participando e observando os acontecimentos oníricos) e objeto (pois a nossa psique e seus conteúdos psíquicos estão em funcionamento). O sujeito conhecedor e o objeto de conhecimento estão simultaneamente presentes um ao outro. Em tal circunstância o contato é direto. Isso não ocorre durante o sonho usual porque nele o caráter onírico das cenas é descoberto apenas pela manhã, após o sono. A falta de discernimento durante o sonho nos impede de estudá-lo “*in loco*” e nos deixa a via indireta do estudo posterior como alternativa restante.

Uma simultaneidade é obtida no sonho lúcido: aquele que conhece está presente e aquilo que está sendo conhecido também. Há duas presenças em um mesmo instante. Quando o sonho e seu estudo estão separados temporalmente, ou seja, quando um ocorre à noite e o outro durante o dia, não há simultaneidade e, portanto, não há o “*conhecer com*”.

Vários estados ou graus de consciência desperta podem se apresentar nos sonhos lúcidos. De acordo com a intensidade da lucidez,

a compreensão da realidade presente pode ser mais ou menos profundidade:

*“Contudo, a qualidade da lucidez varia enormemente. Quando a lucidez é atingida em um alto grau, você está consciente de que tudo que é experienciado está acontecendo na sua mente, que não existe um perigo real, e que você está dormindo na cama e irá despertar em breve. Com um nível baixo de lucidez você pode ter a certeza de que está sonhando, talvez consiga voar, ou modificar o que estiver acontecendo, mas não terá a percepção suficiente de que as pessoas são representações oníricas, ou que não pode ser ferido, ou que está realmente na cama.”* (Lucidity Institute, 1996, s/p.)

As proezas realizadas dependem do grau de discernimento obtido. Algumas vezes consegue-se viajar pelo ar, mudar o rumo dos acontecimentos e não temer ferimentos e perigos. Quando a compreensão não é muito clara isso não é possível.

Harnisch (1999) chama essa modalidade de sonhos de *“sonhos inteligentes”* e faz referência ao trabalho que a pesquisadora norte-americana Patricia Garfield desenvolve sobre a formulação ativa de sonhos seguindo o princípio de governá-los em seu próprio processo. Para tanto ela sistematizou exercícios que levam o sonhador a tomar consciência dos sonhos nos momentos em que acontecem. Entretanto, Sanford (1988) não aceita a proposta da pesquisadora no que se refere à manipulação total dos conteúdos oníricos pelo ego por não dar espaço para as colocações do inconsciente. Deixa claro, por outro lado, que não é contra a lucidez no sonho em si mesma mas apenas ao seu uso com a finalidade exclusiva de atender às aspirações egóicas. Segundo sua concepção, o uso recomendável do discernimento proporcionaria a

chance de realizarmos o que chama de “*imaginação atuante*” por meio da qual aproveitaríamos e exploraríamos a oportunidade de modificarmos as reações do ego aos acontecimentos circundantes. Isso é o mesmo que se faz em uma imaginação ativa (Sanford, 1987), prática na qual a consciência participa ativamente.

É possível que o controle absoluto do sonho pela consciência egóica reprima as necessidades inconscientes (Harary & Weintraub, 1993). Portanto, o discernimento deve ser utilizado para permitir maior expressão e assimilação dos conteúdos sombrios por meio da interação lúcida e não para impor-lhes nossas aspirações .

Há uma diferença entre reconhecer o sonho e controlá-lo. Pode-se adquirir a lucidez sem conseguir (ou querer) controlar o conteúdo da experiência, limitando-se apenas a contemplá-la e senti-la. O controle depende da auto-confiança e esta depende da profundidade do discernimento:

*“Lucidez e controle dos sonhos não são a mesma coisa. É possível ter lucidez e um pequeno controle sobre o conteúdo onírico e, opostamente, ter um grande controle sem uma conscientização explícita de que se está sonhando. Não obstante, tornar-se lúcido em um sonho é como aumentar deliberadamente sua influência sobre o curso dos eventos. Uma vez que você saiba que está sonhando, você pode escolher realizar alguma atividade que só seria possível em sonhos. Você sempre tem a possibilidade de escolher o grau de controle que quer exercer, ou o tipo dele. Por exemplo, você pode continuar fazendo qualquer coisa quando se torna lúcido, com o conhecimento adicional de que está sonhando. Ou pode tentar mudar alguma coisa – a cena onírica, você mesmo, outras personagens, etc. Nem sempre é possível fazer “mágica”*

*nos sonhos, como trocar um objeto por outro ou transformar cenas. A habilidade do sonhador para conseguir isto parece que depende do grau de autoconfiança. Se você não acredita que possa fazer algo no sonho, provavelmente não irá consegui-lo.” (Lucidity Institute, 1996, s/p.)*

O grau e o tipo de controle podem ser escolhidos. Se não quisermos controle algum, podemos renunciar a ele. Se quisermos um alto controle, será possível. O discernimento é faca de dois gumes e fornece um controle que tanto pode ser usado para cooperar com as outras partes do si mesmo quanto para impor-lhes nossos caprichos egóicos e nos evadirmos de encará-las. Também podemos adotar o controle de alguns elementos da cena onírica e renunciar a outros.

Podemos nos restringir a controlar o próprio comportamento, aquilo que fazemos, ou ultrapassá-lo, controlando aquilo que está ocorrendo “além” de nós (a realidade intra-onírica circundante): as paisagens, as pessoas, os animais, o lugar em que estamos etc. Entretanto, o controle do próprio ego parece ser o mais indicado, inclusive no caso dos pesadelos, quando tendemos sempre a reagir com medo às cenas horríveis e delas fugir. Ao tomarmos consciência, o ego pode mudar a reação mecânica de sempre, experimentando uma reação nova:

*“(...)o tipo de controle mais fácil (e talvez o mais sábio) a ser exercido em um sonho é o controle sobre o seu próprio comportamento. Isto se aplica principalmente aos pesadelos. Se você se torna lúcido em um sonho difícil, pode tentar a mágica para sair da situação, mas muitas vezes isto não funciona muito bem. Geralmente, é muito mais eficaz, e até melhor para o seu crescimento psicológico, reconhecer que, porque está sonhando, nada pode te ferir. Seu medo é real, mas o perigo não.*

*Mudar de atitude, neste caso, geralmente desfaz a situação onírica e a transforma em algo positivo.” (idem, s/p.)*

Estando conscientes, ao invés de fugir aterrorizados dos inimigos, feras ou demônios podemos esperá-los para com eles dialogar, lutar ou simplesmente observá-los para ver o que farão conosco. Isso se a nossa experiência o exigir. O papel que o ego representa no sonho é de fundamental importância (Sanford, 1988) pois lança um *“jato de luz (...) sobre o [seu] estado de desenvolvimento”* (p. 60). Quando alteramos o nosso comportamento onírico, uma experiência nova se abre e, com ela, mais conhecimento. Como em uma imaginação ativa profunda (Sanford, 1987), há intensa participação da consciência ao invés da simples contemplação passiva. O inconsciente e a consciência interagem um com o outro e dessa interação surgirá algo, mesmo que haja divergência entre os interesses confrontados. Ao estar lúcida, a participação da consciência no sonho é maior do que se a pessoa não o estiver.

Para LaBerge (apud Lucidity Institute, 1996) esses sonhos possuem grande valor e proporcionam emoções, conhecimento interior e a superação dos pesadelos:

*“Quero-lhes falar de um tesouro sem preço que pertence a cada um de nós. Este tesouro, a capacidade de sonhar lucidamente, dá-nos a oportunidade de experimentar tudo o que é imaginável: vencer limitações, medos, pesadelos, explorar a nossa mente, gozar aventuras e atingir uma consciência transcendente.” (s/p.)*

São tidos como preciosidades inestimáveis uma vez que proporcionariam todo tipo de experiências que se alcançasse imaginar. O

poder da imaginação não poderia ultrapassar a gama de percepções que se poderia ter.

Eeden (apud Carrol, 2001) garante ter experimentado e anotado, entre 20 de janeiro de 1898 a 26 de dezembro de 1912, nada menos do que 352 sonhos lúcidos. Ele os considerou o tipo *“mais interessante e digno de observação e estudo”* (s.p/). Afirmou que no seu decorrer o descanso é profundo e que nele usufrui-se de muitos benefícios psíquicos:

*“Nestes sonhos lúcidos a reintegração das funções psíquicas é tão completa que o sonhador recorda o seu dia a dia e a sua condição, atinge um estado de perfeito conhecimento, e é capaz de dirigir a sua atenção e atingir actos de vontade. E contudo, o sono é relaxado, profundo, refrescante. Tive a minha primeira experiência em Junho de 1897, do seguinte modo: sonhei que flutuava sobre uma paisagem com algumas árvores, sabendo apenas que era abril, e reparei que a perspectiva dos ramos se alterava normalmente.*

*Então reflecti, durante o sono, que nunca seria capaz de inventar ou construir uma imagem tão intrincada como os movimentos de perspectiva dos pequenos ramos vistos enquanto flutuava sobre eles.”* (s/p.)

Os vários funcionamentos da psique são novamente integrados. As muitas faces do si mesmo se realizam e atinge-se uma maior plenitude.

