



DAVID JIMÉNEZ TORRES
EL MAL DORMIR
Libros del Asteroide.
160 páginas. 16,95 euros

Este «ensayo sobre el sueño, la vigilia y el cansancio» retrata la experiencia cotidiana del maldurmiente, apoyándose en la historia social y cultural del sueño

El mal dormir a través de la historia

¿Cómo ha cambiado el sueño a lo largo de la historia? ¿Dormimos hoy peor que nuestros antepasados? ¿Es la sociedad moderna enemiga del descanso? Un repaso a la percepción cultural del descanso y el insomnio

por DAVID JIMÉNEZ TORRES

ilustraciones de GABRIEL SANZ

¿Hay una historia del sueño? Ya en el siglo XVIII Samuel Johnson se sorprendía de que «tan liberal e imparcial benefactor cuente con

tan pocos historiadores». Muchos años después, George Steiner señaló que estudiar históricamente el sueño sería tan útil para conocer la evolución de las costumbres como lo son las historias de la vestimenta, de la alimentación o del cuidado de los niños. El gran crítico británico no quería, por tanto, una historia que se quedase sólo en lo biológico-evolutivo.

Esta historia del sueño existe, desde luego, y es fascinante: abarca desde el desarrollo de los ritmos circadianos en distintos organismos hasta la evolución de los patrones de descanso en primates. Pero Steiner intuyó correctamente que dormir –como comer, copular y el resto de funciones naturales de nuestro cuerpo– es a la vez proceso biológico y práctica social. Solemos irnos a la cama a la vez que otros miembros de nuestra sociedad, y seguimos rutinas para preparar el sueño que varían entre culturas y épocas. La historiadora Hannah Alheim lo resumió perfectamente: si bien la necesidad física de dormir no ha sufrido cambios a lo largo de la historia, las condiciones para dormir, la

percepción cultural del sueño y el significado social que se le atribuye sí han variado.

Esta perspectiva nos prepara para afrontar una tesis que se ha extendido mucho en los últimos tiempos. Su argumento principal es que hoy dormimos peor que nunca. Las dificultades que muchos tenemos para conciliar el sueño, o para retenerlo, no se

deberían únicamente a un desajuste bioquímico. Es que, además, en las sociedades en las que hemos venido a nacer se duerme cada vez peor. A medida que el mundo actual iba tomando forma, nuestro cuerpo se encontraba con un ambiente cada vez más hostil a su necesidad natural de descanso.

El trabajo moderno eliminó, por ejemplo, el patrón de «sueño bifásico» –el descanso separado en dos tramos, ya sean ambos durante la noche o uno de noche y el otro por la tarde– que habría sido común antes de la industrialización. Ahora debíamos consumir las ocho horas de

sueño de un tirón, lo que no es ni fácil ni natural para todos. Además, los horarios de entrada al trabajo habrían favorecido a quienes tienen un cronotipo de «alondra» –su predisposición genética es a acostarse y despertarse temprano– y penalizado a los del tipo «búho» –los que se acuestan y despiertan tarde–.

También está demostrado que el brillo de las bombillas que iluminan el interior de nuestras casas, y el de los móviles que miramos hasta el momento mismo de irnos a dormir, afecta negativamente a nuestra capacidad de conciliar el sueño. Ni hablemos del efecto nocivo que tendrían la conexión constante a las redes –la posibilidad de recibir chutes de dopamina hasta bien entrada la madrugada– o la posibilidad de enviar y recibir *emails* de trabajo a cualquier hora.

