



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOSS, Márcia. Insônia e sonho: um caminho da alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

INSONIA E SONHO: UM CAMINHO DA ALMA

Marcia Moss

RESUMO

Dormir bem e permanecer adormecido sem sonhos é revitalizar nosso potencial psíquico-anímico. Um bom sono não necessita da lembrança dos sonhos. A conjugação harmônica - ou cura - do conflito emocional pode ser restaurada com o reaprendizado de dormir outra vez no lugar mais primitivo do desenvolvimento do nosso eu - o colo materno. A insônia e o sonho são manifestações da polaridade do vigiar sem fim na escuridão da noite ou estar em atividade "insone" dentro do sonho, durante o sono.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Insônia. Sonhos. Sono.

1. Insônia

Não dormir ou dormir com sobressaltos são manifestações de um conflito interno da alma e sua discordância com os ritmos da natureza. Ritmos inscritos na biologia ancestral de nosso organismo humano. – a noite (escuridão) - descanso, o dia (luz) – atividade. Se o sono é bom e restaurador os sonhos não invadem o dia-a-dia como assombrações. No início como recém - nascidos e incompletos, três coisas fazemos bem. Certamente hoje não lembramos, mas nossas células registraram. São elas: a digestão como comer e evacuar; a respiração, inspirar e expirar; e o sono, dormir e acordar. (McDougall, 1989).

Na insônia reconhecemos os sinais de uma dessas atividades. Comemos ou bebemos muito e não dormimos bem (insônia), Muito ansiosos perdemos o ar e viramos a noite toda na cama (insônia). Muito agitados vigiamos na escuridão e perdemos o sono (insônia). De medo de cair no sono profundo está também o medo de sonhar com algo que não queremos ou não podemos entrar em contato. A insônia nos ajuda nisso. A insônia parece ser uma das manifestações do stress menos mencionada quando estamos ansiosos. Escondemos ou esquecemos?

Por outro lado, a insônia – o não permanecer adormecido - nos alerta sobre assuntos estagnados e só pelo sono profundo poderá desaparecer. É uma demonstração da inadequação da alma com o bloqueio de intenções vitais não completadas em nosso organismo durante a vida. Vemos a insônia, como uma vigilância permanente, dispersa e sem foco. Pensamos em "nada". Os pensamentos ficam "brancos" e não lembramos o que estávamos pensando. A dicotomia insônia e sonhos podem aparecer como mania – agitada demais até o ponto da depressão – muito quieto. Característica do caminho da alma - psique



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOSS, Márcia. Insônia e sonho: um caminho da alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

com conflitos alternados, intermitentes e dolorosos.

2. O sonho

Quando a emoção do não-consciente emerge para a consciência através do tema do sonho, mostra-se o centro dos conflitos da questão e da solidão do sonhador. Nessa solidão do sonho lembrado sentimos que existe dentro de nós um impulso vital, único e intransferível que denominamos alma. Ou psique. Os pensamentos produzidos por nossa mente - corpo, teoricamente, são divididos em uma parte consciente (do saber) e outra inconsciente (não saber). Nos pensamentos durante o dia reproduzimos as emoções do que o corpo viveu na noite. Por isso a cada dia somos diferentes de ontem. À noite, no sono, nos desenvolvemos silenciosamente e os nossos temas dominantes no sonho podem invadir nosso dia-solar. Ocupam os pensamentos diurnos roubando a cena. Impedem muitas vezes a ação-impulso mais positiva de vivências. Como uma “marca” de inação e impotência. Por isso, às vezes, sentimos medo de contar um sonho em voz alta. Poderíamos ser descobertos pelo outro em coisas obscuras, da nossa alma – essência sagrada do impulso vital. Aos sonhadores que lembram seus sonhos de uma forma tão “intensa”, como os estivessem vivendo acordados, podemos dizer que o tema de seu conflito é a marca de sua alma. É pessoal e único. Somos seres orgânicos e representantes de milhões e milhões de pessoas que nos antecederam. O sono nos contata com essa ancestralidade imaterial. E isso inclui o que vivemos ontem também.

