

# **Uma Noite de Insônia**

Uma Noite de Insônia - *Márcio Mendes*

2 2ª prova 26/06/2009\_\_\_\_\_

Uma Noite de Insônia - *Márcio Mendes*

*Márcio Mendes*

# **Uma Noite de Insônia**



São Paulo, 2009

Uma Noite de Insônia - *Márcio Mendes*

Copyright© 2009 by Márcio Mendes  
Direitos editoriais reservados ao autor através da Casa do Novo Autor  
Editora Ltda.

Editores  
Fausto Martorelli e Katya Marcos da Silva

Capa  
Hector Jordon Amorim Mendes

Projeto gráfico  
Casa do Novo Autor Editora

Revisão  
Márcio Mendes

Dados Internacionais de catalogação na Publicação (CIP)

---

M 538u

Mendes, Márcio  
Uma noite de insônia: um homem, um escritor, uma  
noite, uma  
nova vida / Márcio Mendes . - São Paulo : Casa Novo  
Autor, 2009.  
XXp.

ISBN: XXXXXXXXXXXX

1. Literatura. 2. Mato Grosso. I. Título. II. Autor. III. Editora.

CDU: 821.134.3 (817.2)  
CDD: 869.9

---

CASA DO NOVO AUTOR EDITORA  
CNPJ 02.360.971/0001-78 Insc. Estadual 115.328.382.115  
Rua Clóvis Bueno de Azevedo, 159 - Ipiranga - 04266-040  
São Paulo - SP - Tel: (011) 2069-9963/2063-0709  
e-mail: casadonovoautor@uol.com.br  
site: www.casadonovoautor.com.br

*Quando o Homem nasce neste mundo  
Desperta do sono para a insônia da vida  
Instante em que inicia o processo de sua morte  
Ao nascer, crescer, aprender e viver...  
Porém, de onde o corpo vem e vai,  
Lá o espírito não morre  
Está sempre vivo para todo e sempre  
No passado, futuro e presente...*

Uma Noite de Insônia - *Márcio Mendes*

6 2ª prova 26/06/2009\_\_\_\_\_

## Nota do Autor

Uma noite de Insônia é um livro que versa sobre a saga de um homem repensando seu passado, viajando em seu mundo interior em busca de sua verdadeira identidade.

Toda a trama se passa dentro de seu apartamento onde, não conseguir dormir, lhe veio à tona acontecimentos do passado que o instigaram a continuar a analisar fatos e acontecimentos que ocorreram em sua vida.

Nesta introspecção este homem descobriu um talento antes suprimido e que fora obstruído na caminhada percorrida durante os anos de sua existência, numa vida não bem vivida até aquele momento. Descobriu ser um caçador de si, um escritor, um auto-didata, um apaixonado pela vida, pela arte e pelo mundo da escrita, que por alguma razão e ironia do destino, até aquela noite desconhecia.

Naquele momento de angústia e resignação, sentindo uma sede de mudança, no interior de seu apartamento, uma força superior a ele mesmo o fez cair em si, instante em que se prontificava em fazer uma varredura em seu passado, através de uma viagem no desconhecido mundo de seu subconsciente, aprofundando em seu mundo interior, buscando detalhes específicos vivido a um passado não muito distante.

Tal expedição tem o foco em dois pólos distintos de sua

personalidade, como se fosse duas pessoas, ou um espelho que refletisse outra imagem de seu próprio ser, num outro apartamento, vivendo realidades extremamente distintas, se vendo na duplicidade de sua imaginação.

Assim, nosso personagem, o pensador, descobre um novo mundo, uma nova realidade de inquietantes sonhos que fluíam de sua mente, em sucessivas cenas, como se fossem atos de uma grande peça teatral que se fazia acontecer no submundo de seu universo mental, processando uma espécie de memória emocional na imensidade de sentimentos oriundo de seu universo sentimental. Um homem, um escritor, uma noite de insônia, uma nova vida.

## Uma Noite de Insônia

Quem nunca teve uma noite de insônia, ou tenha perdido temporariamente o sono, por qualquer que fosse a razão, por uma coisa ou outra, principalmente em um daqueles dias em que, inevitavelmente, precisaria estar acordado na manhã cedinho.

Quem jamais, em sua vida, passou uma noite inteirinha sem dormir e por mais que quisesse e precisasse, não conseguira pregar os olhos durante toda a noite, varando a madrugada e começando a manhã do dia seguinte todo massacrado, como se estivesse lutado em uma intensa batalha noturna, a fim de vencer a guerra, a guerra da insônia em busca do sono.

Todos os seres humanos, ao findar o dia, depois de longas e agitadas situações, de muitas atividades, no decorrer das horas em que nos mantemos acordados, precisamos dar uma pausa para o nosso organismo.

Em parte das vinte e quatro horas em que nos mantemos intensamente acelerados, durante todo o tempo de nossa vida ativa – o que para muitos representa longos e longos anos - nos portamos como se fossemos uma máquina programada para o trabalho, e, portanto, merecemos sempre um precioso descanso, intercalado em noites de sono.

Em literatura especializada, fala-se que o sono é um estado ordinário da consciência em que há um repouso normal ou periódico, a suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária ocorrida tanto nos animais como nos seres humanos.

