

Coluna do CPDoc

**"O SONO - UMA ABORDAGEM MÉDICA E ESPIRITA"**

Considerando que dormimos aproximadamente 1/3 de nossa existência, indagações sobre o sono surgem naturalmente, tanto sob a ótica médica quanto a espírita.

Para a medicina o sono é estado funcional, reversível e cíclico, altamente complexo e ativo, com fases e arquitetura próprias; que interfere profundamente nos outros processos fisiológicos e é por eles afetado, podendo seus distúrbios gerar doenças e alterações comportamentais. Apresenta os seguintes estágios: **Vigília, Sono REM e Sono NREM**. Destes, o mais interessante é o REM, onde ocorrem os movimentos oculares rápidos e surgem os sonhos mais organizados. Sua atividade cerebral é a que mais se assemelha à da vigília, embora seja ao mesmo tempo, o momento em que estamos mais desligados do meio externo. Em razão deste aparente conflito entre atividade cerebral semelhante à vigília e isolamento do meio externo, esta fase REM é também chamada de “Sono Paradoxal”, “Sono Ativo” ou “Sono dos Sonhos”.

Para o conhecimento do século XIX, ao qual pertence Kardec, o sono era um processo passivo, interpretado basicamente como ausência de atividade corporal e o cessar da consciência, sendo o sono e os sonhos considerados quase que sinônimos.

Quando da pesquisa espírita sobre o sono encontramos dificuldades, pois os livros de Kardec e outros autores foram escritos quando o sono era considerado um estado passivo e inerte, o que torna compreensível a falta de comentários mais precisos por parte da maioria dos autores espíritas, já que a pesquisa médica surge na primeira metade do século XX. Nesta pesquisa, observamos algumas divergências entre os livros de Kardec e entre este e outros autores espíritas, sendo necessário mais estudo.

Os textos mais recentes sobre como se processa o fenômeno (vide Jorge Andréa) já demonstram uma associação positiva com o conhecimento médico, onde se sabe que o processo é desencadeado por mudanças bioquímicas no sistema nervoso, utilizando áreas específicas do mesmo.

Kardec também não se aprofunda nas questões de lucidez espiritual durante este processo, enquanto André Luis, através de Francisco Candido Xavier, nos relata a variabilidade da consciência como particularidade de cada espírito em razão de seus interesses e evolução espiritual. Todos dormem, mas nosso espírito se mostra mais ou menos lúcido dependendo das nossas conquistas espirituais, podendo inclusive ser nossa capacidade de compreensão potencializada por ação de amigos espirituais.

Embora Kardec gradue o desprendimento, para ele o espírito se afasta do corpo e parte em busca de seus interesses. Outros autores, como Leon Denis e André Luis (autor espiritual),

graduam este afastamento durante o sono como fragmentário e variando desde a presença muito íntima do espírito junto ao corpo até o extremo afastamento, com progressivo aumento da lucidez e percepção espiritual. Seria possível então que este afastamento não seja constante, mas, ao contrário, fragmentado e intercalado por períodos de presença junto ao corpo, ocorrendo apenas quando nossos interesses ou as condições físicas o permitissem?

Especificamente André Luis nos mostra que as atividades espirituais nem sempre são prazerosas por também podemos encontrar desafetos que nos "invocam" ou confrontam. Uma das questões que, a nossa ver, é das mais interessantes se relaciona com a existência de relatos de espíritos dormindo encontrados em vários autores espirituais, principalmente André Luis, quando para Kardec o fenômeno é totalmente físico e o espírito permanece sempre ativo.

Observamos que a maioria destes relatos se refere a um sono quase invencível durante ou após o desencarne; à perda progressiva de consciência durante o processo da encarnação chegando ao dormir; à indução magnética do sono em desencarnados e, finalmente, à espíritos sofredores encontrados nas chamadas "zonas inferiores" ou em instituições espirituais ali localizadas com o objetivo de auxiliá-los .

Como vemos, muita coisa ainda há por se pesquisar e esclarecer, pois desde Kardec, salvo honrosas exceções, muito pouco se tem investigado e observamos um hiato significativo entre os conceitos e conhecimentos espíritas e os da ciência contemporânea.

É preciso resgatar o interesse científico e de pesquisa, principalmente se pretendemos uma abordagem sistêmica e integradora da matéria e do espírito.

Para isso, muito mais que novos métodos, propomos o resgate das atividades de pesquisas praticadas por Kardec (**pesquisa com indivíduos acordados e mediúnicos, com sonâmbulos e hipnose**), em associação com métodos atuais, utilizando ainda o CUE - Controle Universal dos Espíritos, através de um estudo multi-institucional.

*Maria Cristina Zaina, médica de imagem, membro do CPDoc em Curitiba e Delegada da CEPA*