

FRANCISCO HORA

FRANCISCO HORA

Coordenação: Luciana Tierno

Diagramação: Belmiro Simões

Copyright 2020 by Francisco Hora

ISBN - 978-00-000-0000-0

Todos os direitos reservados ao autor e ao ilustrador. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, total ou parcialmente, por quaisquer métodos ou processos, sem autorização do detentor do copyright.

Sumário

Dedicatória _____	5
Prefácio _____	6
O autor _____	9
O ilustrador _____	10
Dormir é surreal _____	12
A arte do Sono _____	18
Muito mais do que as palavras expressam... _____	23
Quando até as pedras dormem! ____	26
O sono proverbial _____	29
O sono na fotografia _____	33
Ah, os gregos sabiam das coisas! ____	36
O Sono na expressão religiosa _____	40
Carnaval e Sono _____	46
O sono revelador _____	50
O sono e as canções de ninar _____	54
O sono por quem soube sonhá-los _	58

Sumário

O sono transformador _____	62
O sono que não chega _____	65
O sono compartilhado _____	68
O sono da razão _____	71
O sono e o zodíaco _____	74
Doutor...e se eu acordar morto? ____	78
O ZZZ do sono _____	81
A inveja do sono alheio _____	84
O sono dos justos _____	88
A insônia contagiosa _____	91
Depoimentos _____	95
Contexto _____	97

Dedico a vocês...

Aos meus cinco Azes
(Ana Luiza, Antonio,
Adriana, André e Alice)
e a tudo que me faz
dormir bem e acordar
melhor ainda !

Prefácio

A história começa em 2009.

Nessa época, na minha primeira gestão frente à ABS, na ocasião chamada de Sociedade Brasileira de Sono, criamos um pequeno jornal chamado de Boletim do Sono. Teve uma vida relativamente curta de dois anos. Em 2015, Dr. Geraldo Lorenzi, então presidente da ABS, me chamou e falou “Vamos dar continuidade ao Boletim”, e que logo virou SONO.

Formamos um time editorial de alto nível, e, como tomados por um iluminismo, convidamos um pneumologista de renome para escrever sobre Sono e Cultura. Dr. Francisco Hora, de Salvador, passou a fazer parte do nosso corpo de colaboradores. Percebemos que a revista já tinha nascido grande, com todos os amigos e colegas que passaram a escrever mais sistematicamente na revista, principalmente ele, o, carinhosamente, Chico Hora.

E Chico ganhou a última página, chamamos de Coluna do Hora, e se tornou leitura obrigatória da maioria dos leitores.

Escreveu sobre tudo em que o sono é protagonista e se imbrica com a filosofia, psicologia, religião e outras infinitas áreas das artes como pintura, escultura, literatura, música, poesia e, até mesmo... astrologia. O Chico escreve de maneira gostosa, lúdica, inteligente, perspicaz e bem humorada, o que lhe é peculiar.

Este ano, o Chico gentilmente nos pediu para publicar a coletânea de seus artigos, escritos desde o início da SONO, criando um livro. Nos sentimos honrados e, imediatamente, a diretoria da ABS também concordou com a publicação dessa obra.

A Coluna do Hora se multiplicou em vários pilares e, acredito que poderemos nos deliciar com seus artigos, pois teremos o Livro do Hora. Assim teremos todas as suas crônicas em um compêndio só.

Leia bem devagarinho, como se estivesse saboreando uma fina especiaria. Não

querendo ser muito brega ou piegas,
mas, Chico, que bom que você existe!

Sou seu fã.

Dr. Luciano Ribeiro,
médico neurologista,
colega na Medicina do Sono
e na Literatura

O autor



Francisco Hora de Oliveira Fontes (Chico Hora) é médico formado na Universidade Federal da Bahia (UFBa) em 1978, Especialista em Pneumologia e Medicina do sono, Mestre em Medicina Interna (UFBa), Doutor em Medicina (Universidade Federal de São Paulo), Pós graduado na Oxford University/UK, Professor da Faculdade de Medicina (UFBa), Coordenador do Laboratório do Sono do Hospital Português de Salvador/Ba, Ex-Presidente da Associação Brasileira do Sono, Membro da Sociedade Brasileira de Médicos Escritores (SOBRAMES), cronista, comentarista da rádio Metrópole, colunista da revista SONO, Avô, contador de “causos” e observador da natureza humana.

O ilustrador



Luiz Humberto de Souza Carvalho nasceu em Feira de Santana, Bahia. É arquiteto e artista plástico. Suas esculturas, desenhos e produtos utilitários são criados a partir de materiais normalmente destinados à arquitetura, recursos de computação gráfica, e modernos meios mecânicos de execução, plotters, máquinas de corte à laser, entre outros. Sua obra é caracterizada por formas gráficas originais que, associadas a uma técnica moderna, dão origem a um estilo único, vanguardista e irreverente, uma marca própria, facilmente reconhecida em objetos e estruturas de design arrojado, ou em construções modernas em várias cidades brasileiras. A beleza e o encantamento de sua obra pode ser conferido no Monumento à heroína

Maria Quitéria, em Feira de Santana – um trabalho em parceria com Juracy Dórea, artista e arquiteto conterrâneo –, que se transformou em um referencial urbano e artístico para a cidade.

Dormir é surreal

Grande parte da angústia existencial decorre de uma convicção exclusiva da nossa espécie: a certeza da finitude. As limitações humanas de tempo e espaço, muito mais do que nos intrigar, em última análise, nos angustiam.

Entretanto, como uma dádiva do criador, graças aos sonhos podemos, surrealisticamente falando, romper essas barreiras. Chuang Tzu (filósofo chinês do século IV a.C.), em seu poema *"O Homem e a Borboleta"*, aqui resumido em sua essência, nos dá uma pista fantástica desta angústia existencial: "Uma vez, eu sonhei que era uma borboleta, voando entre as flores do jardim.

Desde então, eu nunca mais tive sossego quanto à minha verdadeira identidade. Pois não há nada que me permita saber se eu sou verdadeiramente um homem que um dia sonhou que era uma

borboleta, ou se eu sou uma borboleta sonhando que é um homem”.

A palavra surreal já nos remete a algo que transcende a razão e, portanto, extrapola o que enxergamos como real. O Surrealismo surge em Paris, nos anos 20, como um movimento libertador do consciente, da lógica e da razão, abrindo asas para a imaginação, o inconsciente e os sonhos.

Não por acaso, as teorias psicanalíticas de Sigmund Freud (1856-1939) tiveram enorme influência nessa nova concepção que ultrapassaram todos os limites da arte naqueles idos.

Ao propor uma nova forma de enxergar a vida e o seu cotidiano, o movimento surrealista superou não apenas os limites puramente estéticos da arte. Desde o primeiro manifesto surrealista, valores atribuídos à “ditadura da razão” foram contraditados pelos sonhos e pelo inconsciente, como recursos a libertarem o homem de uma existência meramente utilitária – “a contralógica”. Foi existencialmente

uma barganha do tipo “penso, logo existo” pelo “se não sonho, não existo”.

André Breton, nesse mesmo manifesto, cria a expressão “*surrealité*”: “a proposição de uma sobre realidade que conjuga dois estados distintos e aparentemente opostos – sonho e realidade”. O ideário surrealista impõe o desempenho da esfera do inconsciente no processo da criação.

Na ótica contemporânea, podemos dizer de forma inequívoca que a escola surrealista foi muito bem frequentada. Dentre seus expoentes se destacaram, além do próprio poeta André Breton; Luis Buñuel no cinema; Artaud no teatro; e, nas artes plásticas, Max Ernst, René Magritte e Salvador Dalí.

Entretanto, foi na genialidade de Dalí, onde o Surrealismo, como movimento visual atingiu o seu clímax ao expor a verdade psicológica, despindo as pessoas e os objetos de sua significância habitual e criando imagens que foram muito além da organização formal, até então tida como lógica ou racional.

O catalão Salvador Dalí (1904-1989) é um gênio do nosso tempo e não diria foi, porque aqui vale o jargão, sem ser piegas, de que a sua obra é perene e a todo momento a vemos com olhos diferentes.



A sua obra "*O Sono*", de 1937, representa, para mim, a mais perfeita descrição do sono REM ou, como o entendemos fisiologicamente hoje: um sono de forte conteúdo cognitivo representado por esta grande cabeça apoiada em estacas que a impede de desabar, à semelhança da atonia muscular peculiar dessa fase do sono, cercada por imagens oníricas indeléveis, tais como o cão, a velha, a casa e o barco, num espaço sem limites estabelecidos.

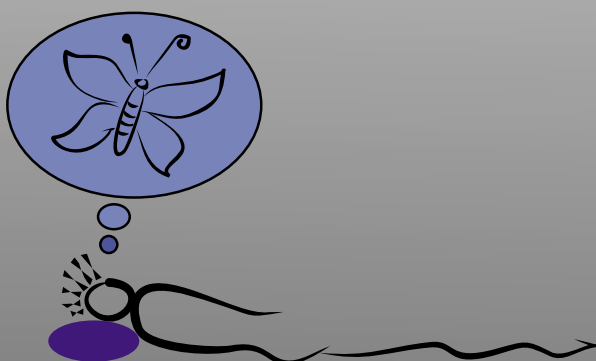
Óbvio supor que um movimento revolucionário como esse se espalharia pelo mundo e, no Brasil, a pintora Tarsila do Amaral e o escritor Ismael Nery foram os mais influenciados.

Além deles, a escultora Maria Martins, o pintor pernambucano Cícero Dias, o poeta Murilo Mendes e os escritores Aníbal Machado e Mário Pedrosa também acrescentaram elementos surreais em suas obras.

Em sua pintura *“O Sono”*, Tarsila do Amaral também nos oferece uma peculiar interpretação do sono REM, dessa vez reverberando a consciência em profusão, *“ad infinitum”*, num contexto onírico mais tropicalizado, como seria a marca do movimento modernista brasileiro – tropicalmente surreal.

Detalhe importante: a obra de Tarsila é de 1928, portanto *“O Sono”* de Tarsila antecedeu o de Dalí em nove anos e ambos desconheciam a fisiologia do sono e muito menos o sono REM.

