

## **Fazer Dormir**

*“Tenho a maior dificuldade em dormir. Já tentei de tudo: chá de Valerian Roots, banho quente, leite, livro de cabeceira e até remédio (esses eu tomei por alguns meses mas me deixavam muito grogue ao acordar.) Como posso tratar desse problema? Será que preciso fazer terapia para poder dormir?”*

*– Danielle, San Diego*

Que bom que você levantou esse assunto, Danielle, pois ele aflige muitas pessoas e pode estar manifestando uma série de coisas diferentes. Vamos começar não pensando na insônia, mas no *cair no sono*. Acompanhe-me:

Quando se está alerta, voluntariamente ou à força, uma pessoa pode exigir que a outra faça qualquer coisa: pode exigir que ela coma, pule cambalhota, conte uma estória, faça xixi, diga o que quer e o que não quer. Em situações violentas, como as de tortura, pode-se até exigir que o outro se entregue e se humilhe. Mas ninguém pode exigir que o outro durma. *Pronto, agora dorme, vai, dorme! Vá dormirrrr!!!!* A pessoa pode até fechar os olhos e contar carneirinhos, mas dormir mesmo, não sei não...

Tome a criança como exemplo: ela não vai, necessariamente, dormir no momento que você quer que ela durma só porque você pediu, ou exigiu, ou até tentou manipular (o que não é uma boa, mas isso não vem ao caso aqui.) Primeiramente, ela precisa estar cansada, mas também precisa se sentir segura, calma, pronta.

É exatamente esse "estar pronto" que confunde o insone, porque o sujeito que tem insônia é, ao mesmo tempo, a pessoa que quer dormir, e a pessoa que exige o sono. Pense nisso. De uma maneira bem caricatural, o insone é a vítima e o carrasco ao mesmo tempo.

A pressão e a urgência complicam o mistério do cair no sono, porque causam um estado de alerta maior (a pessoa está na cama, rolando de um lado para o outro, com o corpo cansado, mas a mente está ligadíssima, alerta, sentinela, contando os minutos, se chateando porque já são três horas da madrugada.) É o paradoxo do ficar mais ansioso por se querer relaxar.

Então, voltando à criança pequena que ainda não aprendeu a cair no sono sozinha: Afinal, o que a faz dormir? Se pararmos para observar, perceberemos que o *acolhimento* é fundamental. Esse acolhimento pode vir em forma do lugar (um quatinho quieto, ou, para certas crianças, com um barulhinho ou uma musiquinha ao fundo, preenchendo o silêncio).

Mas o acolhimento também vem em forma da presença alheia: vem em forma do papai ou da mamãe que se senta ao lado da criança como uma espécie de

anjo, ou de guardião: é a figura familiar e acolhedora, que sabe propiciar a transição do estado de alerta para a serenidade do cair no sono. A criança eventualmente se entrega, porque se sente segura e acolhida. Um dia, essa criança vai crescer e o acolhimento terá sido internalizado, ele virá de dentro, portanto ela não precisará da presença (exterior) de uma figura maternal.

Agora, vamos pensar no adulto com dificuldade em cair no sono. A insônia pode ser sintoma de um quadro maior como a depressão ou a ansiedade relacionadas a outros problemas. Mas você não mencionou nada disso. A insônia às vezes nos comunica alguma coisa sobre nós mesmos, por exemplo: *Será que aquele probleminha com o namorado está me chateando mais do que eu imaginei? Será que a mudança de chefe está me abalando mais do que eu queria? Será que não estou conseguindo relaxar porque sei que a minha mãe está doente, lá no Brasil?* Escute se o seu corpo (nesse caso, se a sua insônia) está manifestando algum conflito ao qual você não está prestando atenção.

Se o adulto deita na cama e não desliga, embora sinta o seu corpo exausto, é porque a mente está super excitada. Entender o motivo dessa excitação é importante, mas, às vezes, não é tão simples assim. Tente “entender” numa outra hora, de dia, por exemplo. Uma idéia seria não entrar na luta de desligar a mente, ou seja, não ficar brigando consigo mesmo, fazendo um “power struggle” como se diz em Inglês. Uma vez que você entra nessa luta, aí fica muito mais difícil você desligar (já viu alguém lutar relaxado?)

A idéia seria imaginar o que poderia trazer aquele *acolhimento* que eu mencionei anteriormente, ao falar do sono infantil. O acolhimento emocional que a criança tem na presença da figura materna ou paterna. Não estou sugerindo literalmente que você vá buscar o seu pai, ou a sua mãe para lhe contar uma estória, claro. Mas sugiro que você busque, dentro de si mesmo, o que te faz sentir acolhida: seria uma lembrança, uma frase, um cheiro, uma fotografia, uma oração, um travesseiro especial, um amuleto? Concentre-se nessa ideia, ou imagem, ou objeto (seja lá o que for que te traga o acolhimento) e deixe-se levar. Poder se deixar levar é a chave da questão: não controlar o seu estado de alerta, mas deixar-se levar pela memória gostosa, ou por um objeto especial que se tem debaixo do travesseiro, etc.

Evidentemente, para casos de insônia persistentes, eu sugiro que virem os relógios de cabeceira para o outro lado, e que criem um ritual do sono, algo que já te inicie ao acolhimento da cama, antes mesmo de você entrar nela: algo hipnotico, desde a respiração, até o ritmo dos seus passos, ou a música que você vai cantarolar, o escovar dos dentes, o pijama, ou a massagem nos pés. Simplificando: lutar contra a falta de sono não vai te relaxar. Entender que a insônia pode ser um sintoma de um quadro maior é importante, mas não o faça na hora de dormir (tente entender isso outro dia). E, finalmente, procurar se entregar a alguma idéia que te traga um acolhimento emocional pode ser a grande saída para os seus sonhos. Boa noite e durma bem!

*Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelineMFT@hotmail.com*

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006