



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

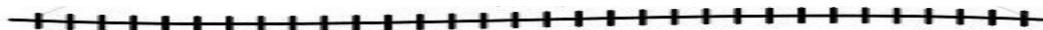
OS SONHOS COMO CAMINHO DE CURA

Maria de Melo

RESUMO

Sonhar se aprende e se desenvolve! Torne-se um bom sonhador! Nesta vivência contaremos nossos sonhos e trabalharemos alguns. Aprenderemos as senhas para acessar o nosso 'mestre dos sonhos', nossa consciência maior, nossa alavanca de evolução como pessoa e como ser humano-divino. O método de trabalho envolve técnicas verbais e corporais. Os sonhos dão um mapa do que está acontecendo agora com você enquanto sistema energético. Mostra como sua energia está funcionando, onde e como está bloqueada. Além disto, indicam o caminho a seguir para alavancar sua energia, sua vitalidade, ou, em outras palavras, ampliar sua consciência de si mesmo como pessoa. Este processo vai te ensinando a acessar fontes de energia e de consciência, fontes de cura, cada vez mais potentes em seu próprio ser.

Palavras-chave: Sonhos. Cura. Ampliar. Energia. Consciência. Interpretar. Alavancar.



Sonhar se aprende e se desenvolve! Torne-se um bom sonhador!

Nesta vivência contaremos nossos sonhos e trabalharemos alguns. Aprenderemos as senhas para acessar o nosso 'mestre dos sonhos', nossa consciência maior, nossa alavanca de evolução como pessoa e como ser humano-divino. O método de trabalho envolve técnicas verbais e corporais.

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

O sonho é:

- “Um caminho de autoconhecimento;
- Um canal de acesso ao nosso potencial criativo, à nossa fonte de sabedoria;
- Um catalizador do poder de auto cura inerente a todo organismo vivo”.

(Melo, Maria de; *Coragem de Crescer – Sonhos e História para Novos Caminhos*: Summus, 2013, segunda edição)

O sonho, alguns de modo especial, mostra a condição energética, grau de bloqueio ou de equilíbrio dos níveis reichianos; Mostra também que tipo de diálogo acontece entre os níveis, ou seja, que grau de integração o Sistema Si está alcançando naquele dado momento em que o sonho acontece. Ao fazer isto, o sonho oferece um verdadeiro ‘mapa’ da situação energética daquele sistema, da pessoa. Mostra a condição atual e indica as saídas, as resoluções, mais funcionais para aquela pessoa. Por isso digo que os sonhos são mapas e dão dicas importantes das saídas negentrópicas, revitalizantes, para aquele sistema energético, aquele sistema Si, naquele dado momento.

Alguns sonhos fazem mais do que isto. Não somente indicam o caminho a seguir mas também fazem acontecer a ‘cura’, a dissolução do bloqueio energético, um salto evolutivo no funcionamento do sistema como um todo. Sonho estes de sonhos de cura. Para acontecer a cura, uma recuperação do equilíbrio e da funcionalidade de um dado nível corporal, precisa haver uma reorganização de outros níveis, do sistema como um todo. Neste sentido, o sonho desbloqueia um dado nível e abre caminho para que outro nível corporal, inacessível anteriormente fique acessível a um novo fluxo energético, uma nova vibração; chamo a isto um processo de cura. A pessoa entra num estado energético novo, mais funcional, maior nível de consciência do sistema Si.

Pode acontecer que uma ação terapêutica no setting, através da análise do caráter ou de um *acting*, uma intervenção corporal, que visa reestruturar um dado nível ou um grupo de níveis que estão se ‘desentendendo entre si’, dê início a um processo que só vai conseguir chegar a um cume, a uma descarga, uma resolução, no momento do sonho. Na verdade, o momento do sonho tem, sob certo aspecto, um potencial



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

curativo maior do que o momento de vigília. Explico: Quando sonhamos, estamos mais relaxados, o caráter 'dá sossego', o ego 'não dá tanto palpite'. Nosso sistema está mais receptivo a novos movimentos vibracionais de energia, ao novo, a uma ampliação de consciência e da saúde, da vitalidade. O sono permite e exige um relaxamento muscular maior do que aquele que é permitido na vigília. É a chance do novo, da ampliação de consciente, das brechas do caráter ficarem mais flexíveis. O sonho vai além do sistema Si atuante e entra na sua potencialidade.

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

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

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

dentro da lei da inteligência funcional do sistema vivo, a serviço da saúde e da revitalização do sistema.

O sono promove um relaxamento profundo. À medida que o corpo vai relaxando, a energia vital tende a fluir mais livremente. Com isto, quer “abrir caminho” através dos bloqueios que a impedem. Os pesadelos indicam que a energia encontrou um obstáculo deste tipo, um bloqueio, e que o sistema Si ainda não tem estrutura para se aventurar num nível maior de relaxamento, de liberação, que dê passagem à energia vital. Mas os pesadelos também estão a serviço da saúde, da revitalização do sistema: Eles indicam que a energia vital fluiu um pouco mais, em grau além do habitual para aquele sistema, rolou um pouco mais... até não poder mais! Até encontrar um bloqueio que não está num nível de equilíbrio que a deixe passar. A atual organização daquele sistema não deu conta daquele fluxo de energia, daquela vibração. Mas deixou ali sua marca. A energia é fluxo, quer ir adiante sempre, criar novas possibilidades. Por isso os pesadelos se repetem, porque água mole em pedra dura... E se a energia fluiu um pouco mais, todo o sistema se modificou. Pode criar ansiedade, o desconforto do pesadelo, mas é um ‘convite’ energético para o sistema avançar para uma maior vibração, maior vitalidade. Quando, enfim, a tentativa é bem sucedida, temos o que chamo de sonho de cura, o resultado final de um longo e às vezes doloroso processo, no corpo, na alma. Um sonho gostoso, aliviante, celebrando a nova conquista, o novo estado de consciência e mais funcionalidade do sistema.

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

Os sonhos podem ser aproveitados como instrumentos terapêuticos para facilitar mudanças posturais rápidas e consistentes; reorganizações posturais, da postura física



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

e, correspondentemente, da postura caracterológica e existencial. Os sonhos indicam a hora certa de ocorrer e de incentivar, alavancar, uma mudança postural; isto é, 'dizem' quando a estrutura caracterológica, psíquica, vai dar conta da transformação. Indicam com precisão impressionante quais as partes do corpo os grupos musculares e os níveis corporais envolvidos na mudança que é anunciada e 'chamada' pelo sistema Si.

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

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

Como terapeutas, somos chamados a nos tornarmos bons sonhadores, a desenvolver ao máximo nossa capacidade de acessar e integrar nossos próprios sonhos. E também, é claro, levar isto ao setting terapêutico.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELO, Maria. Os sonhos como caminho de cura. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WILBER, Ken. **Psicologia Integral**. São Paulo: Cultrix

Maria de Melo / São Paulo / SP / Brasil – CRP-06/1114 – Psicóloga formada pela Universidade de São Paulo, Analista Reichiana, Psicodramatista, Conselheira da Sovesp – sociedade de vegetoterapia de S.Paulo, coordenadora da NuPsi – Núcleo de Psicologia Integrada, e pesquisadora de várias tradições espirituais. Último livro: A coragem de crescer – sonhos e histórias para novos caminhos, segunda edição, Summus.

Site: www.mariademelo.com.br

E-mail: maria@mariademelo.com.br