La historia del sueño se mezclaría, por tanto, con la de la mo-

dernidad capitalista. El crítico y ensayista estadounidense Jonathan Crary incluso ha sostenido que el sueño va en contra del espíritu de nuestro tiempo. La búsqueda constante de nuevos mercados por parte del capitalismo contemporáneo ha llevado, en su opinión, a la creación de un «mundo 24/7». Un mundo en el que se puede producir y consumir a cualquier hora y, por tanto, ha desaparecido toda diferencia entre día y noche. Pero esto choca contra nuestra necesidad de dormir: en algún momento debemos desconectar del mercado. Por esto el capitalismo habría comenzado a «erosionar» el sueño poniendo pantallitas en nuestras manos y exigiendo nuestra atención de forma permanente. Además, habría creado un clima cultural en el que se ensalza la resistencia al sueño, y en el que dormir está considerado como algo propio «de perdedores». No sorprende, en fin, que organismos como la Organización Mundial de la Salud lleven años

Se extiende la tesis de que descansamos peor que nunca, pero hay motivos para cuestionar algunas de sus premisas

La industria del insomnio (pastillas, apps, clínicas y terapias) crece un 8% anual y mueve unos 100.000 millones de dólares al año

advertiendo de que las naciones desarrolladas se encuentran inmersas en una «epidemia de falta de sueño».

Sin embargo, hay motivos para cuestionar algunas de las premisas del «cada vez dormimos peor». Quizá el primero es que, contra lo que sostiene Crary, el maldurmiente contemporáneo no se siente como un «ganador». Al revés: los problemas de sueño suelen provocar sentimientos de frustración, desamparo y fracaso personal. Es difícil encontrar a alguien que, durmiendo bien, desearía dormir peor, o que, durmiendo mal, no estaría dispuesto a sacrificar mucho por mejorar su descanso.

El negocio del sueño.

Esta es la base sobre la que se asienta la floreciente industria del mal dormir, desde las pastillas hasta las clínicas de sueño, desde las *apps* que monitorizan nuestro descanso hasta los hoteles especializados en terapias de *sleep wellness*. Es más, esta industria –que, según algunos estudios, lleva años creciendo a un ritmo del 8% y alcanzará una facturación anual de 101.900 millones de dólares en 2023– muestra que la búsqueda del sueño no va en contra del espíritu de los tiempos, sino que se ha integrado en la preocupación tan típica de nuestra época por llevar una vida sana y equilibrada. No es anecdótico que las sedes de multinacionales como Facebook, Nike o Google ya cuenten con salas especiales en las que sus empleados puedan echarse una siesta.

Luego está la comparación histórica: ¿realmente sabemos cómo de bien o mal dormían nuestros antepasados? Ya es difícil saber cuánto dormimos ahora. Muchos estudios se basan en información aportada por los propios encuestados, y los especialistas han descubierto que algunas personas tienen una percepción ▶



► equivocada de sus problemas de sueño: creen que duermen menos horas de las que realmente duermen.

Si esto es así para el presente, imaginemos lo difícil que se vuelve obtener datos fiables en cuanto nos remontamos cuatro o cinco generaciones atrás. Las investigaciones sobre la vida cotidiana pueden decirnos a qué hora aproximada se iba la gente a la cama, pero ¿cómo saber cuánto tiempo pasaba despierto tras apagar la vela un campesino portugués del siglo IX, un pescador sueco del siglo XIV o un carpintero español del XVIII? Quizá, como ocurre ahora, algunos se dormían enseguida... y otros se quedaban una o dos horas mirando al techo, sin poder conciliar el sueño.

En catres y con hambre.

Tampoco parece que nuestra época tenga el monopolio de las condiciones que dificultan el sueño. Donde nosotros tenemos las pantallas y las bombillas, nuestros antepasados tenían los catres incómodos y los espacios hacinados (en el siglo XVIII, por ejemplo, el 75% de los hogares parisinos contaba con una única habitación). También, en las frecuentes etapas de escasez, tenían hambre. Así se describe en el Lazarillo la primera noche que el protagonista pasa con el escudero: «Mándome echar a sus pies, lo cual yo hice. Mas maldito el sueño que yo dormí, [...] como aquel día no había comido casi nada, rabiaba de hambre, la cual con el sueño no tenía amistad». Uno de los

grandes especialistas en estos temas, el historiador A. Roger Ekirch, considera precisamente que en la noche preindustrial se producían más interrupciones indeseadas del sueño que las que sufrimos hoy en día.