Em conclusão, lanço o repto final:
dormir é surreal ou surreal é dormir?



A arte do Sono

Que o sono é vital todos nós, já sabemos. Tão indispensável quanto o oxigênio que respiramos ou a comida e a água que bebemos. E esse mesmo sono não é exclusividade da espécie humana. Todas as espécies dormem de formas muito distintas, em duração e comportamento. Os golfinhos e algumas aves migratórias, por exemplo, desenvolveram a extraordinária capacidade de dormir apenas um hemisfério cerebral, enquanto o outro hemisfério permanece em vigília, permitindo que continuem navegando ou voando.

A recuperação e conservação de energia, a consolidação da memória e a integridade neuronal, dentre outras, são funções inerentes ao sono. Por outro lado, a consecução desse equilíbrio, do ponto de vista evolutivo, reveste-se em um comportamento de risco, já que diminui também a capacidade do indivíduo em sono, escapar de um predador.

A imagem de animais se “entocando” para dormir, nos remete aos nossos ancestrais dormindo agrupados, em cavernas e sob a proteção do fogo, por medida de segurança óbvia, resultante da perda temporária do controle sobre o ambiente que nos cerca, em sono profundo.

Hoje em dia, somos compulsivos consumidores de toda uma parafernália tecnológica em busca de segurança e conforto durante o sono.

Entretanto, guardadas as proporções, isso já acontecia há muito tempo: os humanos primitivos da África do Sul, há 77 mil anos, já fabricavam colchões à base de plantas medicinais. E pelos 44 mil anos posteriores, os Homo sapiens nômades utilizaram a compactação de material vegetal para criar colchonetes.

Os antropólogos ressaltam que modificar o espaço vital do habitat, criando o ambiente do dormitório, é um aspecto importante da evolução humana. A performance do padrão de sono entre os humanos, obviamente, reflete muito as mudanças culturais e sociais ao longo do tempo.

Se hoje vivemos numa sociedade cronicamente privada de sono, nem sempre foi assim. Um manual do século XVI orientava que os casais aproveitassem melhor o intervalo de duas horas entre os dois turnos de quatro horas de sono para praticarem o sexo como uma forma de viverem melhor. As pessoas costumavam se deitar duas horas após o pôr do sol, após quatro horas de sono acordavam, permaneciam duas horas em vigília e voltavam a dormir, após esse intervalo, por mais quatro horas. Naquelas duas horas de intervalo se fazia de tudo: fumar, beber, caminhar, conversar e, claro, sexo também. Esse padrão perdurou, até onde se sabe, nas cortes francesas do século XVIII.

Os padrões culturais também influenciaram o vestuário para dormir, como nesta propaganda de roupa para dormir de 1930, para os mais abastados. Os pobres dormiam “empoleirados” e com suas vestes para não desabarem na atonia do sono e não serem roubados, como ilustra a gravura de Daumier: “O sono dos pobres”, de 1866. O hábito de dormir de forma despojada, ou até

mesmo desnuda, foi retratado de forma impactante por Gustave Coubert, em "*A Origem do Mundo*", de 1866. Coubert, já então famoso pintor da escola realista francesa, recebeu essa "encomenda" de um diplomata turco-otomano, colecionador de arte erótica.

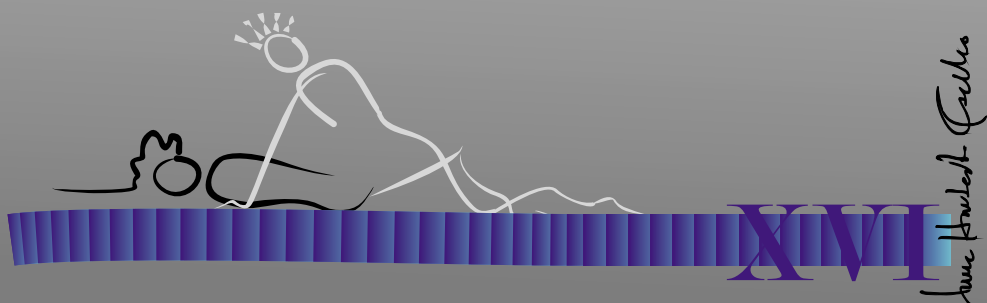
Anos depois, arruinado pelo jogo, o diplomata teve que vender toda a sua coleção.

Ao que parece, no início do século XX, essa polêmica pintura, passou a fazer parte da coleção de Emile Vial, um colecionador de arte japonesa. Em 1913, o Barão François de Hatvany adquiriu o quadro, levando-o para Budapeste, onde foi roubado pelo exército vermelho durante a II Guerra Mundial.

Após a guerra, foi recuperado e vendido ao famoso psicanalista francês Jacques Lacan. Após a morte deste e, posteriormente de sua viúva, o Estado francês aceitou *L'Origine du Monde* como doação para resolver os direitos de sucessão da família Lacan, finalmente incorporando-o ao magnífico acervo do *Musée d'Orsay*. Em 2013, a revista *Paris*

Match publicou a notícia de que foi achada uma pintura do rosto de uma mulher, que deveria ser a parte alta de *L'Origine du Monde*. A versão era de que a pintura foi dividida em duas partes, originalmente. O *Paris Match* confirmou através de suas fontes essa versão, e o modelo, agora literalmente desnudado, foi identificado como Johanna Hiffernan. Versão que o *Musée d'Orsay* ainda não acatou.

Não tenhamos dúvida: a arte de dormir não se encerrará por aqui.



Muito mais do que as palavras expressam...

Para os mais tecnicistas, a redução do sono a uma condição meramente eletrofisiológica, talvez bastasse. Entretanto, quando um fenômeno desta natureza, como o Sono, permite enfoques e abordagens distintas, tão amplas e reveladoras, se torna evidente a impossibilidade de restringi-lo, emoldurá-lo, ou melhor, aprisioná-lo dentro daquilo a que a parafernália tecnológica nos impõe.

Ah, o Sono! Tecnicamente simples e racional, mas ao mesmo tempo complexo e emocional.

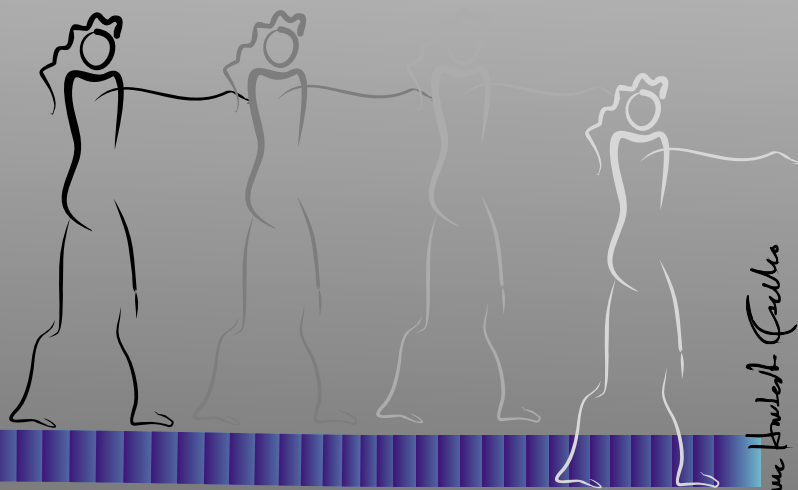
Nesse sentido, como diz a Dra. Lilia Curzi-Dascalova, “é melhor confiar nas imagens”. A Dra. Lilia, nossa colega do Sono, desenvolveu um trabalho singular, estabelecendo um link através do sono em suas duas vertentes: ciência e arte. Pesquisando o desenvolvimento ontogenético do sono em humanos, ela afirma ter sido compelida a analisar

o sono sob a ótica da arte, sobretudo em sua expressão pictórica. Para tanto, contou com o inestimável apoio do seu marido Lucien Curzi, pesquisador da História da Arte.

O resultado disto: uma abordagem fascinante, onde podemos entender mais sobre o sono em seus diferentes aspectos, além do prazer estético inusitado que nos é proporcionado. Como, por exemplo, a representação do sono através da arte nos informa sobre a evolução histórica e antropológica das diversas sociedades ao longo do tempo, expressando comportamentos no sono, nos sonhos e em doenças. E, muito embora como ela diz, “os artistas não gostam de patologia como objeto de criação”, os pesadelos e o sonambulismo frequentaram mais a arte dos séculos 18 e 19, ao passo que a insônia e a obesidade são apanágios do nosso século.

Como também ressalta Dra. Curzi, dois conceitos estão presentes frequentemente na representação artística do sono: a ambiguidade dele

representada por uma deliciosa e, ao mesmo tempo, perigosa forma de descanso e pelo conceito básico de que saúde e sono estão intimamente relacionados, tal como a fraterna relação da mitologia grega: Hypnos (sono) e Thanatos (morte)!



Quando até as pedras dormem!

A escultura é uma forma de expressão fantástica. O trabalho realizado por um escultor redefine como expressão artística, imagens em três dimensões, ou seja, com volume e textura: a escultura é a arte em conteúdo e continente, palpável, tridimensional e mágica, porque, embora extraída em matéria inerte (mármore, bronze, ferro, ouro, etc.) dá vida, leveza e sentimentos ao que não existia.



A história da escultura começa nos tempos pré-históricos e, podemos afirmar, universal, tendo perpassado a todas as culturas até os dias de

hoje, muitas vezes, de autoria nunca identificada, como a famosa Vênus de Milo. Phidias (490- 430 a.C), Donatello (1386-1466), Michelangelo Buonarroti (1475-1564), Bernini (1598-1680), Antonio Canova (1757-1822), Alberto Giacometti (1901-1966), Calder (1898-1976), Henry Moore (1898-1976), foram seus expoentes mais famosos.

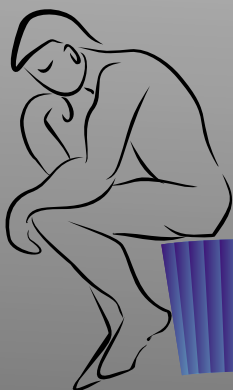


Muitos esculpiam o sono, mas ninguém como Auguste Rodin (1840-1917) pôs a pedra para dormir com tanta genialidade.

