

PARALISIA DO SONO: ELA EXISTE FÍSICA OU ESPIRITUALMENTE?

Certamente alguns dos leitores podem ter acordado no meio da noite sem conseguir se mexer. Quem vivenciou este **fenômeno**¹ relata sensações assustadoras e, por vezes, seguida de visões² aterrorizantes. A denominada "paralisia do sono"³, embora rara na vida de quem a recebe, é bastante conhecida da população. O fenômeno ocorre quando dormimos, ou seja, quando o nosso organismo executa o processo de repasse energético do corpo físico para o corpo físico-espiritual (perispírito).

Os estudos demonstram que nem todas as pessoas alcançam, no cotidiano, o privilégio de terem boas noites de sono, pois vários são os *distúrbios* que comprometem a qualidade do descanso e, por consequência, afetam a reposição energética do organismo psicobiofísico-espiritual.

É claro que esta interferência no sono reparador vai se abater sobre a produtividade e o desempenho das atividades no dia a dia. Ansiedade, calores noturnos, insônia e a tão temida paralisia do sono são algumas perturbações que assombram a noite de algumas pessoas. Mas, quando na condição de médiuns, as pessoas acometidas por tais fenômenos, podem apresentar também depressão, ansiedade, fibromialgia, tristeza, bursite, rinite/sinusite, dor de cabeça e estômago (frequentes), aperto no peito, medos, dormência nas mãos, sensação de peso; segundo consta nos registros cadastrais dos assistidos pelo Grupo Espírita Maria de Nazaré – GEMS/NETM⁴.

Há também aqueles que descrevem (e é uma 'sensação comum'), que a sua individualidade "mantém-se íntegra, consciente da realidade a sua volta, mas, por alguma razão, não consegue se ajustar ao corpo e acaba percebendo o que parece ser uma mistura entre a 'realidade' e 'alucinações' (...)"

¹ Verificar a respeito os estudos da pesquisadora de Projeciologia Liliane Moura.

² Os que se encontram em paralisia, pensam que estão acordados com os olhos abertos, mas o que está aberto, na verdade, são os olhos do seu espírito, que se manifesta no chakra que se denomina 'frontal'.

³ A falta de controle do corpo é denominada de "paralisia", mas a consciência está ativa durante o fenômeno e seu estado não é o do sonho.

⁴ NETM – Núcleo Espírita Trabalhadores de Maria.

Assim é que a Psicobiofísica⁵, para traçar suas explicações, propõe-se a compor um quadro das reais e potenciais dimensões do homem; das formas insólitas de energia que nele se manifestam - quer oriundas dele mesmo, quer oriundas de fontes que lhe são estranhas - ou ainda estudar, sob critérios científicos, as faculdades extra-sensoriais, especialmente a telepatia e a clarividência e suas implicações no comportamento humano.

Oportuno, então, descrever que para alguns cientistas a paralisia do sono nada mais é do que a ausência de sincronia entre cérebro e corpo, que faz com que a mente desperte antes do que o corpo físico. É uma condição caracterizada por uma paralisia momentânea, imediatamente após o despertar ou até mesmo antes de adormecer.

Contudo, para não afastarmos, de plano, o envolvimento do aspecto científico ou espiritual neste fenômeno, é nossa compreensão que tal fenômeno provém de uma condição 'espiritual' **e/ou** 'orgânica temporária', que se caracteriza imediatamente após o 'despertar'⁶ do corpo físico. E digo *orgânica*, já que o cérebro propicia a paralisia corporal naturalmente, todas as noites ao 'cairmos' no sono. Informam especialistas que a paralisia ocorre porque o cérebro acorda de repente e não dá o comando para cessar a paralisia (do sono). E isto, segundo concebem, pode levar, em média, de 2 a 5 minutos. Esta demora do acesso da mente sobre o corpo é o que ocasiona **desespero**.