Segundo o Lucidity Institute (1996), pesquisas com o movimento dos olhos demonstraram que a maior parte dos sonhos lúcidos ocorrem durante o sono REM. Como os músculos dos olhos respondem ao sonho de modo diferente dos músculos restantes do corpo, eles podem ser

usados como meio de comunicação entre sonhadores lúcidos e equipes que investigaram a consciência intra-onírica:

*“Como nós sabemos que o sonho lúcido acontece no sono REM? O Dr. Stephen LaBerge e seus colegas da Universidade de Stanford provaram isto através de sinais deliberados, com o movimento dos olhos, dados por sonhadores lúcidos durante o sono REM. A maioria dos músculos do corpo estão paralisados no sono REM para evitar que realizemos com nosso corpo aquilo que sonhamos. Contudo, como os olhos não estão paralisados, se você move deliberadamente seus olhos ‘oníricos’ em um sonho, seus olhos físicos se mexem também. Os alunos de LaBerge dormiram em um laboratório, enquanto as normas padrões do sono fisiológico (ondas cerebrais, tônus muscular e movimento dos olhos) eram registradas.*

*Assim que se tornavam lúcidos, eles mexeram seus olhos em um movimento amplo e completo esquerda-direita-direita-esquerda, tanto quanto fosse possível. Isto deixou um registro irrefutável dos movimentos dos olhos.*

*Análises destes registros mostraram que, em todos os casos, os movimentos dos olhos marcando o momento em que os alunos perceberam que estavam dormindo ocorreram na metade de um inconfundível sono REM. LaBerge fez vários experimentos sobre o sonhar lúcido usando o movimento dos olhos como método de sinalização, demonstrando interessantes conexões entre as ações oníricas e respostas fisiológicas.” (s/p.)*

Por meio desse procedimento, estabeleceu-se uma comunicação entre o mundo dos sonhos e o vígil. Quando a pessoa se dava conta de estar sonhando, o indicava por meio de movimentos dos olhos. Deste modo o sonhador sinalizava para o pesquisador que estava desperto

dentro do sonho. Os registros demonstraram que isso ocorria sempre durante a fase REM.

Com base no material apresentado, podemos sintetizar algumas características pertinentes a uma experiência onírica consciente:

- apresenta um ego consciente de estar sonhando
- permite satisfação de desejos reprimidos
- permite a modificação de atitudes do ego em face dos conteúdos oníricos por meio da experimentação de atitudes novas
- possibilita a exploração das distantes terras interiores
- proporciona emoções novas
- ocorre na fase REM

As viagens conscientes ao mundo onírico nos permitem explorar distantes paragens interiores e interagir com elementos naturais, pessoas, animais, cidades e países que moram dentro de nós, os quais não são inexistentes mas reais à sua própria maneira. Isso significa que são tão reais quanto os elementos externos porém desde um ponto de vista psíquico e enquanto imagens.

#### **4.2. Os benefícios proporcionados pelas experiências oníricas conscientes**

*"I've gone beyond to see the truth"*

(Iron Maiden)

Algumas vantagens decorrentes de sonhar lucidamente podem ser postuladas.

Estando conscientes, podemos aproveitar os momentos do sono para analisar situações e dar continuidade ao desenvolvimento de idéias relacionadas com a existência vígil. Essas são tarefas que não requerem a utilização direta do corpo físico e podem ser realizadas em tal estado. Se temos um problema para resolver no dia seguinte, não precisamos ficar acordados para pensar no mesmo.

Também podemos experimentar sentimentos de prazer proporcionados por um lazer onírico. Como as sensações são intensas e análogas às do mundo físico, podemos desfrutar a beleza das paisagens, da sensação de voar e do prazer de realizar o que aqui é proibido.

É possível experimentar comportamentos novos e ousados, que não temos coragem de levar avante na vida vígil e com isso nos descobriremos capazes de novas atitudes.

No sono normal, verificamos relativa quietude, paralisia dos músculos posturais e ausência ou redução da função motora e do tônus da musculatura (Mantovani & Ribeiro, 1998). Além da *"diminuição notável ou perda completa do tônus muscular"* em relação à vigília, ocorre *"grande isolamento do ser humano do ponto de vista motor e sensorial, à*

*exceção da audição, a última guardiã da nossa segurança*” (Mendes, 1998, s/p.). A ausência desses funcionamentos, característicos da vigília, nos leva a conferir ao adormecimento do corpo físico um significado similar ao da morte. Por nos sentirmos íntegros e vivos enquanto o corpo está desfalecido na cama, o medo da defunção total sofre atenuação. É um ponto interessante. O sono, o desmaio, o coma reversível e o irreversível e a morte correspondem a diversos graus de não-funcionamento biológico. Em uma experiência onírica consciente, nos percebemos intactos e lúcidos durante a primeira e inofensiva das formas defuncionais. Cumpre-se, assim, o trabalho de nos prepararmos em vida para a morte. Em outros termos, poderíamos dizer que ensaiamos a morte todas as noites para encará-la de verdade no último de nossos dias, quando a defunção for irreversível. Embora morte e sono não sejam o mesmo fenômeno, apresentam conexões assimiláveis enquanto preparação para o encontro com o destino inevitável.

É possível, ainda, um diálogo direto com os complexos. Sabe-se que, nos sonhos, figuras arquetípicas surgem, se movem e falam. Ao discernirmos que são oníricas, podemos conhecê-las melhor, fazer-lhes perguntas, observá-las, afrontá-las e acompanhá-las.

O desconhecimento da natureza onírica das imagens que possuem para o ego sentido religioso pode resultar em literalização. O sonho com um ente falecido ou com um herói mítico-histórico, por exemplo, pode nos levar a acreditar que contatamos os mesmos seres que viveram e caminharam sobre a Terra no passado. O discernimento de que estamos em sonho nos permite transcender essa indiferenciação pela compreensão de que vemos uma imagem do ente dentro de nós. Assim, reduzimos o risco de mistificação das visões e do engano por conteúdos internos com os quais sonhamos.

A função compensatória dos sonhos pode ocorrer conscientemente e até voluntariamente. Certos desejos intensos e proibidos podem ser atenuados pela satisfação consciente, mas em sonhos, de impulsos reprimidos.

### **4.3. A prática do despertar da consciência intra-onírica**

*"I prepared myself for carefull  
observation, hoping to prolong  
and to intensify the lucidity"*

Frederik van Eeden

#### **4.3.1. Lucidez pela educação da atenção vígil**

O despertar intra-onírico exige uma cuidadosa disciplina da atenção durante o dia. Temos que aprender a discernir constantemente se estamos em contato com cenas oníricas ou físicas.

O discernimento advém da constante educação do funcionamento consciente durante a existência vígil, isto é, provém de um treinamento psíquico efetuado enquanto estamos inseridos na realidade tridimensional.

A análise dos sonhos revela que boa parte da dinâmica onírica é reflexo da postura conscientemente assumida. A consciência pode influir sobre funcionamentos inconscientes (Jung, 1963):

*“(...) da mesma forma que o inconsciente age sobre nós, o aumento da nossa consciência tem, por sua vez, uma ação de ricochete sobre o inconsciente.”* (p. 282).

Se quisermos obter sonhos lúcidos, temos que adquirir o costume de nos perguntarmos constantemente durante o estado de vigília:

“Onde estou? Estou em um sonho? Estas cenas que vejo agora são oníricas?”.

A indagação precisa ser sincera e a dúvida verdadeira. É importante que a resposta seja buscada pela observação direta dos acontecimentos externos e, coloquemos muito cuidado nisso, sem o recurso à inferência ou ao pensamento. Os raciocínios sabotam o discernimento. Na prática diária de auto-indagação devemos substituir o raciocínio comum pela observação direta da realidade circundante como meio de diferenciação. Por meio desta, a natureza onírica ou não-onírica dos acontecimentos configurados na realidade presente que nos cerca se revela por si mesma. A aprendizagem proposta é a de captar a natureza do aqui-agora sentindo-a no fundo da consciência, por meio da observação lúcida e sem inferências adicionais. Trata-se de aprender a ver o mundo com o interesse sincero em descobrir o teor de sua existência. Para tanto, os próprios elementos componentes da cena presencialmente vivida e questionada nos revelam se estamos sonhando. Não é necessário que fiquemos pensando a respeito para concluir, pela lógica que conhecemos, se estamos acordados ou dormindo.

Ao focarmos a consciência durante o dia na realidade imediata que nos cerca, com o intuito de captar se estamos no mundo tridimensional ou no mundo onírico, a estamos ampliando, aumentando. Isso se reflete à

noite: em pleno sonho, repetimos o funcionamento consciente indagatório ao qual nos acostumamos. Disso resultará o reconhecimento de que adentramos à realidade imaginal paralela à física.

A realidade onírica se revela naturalmente ao observador atento porque a lógica que a rege subverte a lógica dos acontecimentos tridimensionais. Na maioria das vezes os sonhos contém elementos denunciadores de seu caráter fantástico e interno: são os acontecimentos impossíveis para o mundo exterior, perfeitamente identificáveis como pertencentes a “*estados de realidade incomuns*” (Castaneda, 1968, 185).

Nossa vida possui duas faces paralelas: a vígil e a onírica. Ambas são igualmente reais à sua própria maneira e merecem cuidado. Extroversivamente polarizados, desprezamos o mundo dos sonhos e o tratamos como se não existisse. Em decorrência dessa postura, não desenvolvemos a lucidez intra-onírica. Nos sonhos, acreditamos estar em contato com cenas exteriores pois, segundo nossa visão comum, não há outro mundo além deste. A supervalorização do tridimensional condiciona a valorização do interno.