Rodin, escultor francês, foi um marco de transição clássica para a escultura moderna e, como todo inovador, atraiu muitas críticas, mas se manteve fiel às suas percepções, revolucionando, também, o conceito de esculturas públicas.

O sono, na arte de Rodin, alcança a sua melhor composição: leveza, fluidez, languidez, poesia e serena delicadeza se misturam com perfeição no que antes era pedra, apenas e tão somente pedra.

E pelas mãos de gênios como Rodin, a matéria definitiva ganhara contornos que... aí sim... a definiram como se, de fato, já sonhando e dormindo pertencesse a qualquer outro reino que não o mineral, metamorfoseando-se em liberdade.



O sono proverbial

Muito daquilo que concebemos sobre o Sono tem raízes muito mais profundas do que podemos imaginar. De certo quem já não ouviu expressões como: “O sono é bom conselheiro” ou “O sono é irmão da morte” (como de fato o é, ao menos na mitologia grega), ou ainda “Bom sono e boa comida acrescentam a vida”, “Boca aberta: ou sono, ou fome certa”, ou “Vai dormir menino, senão não cresce”, como repetia, com sabedoria, a minha avó, que evidentemente desconhecia a fisiologia do sono. Certamente, preencheríamos um longo texto, com adágios fantásticos como esses, sorvidos na mais pura sabedoria popular, sucedendo gerações.

Mas, e as máximas declaradas e tornadas famosas por personalidades da literatura, do cinema, das artes, da vida enfim, o que dizer delas?

“As três bênçãos da humanidade: a esperança, o riso e o sono.” (Immanuel Kant)

“A vocês, eu deixo o sono. O sonho, não! Este eu mesmo carrego!” (Paulo Leminski)

“O despertador é um acidente de trânsito do sono.” (Mário Quintana)

“O sono é como uma outra casa que poderíamos ter, e onde, deixando a nossa, iríamos dormir.” (Marcel Proust)

“Sou abraços, sorrisos, ânimo, bom humor, sarcasmo, preguiça e agora sono.” (Clarice Lispector)

“O mundo divide-se em pessoas boas e pessoas más. As pessoas boas têm um sono tranquilo. As pessoas más divertem-se muito mais.” (Woody Allen)

“A morte é um sono sem sonhos.” (Napoleão Bonaparte)

“Não há dor que o sono não consiga vencer.” (Honoré de Balzac).

“Tudo o que dorme é criança de novo. Talvez porque no sono não se possa fazer mal, e se não dá conta da vida, o maior criminoso, o mais fechado egoísta é sagrado, por uma magia natural, enquanto dorme. Entre matar

quem dorme e matar uma criança,
não conheço diferença que se sinta.”
(Fernando Pessoa)

“Não consigo dormir. Tenho uma mulher
atravessada entre minhas pálpebras. Se
pudesse, diria a ela que fosse embora;
mas tenho uma mulher atravessada em
minha garganta.” (Eduardo Galeano).

Todavia, se me permitem, na poesia
de Elisa Lucinda talvez, quem sabe,
tenhamos finalmente decifrado o código
do sono, compartilhado a dois:

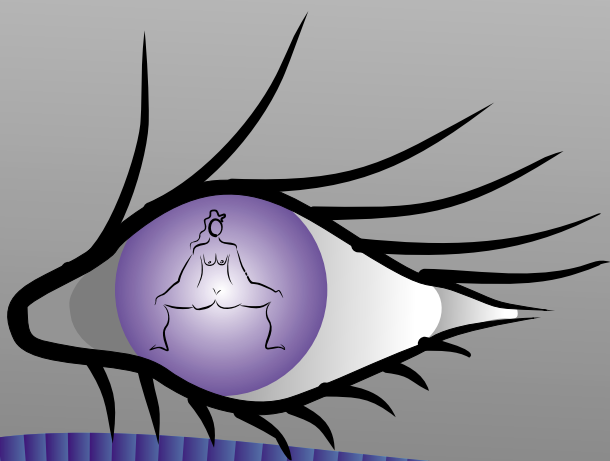
“De tanta noite que dormi contigo, no
sono acordado dos amores, de tudo que
desembocamos em amanhecimento,
a aurora acabou por virar processo.
Mesmo agora, quando nossos poentes
se acumulam, quando nossos destinos se
torturam, no acaso o caso das escolhas,
as ternas folhas roçam a dura parede.

Nossa sede se esconde atrás do tronco
da árvore, e geme muda, de modo a
só nós ouvirmos. Vai assim seguindo o
desfile das tentativas de não, o pio de
todas as asneiras, todas as besteiras se
acumulam em vão, ao pé da montanha,

para um dia partirem em revoada.

Ainda que nos anoiteça, tem manhã
nessa invernada, Violões, canções,
invenções de alvorada...

Ninguém repara, nossa noite está
acostumada." (Elisa Lucinda)



O sono na fotografia

Embara tenha o seu invento atribuído a outros, foi Louis Daguerre, por meio do Daguerreótipo, em 1837, quem, de fato, “deu asas” à fotografia e, em 1839, o governo francês declarou o seu invento como domínio público. Recordo-me, como se hoje fosse, quando descobri na biblioteca do meu avô, em Aracaju, um retrato dele ainda criança, em daguerreótipo, sentado na cadeira de balanço com os meus bisavós, capturados em sua efemeridade. Imaginem o poder de uma descoberta destas: a possibilidade de capturar o tempo com a palavra instantânea.

E óbvio, a fotografia logo exerceu forte influência, sobretudo nas artes plásticas, liberando os artistas da realidade expressa na fotografia, em seu processo de criação.

Não sem motivos, na mesma época na França afluía o Impressionismo, que fazia inovações na pintura com técnicas

a partir do uso da luz. Entretanto, a fotografia hoje universalmente aceita como arte, foi inicialmente rejeitada como tal pelos “estetas” de então.

Os argumentos polêmicos consideravam que a fotografia jamais poderia ser uma arte por conta do seu processo mecânico, enquanto outros defendiam que a lente fotográfica era como um pincel, apenas uma das várias ferramentas disponíveis para a produção artística.

O tempo, todavia, com sua inexorável evolução tecnológica, nos trouxe a resposta, pois com todas as possibilidades de edição de imagens, Photoshops e os famigerados selfies, fazer uma fotografia vai muito além de um clique e tratamento da imagem obtida. É preciso ter o “olhar da alma” e enxergar muito além do que os olhos veem na hora de capturar aquele momento fugidio.

A Arte da Fotografia nos deu expoentes em todo o mundo: Henri Cartier Bresson, Robert Capa, Robert Doisneau, Edward Weston, Alberto Korda, David Seymour e muitos outros, como o fantástico patrício Sebastião Salgado, por exemplo.

Na fotografia do sono, acredito que a alma da pessoa seja “invadida” ou, se quiserem, bisbilhotada, uma vez que nesta condição nos “despimos” completamente; mas não ao ponto de termos a nossa alma roubada, como imaginaram povos primitivos.

Estão aí, duas mágicas fenomenais: o sono e a fotografia.



Ah, os gregos sabiam das coisas!

Vale recorrer aos gregos, para através da mitologia grega, compreendermos melhor, muito além daquilo a que a ciência moderna entende apenas como Sono.

A Mitologia faz parte da existência humana e podemos afirmar que, de fato, precedeu a Filosofia e a própria Ciência. Neste sentido, a expressão da crença mitológica não encerra um paradoxo. Pelo contrário, justifica os diferentes estágios da evolução, nas diversas culturas, sem o que não fecharíamos boa parte do complexo quebra-cabeças, em que se formou a civilização ocidental, da forma como a vemos hoje.

O sono, na mitologia grega, é um belo exemplo desta concepção. A própria palavra sono, vem do latim *Somnus*. Na verdade, a versão romana do grego Hypnos. Filho de Nix, a noite e Erubus, a escuridão, Hypnos é irmão gêmeo

de Thânatos, a morte – vejam quanta simbologia nesta genealogia!

Hypnos foi descrito como um jovem nu, dotado de asas, muitas vezes tocando flauta para adormecer os mortais. Vivia dentro de uma caverna, no poente tão distante onde o sol nunca alcançava, exatamente para que nenhum galo cantasse e o mundo acordasse.

Do outro lado deste local tão surreal, corria o rio Lete, o rio do esquecimento, em cujas margens, cresciam plantas que, flinando ao vento junto ao murmúrio das águas, faziam os mortais dormirem.

Hypnos se casou com uma das Cárites, a Pasítea e com ela teve mil filhos e apenas uma filha, os assim chamados Oniros.

Dentre os mais famosos, destacamos: Ícelus (criador dos pesadelos), Morpheus (criador dos sonhos), Phantasos (criador dos objetos inanimados que aparecem nos sonhos) e Phantasia, a única filha, criadora dos devaneios.

Mais uma vez, tanta simbologia! Morpheus, sem dúvida o mais famoso

dos filhos de Hypnos, detinha a capacidade de assumir qualquer forma humana, para aparecer nos sonhos dos mortais.

Curiosamente, séculos depois, nos referimos às mesmas coisas com os mesmos nomes que lhes deram origem: Tanatologia (o estudo da morte), Fantasia, ideação onírica, sonhos e Onirismo, e o que dizer de Hipnose e Hipnotismo, expressões cunhadas em 1843 pelo médico escocês James Braid, para descrever sua técnica para indução de um transe, semelhante ao sono. Daí para Hipniatria, como muitos se referem à Medicina do Sono, não teria sido mero acaso.

No início do mesmo século, em 1806, o farmacêutico alemão Friedrich Sertüner tinha recorrido a Morfeu para dar nome ao principal alcaloide do ópio, que acabara de isolar, pela primeira vez, chamando-o morphium, palavra que, chegaria ao português em 1841 como morfina.

À propósito, Morfeu, como aportunamos hoje, curiosamente é

bem mais popular que o seu pai Hypnos. A clássica expressão “cair nos braços de Morfeu”, tem significado ao longo de gerações, a preciosa dádiva de cair em sono profundo.