El siglo XXI tampoco tiene el monopolio de la ansiedad. Si a nosotros nos la provocan los correos del trabajo, a nuestros antepasados les consumía la posibilidad de una mala cosecha, el anuncio de alguna enferme-



dad, las dolencias físicas en tiempos en los que no se podía recurrir a un ibuprofeno. El grabador neerlandés Hendrik Goltzius realizó una serie de imágenes en 1597 en las que una figura llamada «El dulce sueño» era expulsada de un dormitorio por otras dos: «Inquietud» y «Ansiedad». También el erudito inglés Robert Burton escribió en su célebre ensayo *La anatomía de la melancolía* (1621) que «mantenerse despiertos, por causa de

En la noche preindustrial se producían más interrupciones indeseadas del sueño que las que sufrimos hoy en día

sus continuas preocupaciones, sus miedos y sus angustias, es un síntoma que crucifica sobremanera a los melancólicos».

En realidad, la historia de la literatura contiene abundantes muestras de la universalidad del mal dormir. El tópico de la noche en vela del protagonista, agobiado por alguna preocupación o ansiedad concretas, ha aparecido en un sinfín de obras. El Enrique IV de Shakespeare reflexiona memorablemente: «Ya duermen a estas horas miles de mis súbditos más pobres. Ah, el sueño, dulce sueño que por Natura vela, ¿tanto te espanté que ahora ya no pesas más sobre mis párpados, ni hundes mis sentidos en la nada?». Más sugerente todavía resulta el caso de Macbeth. Cuando comete el asesinato que le atormentará durante el resto de sus noches, escucha un misterioso grito: «¡Macbeth ha asesinado el sueño!». El insomnio tiene una relación tan directa con su crimen que es como si hubiera atentado contra el descanso en sí.

Hay motivos, por tanto, para mantener cierto escepticismo ante el «cada vez dormimos peor». Es posible que hoy durmamos menos horas que en épocas anteriores, pero también es posible que exista una suerte de mal dormir eterno que va adoptando rasgos distintos según la época. La naturaleza escurridiza y misteriosa del sueño se proyecta, también, sobre esta historia.

Lo que sí parece claro, y nos devuelve a la intuición de Steiner, es que el significado que otorgamos al sueño ha cambiado. Como explicaba un artículo publicado en 2019 en *The Guardian*, «el sueño está por todas partes. Se nos explica constantemente cuánto lo necesitamos y qué nos ocurrirá si no lo conseguimos». Ninguna época ha convertido el acto de dormir en un objeto de deseo de manera tan explícita –y comercializada– como la nuestra. Los maldurmientes que esta noche daremos vueltas en la cama estaremos repitiendo una experiencia anti-quisísima. Pero también, y en muchos sentidos, somos hijos de nuestro tiempo. **L**

El buen dormir (a veces)



por Miguel Ángel Hernández

Tengo la inmensa suerte de dormir bien a todas horas. Por lo general, desde que caigo en la cama y apago la luz hasta que entro en estado de profundo letargo, apenas pasan unos minutos. Mi mujer a veces me lo recrimina. ¿Cómo es posible que estés roncando ya antes de que yo termine de limpiarme la cara? Es un don, le respondo, un regalo de los dioses. Y en cierto modo así es como lo entiendo. Sobre todo después de leer el brillante ensayo de David Jiménez Torres. *El mal dormir* me ha hecho apreciar aún más esa capacidad innata de cerrar los ojos y abrazar inmediatamente a Morfeo, mi inmensa suerte de dormir bien a todas horas. Se trata de un don, un regalo de los dioses

Yo soy el otro, pensaba, el que, literalmente, da la espalda al que sufre. Aunque también los *buendurmientes* nos desvelamos. En más de una ocasión he podido comprobar la negación del descanso y la oscuridad de las noches sin sueño. No han sido demasiadas, por suerte. Pero, como todo el mundo, me he llevado a la cama preocupaciones, dificultades del trabajo y problemas personales que me han hecho pasar más de una noche en vela. A veces, el motivo de la inquietud es evidente. Y uno no duerme intentando solucionar el problema concreto, encontrar el título a la novela, cuadrar los números para la hipoteca o tratar de buscar la mejor explicación para una infidelidad accidental. Esas noches el sueño no llega, pero uno no está tan preocupado por dormirse como por solucionar esos problemas.