O condicionamento é revertido ao colocarmos a consciência vígil em função do despertar intra-onírico, o que conseguimos quando nos acostumamos a verificar constantemente durante o dia se estamos dentro de um sonho ou dentro da realidade exterior. A constante verificação ou “*testes de realidade*” (Harari & Weintraub, 1993) precisa ser feita de modo incansável durante os momentos em que o corpo físico está ativo.

A disciplina constante repercute no inconsciente, nas horas do sono. Então ativamos o funcionamento consciente intra-onírico e podemos viajar pelas mais remotas paragens do mundo interior. Podemos

ultrapassar em muito as fronteiras do usual e faremos isso protegidos. Os riscos de inflação ficam reduzidos quando compreendemos que as cenas com as quais estamos em contato não pertencem à esta realidade.

Algumas vezes, entretanto, podemos transformar a lucidez onírica em problema. Se estivermos ansiosos por obtê-la, podemos nos tornar obsecados pelo discernimento durante o dia. Há que se por um cuidado neste ponto. A ansiedade por discernir claramente durante o dia para que isso repercurta à noite pode desviar sorratamente o foco da atenção consciente. Ao invés de nos darmos conta da realidade em que estamos no presente, podemos ficar identificados e fascinados pela idéia de descondicionar, no mundo tridimensional, o funcionamento consciente e nascer para um mundo novo à noite. Embora pareça paradoxal, essa fascinação impede a instalação do correto funcionamento da atenção proporcionadora de sonhos lúcidos.

A atenção corretamente disciplinada é natural, relaxada e não tensa. Não é ansiosa. Exclui as várias formas de fascinação, inclusive a fascinação pela idéia de acordar, pois esta distrai. A distração absorve a consciência e rouba a atenção. Como poderemos estar atentos se estamos distraídos, ainda que seja com a própria idéia de estar atento?

Há uma diferença entre estarmos naturalmente alertas, discernindo por meio dos *“testes de realidade”* e estarmos ansiosos e fascinados pelas belezas e alegrias que podem ser proporcionadas pelos sonhos lúcidos.

A prática da endopercepção em estado de alta lucidez tranquila durante a profunda letargia corporal é a chave para adentrarmos ao misterioso reino noturno. Nesse estado não usual de consciência, nos

deparamos com entes arquetípicos e podemos nos experimentar como seres mitológicos sem perder a consciência de quem somos enquanto ego. Podemos vivenciar o ser pássaro, rocha, rio e árvore. Podemos ir às estrelas e mergulhar na vastidão, retornando assim que desejarmos.

O retorno ao universo vígil após a experiência não é difícil. Para tanto, basta nos lembrarmos do nosso corpo deitado na cama e senti-lo. O simples ato de sentir a forma densa é mais do que suficiente para atar novamente a consciência à mesma. As exopercepções são imediatamente recuperadas, os movimentos recobrados e nos vemos de novo em nosso quarto, em nossa cama.

#### **4.3.2. Lucidez pelo acompanhamento consciente da afloramento dos sonhos**

À educação da atenção vígil podemos acrescentar uma técnica de ingresso lúcido no mundo onírico que se chama “relaxamento vigilante”. Trata-se de um procedimento fundamentado na preservação da lucidez vígil conforme o sono se instala (Harary & Weintraub, 1993). Ao invés do processo usual, no qual a consciência e o corpo adormecem paralelamente, ocorre algo diverso pois a consciência se mantém ativa enquanto o sono se faz mais e mais profundo:

*“(...)a alta lucidez baseia-se numa técnica conhecida como ‘relaxamento vigilante’, na qual o corpo se torna cada vez mais relaxado enquanto a mente permanece vígil. Os atletas costumam entrar, às vezes, nesse estado de consciência alterado para ensaiar mentalmente suas evoluções.” (p. 56)*

O relaxamento vigilante é um antigo método tibetano para indução de sonhos lúcidos que ainda não foi totalmente desvendado (idem). Sabe-se que a concentração e a imaginação têm nele um papel significativo (ibidem):

*“Os iogues do antigo Tibete que seguiam a teoria dos sonhos eram conhecidos por suas extraordinárias proezas mentais. Diz-se que, usando um método extremamente poderoso de **imagens mentais dirigidas**, eles conseguiam penetrar cada vez mais profundamente dentro de si mesmos até começarem a sonhar sem nunca perder a percepção consciente.”*  
(p. 56, grifo meu)

A síntese de funcionamentos opostos (consciência e sono corporal) é alcançada pela criação de imagens mentais nas quais penetramos sem perder o discernimento do que estamos fazendo. Por meio da concentração nas mesmas incubamos sonhos lúcidos. É um método no qual retemos conosco a consciência enquanto o corpo relaxa e adormece gradativamente na cama. O relaxamento vigilante nos permite transpor o umbral da vida vígil carregando a consciência conosco.

## 5. Metodologia

A verificação do modo de interação da consciência com os elementos do mundo imaginal durante os sonhos lúcidos foi o objetivo deste trabalho. Sua meta foi analisar a modalidade de contato entre o ego e os elementos oníricos durante o estado não-usual de consciência extra-vígil.

Para alcançar o objetivo, a entrevista não-diretiva mostrou-se adequada. Permitiu uma coleta direta de dados junto a três pessoas que afirmaram apresentar momentos de lucidez intra-onírica e uma abordagem tão concreta e singular quanto possível de cada caso. O método não-diretivo proporcionou maleabilidade na elaboração e condução das perguntas, permitindo que as inquirições seguissem cursos não-previstos antecipadamente rumo à obtenção das informações desejadas.

A maleabilidade nas perguntas associada à preservação da meta da pesquisa adaptou a investigação à singularidade dos depoimentos sem impedir a identificação das diferenças e semelhanças entre eles. Embora não fossem padronizadas, todas as perguntas visaram extrair dos sonhos informações que nos aproximassem da interação entre o ego intra-oniricamente consciente e os componentes do sonho. Em função dessa compreensão foram explorados: as atitudes egóicas indicadoras de lucidez, os componentes dos textos oníricos indicadores de uma natureza fantástica, as possibilidades de colaboração do inconsciente na instalação do discernimento, as atividades do ego para obtê-lo e enquanto o mantinha.

O critério para escolha das pessoas entrevistadas foi apenas o de sonhar lucidamente. Busquei aleatoriamente pessoas cujas vivências oníricas fossem conscientes e encontrei três que afirmaram tê-las. Todas eram do sexo feminino.

Os depoimentos primeiro e terceiro foram tomados na residência das sonhadoras. O segundo foi tomado em uma igreja protestante na qual funcionava uma creche, onde a sonhadora trabalhava.

## **6. Relatos de experiências oníricas conscientes**

### **6.1. Sujeito A**

**(32 anos, residente em Mauá, casada, professora, kardecista)**

#### **Entrevista**

*P- Alguma vez já aconteceu a você de sonhar consciente de que estava sonhando, ou seja, sonhar e, dentro desse sonho, você perceber que aquilo era um sonho?*

R- Já aconteceu várias vezes.

*P- Você tinha certeza, nesses casos que aconteceram, de que estava sonhando? Realmente você tinha essa certeza? Ou você confundia aquilo com essa realidade externa, física?*

R- Tinha certeza de que estava sonhando.

*P- Agora talvez você tenha que falar do caso, de um ou outro caso: o que te dava essa certeza de estar sonhando?*

R- Narrando um sonho...Meu irmão já é falecido há quatro anos. E recentemente eu sonhei que ele se encontrava num caixão, como realmente aconteceu, na capela do cemitério. E aí ele levantava desse caixão. E na hora eu dizia assim: 'Nossa! Isso não pode estar acontecendo. Porque eu estou sonhando!?' E, na realidade, ele realmente morreu. E nisso o sonho retrocedia.

*P- Então o fator que te dava essa certeza era o fato dele se levantar?*

R- É [sim].

*P- Foi isso que te mostrou que aquilo era um sonho?*

R- É porque... como ele estaria vivo se ele já tinha morrido?

*P- E você disse que o sonho retrocedeu?*

R- É.

*P- Não entendo.*

R- Passava novamente...desde a hora em que ele tinha falecido até onde tava acontecendo, quer dizer, voltava como se você volta uma fita de filme. E aí...acordava ou o sonho trocava, já se tornava outro sonho.

*P- Ah...entendo. E depois que você compreendeu que tava dentro de um sonho, o que você fez?*

R- Como assim?

*P- Assim...depois, quando...no momento em que você se deu conta...*

R- De que era um sonho?

*P-...de que era um sonho você teve alguma outra atitude?*

R- Aí que retrocede o sonho. Parece que volta tudo do começo do sonho.

*P- Mas essa atitude...*

R- É como se um balde de água fria tivesse caído e falado assim: 'volta pra realidade.' Daí eu volto.

*P- Ah entendi. Você não continuou o processo do sonho?!*

R- Não.

### **Análise**

O levantamento do corpo do irmão falecido chamou a atenção da sonhadora, no nível imediato, para a natureza onírica da experiência.

A recordação de que o irmão na realidade externa faleceu foi preservada pelo ego dentro do sonho. Este reagiu à imagem de um homem sabidamente falecido que, não obstante, atuava como alguém vivo

com um confronto de dados contraditórios. A contradição entre traços da realidade vígil e traços da realidade onírica foi captada conscientemente. Houve um confronto dos aspectos pertinentes às duas realidades, como se vê em uma resposta da sonhadora: *'como ele estaria vivo se ele já tinha morrido?'*.