Os gregos acreditavam que uma pessoa somente teria uma boa noite de sono, quando conseguisse sonhar, ou seja, quando, em companhia de Morfeu.

Prefiro assimilar esta expressão como tal – o sono regenerador.

Entretanto, na Antiguidade, alguns historiadores admitiam que Morfeu costumava adormecer os humanos para, em seguida, oferecê-los a Thánatos, assumindo, de fato, a sua condição de mortais.

Por motivos óbvios, prefiro a primeira interpretação.



O Sono na expressão religiosa

As diferentes formas de expressão religiosa, ou até mesmo as suas distintas interpretações, encontram no fenômeno biológico do sono uma fonte inesgotável de interpretações, muitas vezes metafóricas, mas sempre belas e universais, na minha modesta opinião.

Misto de inércia e regeneração, símbolo de vida e morte, confiança e abandono, certamente nada além do sono atrairia mais as visões teológicas, nos distintos credos religiosos, ao longo do tempo, desde os primórdios da conturbada epopeia humana!

Assim, por exemplo, o simbolismo do sono e da vigília evoca a vida do cristão e sua esperança na ressurreição. A própria Bíblia não faz muita distinção entre sonhos e visões, diurnas ou noturnas.

Nas visões bíblicas, Deus fala em sonhos ou em visões noturnas, “quando o torpor cai sobre o homem adormecido

no leito. Então, ele abre o ouvido do ser humano, segredando-lhe suas advertências, para afastar o homem do mal e evitar que se encha de orgulho". (Jó 33,13-18) José se apresenta como um famoso sonhador: "... São José ficou com Nossa Senhora, foi para o Egito, voltou e se dirigiu para Nazaré, unicamente acreditando nos sonhos.

Os magos também foram avisados em sonhos para não voltarem à Herodes. Pilatos foi avisado por sua mulher para não se envolver com Jesus, porque ela tinha tido um sonho a respeito". (Passagens Bíblicas do Novo Testamento).

No Antigo Testamento, o sono e os sonhos são projetados como etapas para a salvação, como no lamento de Davi: "Eu me deito e logo adormeço. Desperto, pois é lahweh quem me sustenta" (Sl.3,6). Neste texto, o sono é referenciado como uma dádiva de Deus: "Quando ele cumula de sono seus amados", e que em contrapartida menciona a insônia como castigo de Deus, de acordo com a citação de Jó (7,4).

A relação entre sono e criação também se faz presente (Gênesis 2,7), quando o criador dá origem à Eva, a partir do sono de Adão. Já no Novo Testamento, são inúmeras as menções ao sono como Jesus dormindo na barca no lago do Genezaret (Mateus 8,24).

Nos milagres de Jesus, a morte nada mais é do que um sono profundo, como no caso de Lázaro, irmão de Marta e Maria, que Jesus ressuscitou.

No Budismo, há uma explícita referência aos sete sonhos do pai de Buda (563-483 a.C), como representado na pintura exposta no Museu de Heidelberg

O primeiro sonho revelava os antigos reis indianos passando pelo portão leste. O segundo sonho, Sidarta Gautama passando sem parar pelo portão sul, montado em um elefante branco.

No terceiro, o mesmo Sidarta numa carruagem à esquerda da cidade e, no quarto sonho, revela-se uma roda decorada passando pelo lado externo do portão norte.

No quinto, Sidarta estava tocando tambor com uma coroa de príncipe. No sexto sonho, ele aparece jogando joias do alto de uma torre para multidão, e no sétimo, o rei visualizou três pessoas aflitas.

No Hinduísmo, afirma-se, de acordo com a sabedoria dos Vedas, que quando Brahma dorme o mundo é destruído e quando Brahma acorda recria-se o mundo.

Novamente a forte temática metafórica, destruição e morte versus criação e renascimento, expressa através do Sono.

Até mesmo a figura mítica de Kumbhakarna, o Gigante Adormecido, nos remete ao sono, intencional ou não. Kumbhakarna personifica as qualidades de um herói e, quando o gigante ganhou uma benção de Brahma, ele pediu para ter o lugar de Indra e comandar os céus. Indra, enciumado e sentindo-se ameaçado, foi convencido de que Brahma deixaria o bondoso gigante usurpar seu trono e, magicamente torceu a língua de Kumbhakarna, no último momento. Ao invés de dizer “Indraasana” (Trono de Indra), ele pediu

“Nidraasana” (ir dormir) e assim tornou-se um gigante adormecido com um ronco tonitruante.

O Alcorão também contempla o sono, como: “Ele é Quem vos recolhe, durante o sono...” (Alcorão, 6:60), ou: “Allah recolhe as almas, no momento da morte e, dos que não morreram, ainda, (recolhe) durante o sono. Ele retém aqueles cujas mortes têm decretadas, e deixa em liberdade outros, até um término prefixado...” (Alcorão, 39:42).

Os muçulmanos assumem que “o sono é uma das dádivas de Allah, exaltado seja, é um dos Seus sinais”. Ele diz: “E entre os Seus sinais está o do vosso dormir durante a noite e, durante o dia, o de procurardes a Sua graça. Certamente, nisto há sinais para os que escutam”. (3:23). Portanto, adotam e recomendam as boas maneiras ao dormir: o dormir cedo - O muçulmano dorme cedo e não fica acordado até tarde após o jantar, a não ser por necessidade, como estudar. Ao dormir cedo, ele acorda cedo e começa o dia com vigor. Deve se abluir (lavar-se) antes de dormir e

dormir em local limpo, o muçulmano zela pela limpeza do local de dormir (não come nem bebe nele). Deve dormir em local seguro. Realizar preces antes de dormir. Dormir deitando-se sobre o lado direito: não há inconveniente em mudar de posição depois disso. Deve fazer autoanálise a respeito do que fez durante o dia. A moderação em tudo é o lema do muçulmano. Ele não exagera em seu sono, “porque o dormir muito causa preguiça e inatividade”.

Curioso observar que, qualquer que seja o credo religioso, o Sono é visualizado de forma semelhante, o que o torna um fator de concórdia nas diferentes formas de expressão religiosa.



Carnaval e Sono

Fiquem tranquilos, nem se exasperem, pois decididamente não irei abordar a higiene do sono em tempos de Carnaval, ou as regras básicas para recuperar as noites perdidas de sono, vivendo a esbórnica carnavalesca. O Carnaval, obviamente, não é uma festa exclusivamente brasileira.

Comemorado há vários séculos, muito antes do Brasil existir, a festa do carnaval encontrou, na Itália de outrora, as suas manifestações mais próximas daquilo que conhecemos hoje.

Praticada em Roma, através das celebrações orgiásticas dos bacanais – as festas em honra de Baco, o deus romano do vinho, das festas e da folia. Em Veneza, Turim, Florença e Nápoles, o carnelevarium também prosperou, tornando-se a maior festa pagã do mundo ocidental.

Em latim mais próximo, o carnevale, em sentido literal “adeus à carne” representa o período de abstinência de carne por 40 dias – a quaresma – desde a quarta-feira de cinzas, até o advento da páscoa. Portanto, a “preparação” para esse jejum dos católicos, propiciou a famosa terça-feira gorda, uma espécie de despedida da carne, em seu sentido mais amplo e metafórico possível, elastecendo o seu calendário pelos dias que antecedem esta famosa terça- feira – o Carnaval, a festa da carne.

O símbolo maior do Carnaval, o Rei Momo, é nada mais, nada menos, do que uma figura mitológica, “filho do sono e da noite, considerado pelos antigos, com alçada no campo das burlas e censuras” (Enciclopédia Mirador. Volume 5, pg. 2090). Materializado na forma humana, ele reina sobre os seus súditos, distribuindo graças, em puro hedonismo.

As interpretações do arquétipo da figura obesa do Rei Momo I e Único, para nós, pobres mortais carnavalescos, se transfiguram em alegria, espontaneidade,

um certo desregramento consensual e, sobretudo, efemeridade, já que o seu reinado é tão curto. Para outros, mais austeros, representa a manifestação da loucura, quando por exemplo, com uma das mãos levanta a máscara e a segura, e, com a outra, exhibe uma espécie de cetro que termina com uma cabeça grotesca – a própria loucura.

Curiosamente, é na sua ascendência que as interpretações são mais ricas, como, por exemplo, o fato de ser filho do Sono seria uma clara figura do entorpecimento da mente humana, da cegueira espiritual diante desta festa profana, deixando as pessoas entregues ao onirismo daquilo que pretendem ser nos dias de folia e que não conseguem realizar no cotidiano de suas vidas.

Como um dos genitores do Rei Momo, a Noite também propiciaria a imagem de algo ligado às trevas – a escuridão, e que se dissiparia à luz do sol. Aguardo com sofreguidão, a entrega das chaves ao Rei Momo I e Único, desejando que “esta fantasia fosse eterna” e que seu reinado permanecesse incólume,

sobrepujando outros reinados que não deveriam existir.

Como sono e Carnaval nunca se deram bem, segue a receita prescrita, um ano antes de Eu nascer. Evoé Momo!!!!



O Sono revelador

Uma das músicas mais icônicas de todos os tempos, “Yesterday” é também um enigma a ser decifrado pela Ciência. Apontada pelo *Guinness Book*, como a música com o maior número de versões do mundo, “Yesterday” surgiu pronta para Paul McCartney durante um sonho.

Segundo o próprio Paul McCartney relatou em certa ocasião, em entrevista à revista *Rolling Stones*, os Beatles estavam em Londres, em 1965, para a gravação de “Help!”, e subitamente ele acordou com uma melodia pronta para ser tocada: “Eu tinha um piano ao lado da cama, e eu devo ter sonhado com ela, porque eu saí da cama e coloquei as mãos no piano com o tom dela já na cabeça. Já estava tudo lá, a coisa toda”, disse ele.

McCartney teve medo de ter copiado a música de outra pessoa e só depois de tocá-la para diversas pessoas e

ninguém a reconhecer, ele teve coragem de gravar. “Eu gostei muito da melodia, eu não podia acreditar que eu a tinha escrito”, revelou, em entrevista para o site de notícias da BBC.

