

Oh Mãe tenho um monstro na cabeça!

Reflexões, outros pensamentos sobre Terrors Noturnos

Parte I

Basta ouvir uma criança a falar, ou a desenhar, ou (simplesmente) a brincar, para percebermos de imediato que o seu mundo é maior do que aquilo que vê. Ao contrário do olhar redutor da grande maioria dos adultos, cada criança vive no centro de dois mundos, o que vê e entende, e aquele outro, bem maior e desafiante, que imagina que existe. Este mundo imaginário vive no intervalo entre o que a criança entende, e aquilo tudo que desconhece. Mas, desta vez, não queremos justificar os chamados “terrors noturnos” com a imaginação da criança (apenas).

O Dr. João dos Santos afirmava que, “os pesadelos são sonhos por resolver”. Da sua forma tão clara, e ao mesmo tempo profunda de ver as coisas, João dos Santos dizia numa das conversas radiofónicas de “Se não sabe porque pergunta?”, que cada criança, no seu pensamento noturno, vive situações que ainda não sabe resolver, situações para as quais não conhece ferramentas de salvação. Nesses momentos de aflição, de desconhecimento do resultado final, o sonho vira pesadelo. “Os pesadelos não são todos maus”, afirmava. Na verdade os pesadelos, depois de resolvidos, depois de enfrentados os monstros, as cobras, as quedas e as guerras; depois da criança sonhar o seu sucesso nesses cenários, o Pesadelo (problema por resolver) passa a ser repetido como um sonho (problema resolvido) de sucesso. João dos Santos diria então que o pesadelo é resolvido pela vivência da criança, pela resolução consciente das situações que o inconsciente transforma em material sonhado. Para o Doutor João dos Santos, os sonhos/pesadelos, vivem-se e resolvem-se acordados. Professor! Concordo plenamente.

Carl Sagan, no seu livro *Dragões do Éden*, reforça o que João dos Santos afirmava. Acredito que nunca se tenham cruzado pessoalmente, e embora defendam que os Pesadelos sejam sonhos por resolver, cada um explica-o de forma diferente. Aliás, por caminhos diferentes.

Sagan utiliza a imagem do cérebro humano evolutivamente repetitivo. Isto é, ao longo do desenvolvimento do cérebro da criança, são revisitados estádios de desenvolvimento do cérebro dos nossos antepassados. Ora, segundo Sagan, o cérebro em desenvolvimento revisitaria até as memórias dos nossos antepassados que viveram nas árvores, que lutaram contra mamutes, que enfrentaram répteis enormes. Este pensamento, aparentemente estranho, tem justificação neurológica. O cérebro é uma máquina de reter informação. É o “instrumento” com maior capacidade de retenção de informação do nosso mundo, e é o processador mais rápido do planeta.

Sagan defende que, ao dormir, o cérebro tem que se “livrar” das memórias que não são úteis. Em linguagem informática: O cérebro todas as noites procede a uma limpeza e desfragmentação de disco. Neste processo são lidas memórias efetivamente vividas pela criança, mas também aparecem “ficheiros” que a evolução inscreveu no nosso quadro genético.

João dos Santos e Carl Sagan defendem a mesma hipótese. Os sonhos são mecanismos de reestruturação do nosso cérebro. Resultam de processos de crescimento. De situações que a criança vive, ou que imagina que vive, e que noite após noite revive até a conseguir resolver. Nessa repetição de vivências, terá a criança de encontrar “armas” para o sucesso do sonho, para que cada pesadelo se dissolva; para que exista solução, e para que nasça o sonho saboroso.

Porque razão os Pesadelos são aparentemente desprovidos de ligação ao mundo real? Como cria cada criança as armas para se defender nos mundos dos sonhos? Porque razão os sonhos/pesadelos mudam de forma e conteúdo ao longo do crescimento?

Disso falaremos nas outras partes...

André Rica, 2015