El mal dormir
Autor:
David Jiménez Torres
Resenhista:
Rafael Falasco

El mal dormir é um livro sobre a prática de dormir mal na contemporaneidade, escrito por David Jiménez Torres, insone, professor e pesquisador na Universidad Complutense de Madrid. Lançando mão do gênero do ensaio, e amparado por uma ampla pesquisa sobre o tema, o livro é o resultado da rara e bem-sucedida articulação entre a erudição e uma escrita elegante e engraçada.

O livro começa elencando a romantização da insônia na literatura, citando uma vasta lista de autores que sofriam do mal, como Franz Kaffia, Walt Whitman, Jorge Luis Borges, Ernest Hemingway, F. Scott Fitzgerald, as irmãs Brontë, Emily Dickinson, Guy de Maupassant, Gustave Flaubert e Sylvia Plath, entre muitos outros. Em seguida, o autor escreve sobre as possíveis causas do fracasso que algumas pessoas sentem ao tentar dormir sem conseguir, elencando como principal culpado o próprio sistema capitalista e as soluções que o mercado empurra com todas as forças para os consumidores, como café e bebidas energéticas, travesseiros especiais, colchões mágicos e sonecas permitidas em ambientes ou horários de trabalho.

Além de fazer uma distinção entre (1) os insones, enquadrados em uma tipologia médica específica que tem raiz em mais de cem causas fisiológicas possíveis, e (2) as pessoas que dormem mal, isto é, que sentem que o sono foi interrompido ou privado (distante de ser “reparador”), mas que conseguem manter a vida acordada funcional e representando os papéis que a sociedade espera delas, Jiménez Torres também bate na tecla dos *cronotipos* como uma das principais formas de compreender e lidar com o problema. Cada indivíduo possui um cronotipo diferente. Isso quer dizer que suas atividades e janelas produtivas ao longo do dia são pessoais, e não podem ser geridas por horários padronizados de trabalho ou de compromissos sociais. Entender a diversidade de cronotipos e trabalhar com ela, e não contra ela, seria uma das possíveis saídas do futuro para conter a pandemia de noites mal dormidas que estão cada vez mais presentes na vida das pessoas.

Pela própria estrutura ensaística do livro, os assuntos abordados pelo autor tocam em múltiplos aspectos da vida privada de sono. São mencionados: o sono dos soldados, as imposições genéticas, as mudanças trazidas pela industrialização, as modalidades de cochilo, os pensamentos turbulentos que a insônia desperta, a apneia, a sensação de ter dormido menos horas do que de fato foram dormidas, e a curiosa suspeita de que as pessoas que dormem mal escolhem inconscientemente esposas e maridos que dormem como rochas, entre tantos outros, informativos e bem-humorados.

Em suma, o autor do livro produziu uma obra bem escrita, cômica, fruto de uma intensa pesquisa e uma vida mal dormida, e com certeza terá um lugar de destaque nas livrarias brasileiras. Ainda que não forneça as respostas imediatas para se dormir bem, seus leitores saberão que não estão sozinhos em suas aflições.