Posteriormente, ele e John Lennon criaram uma letra para aquela melodia e, em setembro de 1965, para deleite de todos, “*Yesterday*” foi lançada.

Na verdade, ocorreu com McCartney um Insight, um anglicismo que traduz a compreensão repentina de algo – a intuição súbita, ou se quiserem uma iluminação, um estalo.

Quando sonhamos, o cérebro está funcionando de uma maneira bem diferente do estado vigil e livre das amarras que tendem a desfocar o pensamento. A criatividade ganha um espaço gigantesco, com um recuo considerável da lógica, possibilitando insights espetaculares. Isso acontece mais especificamente nas fases REM do sono, quando podemos acessar impressões que nosso subconsciente mantém guardado.

Nesse sentido, o estado mental dos sonhos é pródigo em contribuir para soluções de enigmas, em liberar a criatividade de forma exuberante nas diferentes formas de expressão artística, em fomentar ideias para histórias monumentais, em criar melodias encantadoras e tudo mais.

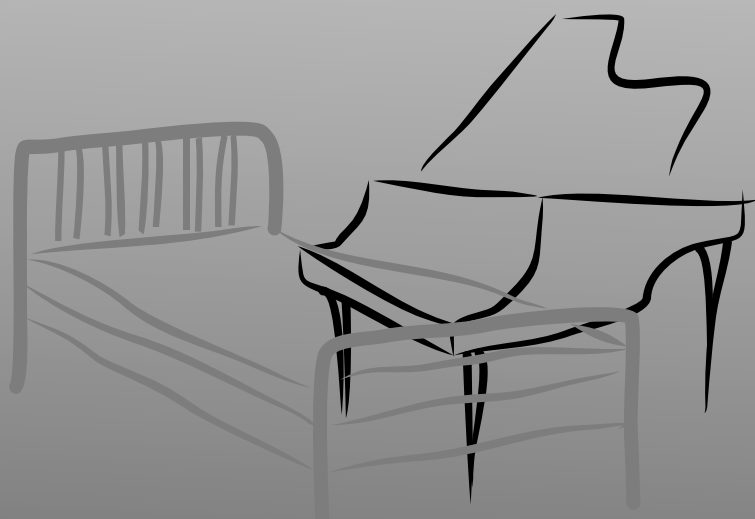
Os sonhos lúcidos permitem acessar impressões que muitas vezes nosso subconsciente mantém guardado. Literalmente, o Céu é o limite!

Existem diversos outros exemplos maravilhosos de Insights:

A invenção da máquina de fiar por Elias Howe em 1844, que determinou o início da revolução industrial; a descoberta da estrutura química do benzeno por August Kekulé em 1861; a criação da Tabela Periódica por Dimitri Mendeleiev em 1869; decisões políticas históricas do Mahatma Gandhi (1869-1948), assim foram tomadas; as expressões artísticas do surrealismo (André Breton, Luis Buñuel e Salvador Dalí - 1927); a descoberta da dupla hélice do DNA (Watson e Crick - 1953), e muitas das imagens levadas ao

cinema concebidas pela genialidade de Federico Felini (1920/93) e Kurosawa (1910/98). Além de inúmeras passagens em textos religiosos que descrevem surpreendentes Epifanias, que seriam a mais pura tradução dos insights sagrados.

Segundo Einstein, como “não existe nenhum caminho lógico para a descoberta das leis do universo - senão a intuição”, seria recomendável acrescentar à expressão “vamos dormir uma noite sobre a questão”, a frase: “com uma caneta e papel ao lado”.



O sono e as canções de ninar

Sempre que me deparo “ao vivo” com a Pietá de Michelangelo, na Basílica de São Pedro, me emociono, mesmo em meio ao alarido dos turistas e suas selfies inesgotáveis. O que me comove, de fato, é rever a expressão mais perfeita da Maternidade – a mãe recolhendo no regaço materno o seu filho, como se o estivesse ninando, como qualquer mãe acalentando seu rebento.

O ato de ninar antecede o sono da criança e carrega toda uma afetividade que transcende a pura e simples preparação para dormir. E as nossas tradicionais canções de ninar são compatíveis com esta finalidade? Tenho minhas dúvidas, senão, vejamos alguns clássicos populares em que fomos ninados e continuamos ninando:

“Nana neném que a cuca vem pegar/
papai foi pra roça/ mamãe foi trabalhar/
Desce gatinho/ De cima do telhado/

Pra ver se a criança/ Dorme um sono sossegado". Torturante: a cuca vem pegar e papai e mamãe nem estão aí (?!) "Boi boi boi, boi da cara preta, pega este menino que tem medo de careta. Boi boi boi, boi do Piauí pega este menino que não quer dormir". Assustador: ou dorme ou o boi pega (?!) "Tutu Marambá não venhas mais cá que o pai do menino te manda matar. Durma neném, que a Cuca logo vem. Papai está na roça e Mamãezinha em Belém".

A figura do Tutu Marambá significa o "papão", um espantalho de crianças. Em resumo: uma explícita ameaça de violência para dormir, novamente com os pais ausentes (?!) "Sapo Cururú: Sapo Cururú na beira do rio Quando o sapo grita, ó Maninha, diz que está com frio". Grito, frio, solidão (?!) "Atirei o pau no gato tô tô, mas o gato tô tô Não morreu reu reu, Dona Chica cá cá Admirou-se se, Do berro, do berro que o gato deu: Miau".

Quanta agressividade: o intento não foi alcançado, pois o gato sobreviveu à paulada e D. Chica, eivada de

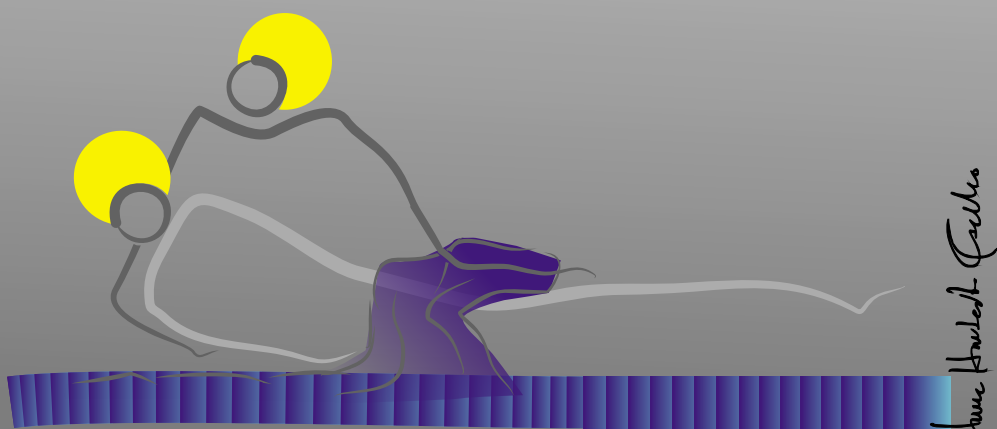
sadomasoquismo, ainda se admira do berro que o felino deu (?!)

A literatura infantil e o cancionero popular evidentemente nos reservam pérolas bem menos estressantes, como no livro de Míriam Leitão, brilhante jornalista que embora muitos não saibam, também exerce, com maestria, a sua arte de contadora de histórias para crianças. Em seu quarto livro infantil “O estranho caso do sono perdido”, narra a aventura de uma menina e sua avó que não consegue mais dormir como antes, necessitando sempre tomar um remédio para que o sono chegue – perdido em meio a uma rotina agitada de compromissos e reuniões. A neta convida a avó para embarcar numa viagem pelo mundo dos sonos, que “deve ficar em algum lugar dentro da imaginação”. Mas assim como a capacidade de dormir, a avó acabou perdendo também a sua imaginação.

A história, além de original, é narrada pela neta de uma forma bem criativa - no lugar da avó cuidar do sono da neta, é esta quem cuida da noite da avó.

Ao longo da vida, a única forma de preservarmos a nossa infância é conviver com a imaginação daqueles que ainda, de fato, são crianças.

Muito menos por justiça e muito mais por sabedoria, também merecemos manter viva a criança dentro de todos nós.



O sono por quem soube sonhá-los

Desde épocas pretéritas, a humanidade tenta entender o significado dos sonhos. Místicos, filósofos e cientistas de diferentes culturas, ao longo do tempo, teimam em nos oferecer diversas explicações para o fenômeno dos sonhos: sinais premonitórios, visões proféticas e inspirações que se misturam a crenças e medos, gerando interpretações fantásticas.

Em 1900, Sigmund Freud, em seu revolucionário livro “A Interpretação dos Sonhos” propôs que os sonhos refletiam a experiência inconsciente dos desejos reprimidos, sobretudo aqueles relacionados ao sexo, que eram liberados em sonho, graças a consciência repressora diminuída. Freud estabeleceu os fundamentos da Psicanálise, mas de fato, a fisiologia do sono e dos sonhos permanecia desconhecida.

Apenas em 1953, Eugene Aserinsky e Nathaniel Kleitman descobriram o 'endereço' dos sonhos, a que chamaram de Sono *REM* ou *Rapid Eyes Movement Sleep* e, em 1960, William Dement demonstrou que esse mesmo sono *REM* era fundamental para o equilíbrio psicológico das pessoas.

Hoje, sabemos que os sonhos formam expressiva parte do ciclo do sono, determinado biologicamente e, desde então, teorias distintas têm sido descritas, baseadas em achados neurofisiológicos e comportamentais.

Entretanto, acho oportuno e lúdico revermos algumas opiniões famosas à respeito dos sonhos:

"Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro acorda" Carl Gustav Jung (1875 – 1961).

"Nós somos feitos do mesmo material dos sonhos" William Shakespeare (1564 – 1616).

"Pois toda vida é sonho, e os sonhos, sonhos são" Calderón de la Barca (1600 – 1681).

“O segredo da criatividade está em dormir bem e abrir a mente para as possibilidades infinitas. O que é um homem sem sonhos?”, Albert Einstein (1879 – 1955).

“Espalhei meus sonhos aos seus pés. Caminhe devagar, pois você estará pisando neles”, William Butler Yeats (1865 – 1939).

