

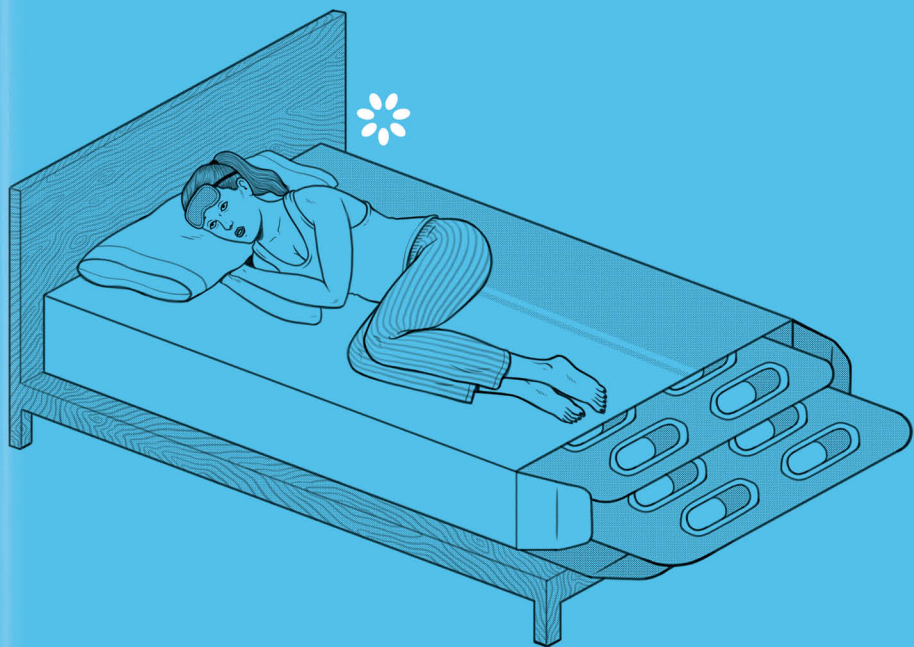
Libros del Asteroide 

David Jiménez Torres

El mal dormir

Un ensayo sobre el sueño, la vigilia y el cansancio

I Premio de No Ficción Libros del Asteroide



III. LOS DÍAS

Without thee what is all the morning's wealth?

WILLIAM WORDSWORTH, «To Sleep»

La feria ha amanecido enfangada. Las papeleras están llenas, las nubes amenazan lluvia. Corre un viento frío. Se escucha el zumbido de los coches de choque, pero nadie se lo está pasando bien ahí. Los pilotos dan vueltas a la pista con gesto serio, concentrados en esquivar cada posible colisión. Miren donde miren, sus ojos solo encuentran límites.

Así arranca la jornada del maldormido.



El verdadero enemigo de quien tiene problemas de sueño no es la noche, sino el día. Las horas de vigilia están llenas de inquietudes y frustraciones, pero no exigen mayor esfuerzo que el de permanecer tumbado. Las cosas solo se ponen cuesta arriba en cuanto la luz se insinúa tras la persiana. Hay que hacer tantas cosas, y hemos descansado tan poco. Por eso, una de las angustias habituales de quien lleva tiempo dando vueltas en la cama es la preocupación por cómo se desarrollará la jornada siguiente. Es quizá la angustia más

lúcida y justificada de todas las que le atormentan.

El cansancio que resulta del mal dormir condiciona la experiencia diurna. En el verso que sirve de epígrafe a este capítulo, Wordsworth pregunta al sueño qué queda, en su ausencia, de la riqueza de la mañana. El poeta inglés resalta así la impresión de que un día no es día del todo si hemos accedido a él a través de una mala noche. Nos encontramos ante algo adulterado, diluido. En parte porque es una prolongación indeseada de la jornada anterior. En palabras de Cioran: «La vida solo es posible mediante la discontinuidad. Por eso soporta la gente la vida, gracias a la discontinuidad que da el sueño. La desaparición del sueño crea una continuidad funesta».