Em seu mundo interior, a figura masculina representada pelo irmão estava viva. Uma faceta do animus emergiu desde um receptáculo fúnebre que a continha. Um arquétipo: como em muitos mitos, o homem se ergue do lugar onde jazem os mortos.

Após a compreensão de estar em sonho, as cenas se reiniciam. A trama do sonho não ultrapassa o ponto em que o discernimento surge pelo levantar do parente falecido. Não há interação da sonhadora em estado de lucidez com o irmão após este se levantar pois a dinâmica onírica não o permite. Ela não interroga a figura pois o sonho termina nesse ponto e reinicia. O período de lucidez foi pequeno.

## **6.2. Sujeito B**

**(solteira, professora, residente em Diadema)**

### **Entrevista**

*P- Já te aconteceu alguma vez de você sonhar, ter um sonho, e dentro desse sonho você perceber que estava sonhando?*

R- Já.

*P- Conta pra mim esse sonho, esse trecho em que você percebeu que estava sonhando.*

R- Bom eu tava na entrada de uma casa, mais ou menos numa rampa. Não tinha garagem. E eu tinha que...eu sentia que eu tinha que entrar naquela casa. Tentei várias vezes mas não tinha um caminho. Tinha que subir num muro, passar no meio de um jardim... E como eu não conseguia chegar, eu via a janela da casa mas não conseguia chegar até a janela, eu escutei uma voz que dizia: 'Você precisa fotografar essa casa para poder lembrar'.

E eu respondia, mesmo sem saber de onde vinha a voz, eu respondia que não tinha máquina fotográfica e eu não tinha como fotografar a casa. Então a voz me falou: 'Então, quando você acordar, você vai desenhar essa casa porque é pra lembrar de todos os detalhes'.

E eu desenhei. Quando eu acordei eu desenhei a casa.

Algumas vezes, enquanto eu tava passando... assim... em lugares longe da minha casa, em bairros que eu não conhecia, eu até cheguei a prestar atenção pra ver se eu via algumas casas parecidas. Mas não dava para ficar observando muito os detalhes... eu não sei...não consegui reconhecer.

*P- Então teve uma voz que te disse que você tinha que...*

R- Que fotografar.

*P- ...fotografar para quando você acordar...*

R- Lembrar da casa.

*P- ...você lembrar?!*

R- Como eu não tinha como fotografar, a mesma voz me pediu para desenhar.

E assim... eu tinha que observar todos os detalhes e na minha cabeça eu pensava: 'Eu tenho que observar todos os detalhes'. Então eu me lembro de parar e ficar olhando: 'Então, aqui tem uma rampa...' E eu ficava olhando aquela rampa vários minutos para não esquecer.

*P- Para quando você acordar...*

R- Para quando eu acordar eu desenhar. Então que fiquei...eu parava e via todos os ângulos que aquela posição me proporcionava. Então eu via a rampa. Então eu fiquei vários minutos tentando gravar na minha mente aquela rampa...

*P- Então a sua intenção...*

R- ...depois o jardim.

*P- ...era manter...*

R- A imagem!

*P- ...era manter a imagem gravada na sua cabeça até a hora em que você acordasse?*

R- Até a hora de acordar.

*P- Você não queria perder a lembrança dessa imagem na hora que acordasse?*

R- É. Bom... a voz me pediu para não perder.

*P- Então você sabia que estava dormindo?*

R- É, senti. Quando ela me falou: '...quando acordar...' aí eu sabia que eu tava dormindo e que na hora em que eu acordasse eu tinha que fazer aquilo.

*P- E essa voz era masculina ou feminina?*

R- Parece que era masculina. Eu me lembro mais ou menos. Era uma voz grossa.

P- Seria uma voz de jovem ou de uma pessoa de idade?

R- Olha eu acho que jovem não.

*P- Jovem não? De idade?*

R- Mais de idade.

*P- Você não viu a pessoa que falou isso?*

R- Não, não. A única coisa que eu vi era a imagem da casa. Não me lembro de ter virado e visto a rua. Não! Só a casa. Nas posições em que eu enxergava eu só via a casa.

*P- E quando você teve essa percepção de que estava sonhando, você levou muito tempo gravando essa imagem na cabeça para não esquecê-la ou você logo já acordou?*

R- Não. Eu tive um bom tempo porque eu ainda tentei entrar mais uma vez.

*P- Na casa?*

R- Na casa porque ela tinha o jardim e eu me lembro que, como eu tinha que gravar as imagens, eu tinha que voltar o caminho que eu tinha conseguido fazer para gravar. Então eu subi no muro de novo, voltei pro jardim.

Tem até a questão da teia de aranha. Tinha uma teia de aranha que me impedia de passar, era muito grande. Ela ligava, assim, duas árvores, duas... duas plantas e eu não conseguia passar no meio. Eu lembro de ter visto a aranha e nitidamente, foi a teia de aranha. Eu cheguei até a... fiquei alguns minutos olhando porque eu achei que ia ser importante estar desenhando a teia também.

*P- Quando você ficou olhando a teia de aranha você já tava...*

R- Já sabia. Já!

*P- Já sabia que era sonho?*

R- Já tinha...já tinha me falado que eu ia ter que acordar. Que eu ia ter que... quando eu acordasse eu ia ter que desenhar. Então eu fiquei prestando atenção em todos os detalhes.

No cimento...tanto é que da rampa eu via duas grades. Grades pequenas, baixas. Então eu ficava olhando e decorando. Assim: 'tem duas grades, uma na minha frente e a outra na direita, não tem entrada...' Eu fiquei tentando gravar esses detalhes pra poder desenhar depois e não esquecer de nada.

Outra coisa em que eu pensava enquanto isso é que... eu ficava olhando: 'é uma casa velha'. Tinha a impressão de ser uma casa abandonada mas a grade era de alumínio. Como é que podia ter uma grade de alumínio numa casa que tava abandonada, velha? Ela era toda descascada, toda velha. Por causa da teia de aranha que eu achei que era abandonada. E a grade tava contrastando porque era uma coisa mais nova.

### **Análise**

A consciência intra-onírica foi despertada com o auxílio da voz interior. Uma voz informou a sonhadora, indiretamente, que estava no mundo dos sonhos: '*..quando você acordar...*'

O autor da voz não foi identificado pelo ego, assim como o local de onde provinha. Seu tom, entretanto, era grave. A sonhadora supôs que fosse masculina mas que não pertencesse a um homem jovem. Tais fatores deixam a voz menos misteriosa e sugerem a possibilidade da manifestação de um arquétipo no sonho: Senex.

A voz indicou uma forma de se portar em face de um conteúdo do inconsciente: observar cuidadosamente detalhes da casa para que não fossem esquecidos e pudessem ser trazidos ao estado de vigília para registro. O fez em modo imperativo: *‘Quando você acordar você vai desenhar essa casa porque é pra lembrar de todos os detalhes’*. Na linguagem popular, a expressão *‘é pra’* (é para) indica ordem: *‘é para fazer isso!’*. A voz ordenou à sonhadora que observasse detalhadamente a casa, fixasse suas características na memória e trouxesse essa recordação ao mundo da vigília. Não há no relato indícios de que a voz o fazia de modo ameaçador.

A sonhadora atendeu à indicação pois captou detalhes da cena, trouxe as recordações ao mundo físico e gravou a imagem onírica na forma de desenho. A rampa e o jardim foram cuidadosamente observados e anotados.

Algo a impelia a experimentar o interior da casa. Por duas vezes tentou entrar. Por duas vezes olhou o jardim para memorizá-lo.

A casa possuía elementos que dificultavam o acesso ao seu interior: a teia de aranha, observada e memorizada, e o muro. Seu aspecto era de algo maltratado. Apesar disso, havia um elemento preservado e em bom estado de conservação: a grade. O contraste chamou-lhe a atenção.

O campo de sua percepção consciente intra-onírica se limitou à casa em si, ao muro, ao jardim e à grade. Não abrangeu elementos alheios ao cenário.

A mesma casa foi procurada pela sonhadora na realidade externa.

Podemos inferir que houve uma ordem para que a sonhadora fixasse o símbolo e lhe extraísse o sentido. Isto pressupomos porque o inconsciente costuma ter uma intenção quando se comunica com a consciência.

### **6.3. Sujeito C** **(casada, dona de casa, residente em Mauá)**

#### **Entrevista**

*P-Bom, o que a sua mãe me falou é que você tem alguns sonhos lúcidos. Foi isso que ela me disse: que você tinha alguns sonhos em que você sabia que estava sonhando.*

R- É verdade.

*P- E você tem algum...você pode relatar algum desses sonhos para mim?*

R- Claro! Ó... tem um que... estava eu e minha irmã num lugar que era tipo montanhas. E aquela coisa desagradável porque nós estávamos subindo a montanha e tinha rochas. Como se a gente estivesse subi...escalando e as rochas fossem se partindo. Subindo e deslizando como se estivessem se soltando as rochas. Uma coisa torturante, uma coisa que dava agonia. E aí foi que eu me toquei: como que eu podia tá num lugar daquele? Aí foi que me deu um..um toque! Um...alguma coisa como um estalo que...eu...sei lá! Não sei! Veio na minha cabeça: 'Eu estou sonhando!'

Aí foi imediatamente que eu pensei, como eu sabia que estava sonhando, aí lo...imediatamente eu pensei em sair dali, já que era um sonho e o sonho era meu. Né? Eu imaginei que eu poderia sair dali a hora que eu quisesse. E foi o que aconteceu.