“Realize seu sonho. Você mesmo vai ter de fazer isso... eu não posso acordar você, você é quem pode se acordar”, John Lennon (1940 – 1980)

“Ninguém morre, as pessoas despertam do sonho da vida”, Raul Seixas (1945 – 1989).

Todavia, ninguém superou o poeta maior, Fernando Pessoa (1888-1935), na arte de exprimir os sonhos, como constatamos nestas pérolas de sua fértil lavra:

“Eu sei que não sou nada e que talvez nunca tenha tudo. Aparte isso, eu tenho em mim todos os sonhos do mundo”; “Mudem-me os deuses os sonhos, mas não o dom de sonhar”; “Tenho dito, tantas vezes, quanto sofro sem sofrer,

que me canso dos revezes, que sonho só para os não ter"; "Estou só e sonho saudade. E como é branca de graça. A paisagem que não sei, vista de trás da vidraça. Do lar que nunca terei!"

Culminando com esse poema, belo e emblemático:

ENTRE SONO E SONHOS

Entre mim e o que em mim
É o quem eu me suponho
Corre um rio sem fim.

Passou por outras margens,
Diversas mais além,
Naquelas várias viagens
Que todo o rio tem.

Chegou onde hoje habito
A casa que hoje sou.

Passa, se eu me medito;
Se desperto, passou.

E quem me sinto e morre
No que me liga a mim
Dorme onde o rio corre
Esse rio sem fim.



O sono transformador

O fenômeno da metamorfose, sempre fascinante e, muitas vezes poético, como na passagem do lagarto à libélula, nos encanta. Mas, para Franz Kafka (1883 - 1924), teria que ser diferente. Nascido numa família de judeus falantes de alemão, em Praga, então parte do Império AustroHúngaro, veio a se tornar um dos maiores gênios da literatura mundial – modernista, surrealista e precursor do que hoje entendemos como realismo mágico.

A Metamorfose, por exemplo, é uma obra icônica: conta a história do caixeiro-viajante Gregor Samsa que, numa determinada manhã, acorda de “sonhos intranquilos”, metamorfoseado em uma enorme barata.

A verossimilhança do fenômeno não exige explicações do autor para esta metamorfose. Curiosamente, cabe a nós, leitores, aceitá-la como algo plausível e

inexorável desde o início da narração, prosaica e exatamente como são as mudanças em nossas vidas.

A princípio, Gregor parece não perturbar-se com o fato de ter se transformado em uma barata, mas sim de estar atrasado para o trabalho e ameaçado de perder o seu emprego.

Como as suas preocupações continuam sendo as de uma pessoa normal, a sua transformação em inseto é amenizada. Entretanto, outras metamorfoses serão desencadeadas numa sequência incontrollável e quase óbvia – a lógica do absurdo.

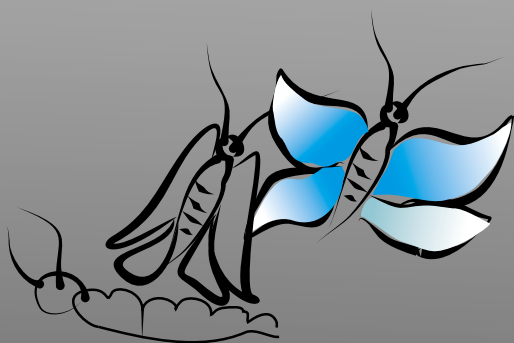
Com a nova situação, como toda a família de Gregor era dependente do seu trabalho, eles são obrigados a trabalhar. O espaço familiar vai sendo transformado à margem de Gregor, que passa a ficar confinado em seu quarto.

No princípio, ele fica totalmente excluído, até que a família passa a deixar uma porta aberta para que ele possa “participar”, de longe, dos rituais familiares.

Estes, só mudam totalmente quando a família aluga um quarto para três inquilinos. Com isso, Gregor volta a ser trancado em seu quarto, mas não é somente ele que fica excluído das áreas comuns. A família também passa a fazer as refeições na cozinha, enquanto os inquilinos ocupam a sala. O Gregor inseto, em algum momento, iria se revelar aos inquilinos e estes rompem o contrato de aluguel. Isto contrapõe a sobrevivência da família a algo não mais do que um inseto desprezível.

A irmã diletta passa a admitir que “teriam que se livrar daquilo”. E, pouco tempo depois, Gregor morre de inanição.

Creio que a metáfora da metamorfose em sono sempre nos acompanhará. Acordaremos mais humanos ou mais insetos!



O sono que não chega

Quantas vezes já não ouvimos dos nossos pacientes pedidos, quase súplicas, tais como: “Doutor, eu só quero dormir”, ou “Eu não durmo há trinta anos, pelo amor de Deus, dê um jeito!”

Com olhos de ver e coração de ouvir, que é para isso que nós, médicos, mais servimos, observo essas pessoas em sua postura típica: ombros arqueados (carregando o mundo nas costas), olhos embaçados (nublados, prestes a chover), mãos em garras, apoiadas na mesa que nos separa (escorregando abismo abaixo), e claro, o celular por perto (cordão umbilical que ainda os prendem à placenta da vida).

Invariavelmente, são três os desejos mais solicitados (sempre o gênio da garrafa): dormir, ser feliz e ser amado, se possível em dose única e comprados na farmácia da esquina.

A semente da insônia irá vicejar ou não, a depender do terreno onde ela se instala – *seed and soil*, e vice-versa.

Noites de insônia todos a teremos, basta viver. Mas nada como uma pitada de bom humor para suportá-las. Senão, vejamos exemplos famosos:

“A velha insônia tossiu três da manhã”.
(Dalton Trevisan)

“A dúvida é autora das insônias mais cruéis”. (Nélson Rodrigues)

“Você vai dormir tranquilamente só de pensar que a barba de 2,5 bilhões de homens está crescendo enquanto você dorme. Ninguém da Gillette tem insônia”. (Warren Buffett)

Por que me persegues até de madrugada?

Insone já, por acaso no começo do espetáculo, descendo as cortinas das pálpebras, a mísera expectativa do ocaso, na minh'alma já toda aninhada, qual sono transmutada, teima em não chegar.

Se me foges porque queres ou por pirraça se me frustras,

Até madrugada, por que mais me
persegues?

Ah, que Saco! ... o acaso do ocaso.

Com esse poema de minha autoria,
concluo, com ousadia suprema, a minha
reflexão sobre o sono que não chega.



O sono compartilhado

Pode haver intimidade maior na relação entre duas pessoas do que o ato de dormirem juntas, compartilhando o sono? Compartilhar o sono não é tarefa fácil, e existem até mesmo colegas da Academia Americana de Medicina do Sono que recomendam como o melhor para a saúde dos casais, não apenas dormir em camas separadas, mas também em quartos separados, o que inclusive “ajudaria a ter um relacionamento amoroso melhor”.

Sugeriria aos adeptos desta “separação científica” a leitura de um clássico da literatura mundial: *“A Insustentável Leveza do Ser”*, do escritor tcheco Milan Kundera. O livro retrata a história de quatro personagens, em busca do amor, e suas necessidades do sexo.

Este trecho resume bem a angústia do personagem principal – o médico Tomas: “Com as outras mulheres ele nunca dormia. Era mais delicado

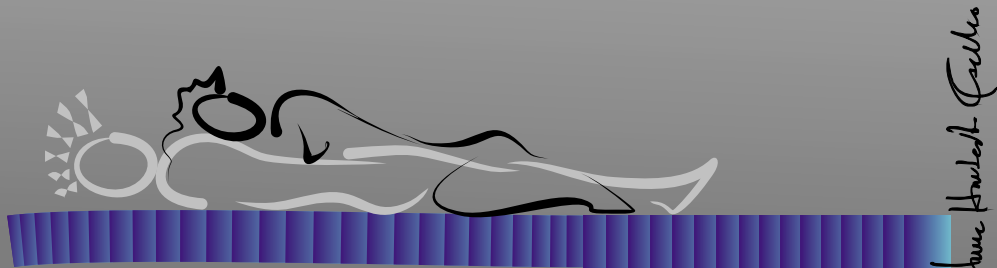
quando elas vinham à sua casa e ele tinha que lhes explicar que as levaria de volta depois da meia-noite, pois sofria de insônia e não conseguia dormir junto de outra pessoa.

No instante que se seguia ao amor, sentia um irresistível desejo de ficar só. Achava desagradável acordar em plena noite ao lado de um ser estranho, nem se sentia atraído pela intimidade de um café da manhã a dois”.

Até que Tereza aparece em sua vida: “Queria cuidar dela, protegê-la, alegrar-se com sua presença, mas não via nenhuma necessidade de mudar seu modo de vida. Assim, não queria que se soubesse que ela dormia em sua casa. Mas, qual não foi sua surpresa quando acordou com Tereza segurando firmemente sua mão. Evocou as horas que tinham se passado e acreditou respirar o perfume de uma felicidade desconhecida. Desde então, ambos se alegraram por antecipação com o sono compartilhado. Ela, sobretudo, não podia dormir sem ele”.

Vale aqui a citação de Milan Kundera: “O amor não se manifesta pelo desejo de fazer amor, mas pelo desejo do sono compartilhado”.

Para concluir, aos adeptos do sono não compartilhado, eu recomendaria uma observação minha: “Uma cama arrumadinha é o protótipo do amor em desalinho”.



O sono da razão

O tempo parece fluir como as marés, quando tudo aquilo que nos enche de razão – ideias e doutrinas – vão e voltam, como ondas quebrando caprichosamente na areia, aos nossos pés. Tudo a ver com os paradoxos que vivemos hoje e com Francisco José de Goya y Lucientes (1746 - 1828), extraordinário pintor espanhol.

Numa série de 80 gravuras a que batizou de *"Los Caprichos"*, retratou de forma satírica a Espanha do fim do século 18, imersa em costumes arcaicos e religiosidade mística. Em uma de suas obras, o autor se retrata cercado de animais selvagens, adormecido sobre uma bancada na qual se lê: *"El sueño de la razón produce monstruos"* ("O sono da razão produz monstros").