Especificamente sobre esse '*desespero*', por convivermos pessoalmente com essa situação esporadicamente, dada a minha condição de espírita, posso dizer que conheço um espectro de possibilidades (mas, nem tudo) para dar alguma explicação a este **fenômeno**. No meu caso, o desespero inicia, efetivamente, *quando* percebo o meu braço (direito, habitualmente) liberto do tal 'domínio externo' que os materialistas chamam de "domínio interno" ou "sem acesso neural". Esta situação para mim se tornou emblemática, porquanto eu diagnostico ao menos duas possibilidades para este 'domínio externo':

(1) - 'alguém' demonstra-se incapaz de *acesso total* aos comandos de meu corpo ou

⁵ Vide também: Psicobiofísica. Visualizado em data de 26.06.24. Endereço web: <https://www.guia.heu.nom.br/psicobiofisica.htm>

⁶DICIONÁRIO: "fazer sair ou sair do estado de torpor ou de inércia; fazer readquirir ou readquirir força ou atividade; espertar".

(2) – ‘alguém’ sente-se impotente, por razões e razões (quais?), a optar por deixar-me liberto em um dos membros (especificamente o braço direito).

E, se eu me reporto a ‘*alguém*’ é porque vejo ocorrências espirituais e astrais ao redor do meu corpo, noite a noite. É visível a existência de uma busca astral, até mesmo frenética, sobre as minhas energias vitais, e por evidente isto também ocorre com todos os encarnados, situação que continua a ocorrer mesmo após o retorno ao corpo físico. Penso então, que estas energias extraídas não se tornam tão acessíveis quando nos encontramos despertos.

Isto acontece porque estas trocas de energias, que ocorrem voluntária ou involuntariamente também entre encarnados, são sobejamente comentadas pelos espíritos superiores, em várias das obras codificadas por KARDEC. Esta captação energética acontece mais especificamente nos **centros vitais** (chacras ou chakras), os quais correspondem no corpo físico a órgãos e glândulas.

Dizem alguns pesquisadores que a paralisia acomete, costumeiramente, jovens adultos entre 25 e 35 anos, que não estão sobre o efeito de drogas e não possuem doenças mentais. Esta situação eu vivenciei naquela idade, e mais presentemente (aos 67 anos) exatamente nos momentos em que minha mediunidade latente, e até aquele momento não percebida, aflorou.

Os especialistas também informam que *alguns* pacientes relatam a presença de alucinações⁷, como a sensação de sufocamento; impressão de ver sombras, vultos ou mesmo imagens assustadoras; sensação de estar sendo observado. Mas eu creio que isto não ocorra, necessariamente, no transcurso da paralisia que alcança, em média, 3 minutos.

⁷O termo "alucinação" é algo recente. Ele foi criado por J. Étienne Esquirol (1) em 1845. Antes disso, o termo usado para tais ocorrências era "aparição". Chama a atenção que, nas obras de A. Kardec, esse termo é usado na acepção que se tornou dominante, em conjunto com "aparição" que tomou outro significado. Nas ocorrências de paralisia do sono, é comum o uso do termo "alucinações hipnagógicas" e "hipnopômicas", o que não deve assustar, já que esses termos não servem para "explicar", mas apenas classificar ou designar. (Esboço de explicação espírita para a paralisia do sono. Visualizado em data de 26.06.2024. Endereço web: <https://eradoespírito.blogspot.com/search/label/curas%20pelo%20espiritismo?m=0>).

Pessoalmente acreditamos que o corpo possui forte ligação com a mediunidade dos pacientes estudados pelos pesquisadores, mediunidade esta que pode pronunciar-se (expressar-se) antes, durante e imediatamente após o fenômeno. E assim pensamos porquanto, dos **15 (quinze) casos de videntes** num universo de duzentos assistidos, 100% deles apresentaram, concomitantemente, outras ‘variações mediúnicas’⁸, dentre as quais destacamos aquelas que mais se fazem presentes, tais como as percepções de:

[1] ‘Inquietação, agitação, hiperatividade sem motivo aparente’: 12 situações consideradas concomitantes com a ‘paralisia do sono’.

[2] ‘Sono intercorrente (acorda muito)’: 12 situações.

[3] ‘Sensação de vazio’ (‘esponja emocional’, ‘esvaziamento de parte do corpo’): 20 situações.

[4] ‘Baixa autoestima, pensamentos negativos/autodestrutivos (...)’: 11 situações.

[5] ‘Ver vultos e espíritos e ‘perceber movimentação espiritual no quarto, ao acordar’: 06 situações.

[6] ‘Transtornos do sono, como pesadelos’: 08 situações.

[7] ‘Toque gélido no corpo’: não ocorreu situação concomitante à vidência.