Matemáticas, alarma, irritación

Para un tipo de maldormido —el que se despierta antes de lo que le gustaría—, el día comienza cuando al fin se rinde y sale de la cama. Entra entonces en el espacio equívoco de la mañana extraoficial. Ya puede hacer de todo, e incluso con una agradable falta de prisa. Pero sus acciones parten de un fracaso. El maldormido es un régimen títere, una República de Vichy. Va cumpliendo con los hitos de una rutina normal, pero de vez en cuando atisba señales —cierta torpeza al ponerse el café, una lentitud al escribir el primer email— que sugieren que no se encuentra en una situación de normalidad. Todo lo que hace es frágil. Por ahora, esa autoridad lejana que es el cansancio mira para otro lado. Le deja hacer. Pero en cualquier momento puede decir basta e irrumpir en su rutina con paso marcial.

Para el otro tipo de maldormido —el que tarda en conciliar el sueño, pero luego suele aguantarlo hasta que suena el despertador—, el día comienza con un cálculo: *¿cuántas horas he dormido?* La operación que debe realizar es una sencilla resta, pero no es fácil determinar los factores. Sabemos a qué hora nos estamos levantando,

pero ¿a qué hora nos dormimos? Empezamos a desgajar partes difusas de la noche: *después de apagar la luz estuve un rato sin dormir, eso debió de ser media hora; luego otro rato leyendo, eso serían veinte minutos; luego ¿fui al baño...?* Con métodos tan aproximativos sorprende que demos importancia a este cálculo. Y, en cualquier caso, el *crash* nocturno ya ha sucedido; ahora solo queda gestionar la bancarrota con nuestros acreedores. Pero nos sigue pareciendo importante esclarecer la verdad de nuestro descanso de anoche. La cifra final que acordemos con nosotros mismos puede suponer un empujón anímico (*seis, bueno, podría haber sido peor*) o una sentencia que cae a plomo: *cuatro. Solo han sido cuatro.*



La noche estuvo marcada por ansiedades. El día también, aunque de signo distinto. Durante las primeras horas nuestra relación con el mundo se tiñe de alarma, como si un impulso atávico detectara nuestra falta de reflejos y nos avisara de que no conviene abandonar la seguridad del nido. Otras ansiedades son más concretas: la falta de sueño aumenta nuestros niveles de grelina —la hormona que provoca la sensación de tener hambre— a la vez que deprime los de leptina —la hormona que permite controlar el apetito—. Esto explica que quienes duermen menos de cinco horas por noche tengan un cincuenta por ciento más de probabilidades de desarrollar obesidad. También hay motivos para sentirse inquieto al arrancar el coche: los problemas de sueño suponen una de las principales causas de accidentes de

tráfico. En Estados Unidos la conducción somnolienta provoca unas mil quinientas muertes y cuarenta mil heridos al año, y la Dirección General de Tráfico española calcula que el diez por ciento de las muertes en carretera tienen relación con el sueño y la fatiga. No todo es mal dormir, claro; también entran en juego los trayectos largos, el aburrimiento al volante, etcétera. Pero aun así podemos plantearnos si la modernidad ha agravado el mal dormir o solo sus consecuencias. Al fin y al cabo, los maldurmientes de hace cien años no se ponían por la mañana a ciento veinte kilómetros por hora en la autopista.

Otra fuente de desasosiego matutino es la impresión de no ser plenamente adultos. Tenemos la sensación de que nuestros problemas de sueño denotan cierta inmadurez, como si una parte de nosotros siguiera atascada en la infancia o en la adolescencia. No es una impresión descabellada: una experiencia común de esas fases vitales es, precisamente, la dificultad de adaptarnos a los horarios de sueño impuestos por los mayores («a dormir»; «no quiero»). Hay un *deber ser* del sueño contra el que se estrellan tanto el niño/adolescente como el maldormido. Y existen, además, razones biológicas de ese desajuste: durante la pubertad, la parte de nuestro cerebro que regula el ritmo circadiano experimenta unos cambios que lo llevan a programar un cronotipo más vespertino de lo habitual. Resulta que, entre los muchos experimentos insensatos de nuestra juventud, está el de haber probado durante algún tiempo el ciclo «búho». Lo que ocurre es que, tras la adolescencia, el ritmo circadiano se reajusta definitivamente a los patrones habituales de los adultos. Pero en algunos casos esto no pasa.

