



# O MUNDO EM SEUS SONHOS

## APRENDENDO A SONHAR



O MUNDO EM  
SEUS SONHOS  
APRENDENDO A SONHAR

EDUARDO ESTEVES



BERKANA EDITORA

# Índice

INTRODUÇÃO .....	9
I – ENFOQUE .....	16
II – O SONO .....	20
III – O SONHO .....	25
IV – POSTURA .....	35
V – AINDA CONSCIENTE .....	42
VI – O ESQUEMA .....	47
VII – O CAMINHO .....	57
VIII – O PROCESSO .....	62
IX – A CHAVE .....	69
X – A PORTA .....	81
XI – QUESTIONAMENTOS .....	84
XII – RETORNO AO PRESENTE .....	87
XIII – LIMITES .....	92
XIV – AS NECESSIDADES .....	99
XV – ALCANCE .....	104
XVI – VERDADE .....	115
XVII – DEVANEIO .....	118
XVIII – QUIMERA .....	127
XIX – REPERTÓRIO .....	133
BIBLIOGRAFIA .....	136



# INTRODUÇÃO

Desde quando a memória me permite recordar ou seja, desde minha mais tenra infância, os sonhos sempre mereceram minha admiração e no decorrer de toda vida meu respeito e especial atenção, pois têm sido sempre uma fonte inesgotável de informações, de incríveis sensações, de situações inusitadas e insólitas, em todos os segmentos que a mente humana possa perscrutar, imaginar e conceber. Tenho certeza de que mesmo as situações que até o momento soam como incógnitas, no devido tempo e ocasião terão sua total resolução.

Os que me conhecem, sabem que desde garoto sempre fui extremamente curioso e questionador sobre todos os temas, até os que não eram próprios para minha idade.

Particularmente em relação aos sonhos, o meu interesse era tão grande que chegava a ficar inquieto e até irritado tentando entender seus significados, interpretar as figuras que surgiam e, às vezes, se repetiam. Mas, sobretudo, já me preocupava em conhecer suas origens e tentava decifrar como eles ocorriam, manifestavam-se e concretizavam-se.

Minha constante vigília em relação à sua mecânica me proporcionou, ainda durante a infância, o primeiro grande presente que além de fundamental foi, simultaneamente, o início de tudo.

Durante um sonho em que ocorria uma situação não muito agradável, na qual eu despendia todos os possíveis esforços para me livrar, a impressão era de que quanto mais me empenhava, menor era a possibilidade de sair ileso. Os



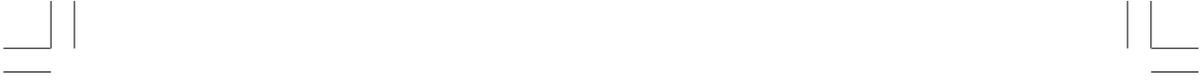
músculos não obedeciam, o corpo todo parecia pesar toneladas, meu desempenho não ocorria de acordo com a necessidade e muito menos seguia minha vontade e determinação... Um verdadeiro pesadelo! No exato instante em que me senti totalmente perdido, como que num arroubo, num estalo, num passe de mágica, ou ainda como que um presente dos deuses, tive consciência de que estava sonhando.

Essa foi uma dádiva importantíssima e pioneira, pois naquela época, meus sonhos, como imagino sejam os de todas as pessoas, eram aleatórios aos meus interesses e nem sempre desejáveis, pois podiam ser tétricos, medonhos e que além de me perturbarem, faziam-me acordar assustado e ofegante, nos horários mais imprevisíveis. O medo de tornar a dormir e enfrentar novamente aquela situação insólita, atrapalhava o meu sono.

Assim, a partir dessa irônica tomada de consciência, pois afinal estava dormindo, a constatação de que simplesmente estava sonhando, tornou-se extremamente interessante sonhar.