No momento em que eu pensei 'eu estou sonhando, quero sair daqui', no mesmo instante eu já saí para um lugar mais confortável. E aí eu deixei minha irmã lá pra trás e fui pra um outro lugar que era uma estrada, que tinha grama, árvore dos lados, pessoas vindo e voltando... Tanto é que depois que... que eu vi (que eu fiquei contente de eu mesma poder mandar no meu próprio sonho), me deu uma euforia. Que em meu sonho quem dá... que eu sonhei no... quando eu vi minha mãe passando, que eu v... que... vi ela vindo. Ela... primeiramente passou um monte de gente, depois veio ela andando. Aí que eu olhei pra ela eufórica, comecei a pular. E aí comecei a gritar pra ela: 'Mãe tô sonhando, tô sonhando, tô sonhando'. Só que aí foi...tipo assim...foi grande o período que eu estava sonhando, só que... acho que foi grande o período do que eu tava sentindo, só que se for contar assim, tipo assim relato, é rapidinho, super rápido. É... parece começo e fim. Né? Mas foi uma coisa, pra mim que senti e que tava lá, que teve vários momentos. Né? Tanto de...de...ahmm...tortura, tanto da parte que eu tava no lugar...na..no lugar... das rochas lá, que eu tive vários tipos de sentimento na hora. Até a euforia de saber que eu estava dominando o meu próprio sonho.

*P- Você disse que teve um estalo da consciência?*

R- Um estalo!

*P- Foi assim? Foi isso que entendi...*

R- Foi um estalo. Foi algo...sei lá. Essa parte saiu do nada. Alguma coisa que... [estalou os dedos] deu um estalo! Eu de repente parece que acordei ali dentro.

*P- Esse estalo foi em que hora precisamente? Na hora em que você estava nas pedras?*

R- Na hora em que eu estava me torturando de estar num lugar tão desagradável, na hora em que eu tava me cobrando: como eu poderia estar num lugar...Eu...a... eu não estava ali e falei 'tudo bem eu estou ali!' Eu, teve uma hora, que eu me cobre: 'Por que que eu estou ali?'. Aí foi daí que eu... sei lá...acordei ali dentro! Aí é que eu me senti. Eu falei: 'Não eu não posso tá aí.' Tipo: acordei ali dentro.

*P- Quando você estava no lugar desagradável?*

R- Quando eu estava...é...no momento em que eu estava me torturando por estar num lugar tão terrível.

*P- Por que era terrível esse lugar? O que tinha de tão ruim?*

R- Pela sensação de perigo, medo de cair...

P- Medo de cair?

R- É. De desmoronar de lá de cima. Alguma coisa bem física. Sabe? Medo de cair de lá de cima. Por isso tanta tortura, tanta angústia.

*P- Era uma montanha? O que que era?*

R- Era. Tipo... é...montanhas com...montanhas rochosas. Sabe?

*P- Montanhas rochosas?*

R- É. Como se eu estivesse escalando uma montanha de pedras.

*P- De pedras. Muitas pedras?*

R- Muitas pedras.

*P- E o seu medo era o de que as pedras caíssem?*

R- É porque tavam...é tipo essas montanhas, essas pedras argilosas, que quando você pisa ela esfarela. Então eu tava pisando e em alguns momentos esfarelava. Então, aí o medo de eu cair.

*P- O seu medo era de cair de lá de cima?*

R- De cair de lá de cima! Eu tava apavorada, morrendo de medo de cair de lá de cima!

*P- E quando você teve esse 'estalo' e se deu conta de que era um sonho o medo passou?*

R- Passou porque a par... quando eu acordei, eu achei (acordei que eu quero dizer é lá dentro do meu próprio sonho). Quando veio esse estalo, eu tive a impressão de que eu poderia controlar meu próprio sonho. Então quando eu pensei, quando eu me dei conta de que eu estava sonhando, eu falei 'Ah! Então eu posso...então acabou o perigo. Se eu tô sonhando

acabou o perigo'. Foi então que eu imediatamente pensei num lugar melhor para ir. Aí foi que imediatamente eu já saí dali.

Aí veio essa sensação de euforia porque eu contro...aí que eu tive a certeza, que eu saí dali porque eu quis.

*P- Acabou o perigo porque?*

R- Uma: porque eu me dei conta que eu tava sonhando. Eu achei...sei lá...que o perigo não era real.

*P- Por que não seria real esse perigo?*

R- Sei lá... físico. Né?

*P- Não seria físico, por não ser físico?*

R- É. Não seria físico. Eu não estaria ali.

*P- Quer dizer: um perigo de sonho não seria real?*

R- Não que não seria real. Não! Real, que eu quero dizer, é pelo fato de eu cair, me machucar, meu corpo...Eu tava com medo de eu cair e morrer. Então quando eu pensei que era...quando eu descobri que era sonho, primeiro me deu um alívio: 'Ai! Graças a Deus que é sonho!' Porque eu ia cair dali e morrer. E depois me deu uma tranquilidade de eu poder sair dali. Aí quando eu...logo que eu pensei em sair dali, que eu saí, me deu euforia porque eu consegui, porque era uma coisa que eu não...saí de uma coisa e me deu alegria.

*P- Como você fez para sair dali?*

R- Pensei.

*P- Você pensou no que?*

R- Pensei em um lugar melhor. Não cheguei a visualizar nada porque não deu tempo, não cheguei. Nada! O meu... assim...o meu... o meu negócio era sair de um lugar... Melhor! Para um lugar mais tranquilo. Sair daquelas pedras.

*P- Você queria sair dali...*

R- Dali.

*P- ... para um lugar melhor?*

R- É. E aí foi.

P- Você pensou em, desculpa a pergunta um pouco irritante, você pensou em...

R- Eu pensei... Ó, é tipo assim (é que foi tão rápido!): eu pensei, primeiramente eu pensei em sair dali. Aí foi que eu sai para esse lugar mais tranquilo. Eu não pensei exatamente em ir num lugar tipo assim: 'Vou pro chão'.

Não sei. Eu sei que eu fui jogada num lugar.

*P- Você pensou em sair?*

R- Eu pensei só em sair dali.

*P- Quer dizer, você...*

R- Sair daquele perigo, daquela coisa que me angustiava.

*P- E aí quando você pensou isso, por si só já saiu?*

R- Por si só. Quando eu pensei...quando eu pensei não foi um tipo de pen...pensamento como se a gente falasse consigo mesma. Foi um segundo. Tipo assim: 'Quero sair daqui'. Aí eu imediatamente já saí para um lugar em que eu já tava mais tranqüila, tava com os pés no chão, não tava mais sentindo aquela sensação de perigo, já via que eu não podia cair de lugar nenhum e aí a euforia! Porque eu saí dali.

*P- Euforia?*

R- É. Eu tava muito alegre, muito contente.

*P- E essa alegria se devia a quê?*

R- Por eu ter conseguido sair. Eu mesma guiar. Mesmo que não exatamente da maneira que eu queria só que eu guiei. Eu quis sair dali e imediatamente saí. Coisa de segundos, sem medo, sem nada.

*P- Sim. É que eu me refiro assim: a alegria era por você ter deixado o perigo ou por você ter ido para o lugar que você disse que tinha grama? Parecia que era um lugar bonito.*

R- Era um lugar bonito.

*P- A alegria era por qual dos dois motivos: por ter saído do perigo ou por ter ido pro lugar da grama?*

R- Por eu ter saído do perigo por mim mesma.

*P- Esse outro lugar que você foi, que não era perigoso, você pode descrever ele um pouco mais?*

R- Era uma estrada, uma estrada comum como em um cidade do interior com grama, um...tipo um gramado. Tinha lugar que era mais alto, tinha lugar que era mais rasteiro...Algumas árvores em volta e algumas pessoas circulando em grupos, brincando, rindo.

*P- Na estrada? As pessoas estavam...*

R- É.

*P- ...circulando?*

R- Não. As pessoas estavam andando.

*P- Andando onde?*

R- Na estrada.

*P- Na estrada. E elas...nesse momento você estava lúcida?*

R- Olhando...

P- Você sabia que era sonho?

*R- Sabia desde o...desde a montanha lá eu já sabia que era sonho. Então eu fiquei só observando.*

P- Essas pessoas, elas iam na... elas vinham ao seu encontro ou se distanciavam? Elas iam na mesma direção em que você ia?

*R- Eu, no caso, fiquei parada.*

*P- Você não estava caminhando?*

R- Não. Eu fiquei parada. Eu fiquei parada só olhando para frente. Aí nisso as pessoas vieram em direção a mim.

*P- Vinham de...*

R- Isso! De frente pra mim. Só que elas vinham de frente e passavam. Elas passavam pelo meu lado e iam embora.

*P- Eram pessoas que você conhecia?*

R- Não.

*P- Desconhecidas?*

R- É. Desconhecidas.

*P- Era dia ou noite?*

R- Era dia!

*P- E lá na montanha?*

R- Era dia.

*P- Era um dia ensolarado ou nublado?*

R- Era ensolarado.

*P- Ensolarado?*

R- Não muito sol, o sol não muito forte. Mas era ensolarado. Não sentia frio não.

*P- Esse lugar pertencia a algum país conhecido da gente?*

R- Bom...eu não sei! Não...

*P- Na montanha tinha vegetação?*

R- Não. Eram só pedras.

*P- Pedras.*

R- É. Vários tipos de pedras.

*P- Você disse que era uma montanha e tinha um lugar embaixo onde você poderia cair. E o que tinha nesse lugar?*

R- Pedras.