Para a diluição de um conflito da alma, um sonho é sempre útil, é amigo e parceiro noturno. Diluir significa dar mais transparência, mexer até transmutar e revelar-se o tema dominante. Revelar um tema é dizer da importância do conflito em sua história pessoal e, portanto, reconstruí-lo de forma atuante no cotidiano. Sonhos repetidos e iguais ao longo da vida indicam: Por que não resolveu esse assunto até agora? O tema dominante pode ser o mesmo e os cenários mudam. Exemplo: pesadelos de perseguição seja por animais ou policiais, ou ondas, continuam a ter o mesmo tema: perseguição. E as ações no cenário podem ser diferentes: encarar o perigo ou fugir. Qual então o conflito da alma? O conflito – a contradição sem solução de ação – se expressa em sonho, na noite, quando menos temos condições de reagir efetivamente. A não-ação bloqueada no cotidiano espreme-se incontida surgindo em pânico na escuridão do sono. Sonhar é estar acordado no sono, portanto insone.

3. Dormir e permanecer adormecido amadurece seus sonhos

Joyce McDougall (1989) psicanalista, no livro Teatros do Corpo, relata como



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOSS, Márcia. Insônia e sonho: um caminho da alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

permanecer adormecido nos bebês é “o indicador sutil das primeiras fases de desenvolvimento do ego” e “o protótipo mais antigo da atividade psíquica” (p. 88). Vê no ciclo sono-vigília, um modelo para as manifestações psicossomáticas na infância com seus sinais aparecendo mais tarde como sintomas de inquietação intermitentes. O colo materno foi o lugar onde fomos cuidados e tivemos experiências profundas de nosso primeiro contato com a respiração, com a ação inédita do coração autônomo, com a alimentação oral e a evacuação. Essa poderosa construção se dá no ciclo sono-vigília e não temos a condição de falar sobre os sonhos ali nutridos na mente dos recém-nascidos. Perguntei uma vez, num seminário, a um mestre indiano, qual a importância dos sonhos. Respondeu-me: nenhuma. E eu adorei a resposta. Ali estava uma visão radical, diferente, instigante. Ao escrever agora, relembro que essa é exatamente a idéia. Amadurecer os sonhos diz simplesmente que a “entrega” mais primitiva está realizando o trabalho ancestral em nosso corpo-mente, de nossa alma, no lugar mais aconchegante que temos registrado: o colo materno. A experiência prazerosa de cair no sono é universal. Os laboratórios, os pesquisadores de sono, querem saber: o que aconteceu enquanto dormia? Somente os instrumentos elétricos (de luz) podem “medir” a atividade da matéria “cérebro” e especular que são pensamentos produzidos pela mente! Pensamentos são invisíveis... sonhos no sono também. Amadurecer os sonhos invisíveis durante o sono, no trabalho incansável dos fluidos noturnos, parece ser tarefa ancestral da alma em cada organismo humano. Temos os resultados quando um insone consegue dormir sem sonhos: um equilíbrio emocional vai chegando ao dia-solar e ações mais efetivas acontecendo no campo de suas escolhas e destinos. Poucos sonhos serão recordados. Perderam importância.

Só há um elemento importante no sonho

A observação clínica mais impactante é ouvir os sonhos dos sonhadores com sua carga de gritos de socorro, espantos, alucinações e relatos de uma aventura maravilhosa ou terrível que não vivenciamos. E a noite para o sonhador escorre para o dia nas descrições desarticuladas de movimentos e ações no sonho. Verdades? Sem dúvida. Mentiras? Não sabemos. O sonho é do sonhador, ninguém pode vê-lo. No entanto, ao contar seu sonho o sonhador revive sua insônia. Luz demais, sem poder dormir, escurecer e permanecer adormecido no sono profundo. Essa é a descrição dos medos, fugas, as questões, as defesas de sua própria vida. Vigilante na noite. O sonhador quando sonha realiza sua proeza livre de interpretações e descrições. O sonho incorporado, encarnado – torna possível a ação no mundo psíquico consciente e, portanto passível de realização. Então deixa o conflito sem importância. Virou sua história. Dormir bem e acordar satisfeito é um dos fatores decisivos para sair da depressão - melancolia ou da agitação – maníaca.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOSS, Márcia. Insônia e sonho: um caminho da alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