He vivido más de una noche de esas, pero en ninguna de ellas he experimentado el mal dormir como en aquellas en las que el desvelo acontece sin razón aparente, esas en las que uno, por el motivo que sea, no consigue dormirse. En esas noches largas he sentido una desesperación inigualable y he tenido la oportunidad de pasar por todas y cada una de las figuras del mal dormir que cartografía David Jiménez Torres en su libro: las noches largas e infinitas, la espera eterna, el tiempo deshilachado y abombado, la soledad inquietante, la incertidumbre, el desconcierto ante el propio cuerpo... Estados que le resultan familiares al *maldurmiente*, pero que el *buendurmiente* vive con extrañeza. Con estupefacción y sobre todo con gran temor.

Porque, cuando estas noches suceden, de repente llega la amenaza: ¿dejaré en algún momento de dormir bien? ¿Regresarán con

«El mal dormir' me ha hecho apreciar aún más mi capacidad innata de cerrar los ojos y abrazar inmediatamente a Morfeo, mi inmensa suerte de dormir bien a todas horas. Se trata de un don, un regalo de los dioses

asiduidad estos desvelos? Confieso que esta amenaza se cierne cada vez con más frecuencia sobre mí. La achaco a la edad. Cada vez me cuesta más trabajo dormirme. Y cada mañana me levanto más cansado. En realidad, cada vez duermo menos, aunque siento que necesito más sueño. No sé cómo explicarlo. Y por extraño que parezca, la única manera que tengo de dormir bien es acostarme temprano. Tal vez sea que si me adentro en la noche ya no hay vuelta atrás y el organismo se activa. O quizá ocurra que en este año Proust mi cuerpo también quiere homenajear el célebre inicio de *En busca del tiempo perdido* y no cesa de clamar: «Mucho tiempo he estado acostándome temprano».

Como quiera que sea, y a pesar de la amenaza, tengo la suerte de guardar siempre un as en la manga. Cuando no he podido descansar bien, me levanto de la cama con la siesta tatuada en la frente. Toda la mañana es una gran espera hasta el mediodía. Vago como un zombi por los pasillos de la universidad aguardando el momento sagrado. A veces ni siquiera puedo acabar de comer. Me levanto de la mesa y termino de masticar el postre ya en la cama. Bajo la persiana y caigo rendido. Entonces agradezco el don. Cruzo los dedos para que me siga acompañando. Y pienso que, por muy larga y oscura que sea la noche, siempre me quedará la siesta. **L**

Miguel Ángel Hernández es profesor de Arte en la Universidad de Murcia, novelista y autor del ensayo *El don de la siesta* (Anagrama)