Y entonces terminamos dando la vuelta a la pregunta de Pinocho: *¿cómo me convierto en un adulto de verdad?*



En ocasiones, el maldormido también pasa al ataque. Las malas noches nos vuelven irritables y desabridos, nos convierten en bordes sin causa. Aunque, en realidad, sí la tenemos: se ha descubierto que la falta de sueño influye negativamente en los mecanismos que amortiguan nuestras respuestas emocionales. El maldormido está químicamente incapacitado para la medida. Pero también hay algo de desquite en ese mal humor, como si las malas respuestas permitieran descargar la frustración que sentimos por no lograr dormir como es debido. Una amiga me explicó que, si algún día ha dormido especialmente mal, se siente enfadada, «como si estuviera sufriendo algún tipo de injusticia».

En su versión más digna, este enfado podría acercarse al antagonismo cósmico que el capitán Ahab de *Moby Dick* proyecta sobre la ballena blanca. El universo nos agrede de forma injusta, y nosotros decidimos devolverle el golpe a través de alguna de sus manifestaciones. Así lo explica el orgulloso capitán:

Todos los objetos visibles, hombre, son solamente máscaras de cartón piedra. [...] Si el hombre ha de golpear, ¡que golpee a través de la máscara! ¿Cómo puede el prisionero llegar fuera sino perforando a través de la pared?

Pero el maldormido no es un héroe trágico, ni tiene a mano un monstruo marino hacia el que dirigir su frus-

tración. Ninguna de las descargas posibles reporta alivio alguno. Estamos cansados, pero no nos hemos vuelto malas personas. Y así, en el momento mismo en que nuestra irritación salpica a nuestra pareja, al compañero de trabajo o al pobre estudiante que nos ha preguntado algo inocuo, comprendemos la estupidez de nuestro desahogo. Vienen entonces la vergüenza, el arrepentimiento. Como si el capitán viera alzarse al fin el lomo blanco entre la espuma y, en lugar de clavarle el arpón, dejara caer los brazos murmurando: *pero qué culpa tendrá, la pobre.*

Nuestra ira deberá volver al lugar inhóspito de donde vino.

Trabajadores cansados

Pocos aspectos de la vida quedan tan marcados por el mal dormir como el trabajo. Decenas de estudios muestran lo que el maldormido ya sabe por experiencia: dormir poco reduce nuestra atención, nuestra retención memorística y nuestra capacidad de resolver problemas. Las oficinas, las tiendas y las fábricas están, por tanto, llenas de trabajadores cuyo desempeño se ve afectado por la falta de descanso. Además, se ha descubierto que quienes duermen poco suelen infravalorar su propio deterioro. Sencillamente se acostumbran a un rendimiento y unos niveles de energía más bajos de los que tendrían en caso de dormir lo suficiente. El *me basta con cinco horas de sueño por noche* sería poco más que una mentira que nos contamos a nosotros mismos, y de la que también somos los principales damnificados.

Sin embargo, la bajada objetiva de rendimiento es solo la punta del iceberg. El trabajador maldormido también se expone a varias sensaciones. Por ejemplo, a un tipo concreto de paranoia. *¿Lo saben?*, se pregunta el ojoso en cuestión mientras lanza una mirada furtiva por la oficina. *¿Pueden ver que estoy cansado? Y, si lo han*

percibido, ¿qué pensarán de mí? ¿Que soy un vago? ¿Que mi vida es un caos? ¿Que anoche estuve de bares hasta las cinco de la mañana? ¿O pensarán, sencillamente, que soy un inútil?

Esta paranoia deriva fácilmente en el síndrome del impostor. Nuestros compañeros parecen llevar vidas ordenadas, parecen estar lo suficientemente descansados como para rendir bien, pero nosotros... ay, nosotros. Supimos vendernos correctamente en la entrevista, pero el engaño no puede durar. Pronto se darán cuenta de que esta especie de escarabajo legñoso, este Gregor Samsa con camisa y corbata, no debería estar aquí. Quizá ya lo están comentando. Quizá, en este preciso instante, alguien está susurrando nuestro nombre.



Uno podría argumentar que todo esto es ridículo. ¿Alguna vez hemos oído hablar de alguien que haya perdido un puesto de trabajo porque le cuesta conciliar el sueño? Pero las pruebas son elocuentes. Varios estudios realizados en Estados Unidos han mostrado que los maldormidos perciben sueldos más bajos que sus compañeros, que resultan menos productivos para sus empresas e incluso que son más corruptos y más propensos a mentir que quienes duermen bien. Incluso se ha calculado que la escasez de sueño de una parte de la población trabajadora puede costar a un país desarrollado más del dos por ciento de su PIB anual. Ante todo esto, el maldormido podría hacer suyas las palabras de Pascual Duarte: «Yo, señor, no soy malo, aunque no me faltarían motivos para serlo...».