Agora, eu sabia que todas aquelas situações, figurantes, cenários, enfim, todo o contexto e ocorrências não eram a efetiva e perceptível realidade e a qualquer aparente dificuldade, situação inóspita ou indesejada, bastaria acordar. Então, após a confirmação de que tudo era apenas um sonho, eu podia rir descontroladamente ao perceber-me deitado em meu aconchegante e seguro refúgio... Minha cama!

Minha satisfação foi ainda maior, quando após algum tempo percebi outro avanço: a partir do momento em que acontecia a tomada de consciência de que aquilo tudo que estava ocorrendo era apenas um sonho, a situação vivenciada de agrura ou que trazia desconforto e desespero modificava-se e, então, novos rumos eram estabelecidos, com os mais diversos temas.



Nessa fase, eu já não necessitava de compenetração para acordar, bastava, de certa forma, reagir em relação à história ali vivida. Se ela não fosse agradável ou desejada, pronto, nova aventura se iniciava em cenário completamente novo.

Mais algum tempo e a troca do tema sonhado por outro ficou quase automática, muito embora continuasse ainda sujeito à aleatoriedade, uma vez que nessa época não detinha e nem imaginava poder um dia deter o controle dos enredos com os quais gostaria de sonhar.

Nessa fase, tudo acontecia como se eu possuísse à minha completa disposição, um super televisor interno em cores, estéreo e com recursos semelhantes aos da realidade virtual e que, se desejasse, tinha a possibilidade de mudar de canal, mas continuava sujeito e obrigado a assistir à programação disponível nos demais canais que viessem a ser sintonizados, casualmente.

Com o decorrer do tempo, mais outra possibilidade me foi permitida o que ampliou, ainda mais, os horizontes dessa incrível brincadeira que é sonhar. Caso estivesse sonhando e acordasse, em virtude de circunstâncias externas e alheias à minha vontade, como campainha, telefone, despertador ou qualquer outro barulho, e, havendo interesse em continuar sonhando com aquele tema que se desenrolava, bastava dormir novamente. O sonho, então, voltava a acorrer a partir do momento da interrupção e continuava sem que a pausa lhe tirasse o ainda aleatório sentido.

Essa nova modalidade, com um ainda relativo controle, aumentava o meu domínio sobre o sonho.

Voltando ao exemplo dado anteriormente, a essa altura, o meu “equipamento onírico” ficava ainda mais sofisticado, pois passei não só a utilizar o controle remoto do meu televisor interno, como também a contar com as possibilidades

oferecidas por um vídeo cassete que então se incorporava ao meu domínio.

Inicialmente, podia apenas dar continuidade à reprodução da história sonhada, depois, com mais algum treino e muitas tentativas, podia contar também, com a utilização dos recursos do recuo para seleção da imagem, da pausa, do quadro a quadro, do zoom etc..

Maravilhoso, não é? Diverti-me muito.

Foram incontáveis as vezes em que escapei, ileso, de ferozes tribos de Moicanos e Comanches, conseguindo entrar no Forte-Apache no exato momento anterior ao fechamento dos portões, às vezes, ao lado do Paladino do Oeste ou do Roy Rogers.

Era simplesmente esplêndido, mas a cada progresso eu sempre queria mais. O ser humano parece saber que sempre existem outras possibilidades e se lança em seu encaicho, sempre acionado pela avidez de conhecimento e aventura.

Afinal, que mais eu poderia querer? Estava contentíssimo com tudo, mesmo porque embora muito tempo tivesse decorrido para chegar àquele estágio, efetivamente, em termos de tempo real despendido, eu não havia perdido um minuto sequer nessas pesquisas e conquistas. Todo o progresso era conseguido nas horas normais de sono.

É com certa ironia que costumo brincar, afirmando que esta pesquisa e teoria sobre os sonhos foi e continua sendo, sem dúvida, a única evolução que mesmo tendo levado um longo tempo para se solidificar, paradoxalmente, ocorreu da noite para o dia ou, literalmente, num piscar de olhos.

