

por **JUAN MARQUÉS**

Atrincherado desde las primeras páginas en una calidad de la que ya no sale, David Jiménez Torres (Madrid, 1986) nos lleva en *El mal dormir* a una estupenda excursión por el particular y devastador destierro del insomnio. Quienes dormimos bien (no muchas horas, pero sí profundamente, descansando bien) no nos hacemos cargo de lo destructiva que la falta de sueño es para la salud, el trabajo o la vida familiar de quienes la padecen, y hemos de agradecer que se nos explique de un mo-

humor no es algo que sobresalta ni de lo que se abusa, sino algo que consigue potenciar una reconfortante e impagable sensación de compañía.

Esa ausencia de autocompasión viene, así, de la mano de la renuncia a la gravedad, lo cual no impide en absoluto que el libro sea serio. El tema que trata admitiría mal el desenfado, y no hay tal, pero sí se acierta con la amenidad y cierta ligereza, y es ese tono el que eleva esta crónica, en la que Jiménez Torres va desde lo muy personal y hasta confidencial hasta la perspectiva histórica, psicológi-

Plagado de atractivos datos e hipótesis, en este ensayo **David Jiménez Torres** recorre las claves históricas y la importancia social de dormir y los peligros de no lograr hacerlo correctamente

Un erudito viaje a las profundidades del sueño... y del insomnio

do breve, brillante, culto, científico, bien documentado y, para su desdicha, muy bien conocido por un autor que sabe hacerlo, además, sin caer en ningún victimismo excesivo, lo cual consigue en buena medida gracias a un humor muy elegante, por inteligente.

En ese sentido se le nota al autor –que ya había publicado el ensayo *El país de la niebla* (2018) en la colección *Baroja & Yo* de la editorial Ipso– su formación inglesa, ya que ha asumido hábilmente las mejores lecciones de la prosa clásica en ese idioma, esa en la que el

ca, social, política. «Cuando uno escribe debe contar su verdad», nos dice el autor al tratar el tema del miedo como ahuyentador de la somnolencia, pero también se le ve implicado en los asuntos parciales que trata sin que sean importantes en su propia experiencia, como las enfermedades derivadas del poco dormir, la depresión, la ansiedad, el riesgo de obesidad, la irritabilidad, el alcohol, las pastillas, el café («el producto más comercializado, después del petróleo») o la siesta (de la que se hace una golosa apología, aunque, claro, de oídas...).



DAVID JIMÉNEZ TORRES
EL MAL DORMIR
Libros del Asteroide.
176 páginas.
16,90 euros.

EL SUEÑO EN ALGUNOS DATOS
Todos los seres duermen o, al menos descansan, desde los gusanos más elementales hasta, al parecer, los árboles. Hay 1,44 mujeres insomnes por cada hombre (es decir, que hasta el insomnio “entiende de género”...). El café es, después del petróleo, el producto más comercializado del mundo. Si no duermes la siesta, tienes un 37% más de posibilidades de sufrir un infarto... Todo esto y mucho más, se explica y se desarrolla en este ensayo.

La facilidad y hasta la sonrisa un poco culpable con la que se lee este libro puede llevar a engaño: *El mal dormir* no tiene nada de superficial, y eso es así sobre todo por su relativa erudición, presente sin ser frondosa, constante sin agobiar. Hay, por una parte, buena información científica: el libro está sembrado de datos suficientes y muy atractivos al respecto, pero todas las investigaciones aludidas, todas las hipótesis y todas las estadísticas están muy bien incrustadas en el discurso literario. Y está, por otro lado, la erudición cultural, en la que se ve que Jiménez Torres, doctor en Estudios Hispánicos, se mueve más a gusto. Se diría que ha vaciado la historia de la literatura en busca de las principales referencias a su tema, y se nota que no ha hecho atajos en esa búsqueda, que todo está bien asimilado.

Hay alguna cita forzada (la del *Pascual Duarte*...) pero todas las que se refieren al insomnio son ya no pertinentes sino muy significativas. Nada más lejos de mi intención que reprocharle al autor «olvidos» minúsculos o descartes legítimos, pero este libro me ha recordado la lacónica angustia con que Josep Pla, no mencionado, se refiere a sus noches en blanco en los diarios de vejez (en *La vida lenta*, por ejemplo).

El insomne, se nos dice en estas páginas, «disfruta» de «una conciencia particular del tiempo», un vínculo con la noche y el silencio que no sólo está relacionada con el estrés por el trabajo pendiente, sino con la ambición por el trabajo proyectado o fantaseado: si tienes muchos sueños, entonces no tienes mucho sueño.

Sentirse arropado y comprendido por la oscuridad no es mucho consuelo, ni saber que allá fuera el mundo duerme. Y de algún modo se nota que el libro ha sido meditado y acaso escrito en vela, con una activa lucidez que tiene, insisto, la agudeza de no permitirse parecer desesperada, aunque se adivine que lo está. **L**