Sabe-se que o período mais longo que uma pessoa já conseguiu ficar sem dormir foi de onze dias. Em geral, quanto mais velho o ser humano fica, de menos sono necessita.

Porém, faz parte do organismo esse momento de necessário descanso, para que possamos estar preparados e com disposição para enfrentarmos as atividades do próximo dia, que vai nos exigir novas energias básicas para o desenvolvimento das atividades cotidianas.

Uma noite de insônia, tanto pode ser prazerosa, onde se pode vivenciar a emoção de um mundo que é só seu, ou angustiante, quando sentimos a insatisfação de horas de cansaço que tortura-nos a cada segundo e que parece nunca mais acabar.

Este contraste vai depender da disposição e do estado de espírito de cada indivíduo, para a aceitação de determinada situação, na falta de sono, do equilíbrio emocional frente a essa realidade e a maneira de como vemos essa mesma situação de uma noite de insônia.

Sabe-se que a insônia é a dificuldade de iniciar ou manter o sono. Ela acontece com mais frequência em vinte por cento dos adultos, e é mais relativa em mulheres de meia idade e nos idosos. Ocorre mais nas populações urbanas do que em populações das zonas rurais.

A sensação de sono na manhã seguinte tem como consequência, a fadiga acompanhada de irritabilidade e na maioria das vezes com acentuada agressividade, devido à fragilidade de uma má noite de sono.

Segundo especialistas, ela pode ser desde a insônia de uma ou mais noites, de poucos dias de duração, as chamadas insônias transitórias, as que são muito comuns, onde a maior parte das pessoas apresenta esse tipo de insônia, causada por algum período de tensão ou estresse grave, ou mesmo persistente como a preocupação com a saúde própria ou de familiares, preocupações profissionais como também, de relacionamentos. Alguma intensa expectativa, ou mesmo causado por algum tipo de excitação.

Existe também, a insônia de longa duração, as chamadas crônicas, que duram mais de três semanas, podendo alcançar meses ou anos, causada pelo estresses continuado, pela depressão, pelo abuso do álcool ou drogas ilícitas, como também, pelo excesso de café, ou mesmo pelo hábito inadequado para dormir.

Relatar sobre este assunto, me faz recordar de uma situação bastante interessante, onde duas versões duma mesma noite de insônia aconteciam. Em locais distintos – dois apartamentos de prédios diferentes de um grande centro urbano – tal noite de insônia ocorria de maneira como se tudo estivesse evidenciando a uma linguagem estritamente cinematográfica.

Tais locais representavam o palco principal de um espaço

cênico, como se fossem referências cinematográficas de um grande festival de cultura, na qual imaginariamente se fizesse presente personalidades expressivas do mundo artístico, onde sucedia a representação de grandes pensamentos de uma auto reflexão, cuja magia do espetáculo acontecia naquela noite, como se estivesse apresentando em um importante centro cultural.

Por mais que não tivesse público, com gente elegantemente bem vestida e bem falante, aguardando na sala de entrada, na expectativa de uma grande estréia, como que um teatrólogo monologuista, o ator principal, no cenário desse grande espetáculo, solitariamente, vivenciava naquele apartamento incríveis interpretações, como se fosse o ato de uma peça teatral, que se punha a desencadear em cenas românticas, dramáticas e hilárias, num processo mental de criativas idéias, ávidas em busca de grandes mudanças.

Vivia até então, de maneira um tanto quanto introspectivo, presa ao passado, num estado de coisas e acontecimentos tão inusitados, quanto inesperados e surpreendentes, vivido numa época que envolvia uma vida cheia de vida, porém, num mundo inteiramente restrito, a uma bitolada maneira de pensar. Desde tal momento mágico, se pôs a pensar na razão de sua existência.

E, naquele instante de uma vivência cultural e transcendental, consigo mesmo, passou a se exteriorizar em sucessivas cenas, como se fosse ação de uma peça de um grande espetáculo, que se punha a encenar lembranças de experiências em que outrora, houvera sido vividas e

enraizada em seu mundo interior e se dirigia com veemência para o seu público imaginário.

Desta forma, poderia fazer uma viagem para dentro de si mesmo, podia voltar aos fatos do passado que mais o atormentava e reavaliá-los, no intuito de lhes dar outro significado, atual, sob o paradigma da relevância e o real sentido de sua história, a partir de seu passado, vivido numa época não muito distante.

Naqueles apartamentos, certa noite, os dois habitantes viviam tais momentos de insônia, Por ironia do destino, ambos imóveis eram situados em andares semelhantes, frente a frente, proporcionando aos seus moradores uma visão espelhada, refletindo suas próprias imagens, onde ambos eram acometidos de insônia.

Instante em que vivia aquela realidade, num momento em que pareciam dirigir e atuar o próprio filme e bem enquadrados nas cenas captadas de seus respectivos mundos intelectuais, poderiam conferir a realidade de uma vida passada, embora toda sua lógica o fizesse acreditar que a coisa fosse muito mais séria, que uma simples representação teatral.

Porém, a receptividade de cada um, frente a essa situação de uma longa noite sem sono, na busca de desvendar o mundo do conhecimento imaginário, vivenciada ou deixada de ser vivida em um tempo do passado, também, eram distintas, extremamente inusitadas, pelo fato da aceitação de ambos serem totalmente diferente.

Havia, porém, uma cumplicidade em suas maneiras de