Durante todo tempo em que novas conquistas iam ocorrendo, tanto na *vida normal*, acordado, quanto na *vida virtual*, sonhando, algo me excitava e corroborava com meu desafio maior, que permanecia tomando todo o tempo

disponível de minhas pesquisas noturnas: *o de sonhar com algo desejado, imaginado e conscientemente elaborado*.

Essa deslumbrante possibilidade de determinar exatamente o que deveria ser sonhado era minha meta final e há algum tempo consegui alcançá-la. Já posso programar meus sonhos!

Foi tão maravilhoso que, a princípio, cheguei a ficar assustado, partilhando a novidade apenas com alguns do meu convívio e confiança. Depois, como que para uma comprovação científica e sincera de sua eficácia, confiei minhas descobertas a pessoas diversas, com vivência e costumes heterogêneos para que fossem muito variadas as opiniões a respeito do assunto.

Esses parentes e amigos, por iniciativa própria, divulgaram aos seus amigos e familiares. Algumas dúvidas eram eventualmente sanadas em encontros que iam sendo realizados cada vez com mais frequência.

A meu pedido, essas reuniões passaram a contar sempre com a assistência e acompanhamento de minha esposa que é Psicóloga. Ela estabeleceu uma série de critérios para o assunto não se afastar do seu objetivo e também para a preservação da seriedade dos que se dispunham a empreender essa aventura lúdica, principalmente, quanto ao aspecto de que qualquer interpretação errônea, equivocada ou mesmo tendenciosa, pudesse provocar algum tipo de prejuízo, por ínfimo que fosse, a qualquer participante.

Por essas mesmas razões, este meu trabalho demorou muito para ser composto, embora, ainda se trave um íntimo impasse sobre sua divulgação da forma como está disposto.

Por puro senso prático, que me é peculiar, pelo meu temperamento de convivência plena neste breve tempo de vida no plano físico que nos encontramos e, sobretudo, em cumprimento à regra de que não somos senhores exclusivos

de qualquer pensamento ou idéia, mesmo que seja ou possa parecer inédita, comecei a considerar a idéia de divulgar meu trabalho.

Culminando com aceitação da determinação maior, de que todo conhecimento deve ser compartilhado e passado a todos os demais seres humanos, amigos ou não, pois é patrimônio de toda raça humana, por todo o exposto e mais algumas razões íntimas, surgiu este hoje livro, sem nenhuma pretensão literária, conforme poderão facilmente comprovar.

Minha inicial intenção, agora entendida como pretensão, era a de elaborar uma verdadeira tese, criteriosamente concebida e desenvolvida em seus ínfimos detalhes, mas que poderia tornar-se entediante, face aos numerosos e cansativos termos técnicos que necessitaria contemplar. Prevendo que jamais completaria um trabalho desse porte, principalmente, porque nada neste Universo é estático e, portanto, está em constante evolução.

Enfim, as informações aqui contidas visam pura e simplesmente passar a todos, que obviamente queiram, da forma mais simples e objetiva que me foi possível conceber, mesmo correndo o risco de ver este trabalho ser conotado de simplista, a real possibilidade de desfrutar do lazer onírico, como gosto de denominar as incursões ao mais que completo mundo paralelo que a natureza nos presenteou, em bases absolutamente iguais em todo ser humano.

Acredito que esta elucubração mirabolante, como diria a saudosa Elis Regina, não trará novidade alguma para um grande número de pessoas. Sei também que esta “alucinação” sofrerá críticas tanto como elitista ou como insipiente (um memento) de alguns e que este devaneio será considerado loucura para a maioria. Mesmo assim, talvez impulsionado ou em obediência às minhas características astrológicas, sou Touro com ascendente em Escorpião (daí a teimosia, a



perseverança, o entusiasmo, a sinceridade e mais uma série de outros defeitos) resolvi expor-me e, conseqüentemente, expor este trabalho que sobretudo diverte, ou pretende divertir e, creio, proporcionará, no mínimo, um pequenino alento.

Portanto, vamos brincar de sonhar...

Eduardo Esteves