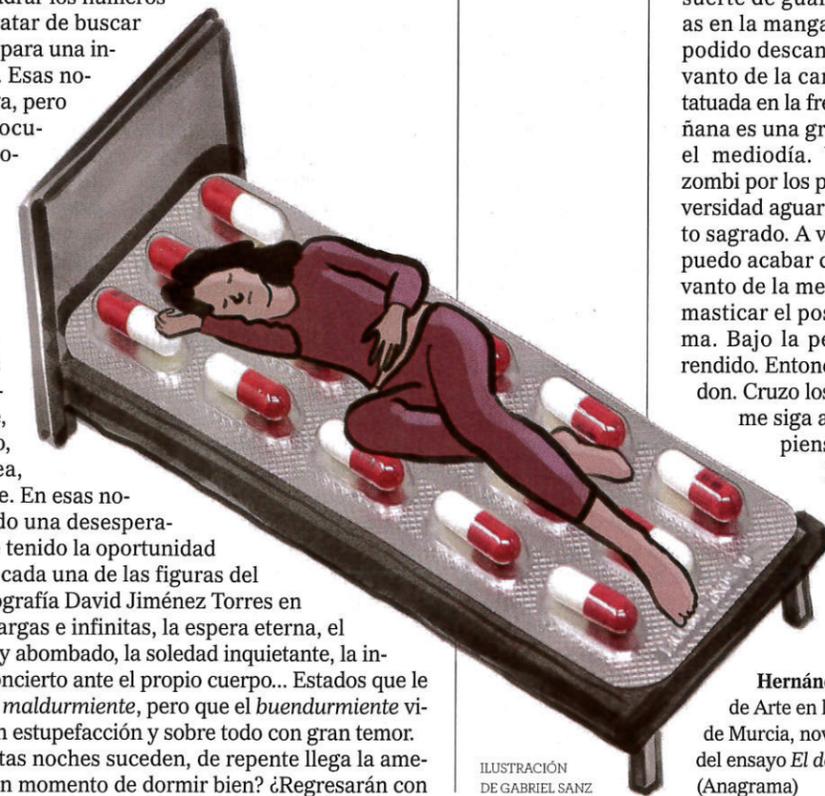


ILUSTRACIÓN DE GABRIEL SANZ

VLADIMIR NABOKOV Nacido en San Petersburgo en 1899, tuvo que huir de la revolución soviética y, posteriormente, de los nazis, para asentarse finalmente en EEUU

RAFAEL SÁNCHEZ FERLOSIO El ganador del Premio Cervantes 2004 arrancó su carrera literaria con dos totems de las letras españolas: 'Industrias y andanzas de Alfanhu' y 'El Jarama'

La maldición de los escritores insomnes

Buscada o indeseada, la falta de sueño ha sido uno de los motores literarios de la historia



sayos y devoraba bibliografía a una velocidad infernal.

Rafael Sánchez Ferlosio recurrió al mismo método de hiperproductividad —a base de benzedrina, principalmente—, una electrificación del sistema nervioso que el rockero Lou Reed, otro *speed-freak* notable, resumió en la memorable frase «mi semana supera a tu año». El uso de anfetaminas, en todo caso, es una trampa peligrosa: aunque aplacen la necesidad de dormir, jamás anulan la obligación de descansar, y lo que se trampa en una noche de pastillas, el cuerpo lo reclama con creces horas o días después.

Sólo hay un insomnio benéfico, que es el insomnio voluntario: pasar noches en blanco —como en la novela de Dostoievski—, o robarle horas al sueño para poder vivir. En *Las mil y una noches*, Sherezade debe encadenar historias inconclusas durante tres años para mantener en vilo al sultán Shahriar, que cada mañana ordena decapitar a la virgen con la que ha pasado la noche. En una línea similar —también con ese agradable perfume orientalista—, en la ópera *Turandot* el príncipe Calaf desafía la orden real de que nadie duerma (*nessun dorma*), pues si mantiene a salvo su identidad hasta el día siguiente, vencerá y obtendrá el amor de la princesa de hielo.

El sol es la fuente de la vida, pero la noche es el crisol de la imaginación. La literatura —y, por extensión, la pintura, la música y todas las artes— tiene una relación turbulenta con el sueño y con el insomnio, este último origen de pesadillas y de extraños placeres. El insomnio es una zona liminal en la que se unen lo sublime —cuenta la historia oficial que Bach compuso las *Variaciones Goldberg* porque el conde Keyserlingk de Dresde no podía dormir— y lo monstruoso. Es júbilo y tortura, alimento para la imaginación y puerta a lo que Borges llamó «la terrible inmortalidad». **L**

por JAVIER BLÁNQUEZ

En el prólogo de su *Libro de sueños*, una antología de la literatura onírica universal, Jorge Luis Borges apuntó una idea atrevida: «Los sueños», escribió, «constituyen el más antiguo y no menos complejo de los géneros literarios». Para apoyar su tesis, Borges citaba un texto de Joseph Addison, un contemporáneo de Daniel Defoe, que imaginó el alma humana como un teatro. Es obvio que la literatura se nutre de la imaginación, y no hay forma más atrevida de crear algo nuevo —como bien supieron defender los surrealistas— que moldeando el material del que están hechos los sueños.