Em cada sonho só há um tema destacado e um movimento dominante. O corpo-passivo no sono, indica e mostra qual polaridade de movimento deve ser incentivado no corpo-ativo, diurno. O movimento marcante no sonho é o nódulo não resolvido, estagnado. Pense e realize acordado esse movimento com seu corpo. É o que precisa ser desenvolvido com amplitude na expressão do corpo quando acordado, no cotidiano de sua vida (Moss; Lessa, 2005).

4. A mudança de ritmo dia-noite irá alterar nossa fisiologia

Quando o corpo-sonhador puder sonhar e reviver seu conteúdo como um entendimento do “continuum” noite - dia, da inserção de seu corpo no ritmo das pulsações cósmicas, o sonho será diluído, portanto, esquecido. O corpo dentro do sono realiza a necessidade da revitalização diária do viver. Sonhar é indício, não é solução. E é real a vivência dos sonhos porque a evolução pessoal e espiritual continua no sono de toda noite. Inconscientes ou conscientes evoluímos enquanto dormimos. O ciclo sono -vigília é um indicador de saúde marcante no trabalho da reprogramação celular humana. A luz elétrica capaz de perpetuar o dia-solar para cada um de nós é um agente de mudança biológica do ritmo ancestral. Não somente dos humanos, mas também dos animais e plantas que sustentam a vida na terra. Do ciclo sonho x insônia e do permanecer adormecido dependerá sempre o bem-estar e a criatividade humana. O sono é um poderoso meio fisiológico e anímico de recuperação do organismo. Entender sua dinâmica poderá desvendar o segredo da reprogramação celular (Magnin, 1990). Por isso sua importância na ciência. Cair no sono , permanecer adormecido e não lembrar seus sonhos é também um índice de bem-estar. Dormir e permanecer adormecido é um reaprendizado de se permitir estar outra vez no colo materno. Amadureça seus sonhos reaprendendo a permanecer adormecido.

5. Como reaprender a permanecer adormecido?

Fazendo coisas simples e intencionais. Comida leve à noite, retirar eletrônicos do quarto, tomar líquido morno antes de deitar, dormir às 22,30h e acordar às 6,30h durante uma semana. Já deitado aprender a orientar os pensamentos invasivos para o dia seguinte, tomar consciência do interior de seu corpo e relaxar cada parte dele, passo a passo com atenção no ritmo da respiração. Nosso corpo só necessita de chance para lembrar outra vez. O que foi dito acima implica nas três coisas que fazíamos bem no colo materno: comer, respirar e dormir. A



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOSS, Márcia. Insônia e sonho: um caminho da alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

última, dormir, é a da entrega primitiva e confiante, o bem-estar no mundo, dia ou noite. Refaça a lição e seu corpo o ajudará no caminho da alma. Perguntaram: E se minha mãe era muito má? Por que voltar? Respondi: se ela está ainda dentro de você como uma lembrança má traga-a para seu coração e reverencie seus antecessores. A alma fará o resto, silenciosamente. Não há discurso capaz de resolver questões emocionais só contrapondo pensamentos e falas ao discurso do outro. Lá, como bebês, não sabíamos falar. Experimente-se e se entregue na sensação.

REFERÊNCIAS

McDougall, Joyce. **Teatros do Corpo** – o psicossoma em psicanálise. São Paulo: Martins Fontes, 1989

Moss, Márcia; Lessa, Silvia. **Sonhos em Movimento** – além da interpretação e da palavra. Trabalho apresentado no **IV Congresso Internacional em Biossintese**. Lisboa, 2005

Magnin, Pierre. **O sono e o sonho**. Campinas, Papyrus, 1990.

Márcia Moss/RJ - Terapeuta Corporal com formação em Biossintese-RJ. Atende no Rio de Janeiro.

E-mail: marciamoss@bol.com.br