*P- Também pedras?*

R- Pedras.

*P- Então seria uma queda dolorosa?*

R- Nossa! E como! Né? Eu tava apavorada. O medo era terrível de cair pelo fato de eu não estar segura ali em cima. Eu não tava apenas subindo. Estavam as pedras se desfazendo (sic) nos meus pés.

*P- Mas você se escorava em algo ali...*

R- Nas pedras, nas que eu achava que eram mais fortes.

*P- Uma vez consciente na estrada, você interpelou alguma dessas pessoas, conversou?*

R- Não. Eu fiquei só observando. A única pessoa que eu interpelei foi quando eu vi minha mãe vindo. E aí eu fui em direção a ela dando saltos de felicidade. Aí eu pulei e falando. Comecei a gritar: 'eu sei que eu estou sonhando, eu sei que eu tô sonhando'. Então a minha alegria era de saber que eu tava sonhando. Então foi a única pessoa que eu me comuniquei.

*P- E o que ela disse, quando você falou isso?*

R- Ela sorriu.

*P- Não disse nada?*

R- Não.

*P- E que relação ela tinha com essas outras pessoas que estavam ali?*

R- Nenhuma

*P- Nenhuma?*

R- Nenhuma. Ela vinha sozinha. Veio primeiro esse grupo passando e depois ela. De longe, ela veio.

*P- E depois que você falou isso o que se passou?*

R- Acabou.

*P- Acabou o sonho?*

R- Acabou. Acordei no outro dia. Contente, né? Pelo que tinha acontecido...

### **Análise**

Há duas fases neste sonho. A primeira é caracterizada pela angústia decorrente do risco da queda desde o alto da montanha. A segunda pela alegria de estar em lugar seguro e pela euforia de poder controlar conteúdo do sonho.

Na primeira parte, o ego onírico está acompanhado pela imagem da irmã. Ambas escalam uma montanha cujas rochas onde se apóiam vão se desfazendo. As rochas de apoio não são sólidas, são argilosas. Como se partem e decompõem, a sonhadora teme cair da montanha, se machucar e morrer. Tenta se apoiar preferencialmente nas rochas menos frágeis. Sente angústia. A escalada é feita com dificuldade.

Não há no sonho indícios de que a irmã se perturbe com a situação. Apenas acompanha a sonhadora em uma escalada difícil, em uma situação angustiante.

Inexiste vida vegetal na montanha. Também não há no relato sinais de vida animal ou de atividades humanas além da presença das duas pessoas.

Em meio à angústia, o ego onírico questionou-se a respeito da possibilidade de estar naquele lugar e os motivos disso. Após a auto-indagação, o discernimento de estar em um sonho lhe “caiu”. Veio pela abrangência do lugar pelo campo da consciência:

*“Como eu podia tá num lugar daquele?”*

O despertar da consciência foi súbito, como um “insight”. Veio no momento em que a possibilidade de estar ou não na perigosa montanha e as razões disso foram postos em questão. Creio que a sonhadora perguntou a si própria, dentro do sonho, se a realidade que vivenciava no seu agora era física ou onírica. De todas as maneiras, o discernimento surgiu pelo ato de indagar-se:

*“Eu, teve uma hora, eu me cobrei: ‘por que que eu estou ali?’”*

Isso reforça a idéia de que se nos acostumamos durante o dia a nos indagar a respeito de onde estamos, terminamos por ter sonhos lúcidos.

A auto-indagação e o medo compartilham momentos. A sonhadora se questiona durante a angústia que ela define como “*tortura*”. A simultaneidade nos recorda Sanford (1988), que escreveu que a consciência desperta nos sonhos principalmente quando estes são aterrorizantes. O terror talvez leve o ego a duvidar da crença usual de que sempre está experimentando uma realidade física, deixando-o aberto para a aceitação da idéia de que possa estar inserido em uma realidade paralela (algo mais ou menos como perguntar-se: “será que algo tão terrível é fisicamente real?”).

A partir do instante em que a consciência desperta, o ego altera o conteúdo do sonho de modo a atender à uma aspiração sua e abandonar a situação indesejável. O temor cessou quando o perigo deixou de ser considerado físico. Mesmo assim, a sonhadora não acompanhou o desenrolar da cena terrível para ver o desfecho final. Simplesmente pôs um fim súbito ao pesadelo buscando outro sonho não angustiante. Havia um desejo de sair do local considerado ruim.

Por meio do pensamento, a paisagem onírica se alterou velozmente. Ao pensar em outro lugar, imediatamente a sonhadora se viu nele.

Aqui começa a segunda parte do sonho. Nesta etapa, o contexto é outro: a angústia sentida na montanha cede lugar à euforia por discernir que se está em um mundo onírico. O risco de cair da montanha não mais existe. A sonhadora está com os pés no chão, em uma estrada.

O relato não revela indícios de perigo no novo cenário. Trata-se de uma estrada com vegetação e com movimento de pessoas alegres. Havia vida. O dia era ensolarado e as cenas iluminadas.

A figura da irmã, acompanhante na escalada, ficou para trás. Surge a figura da mãe. A sonhadora lhe relata euforicamente que está em um sonho. Esta reage com um sorriso e nada diz. A mãe estava separada da multidão, vinha logo atrás. Era alguém que se diferenciava.

A sonhadora observa as pessoas que passam pela estrada. À exceção de sua mãe, eram desconhecidas.

Sentiu euforia por despertar e dominar o sonho. Esse domínio, no entanto, possuía um limite. O transporte agradou ao ego mas se processou com certo grau de autonomia. Quando a sonhadora lúcida desejou e pensou em sair da montanha, isso por si só aconteceu. Ela se diz “*jogada*” em um local seguro sem que tivesse o trabalho de se deslocar. Não disse “*Eu me joguei*”. A participação voluntária se restringiu a querer e pensar. Além desse limite, a nova forma tomada pela experiência não proveio do controle egóico.

A consciência despertou no fim da primeira parte do sonho e foi preservada em toda a segunda parte.

A figura da irmã acompanha o ego em uma situação angustiante e a figura da mãe em uma situação eufórica e feliz.

A experiência onírica consciente agradou a sonhadora pela possibilidade de abandonar o pesadelo. Quando retornou à vigília, trouxe consigo a felicidade.

## Considerações finais

A consciência despertou intra-oniricamente de modo diferente em cada um dos três relatos.

No primeiro sonho, um fato subversor da lógica vígil chamou a atenção do ego para o teor onírico da imagem contatada. Até onde saibamos, neste mundo, não é comum que mortos se levantem de ataúdes em capelas de cemitérios. Isso ocorre algumas vezes por erro de diagnóstico mas não é freqüente. No caso especial tratado aqui, entretanto, o levante era um desafio total à coerência dos acontecimentos externos porque, como sou testemunha, o irmão da sonhadora foi enterrado tempos antes dela ter sonhado. Seu sonho desafia o tempo: o texto corresponde ao passado, ao momento em que o corpo estava sendo velado na capela do cemitério. É outra discrepância que denuncia o caráter não-físico da cena: como a professora poderia estar no momento do enterro do irmão se o momento pertencia ao passado? No mundo tridimensional não se pode voltar ao passado, no estágio atual de desenvolvimento tecnológico que conhecemos.

No segundo sonho, o ego foi informado de que presenciava a realidade onírica por uma voz proveniente de fonte e local não-identificados. O texto onírico não contém elementos absurdos denunciadores do teor onírico das imagens. Esse papel é suprido pela voz que diz: “...quando você acordar...”

No terceiro sonho, o discernimento veio pela auto-indagação. O próprio ego questionou a realidade que experimentava e descobriu que

sonhava. O relato revela se o ego foi informado por um conteúdo do inconsciente ou presenciou um acontecimento fisicamente absurdo. Escalar montanhas com rochas argilosas e frágeis não é impossível para o mundo vígil. Ainda que escaladas não fizessem diretamente parte da vida pessoal da sonhadora no momento em que sonhou, a possibilidade de fazê-lo um dia não está descartada. Identificamos nesse sonho, também, uma subversão da lógica espacial ocorrida durante a lucidez: a sonhadora é transferida imediatamente de um lugar para outro sem passar por lugares que os intermediam. No mundo físico tal façanha não é possível e se restringe ao terreno da ficção. Não podemos desaparecer em um local para surgir em outro sem atravessar as porções de espaço que os separam.

As três experiências oníricas conscientes apresentam diferenças no desfecho final: na primeira, o sonho finaliza no momento em que a consciência desperta; na segunda, o sonho prossegue após o discernimento e a sonhadora atende à orientação da voz interior; na terceira, o sonho não prossegue no sentido em que vinha se desenvolvendo, sofre alteração brusca de conteúdo.

A não-conclusão do texto onírico inicial é comum à primeira e à terceira experiências. Os relatos não nos permitem saber se a sonhadora cairia da montanha, caso permanecesse lucidamente passiva ou curiosa a respeito do final da trama, e nem quais seriam as atitudes do homem após levantar-se do ataúde ou de sua irmã em estado de lucidez a partir de então. Uma *imago frater* também é verificável nos dois relatos. O segundo sonho, por sua vez, não apresenta ruptura de sentido.