⁸As ‘variações mediúnicas’ ou ‘classificação mediúnica’ foram estabelecidas na pesquisa junto aos assistidos, no momento do seu cadastramento, onde se requereu fizessem constar suas percepções mediúnicas, as quais foram aglutinadas, por semelhança, em **Sensações Físicas; Sensações Psicofísicas e Situações de Presença Espiritual**. SENSACIONES FÍSICAS aglutinou as seguintes percepções dos assistidos: 1. Leve atrito no corpo; 2. Arrepios/calafrios; 3. Sensação de alguém olhando; 4. Suor frio; 5. Mal-estar em ambiente lotado. SENSACIONES PSICOFÍSICAS aglutinou as percepções de: 6. Inquietação, agitação, hiperatividade sem motivo aparente; 7. Mudanças de humor (personalidade) sem causa aparente; 8. Sensação de vazio; 9. Transtornos do sono, como pesadelos; 10. Baixa autoestima, pensamentos negativos/autodestrutivos...; 11. Sensação de ser esponja emocional; 12. Sono pesado; 13. Sono intercorrente (acorda muito); 14. Toma remédios para dormir. PRESENCAS ESPIRITUAIS foi um item que aglutinou percepções de vidência e mediunidade: **15. Ao acordar sente paralisia do corpo**; 16. Sentir a energia de pessoas e ambientes; 17. Sonhos lúcidos; 18. Sonhos premonitórios; 19. Intuições e premonições; 20. Ver vultos e espíritos; 21. Sentir cheiros que ninguém sente; 22. Sensação de toque gélido no corpo; 23. Premonição de que alguém está doente; 24. Percebe movimentação espiritual no quarto, ao acordar; 25. Sentir um esvaziamento de uma parte do corpo.

[8] 'Cheiro que ninguém mais sente': 07 situações

Visando construir um esboço embrionário e explicativo da **sensibilidade expandida** que ocorre durante a paralisia do sono, encontramos alguns relatos que foram retirados dos comentários de um texto originalmente em inglês, no site www.nosleeplessnights.com (acesso em setembro de 2015: 'Esboço de explicação espírita para a paralisia do sono'. Op. Cit.), embora outras citações possam ser encontradas na literatura especializada. Vejamos:

Margaux de Bokay says: September 22, 2015 at 8:02 am

“Em minhas experiências de paralisia do sono frequentemente me vejo *em companhia de uma entidade escura*, demônio ou forma maligna. Ela não me mantém paralisada, mas fica me encarando e me olhando mover o corpo ou gritar por ajuda. Às vezes me esforço bastante para ter o controle de meu corpo de volta.”

Bailey says: September 17, 2015 at 3:50 am

“Já que tinha experimentado isso antes, sabia que estava acontecendo de novo, mas era assustador. Acreditei ter aberto os olhos e vi um grupo de sombras sobre o teto ao meu redor. Elas estavam quietas, diferentemente da mulher que falava. Podia sentir minha mão sobre meu abdômen e instantaneamente me assustei ao me lembrar da criança. Tentei manter meus pensamentos em algo positivo.”

Kevin A says: September 9, 2015 at 11:29 pm

“Tenho experiências como essas desde os nove ou dez anos de idade até hoje. Nem sempre, mas mais frequentemente do que gostaria de ter. Toda vez me encontro deitado, depois de me levantar no meio da noite, e logo percebo que *não posso me mover*. Isso depende da hora ou do lado da cama em que me encontro. Mas, *tem sempre uma figura escura*, mais negra do que o escuro do quarto, com uns dois metros de altura, em uma capa escura e com dedos ou unhas bastante longos (não consigo ver os detalhes, de forma que não sei se é dedo ou unha) e seu

rosto é ainda mais escuro, sem nada onde se encontre a face, e que então levanta sua mão e aponta para mim. Em outra experiência comecei a rezar a oração do Pai Nosso (...).”

Neste arrazoado há restado dúvida ao leitor sobre qual deve ser a origem do fenômeno? É material ou espiritual? É de se lembrar que mesmo a ciência médica não consegue determinar a natureza de uma doença (e pessoalmente não entendemos a paralisia como doença). Então, se pode admitir a presença de uma raiz espiritual ou a existência de ‘*um algo*’ inexplicável. E, refletimos, a ciência já tem encontrado na fé e na prece a resposta para muitas ocorrências recuperadoras da saúde?