Ahora bien, si aceptáramos que el sueño es el primer género de la literatura, ¿qué lugar ocuparía entonces el insomnio, su reverso oscuro? Borges, que le dedicó versos a la vigilia («es el horror de ser y seguir siendo, es el alba dudosa»), sin embargo, también sabía

que la privación del sueño está entre los primeros temas de la literatura. Ya en la gesta sumeria de Gilgamesh, uno de los atributos del héroe es la capacidad de mantenerse despierto, de irradiar tanta energía que no necesita dormir.

En la *Odisea*, el insomnio es otro motor del poema, pues Penélope desteje su tapiz robándole horas a la noche. Así, la dualidad entre vigilia y sueño recorre toda la literatura antigua, desde Virgilio hasta Artemidoro de Éfeso, que escribió en el siglo II la *Oneirokritiká*, el primer libro que buscaba una interpretación del mundo onírico.

La relación de los creadores con el insomnio es dispar. Normalmente, se entiende la incapacidad de dormir bien como una cruel molestia persistente en el tiempo, en algunos casos manejable con remedios eficientes —Charles Dickens daba largos paseos nocturnos para cansarse, Ar-

thur Conan Doyle le traspasó el problema a su criatura Sherlock Holmes— y en otros casos, imposible de regular.

Valga el ejemplo de Vladimir Nabokov. El 20 de abril de 1973, el autor de *Lolita* escribía en su diario: «Por primera vez en muchos años (¿desde 1955? ¿1960?) tuve un periodo de seis horas de sueño ininterrumpido». Durante una década y media, no hubo una noche en la que pudiera dormir con naturalidad; lo hacía en tandas de pocas horas a pesar del consumo de hipnóticos; hacia el final de su vida, y por los problemas de próstata, la cosa fue a peor.

En el caso de Nabokov, el insomnio no fue un combustible creativo. Los despertares abruptos no se tradujeron en horas sueltas para escribir, sino en ese horrible vacío y cansancio persistente que D. H. Lawrence identificó con un «olvido profundo». Nabokov se veía obligado a tomar som-

níferos cada vez más potentes —nitrazepam y, más tarde, metacualona—, y aún tuvo la suerte de vivir en una época en la que la medicina ya producía calmantes. Un siglo y medio antes, el poeta Percy Shelley tuvo que acudir al láudano, del mismo modo en que lo hizo Thomas de Quincey, que dejó constancia de su experiencia en sus *Confesiones de un comedor de opio*, un origen temprano de la literatura sobre drogas y la actualización del insomnio como tema de la literatura moderna.

La lista de escritores que tuvieron problemas para dormir es inagotable. Dos de las hermanas Brontë, Emily y Charlotte, compartían un insomnio feroz, y su manera de combatirlo era dar vueltas alrededor de la mesa de la cocina, una versión doméstica —y casi carcelaria— de los paseos nocturnos de Dickens, a los que también recurrieron Abraham Lincoln y Walt Whitman.

Francis Scott Fitzgerald fue más expeditivo: combinaba alcohol con narcóticos, el peor veneno. En cambio, para Franz Kafka, el insomne por excelencia, la privación de sueño era la droga en sí: incapaz de descansar, se forzaba a escribir en esas horas absurdas —llegó a anotar en su diario que, si no remataba un texto en ese tiempo, le era imposible recuperar la idea durante el día—, alimentando aún más la rueda del cansancio.

De todos modos, en la literatura no sólo existe el insomnio cruel de aquel que quiere dormir y no puede; también existe —y está más extendido de lo que se piensa— el insomnio voluntario de quien se fuerza a trabajar en jornadas maratónicas. Susan Sontag, como explica su biógrafo Benjamin Moser, tenía la costumbre de pasar días enteros en vela a base de anfetaminas, durante los que escribía en-

Charles Dickens y Walt Whitman paseaban, las Brönte daban vueltas en la cocina y Nabokov recurrió a los somníferos

Hay insomnes voluntarios. Susan Sontag y Sánchez Ferlosio sostenían con anfetaminas sus días de hiperactividad