O despertar dentro de um sonho possibilita a experimentação de atitudes novas e a exploração consciente da cena onírica. A sonhadora A,

por exemplo, poderia, caso o sonho apresentasse continuidade, ter dialogado com o irmão ou aguardado para descobrir qual seria sua próxima atitude após se levantar; a sonhadora B poderia ter ultrapassado a teia de aranha e entrado na casa, descobrindo o que havia lá dentro e a sonhadora C poderia ter saltado da montanha para tentar voar ou continuar tentando subir as montanhas sem se importar com as pedras que se desfaziam, à espreita do resultado final da trama.

A lucidez permite observação cuidadosa das imagens que se processam e auxilia na assimilação dos seus detalhes. Foi o que permitiu à sonhadora B trazer a recordação da visão onírica para o estado vígil e elaborar o desenho.

A manipulação do texto onírico pelo ego não exclui a atuação do inconsciente porque a consciência possui um limite. Um ambiente desejável, criado pela imaginação, sempre possuirá faces ocultas reveláveis por meio da observação e da análise. Entendo ser impossível uma manipulação egóica absoluta do sonho pelo fato de que o ego é limitado em seu controle. Como um ego relativo, poderia exercer sobre o sonho um controle absoluto? Além desse limite, a criação “voluntária” não existe.

A experiência onírica consciente proporciona a oportunidade de investigação direta dos conteúdos ctônicos da psique. Por mais despertos que estejamos no mundo dos sonhos, sua totalidade ultrapassa o alcance da consciência em abrangência e em profundidade e sempre há algo a ser investigado. À medida em que contactamos os elementos obscuros, mais conhecimento interior adquirimos. Estando lúcidos, há maior possibilidade de interação e assimilação dos detalhes dos símbolos, como ocorreu com a sonhadora B: o símbolo da casa apareceu-lhe e foi

alvo de cuidadosa observação visando assimilação e memorização de detalhes. Isso mostra que é possível explorar conscientemente o mundo dos sonhos enquanto o corpo físico repousa, sem retornar imediatamente ao estado vígil.

A subversão da lógica temporal e espacial, detectável em dois dos três sonhos, é típica do mundo onírico e pode às vezes ser usada pelo aspirante a sonhador lúcido como agente de reconhecimento. Nas viagens através da noite, as barreiras do tempo e do espaço vígeis são rompidas por mergulharmos em um universo feito de imaginação. Alguns alcançam viajar oniricamente através de galáxias e de séculos, atingem uma faixa do inconsciente coletivo, se experimentando como heróis míticos, ou até alcançam níveis transpessoais, nos quais sonham conscientemente que são elementos naturais, animais ou plantas.

A lucidez não implica, forçosa e diretamente, em vivência simbólica das imagens. Auxilia, entretanto, a interação ativa e a investigação livre das mesmas por nos dar a compreensão de que são oníricas. Há uma diferença entre interagirmos com um componente do sonho conscientes de sua natureza e fazê-lo sem tal discernimento. Quando discernimos, se ampliam os parâmetros observacionais dos processos que acompanhamos. A recordação posterior das vivências é mais intensa e a assimilação do que contém é iniciada ainda durante o sono, antes da vigília (o que não impede que prossigamos com a análise após nos levantarmos). Aprofundamos também a possibilidade de ensaios e de inquirição com componentes interiores. Tais fatores facilitam a penetração gradativa nos símbolos. A modalidade de contato que propiciam ficará reduzida ou impossibilitada, entretanto, se a consciência não estiver desperta.

A ciência ocidental penetrou muito no mundo onírico. Não obstante, o contato consciente com o mesmo ainda se faz usualmente por via indireta: vivenciamos os sonhos à noite e os anotamos para estudo pela manhã. A simultaneidade entre o desenrolar do texto onírico e sua observação e acompanhamento conscientes pelo sonhador ainda não é comum para a maioria das pessoas. O objeto de estudo e o estudo do objeto ainda estão separados temporalmente.

Em vista da utilidade e das oportunidades de exploração proporcionadas pelo tipo de sonho que tratamos, parece-me importante o aprofundamento do estudo de técnicas que facilitem o acesso seguro às experiências oníricas conscientes. Tais experiências são a porta que permite a passagem da consciência para uma dimensão transcendente, além do tempo e do espaço tal como os conhecemos. Beiram a paranormalidade e fornecem ao sonhador a certeza de continuar atuando enquanto o corpo físico está desfalecido na cama. Permitem transcender a identificação do Ser com o corpo físico e proporcionam a compreensão de que somos algo mais além da massa de carne e ossos.

A subestimação do psíquico leva à depreciação da existência sob formas sutis. Conduz à crença de que a matéria é tudo e a energia é o nada, o vago, o abstrato e inexistente, o subjetivo. Não atentamos para a polarização do nosso próprio funcionamento cognitivo e a projetamos sobre os fenômenos estudados, crendo que a matéria seja mais objetiva do que o espírito quando, na verdade, subjetiva é a percepção que temos deste último.

A subjetividade existente na percepção não é vista. É confundida com uma pretensa subjetividade intrínseca ao objeto (em nosso estudo, a porção espiritual do homem). Como se existissem vacuidades intrínsecas e não houvesse relatividade nas densidades...

Em uma vivência onírica em estado de lucidez, o corpo e os objetos são sólidos. Estão lá e podem ser apalpados pela consciência alterada. A sensação de se ter um corpo onírico é viva e análoga à de se ter um corpo físico. Sentimos que temos mãos, pés, olhos, órgãos internos, coração etc. Temos sensações, desejos, pensamentos e sentimentos. Possuímos o discernimento de que muitas funções do nosso corpo físico estão “desligadas” enquanto nos sentimos vivos, acordados e ativos psiquicamente a despeito do fato de que este último esteja desfalecido na cama.

De modo que há dentro do homem uma realidade sutil que precisa ser explorada. É a porta para outra dimensão.

O corpo físico é feito da matéria presente no planeta Terra. Similarmente, a psique, energética, é constituída pela energia encontrada no mesmo planeta. Ela não poderia ser constituída por forças extraplanetárias porque o homem é planetário (para que o fosse, o homem precisaria estar situado fora da Terra). Embora ainda misteriosa, a energia psíquica existe e não pode ser proveniente do nada. Ela possui uma origem e essa origem é natural, embora desconhecida.

O homem possui uma faceta densa, a qual denominamos corpo físico, e outra sutil, à qual correspondem a mente, o sentimento e a consciência (“alma” ou “espírito” para alguns religiosos). Analogamente, o planeta Terra e o universo também possuem uma porção sutil. A psique de todos os homens, unida, forma uma psique coletiva. A psique coletiva é parte de um mundo energético e paralelo ao físico. Deste mundo provém os poderosos entes arquetípicos e seres mitológicos que afetam violentamente o destino e dos quais os homens não poderão jamais

escapar. Podemos adentrar e ele conscientemente em circunstâncias especiais e inconscientemente durante quase todas as noites.

As culturas antigas, primitivas e orientais exploraram muito o mundo interior. Como não estavam tão polarizadas na extroversão quanto o homem ocidental contemporâneo e cultivavam estados de consciência estranhos ao mesmo, experienciaram com seriedade o usualmente considerado (em nossa cultura) absurdo. Cabe a nós não sermos preconceituosos com relação a tais experiências. A tendência em acreditarmos que estamos no topo da evolução cultural dos povos e que nossa ciência eurocêntrica é a melhor de todas as que surgiram ao longo da história indica, primeiramente, um racismo hipócrita e, secundariamente, uma violenta inflação egóica. Ambos nos conduzem à ignorância e à estagnação.

## Bibliografia

- BROWN, Dee. Enterrem meu coração na curva do rio: índios contam o massacre da sua gente. (Bury my Heart at Wounded Knee). Trad. de Geraldo Galvão Ferraz. 12<sup>a</sup> edição. São Paulo: Melhoramentos, 1987.
- CAPRA, Fritjof. O Tao da Física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. (The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism). Trad. de José Fernandes Dias. 22<sup>a</sup> edição. São Paulo: Cultrix, 2000.
- CARROL, Robert T. Dicionário Céptico: Definições, argumentos e ensaios sobre assuntos relacionados ao sobrenatural, oculto, paranormal e pseudocientífico sob o ponto de vista cético. (The Skeptic's Dictionary). Trad. de Antonio Inglês e Ronaldo Cordeiro. Disponível na internet via WWW. URL: [teleweb.pt/~ceptico/entradas/sonholucido.html](http://teleweb.pt/~ceptico/entradas/sonholucido.html). Capturado em abril de 2001.
- CASTANEDA, Carlos. A Erva do Diabo: as experiências indígenas com plantas alucinógenas reveladas por Don Juan. (The Teachings of Don Juan, 1968). Trad. de Luzia Machado da Costa. 12<sup>a</sup> edição. Record.
- COSANI, Armando. O Vôo da Serpente Emplumada (El Vuelo de la Serpiente Emplumada). Disponível na internet via WWW. URL: <http://orbita.starmedia.com/~vueloserpiente/liv1cap15.htm>
- EDINGER, Edward F. A Criação da Consciência: O Mito de Jung para o Homem Moderno. (The Creation of Consciousness: Jung's Myth for

Modern Man). Trad. de Vera Ribeiro. 9ª edição. São Paulo: Cultrix, 1999.