Apesar da **ciência**, apesar de expurgar a paralisia por decorrência de usos de drogas ou da condição mental do paciente, ela vem associando e mesmo insistindo, na presença de fatores explicativos tais como os baixos índices de melatonina e triptofano; estresse e cansaço elevados; sono irregular (cochilos e privação do sono); mudança súbita de ambiente ou na vida do paciente; e, uso de drogas lícitas ou ilícitas.

Contudo, numa breve leitura de Obras Espíritas, constatamos existir algumas razões para ocorrência deste fenômeno, e, mais precisamente, duas: “a *natureza dual* das pessoas (corpo e espírito)” e “presença de espíritos em todos os lugares”.

Neste sentido, dizem os autores que as alucinações e presença de fantasmas, podem na verdade ser uma manifestação do corpo que se prepara para uma experiência sobrenatural. Ou ainda, que dada a presença de espíritos em todos os lugares, natural que durante uma experiência se consiga apreender esta presença.

Devido à *natureza dual*, quando se desperta do estágio ‘Rapid Eye Movement’ (R.E.M.), que é o estágio mais profundo do sono, acontece a ‘*projeção astral*’⁹. Nesse estágio intermediário é onde as relações entre corpo e espírito do encarnado estão mais aguçadas, podendo sentir, por exemplo, o sufocamento (pressão, peso), que na mais das vezes não se trata de tentativa de obsessão (apossamento), mas sim de uma sensação própria decorrente da saída de nosso espírito do corpo durante o desacoplamento temporário [Há quem identifique como

⁹ Projeção Astral: Neste texto significa o momento em que o espírito desencarna temporariamente do corpo e caminha pelo mundo.

‘desencarnação temporária’]. Já quanto às visões de entidades, dizem diversos estudiosos e os espíritos superiores, que estas decorrem do fato dos espíritos estarem ao nosso redor.

Portanto, nem tudo que ouvimos, lemos e observamos possui uma adequada explicação. Contudo o Espiritismo, pelo que se pode inferir, não vai mais longe do que asseverar que a paralisia decorra de um treinamento de evolução do espírito encarnado (preparação para atuar em dois planos) ou da presença de desencarnados em todo lado, a ponto de se encontrar quem afirme que ‘vivemos nos acotovelando’ entre espíritos (de diversos matizes) ou ainda, de um despertar espiritual ou religioso, neste caso, independente de credo.

Então, qual a ajuda que se pode ter para amenizar a paralisia do sono? Esta foi uma questão que buscamos resposta.

A Doutrina Espírita tem alertado que a proteção espiritual por intermédio da prece é fundamental, como ressaltou o próprio Allan Kardec, posto que a *“prece permite desvencilhar-se da influência opressora, reduzir ou mesmo eliminar a atuação de espíritos mal-intencionados, além de servir para fortalecer (predispôr positivamente) o espírito de quem passa pela situação. De um jeito ou de outro, somente teremos uma terapia efetiva de controle da paralisia do sono quando todas as causas (tanto físicas como espirituais) forem plenamente conhecidas”*¹⁰.

Mas, para que isso aconteça, os conhecimentos apontados pelo Espiritismo não podem ser ignorados.

É sabido que quando a pessoa dorme, ocorre uma desconexão energética e espiritual, sendo assim, quando a mente (espírito) acorda antes do corpo, ocorre a paralisia. Afirma-se então que nossa consciência (interface para manifestação do cérebro) não sabe que está acordada, e, nesse momento, ela paralisa. Trata-se de uma ‘zona de desconforto’, entre o estado de sono e o desperto, ocasionando um entrelaçado desenrolar de faculdades típicas do ser desacoplado, com as faculdades sensoriais do encarnado, perturbada, por assim dizer.

¹⁰Esboço de explicação espírita para a paralisia do sono. Visualizado em data de 26.06.2024. Endereço web: <https://eradoespírito.blogspot.com/search/label/curas%20pelo%20espiritismo?m=0>

Para o Espiritismo, o cérebro não cria a consciência, e a mente é resultado do funcionamento do cérebro, e todo fenômeno psicológico é de natureza espiritual. A mente é algo intimamente relacionado ao espírito (imaterial, não física, preexistente e sobrevivente ao corpo), tal qual o espírito. Mas deve ser feita uma distinção entre mente e espírito. A mente é reconhecida como um fluxo de experiências, e neste viés deve ser considerada como uma propriedade do espírito, porque o espírito é mais do que um fluxo de experiências, é um SER (tem substância, identidade, existência própria, uma individualidade). O espírito é ser, é essência; já a mente é um processo. A mente não tem essência, tem existência. Existe a partir do espírito.