Ao que se percebe, Goya perscrutava a natureza ambígua do homem – racional e animal – tornando a sua crença na

racionalidade a mais legítima expressão da filosofia iluminista.

Para o iluminista, todos os horrores da história humana, como o fanatismo e a tirania, ocorrem quando o homem abdica de sua racionalidade. Como o iluminismo literalmente prometia, o despertar da racionalidade levaria a humanidade à idade da luz.

De fato, a ciência desenvolveu-se como nunca, o direito divino absolutista dos reis cessou e a religião perdeu seu determinismo centralizador.

Nascia a modernidade, mas a utopia não se concretizara por completo, na medida em que a razão iluminista se afirmava.

A tecnologia que salvou vidas serviu como nunca às revoluções e às duas grandes guerras do século XX. Sigmund Freud percebeu como ninguém que, por traz de um verniz civilizatório, a mente humana se nutre de instintos selvagens.

Em espanhol, "*sueño*" pode significar tanto "sono" quanto "sonho", portanto, o sonho iluminista de criar

a era da razão produziu monstros que prometia extinguir. Goya retratou isso com maestria nesta obra-prima aqui reproduzida.

A cena é monocromática, as tonalidades claras destacam o pintor adormecido sobre a mesa com o título da obra. Os tons mais escuros são atribuídos às criaturas, tornando-as assustadoras.

É uma profissão de fé na filosofia iluminista e sua crença na racionalidade. Até hoje esta obra é a mais representativa e simbólica do iluminismo espanhol.



De que mal morira?

João Paulo Guedes

O sono e o zodíaco

Que atire a primeira pedra quem nunca se viu procurando no horóscopo, sobretudo no início do ano, os caminhos do acaso a que muitas vezes chamamos de destino.

Através dos signos zodiacais, de há muito, buscamos não só predições, como até mesmo explicações para relações interpessoais e sucesso profissional.

No Ocidente, o Zodíaco é representado por uma circunferência onde estão colocados os planetas, da forma como se apresentavam no céu, no exato momento do nascimento da pessoa em análise.

Os doze signos zodiacais se distribuem nos 360 graus desta circunferência e cada um é regido por um planeta ou astro. E, se de acordo com a astrologia, os signos do zodíaco têm o poder de definir a personalidade do indivíduo, ocorreu-me a curiosa indagação: e como dormem os signos? Vejamos:

Áries: muito ansioso, o ariano demora muito para relaxar. Todo ariano deveria fazer exercícios de relaxamento antes de dormir.

Touro: o taurino ama sua cama, é um dos signos que melhor dorme. Adora também uma soneca depois do almoço.

Gêmeos: o geminiano vai preferir ficar na internet e, quando finalmente cai no sono, costuma ter uma porção de sonhos loucos e sonilóquio.

Câncer: o canceriano só dorme em paz quando tem um dia tranquilo. Disciplinados, costumam respeitar o horário de dormir, mas se forem acordados por algum ruído, reagem furiosos.

Leão: um dos signos mais difíceis para sair da cama, tem o hábito de dormir de dia para aproveitar a noite e costuma ter sono reparador.

Virgem: os virginianos odeiam ser acordados. Metódico, o virginiano vai verificar, antes de dormir, se fechou a janela, apagou todas as luzes, etc.

Libra: o libriano também gosta do quarto e da cama arrumados antes de dormir. Se dorme pouco, fica com sono. Se passar do horário, fica indolente.

Escorpião: a insônia é comum nas pessoas deste signo. Quando feliz resiste a dormir e quando preocupado, não dorme de jeito nenhum.

Sagitário: o sagitariano acha dormir uma perda de tempo. Costumam ter sonhos agitados, não descansam nem dormindo.

Capricórnio: o capricorniano leva tudo a sério, inclusive o sono. Acha que “sabe dormir”, mas o alto senso de responsabilidade compromete o sono.

Aquário: o aquariano vive bocejando de um lado para o outro, reclama que está com sono, mas na hora de dormir fica horas mexendo no celular.

Peixes: por ser muito sensível, o pisciano se desgasta bastante durante o dia, emocional e fisicamente. Seus sonhos são plenos de simbologias e passíveis de interpretações.

Enfim, acho que seria no mínimo prudente sabermos o signo das pessoas com quem compartilhamos o nosso sono. Científico ou não, levemos o Zodíaco mais a sério, até porque *“Yo no creo en brujas, pero que las hay, las hay»*.



Doutor... e se eu acordar morto?

Não raras vezes, na prática da Medicina do Sono, ouvimos este curioso e paradoxal questionamento. Confesso que já fui tentado a responder, digamos assim, coloquialmente: Se você acordar num lugar barulhento, quente e cheio de pessoas, talvez você esteja no carnaval da Bahia ou, quem sabe, no Itaquerão, ainda não é o inferno. Mas se você despertar em ambiente asséptico, iluminado em branco azulado, muito frio e tendo como fundo musical bipes sequenciais, talvez se encontre numa UTI, ainda bem longe do céu.

No fundo, tudo isto retrata uma espécie de angústia existencial que remonta aos primórdios. Sono e Morte, quase binômios, foram muito bem caracterizados pelos gregos – Hypnos e Thanatos – os deuses gêmeos, filhos de Nyx, a noite, e Erebus, a escuridão. Hypnos como a mitificação do sono e Thanatos da morte.

A Thanatos, obviamente, caberia cuidar dos mortos e, em nosso imaginário, nada mais simbólico do que o sono eterno, como a representação benfazeja da morte.

Hypnos vivia isolado com a esposa Pasitea em um palácio dentro de uma caverna, onde o sol não chegava e bem próximo ao rio do esquecimento eterno, onde nem o galo cantava e nem os cães ladravam. Dormia sob a forma alada, como uma ave, em seu dossel cercado por cortinas pretas.

O casal teve vários filhos, os Oniros, responsáveis pelos sonhos, destacando-se: Morfeu, Phantasia, Ícelos e Phãntalos. Como herança onipresente da cultura helênica, ainda hoje falamos com naturalidade em onirismo, morfina, tanatologia, hipnose, hipniatria e quem sabe almejando “cair nos braços de Morfeu”, o que poderia ser uma má opção, já que alguns estudiosos sustentam que a diversão predileta de Morfeu era fazer os mortais caírem em sono profundo para entregá-los ao tio Thanatos.

Em todo caso, tenham uma boa noite e
acordem vivos!



O ZZZ do sono

Quando pronunciamos ou lemos expressões como *trrrim-trrrim*, *tic-tac* ou *boom*, não precisamos de tradução para percebermos o telefone tocando, o relógio trabalhando ou algo explodindo. São assim as onomatopeias, ou seja, o processo de formação de palavras com o objetivo de tentar imitar o ruído característico de um som, quando pronunciadas.

Fico a me perguntar como seria a comunicação sem as onomatopeias. Nada mais violento do que o *pow* (batida, soco) ou *bang-bang* (tiro), ou sensível como *sniff-sniff* (choro), ou temerário como *grrr* (raiva), além dos óbvios *au au*, *miau*, *có có ri có*.

Também seria óbvio admitir a variação



das onomatopeias de acordo com o idioma falado, devido aos diferentes fonemas que as palavras possuem. O mugido bovino, a depender da nacionalidade do dito cujo, sofre curiosas variações: *muu* (brasileiro), *moo* (inglês e japonês), *muhh* (alemão), *meu* (francês) ou *mu* em russo. O lascivo beijo inglês *smack*, também adotado no Brasil, transforma-se em *chuic* na Argentina ou no insípido *chuu* no Japão, pelo que me preservo de qualquer explicação, em nome da boa convivência entre os povos.

E o que dizer do universal ZZZ do Sono? Ao que parece, a ideia original era mimetizar o ronco e o seu uso remonta a 1903, na famosa história em quadrinhos "Os Sobrinhos do Capitão".

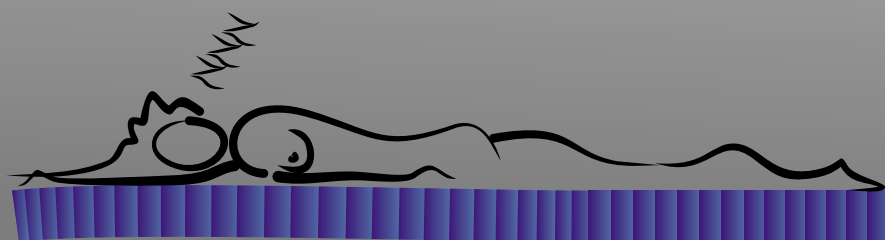


Já nos quadrinhos *"The Fineheimer Twins"* de 1907, um homem com perna de pau dormia, enquanto grunhia praticamente todo o alfabeto: grrkkkk, zzzcrrkkkk e, é claro, o tradicional zzz.

Em 1916, os quadrinhos *"Krazy Kat"* apresentaram um urso dormindo com um balão contendo a letra Z. Portanto, o uso corrente do zzz muito se deve à crescente popularidade dos quadrinhos, nos primórdios do século XX, sobretudo nos EUA.

Em 1924, a *American Dialectic Society* apresentou um estudo sobre o uso do zzz, com três letras, como já vinha se utilizando, mais associado ao sono do que ao ronco como ocorre na maioria dos idiomas, à exceção do alemão, francês e japonês que "onomatopeiam" o ronco de outra forma : *chrrr* (alemão), *rrroooo* ou *rrr* (francês) e *Guu Guu* ou *hu lu* (japonês).

Já no resto do mundo, roncando ou não, dormimos em zzz!



A inveja do sono alheio

Dos sete pecados capitais, sem dúvida, o mais onipresente é a inveja. A inveja é tão poderosa que até sobrevive ao invejoso ou ao objeto da inveja, e já mereceu incontáveis análises e estudos, como a maravilhosa retrospectiva da inveja ao longo do tempo, apresentada pelo Acadêmico baiano Joaci Goes em *"A inveja nossa de cada dia"* (Topbooks, 2018).