- EEDEN, Frederik Van. *A Study of Dreams*. Vol. 26. Proceedings of the Society for Psychical Research, 1913. Disponível na internet via WWW. URL: [www.psychology.about.com/science/psychology/library/weekly](http://www.psychology.about.com/science/psychology/library/weekly) Capturado em março de 2001.
- FARIAS, Durval Luis de. *Os Primeiros Sonhos na Psicoterapia Analítica*. 1991.
- GROF, Stanislav. *Estados não usuais de consciência*. In: *Quíron: Jornal de Cultura Holística*. Ano VII, nº 29, fevereiro-março de 1998. Disponível na internet via WWW. URL: [www.quiron.com.br/ciência.htm](http://www.quiron.com.br/ciência.htm) Capturado em novembro de 2000.
- HARARI, Keith & WEINTRAUB, Pamela. *Sonhos Lúcidos em 30 Dias: o Programa do Sono Criativo* (Lucid Dreams in 30 Days). Trad. de Marli Berg. Rio de Janeiro: Ediouro, 1993.
- HARNISCH, Günter. *Léxico dos Sonhos: mais de 1500 símbolos oníricos de A a Z interpretados à luz da psicologia*. (Das Grosse Traumlexikon: Über 1500 traumsymbole von A bis Z psychologisch gedeutet). Trad. de Enio Paulo Gianchini. 5ª edição. Petrópolis: Vozes, 1999.
- HILLMAN, James. *Uma busca interior em psicologia e religião* (Insearch- Psychology and Religion). Trad. de Aracéli Martins Elman. 3ª edição. São Paulo: Paulus, 1984.

- JAMES, William. As Variedades da Experiência Religiosa: Um Estudo sobre a Natureza Humana. (The Varieties of Religious Experience). Trad. de Otávio Mendes Cajado. 10<sup>a</sup> edição. São Paulo: Cultrix, 1995
- JUNG, Carl Gustav. Lo Inconsciente en la Vida Psíquica Normal y Patológica. Trad. de Emilio Rodríguez Sadia. Buenos Aires: Losada, 1938.
- ——— Memórias, Sonhos, Reflexões (Memories, Dreams, Reflections, 1963). Trad. de Dora Ferreira da Silva. 21<sup>a</sup> Impressão. Nova Fronteira.
- ——— O Eu e o Inconsciente. (Zwei Schriften über Analytische Psychologie; Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten). Trad. de Dora Ferreira da Silva. 2<sup>a</sup> edição. Petrópolis: Vozes, 1979.
- ——— & Wilhelm, R. (organizadores). O Segredo da Flor de Ouro: Um Livro de Vida Chinês. Trad. de Dora Ferreira da Silva e Maria Luíza Appy. 3<sup>a</sup> edição. Petrópolis: Vozes, 1986.
- ——— Psicologia e Religião (Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion: Psychologie und religion). Trad. de Pe Dom Mateus Ramalho Rocha. 2<sup>a</sup> edição. Petrópolis: Vozes, 1984.
- LUCIDITY INSTITUTE. Perguntas mais comuns sobre o sonho lúcido. 30 de janeiro de 1996. In: Sonhos nº 16, maio-agosto de 2001. Disponível na internet via WWW. URL:<http://www.gold.com.br/~sonhos/lucidez.htm> Capturado em janeiro de 2001.

- MANTOVANI, Rafael Machado & RIBEIRO, Lucas de Abreu. O Sono Normal e os Transtornos do Sono. In: Infomed, maio de 1998. Disponível na internet via WWW. URL: <http://www.infomed.hpg.com.br/sono.html> Capturado em 21 de maio de 2001.
- MENDES, Carmem Célia Lima et. alii. Panorama do Sono e dos Sonhos da Infância à Velhice: Cuidados e Características. In: Revista de Psicofisiologia, 1998. Laboratório de Psicofisiologia do Departamento de Fisiologia e Biofísica do Instituto de Ciências Biológicas da UFMG. Disponível na internet via WWW. URL: <http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/monografia6/index.html> Capturado em 21 de maio de 2001.
- O Livro da Ascensão de Isaías. In TRICCA, Maria Helena de Oliveira (org. e comp.). Apócrifos : Os Proscritos da Bíblia. Edição de 1995. São Paulo: Mercúrio, 1992.
- O Livro de Jó. In: A Bíblia Sagrada: O Antigo e o Novo Testamento. Trad. de João Ferreira de Almeida. 2ª edição. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1993.
- O Livro dos Segredos de Enoch (II Enoch). In TRICCA, Maria Helena de Oliveira (org. e comp.). Apócrifos : Os Proscritos da Bíblia. Edição de 1995. São Paulo: Mercúrio, 1992.
- SAIANI, Cláudio. Jung e a Educação: Uma análise da relação professor/aluno. 1ª edição. São Paulo: Escrituras, 2000.
- SANFORD, J. A. Os Sonhos e a Cura da Alma (Dreams and Healing). Trad. de José Wilson de Andrade. 3ª edição. São Paulo: Paulus, 1988.

- SANFORD, J. A. Os Parceiros Invisíveis: o masculino e o feminino dentro de cada um de nós. (The Invisible Partners). Trad. de I. F. Leal Ferreira. 5ª edição. São Paulo : Paulus, 1987.

## Epígrafes

- SOLITUDE AETURNUS. “Into de Depths of Sorrow”. The All Blacks B.V. 1991.
- LOVE SPIRALS DOWNWARDS. “Idills”. Projekt, 1992.
- MADREDEUS. “Existir”. EMI Odeon, 1993.
- IRON MAIDEN. “The Number of The Beast”. EMI Records, 1982.

## Dados sobre o Autor e sua Obra



**Cleber Monteiro Muniz**, 32 anos; brasileiro; Casado; natural de Santo André, SP; Brasil. Especialista em Abordagem Junguiana pela COGEAE da PUC-SP. Idealizador, vocalista, guitarrista e compositor do grupo ESPLENDOR (world music com tendência ibérico-medieval e temáticas onírico-arquetípicas). Licenciado em geografia. Pesquisador do Interpsi - grupo de estudos de interconectividade mente-matéria e consciência - do Centro de Estudos Peirceanos do COS da PUC-SP. Professor de geografia na rede municipal de ensino de Diadema, SP, Brasil. Integrante do projeto de musicalização popular Musicalizando Diadema

### **MONOGRAFIA DE CONCLUSÃO DE CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO**

*A Experiência Onírica Consciente: Viagens da Consciência ao Mundo dos Sonhos.* Monografia apresentada para obtenção do título de Especialista em Abordagem Junguiana pela COGEAE da PUC-SP.

### **ARTIGOS PUBLICADOS**

*O que é a Consciência e como Cultivá-la..* In: *Poder da Mente nº 3, Ano I.* São Paulo: Scala, 2002.

*Experiências Oníricas Conscientes: Educação Psíquica para o Despertar Intra-Onírico* In: *Catharsis nº 39 (Revista de Saúde Mental).* São Paulo: Marigny & Kerber, setembro-outubro de 2001.

O Presente como Porta para a Realidade Intra-Onírica Natural. In: Catharsis nº 38 (Revista de Saúde Mental). São Paulo: Marigny & Kerber, julho-agosto de 2001.

As Experiências Oníricas Conscientes como Meio Adicional de Investigação dos Conteúdos Ctônicos. In: SALVES. Disponível na internet em abril de 2001.

URL: [web.prover.com.br/salves/virtualabanpsi.htm](http://web.prover.com.br/salves/virtualabanpsi.htm)

A Realidade do Mundo dos Sonhos nos Tempos Antigos e Hoje. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

A Viagem Consciente ao Mundo Onírico como Experiência Religiosa. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

Como Lidar com os Sinais que Antecedem uma Experiência Onírica Consciente. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

As Experiências Oníricas Conscientes como Meio Adicional de Investigação dos Conteúdos Ctônicos In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

Sobre a Unilateralidade do Ceticismo Materialista com Relação às Experiências Oníricas Conscientes. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

O Estado Não-Usual da Consciência Extra-Vígil. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

O Problema da Dinâmica Usual do Sono e de Como Superá-La. In: Psiquweb Psiquiatria Geral. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

*Sobre os Motivos de Não Discernirmos que Estamos em Sonho.*  
In *Psiquweb Psiquiatria Geral*. Disponível na internet em abril de 2001. URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

*A Superação da Paralisia Corporal por Meio da Imaginação Consciente.* In: *Psiquweb Psiquiatria Geral*. Disponível na internet em abril de 2001.  
URL: [sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html](http://sites.uol.com.br/gballone/colab/cleber5.html)

*A Dinâmica Psicológica do Encantamento e da Feitiçaria.* In: *Eon (Conhecimentos Psicológicos sobre a Consciência)*. Disponível na internet em agosto de 2001. URL:  
[br.geocities.com/eon7br/index.html](http://br.geocities.com/eon7br/index.html)

*Transcendendo a Preocupação com a Concretude.* In: *Eon (Conhecimentos Psicológicos sobre a Consciência)*. Disponível na internet em setembro de 2001.  
URL: [planeta.terra.com.br/educacao/eon/preoconcretud.htm](http://planeta.terra.com.br/educacao/eon/preoconcretud.htm)

*O Descondicionamento dos Parâmetros Observacionais.* In: *Eon (Conhecimentos Psicológicos sobre a Consciência)*. Disponível na internet em setembro de 2001.  
URL: [planeta.terra.com.br/educacao/eon/descparamobs.htm](http://planeta.terra.com.br/educacao/eon/descparamobs.htm)

*A Natureza Concreta dos Elementos Psíquicos.* In: *Eon (Conhecimentos Psicológicos sobre a Consciência)*. Disponível na internet em setembro de 2001.  
URL: [planeta.terra.com.br/educacao/eon/naturezaconcreta.htm](http://planeta.terra.com.br/educacao/eon/naturezaconcreta.htm)