É fundamental se ter esta clareza em razão de que os efeitos da paralisia do sono podem ser atenuados com o conhecimento ou seja, entender do que se trata espiritualmente a paralisia é uma forma de atenuar os efeitos da ocorrência.

E como se disse, a paralisia é um estado em que a pessoa se encontra sem desperta. Logo, se tiver conhecimento deste fato, estará apto a pedir a proteção divina. É o que demonstra Kardec em *A Revista Espírita*, julho de 1859, Discurso de encerramento do ano social 1858-1859:

“Ensinam os nossos estudos que o mundo invisível que nos circunda reage constantemente sobre o mundo visível e no-lo mostram como uma das forças da natureza. Conhecer os efeitos dessa força oculta que nos domina e nos subjuga malgrado nosso, não será ter a chave de muitos problemas, as explicações de uma porção de fatos que passam despercebidos? Se esses efeitos podem ser funestos, conhecer a causa do mal não é ter um meio de preservar-se contra ele, assim como o conhecimento das propriedades da eletricidade nos deu o meio de atenuar os desastrosos efeitos do raio? Se então sucumbimos, não nos poderemos queixar senão de nós mesmos, porque a ignorância não nos servirá de desculpa. O perigo está no império que os maus Espíritos exercem sobre as pessoas, o que não é apenas uma coisa funesta do ponto de vista dos erros de princípios que eles podem propagar, como ainda do ponto de vista dos interesses da vida material.” (KARDEC, 1859, on-line)

Apenas para reforçar, a minha prática cotidiana do Evangelho no Lar tem demonstrado um forte auxílio para estabelecer a ligação com a divindade, evitando, nos sonhos ou desdobramentos, situações perniciosas e constrangedoras.

Por todo o exposto, conclui-se que a *paralisia do sono*, além de sua explicação física, possui bases espirituais que consistem no desdobramento da alma enquanto ser material e imaterial que irá interagir com outros espíritos encarnados e desencarnados. E, dependendo da sintonia de interesses, explícitos ou velados, esta pode ficar à mercê de espíritos infelizes, resultando em uma semiconsciência angustiante, na qual a prece e o conhecimento podem ser bálsamos protetores e reconfortantes.

A partir deste conjunto de elementos, que se estabelecem para a superação de mórbidos momentos ocorridos na paralisia do sono, não há como não vinculá-los a duas **máximas pronunciadas por Jesus**, as quais devemos praticar em nosso cotidiano, quais sejam:

- (1) **“Instruir-vos** na preciosa doutrina que dissipa o erro das revoltas e vos mostra o sublime objetivo da provação humana.” (E.S.E., capítulo VI, item 6); e,
- (2) **Orai e vigiai**, estão conduzirão o homem a Regeneração e ao encontro da felicidade extrafísica.

Colimando, oportuno resgatar no Sermão da Montanha a essência destas máximas, dada a exaltação feita por Jesus à suprema felicidade, que tem a ver com a permanente busca da verdade, mediante a inteligência humana – com o **“Conhecereis a Verdade e a Verdade Vos Libertará”** – e o enaltecimento dos sentimentos de bondade, de humildade, de fraternidade, de abnegação, de amor, de perdão, caridade – com o **“Faze isto e viverás”**.

FONTE:

ASTROCENTRO. **Entenda a paralisia do sono na visão espírita.** Disponível em: <https://www.astrocentro.com.br/blog/espiritual/paralisia-sono-visao-espirita/>. Acesso em: 04/01/2018.

KARDEC, Allan. **Revista Espírita 1859.** Disponível em: <https://www.ipeak.net/pt/2706>. Acesso em: 04/01/2018.

WIKIPEDIA. **Paralisia do sono.** Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Paralisia_do_sono. Acesso em: 04/01/2018.

Paralisia do Sono Segundo o Espiritismo. *Rafaela Paes de Campos*. Visualizado em data de 26.06.24. Endereço web: <https://www.letraespirita.blog.br/single-post/paralisia-do-sono-segundo-o-espiritismo>.