Na condição de médico, nos deparamos cotidianamente com variadas formas de inveja, como a inveja do corpo alheio ou da idade alheia, por exemplo. Mas, nada mais frequente do que a inveja do sono alheio: "dorme que nem uma pedra ... como pode alguém dormir assim", "me irrita vê-lo dormir assim ... sem culpa ", "eu já tenho tudo ... só queria dormir igual a minha mulher".

Em 1615, Miguel de Cervantes Saavedra, em seu clássico *"Dom Quixote de La Mancha"*, relatou as aventuras do senhor

rural Alonso Quijano, que enlouquecido pelos livros de cavalaria transformouse em cavaleiro andante, fez do camponês Sancho Pança seu fiel escudeiro e, carregando as suas ilusões para além da “triste figura”, saiu pela Espanha a “defender os oprimidos”, empunhando velhas armas e montando o seu cavalo Roncinante.

Assumiu chamar-se Dom Quixote e dedicaria suas vitórias ao seu amor Dulcinéia Del Toboso. Assim, Cervantes criou nos 100 capítulos de sua obra-prima perene e universal, o adjetivo Quixotesco que logo se transformou em metáfora plena de humanidade – nobreza, ingenuidade, sonho e quimera.

Em suas páginas memoráveis, destacamos o seguinte diálogo motivado pela inveja que o sono pesado de Sancho despertara em Dom Quixote: “— Pasmado estou, Sancho, com teu feitio impassível: imagino que és feito de mármore, em que não cabe nenhuma inquietação ... olha a serenidade desta noite, a solidão que nos convida foto: reprodução - Dom Quixote (Picasso)

a meter pelo meio alguma vigília no nosso sonho.

Levanta-te e com boa vontade e coragem agradecida dá em ti mesmo trezentos ou quatrocentos açoites!

— Senhor – respondeu Sancho – não sou frade, para que a meio do meu sono me levante e suplicie ... deixe-me vossa mercê dormir e não insista comigo para eu me açoitar.

— Oh alma endurecida! Oh escudeiro sem piedade!

— Não entendo isso – replicou Sancho – só entendo que enquanto estou a dormir não tenho temor nem esperança, nem trabalho nem glória; e bem haja o que inventou o sono, capa que cobre todos os humanos pensamentos, iguaria que tira a fome, água que afugenta a sede, fogo que aquece o frio, frio que suaviza o ardor e, finalmente, moeda geral com que todas as coisas se comprem, balança e peso que iguala o pastor ao rei, e o ingênuo ao sagaz. Só uma coisa o sono tem má e é que se parece com a

morte, pois entre um adormecido e um morto há muito pouca diferença”.

Desta forma, o simplório Sancho deu-nos o argumento magistral para respondermos com elegância, quando o sono bem dormido for motivo da inveja alheia.



O sono dos justos

Sempre almejamos o sono dos Justos, até mesmo quando no cotidiano não tenhamos sido tão justos assim, a ponto de o merecermos. Do ponto de vista etimológico, a expressão justo abrange vários significados, tanto pode ser algo exato, preciso, como algo apertado ou que assenta bem, como também alguma coisa moralmente correta, imparcial e equitativa.

Mas, em se tratando de sono justo, as melhores opções seriam o sono merecido, adequado, apropriado. Portanto, expressões como: “tenha o sono dos justos” ou “vá dormir como os justos” pressupõem algum retorno “em pagamento”, de algo que fizemos “com justiça” ou “com equidade” ou como “pessoas do bem”, enquanto acordados.

E, por acaso têm os justos um modo peculiar de dormir? Na maioria das vezes, esta expressão ou desejo tem

sido adotada sugerindo o sono eterno ou o indispensável descanso para todos, até mesmo para os injustos, como aliás reconheceu o pensador Lord Gilbert Tody : “Quantas vezes foram as tuas lágrimas que caíram enquanto Eu dormia o injusto sono dos justos”.

Ou, mais eloquente ainda, como Woddy Allen: “as pessoas boas dormem muito melhor à noite do que as pessoas más. Claro, durante o dia as pessoas más se divertem muito mais!”

Na visão bíblica, muitas vezes, o sono dos justos tem o mesmo sentido do sono eterno como a metáfora da morte.

Interessante observar que no MICHAELIS, o clássico Dicionário Brasileiro de Língua Portuguesa, o sono dos justos é o “estado subsequente a uma morte tranquila e serena” e o sono eterno “a própria morte, o repouso eterno, o último sono”.

Na versão Lusófona do INFOPÉDIA (Dicionários Porto Editora), há uma nítida distinção, com o sono eterno significando a morte e o sono dos

justos o “repouso tranquilo e profundo, bem-aventurança”.

Entretanto, na minha modesta opinião, esta distinção entre sono justo ou eterno não muda nada, até porque a ampulheta por onde a areia do tempo escorre, disfarçada em número oito, quando inativa, ao deitar-se para dormir, assume a forma geométrica do infinito.



A insônia contagiosa

Nestes tempos “pandêmicos”, graças a redundante virulência de um novo vírus, a vida das pessoas em todo o Planeta mudou radicalmente. Ademais, isto tornou os problemas com o sono cada vez mais corriqueiros, ou se preferirem, altamente prevalentes, no rol das consequências nefastas para a saúde física e mental dos viventes.

Mas, isto também não é mais novidade para ninguém, vale a rima. Novidade mesmo, seria a disseminação epidêmica de uma insônia, como foi magistralmente descrita por Gabriel Garcia Márquez em “Cem anos de solidão”, considerada “a grande metáfora da América Latina”.

Como sabemos, nesta obra-prima, Gabo relata, ao longo de um século, a história de Macondo, o icônico povoado fundado por José Arcadio Buendía e Úrsula Iguarán, através de suas guerras, desastres e tragédias.

A crônica do absurdo está retratada por situações inusitadas, como a temporada de quatro anos de chuvas torrenciais e perenes que se abate sobre Macondo. Mas o clímax é alcançado com a epidemia de insônia, que atinge rapidamente a todos os moradores.

O casal Buendía inicialmente não se preocupa com o fato, até que, dias depois, quando se deitam para dormir, sem nenhum sono, perceberam que já estavam acordados há mais de cinquenta horas.

Acometidos pelo mal, em vez de dormir passavam o dia inteiro sonhando acordados, num estado de “alucinada lucidez” que os fazia não apenas ver as imagens dos próprios sonhos, mas aquelas sonhadas pelos outros “contaminados”.

A quarentena tardia revelou-se um antídoto inefetivo. Mas, logo “... chegou o dia em que a situação de emergência passou a ser encarada como coisa natural e se organizou a vida de tal maneira que o trabalho retomou o seu

ritmo e ninguém voltou a se preocupar com o inútil costume de dormir”.

Curiosamente, não era a incapacidade de dormir que os incomodava, uma vez que não sentiam nenhum cansaço, mas sim a perda da memória.

Este esquecimento brutal também foi assim descrito pelo autor: “... quando o doente se acostumava ao seu estado de vigília, começavam a apagar-se da sua memória as lembranças da infância, em seguida, o nome e a noção das coisas, e por último a identidade das pessoas e ainda a consciência do próprio ser, até se afundar numa espécie de idiotice sem passado”.

A “peste da insônia” em Macondo, finda-se também de modo abrupto, quando o cigano Melquíades retorna ao povoado e oferece a José Arcadio Buendía uma “substância de cor suave”, que atuando como milagroso antídoto para a insônia, liberta a todos da avassaladora epidemia.

Quem sabe não estejamos todos nós, neste momento, já fazendo por merecer

a visita do cigano Melquíades e sua
poção mágica!



Depoimentos

As ilustrações feitas pelo arquiteto Luiz Humberto Carvalho são belas e adequadas, tanto como interpretação de cada um dos textos de Francisco Hora sobre o sono quanto representação da polaridade presente na Arquitetura, na sua essência. A Arquitetura, como expressão artística, se manifesta por intermédio de múltiplos significados. Entretanto, ao mesmo tempo, compreender como uma cidade funciona é desafio que aproxima o arquiteto das áreas da economia, por exemplo. Uma boa arquitetura é feita quando se indaga sobre que realidade se trabalha ou sobre os suportes racionais disponíveis para a execução do projeto. Mas, ao mesmo tempo, a busca de um significado inovador para o objeto conduz o ofício a tangenciar o terreno das possibilidades. Assim, ideia e realidade estão sempre por perto como provocadoras do ato fundador. As 22 ilustrações representam a dualidade entre o tangível e o sensível,

seja como tentativa de compreender na borboleta as metamorfoses que a vida nos propõe, seja para conviver com as expectativas criadas pelo sono como divisor na contagem do tempo pela relação dia/noite, seja na interpretação da visão fantasiosa do mundo, sobre superstições ou, ainda, para aceitar as ambiguidades que nos acompanham e nos constituem. Luiz Humberto escolheu o branco (homem) e o preto (mulher) no papel de definidores da polaridade em que a vida se constrói, adotando o cinza como cenário de fundo representando a possibilidade de convivência entre os muitos e diferentes sinais que os sonhos nos sugerem.

Isaias Neto, arquiteto (Salvador/BA)

CONTEXTO

De Sonos, Palíndromos e Talento

A língua Portuguesa, embora considerada a caçula das filhas do Latim – a última flor do Lácio, é de uma riqueza extraordinária. Preenhe de sinonímias, adjetivos, advérbios, expressões idiomáticas rebuscadas, encontrou nos trópicos brasileiros um terreno fértil para ser miscigenada e enriquecida, muito além do que poderia supor Camões. Se até o barroco por aqui dessacralizou-se, em forma sensual e exibida, como constatamos em nossas igrejas, imaginem o idioma português batizado brasileiro. O Palíndromo é um belo exemplo disso. Do grego *palin* (novo) e *dromo* (percurso), é toda palavra que ao ser lida “na mão ou na contramão” mantém o seu sentido. Nós os criamos às centenas: asa, ama, matam, ovo, osso, saias, salas, etc. Adotei o título em palíndromo: SONOS, por expressar de forma legítima, a essência dos sonos, que a despeito da direção que tomarem, buscam manter o sentido. Restava a forma para expressar o conteúdo, e graças a disponibilidade e talento de Luiz Humberto com seu traço maravilhoso – “*Fiat lux*”!