Sin embargo, todo esto choca con una evidencia: la historia de la ciencia, de la política, del arte o de la gran empresa está llena de individuos que lograron cosas extraordinarias pese a sufrir de una severa privación de sueño. El maldormido puede animarse sabiendo que comparte cofradía con personas como Margaret Thatcher, Bill Clinton, Van Gogh, Madonna, Napoleón, Voltaire, George Clooney, Sigmund Freud, Jack Dorsey y Angela Merkel. En un rango más modesto, puedo decir que todas las personas que conozco con problemas de sueño tienen trabajo. Alguno hay que hasta se ha metido en una hipoteca. Pero los casos excepcionales solo matizan la estadística; no la desmienten. Lo cierto es que, en lo que se refiere a nuestra carrera profesional, los maldormidos nos enfrentamos a la peor ansiedad posible: la de saber que todos nuestros temores están fundados.



La vinculación entre mal dormir y trabajo también tiene resonancias históricas. Varios autores creen que los problemas de sueño contemporáneos se deben al impacto de la industrialización sobre los horarios laborales. Antes de la industrialización habría sido habitual en Occidente lo que hoy llamamos «sueño bifásico»: el sueño nocturno dividido en dos tramos, entre los cuales habría una hora larga que nuestros antepasados usaban para rezar, copular, leer o incluso pasar un rato de charla con los vecinos. Esto ayuda a comprender un pasaje del *Quijote* en el que se explica que, tras echarse a dormir en un campo, «cumplió don Quijote con la

naturaleza durmiendo el primer sueño, sin dar lugar al segundo, bien al revés de Sancho, que nunca tuvo segundo, porque le duraba el sueño desde la noche hasta la mañana». Si bien amo y escudero se desmarcan del patrón bifásico, la manera de relatar el episodio por parte del narrador muestra que lo esperable (incluso lo que dicta «la naturaleza») sería que durmieran en dos tramos.

La industrialización, sin embargo, impuso unos horarios en los que las ocho horas de sueño debían ser un bloque compacto. De esta manera el trabajador podría volver a la fábrica —y más adelante, a la oficina— lo antes posible. Los creadores de estos nuevos horarios no habrían reparado en lo difícil que es para muchos encadenar ocho horas seguidas de sueño, o en la propensión al ciclo nocturno de millones de personas. Daba igual que un obrero no hubiera podido conciliar el sueño antes de las dos de la madrugada: debía entrar a la hora que hubieran fijado los jefes y procurar que el cansancio no redujese su eficacia. Así fue que los «búhos» fueron obligados a trabajar en el horario más propicio para las «alondras». Quizá también se refería a esto John Stuart Mill cuando denunció «la tiranía de la mayoría».



El tránsito a las sociedades posindustriales solo habría acelerado el efecto destructivo del mundo laboral sobre el sueño. Está demostrado que el brillo de las pantallas de ordenadores, tabletas y móviles afecta negativamente a nuestra capacidad de dormirnos. Lo mismo ocurre con la estimulación que suponen la conectividad cons-

tante y la posibilidad de enviar y recibir correos de trabajo a cualquier hora. ¿Cómo desconectar cuando hemos estado revisando hojas de Excel hasta unos minutos antes de apagar la luz, o cuando es posible que el jefe nos haya escrito pidiendo correcciones a un documento compartido?

Algunos autores incluso han señalado que el sueño, el acto mismo de dormirse, va en contra del espíritu de los tiempos. Es la tesis de Jonathan Crary, quien argumenta que la búsqueda constante de nuevos mercados por parte del capitalismo contemporáneo ha llevado a la creación de un «mundo 24/7». Un mundo en el que se puede producir y consumir a cualquier hora y, por tanto, un mundo en el que ha desaparecido toda diferencia entre día y noche. Pero esto —sigue argumentando Crary— choca contra nuestra necesidad de dormir: en algún momento debemos desconectar de ese mercado constantemente abierto. 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».

Solo hay un problema con esta tesis. Para que fuera cierta, los maldormidos tendrían que sentirse como «ganadores». Y lo que ocurre es más bien lo contrario. Como escribió Marina Benjamin, cuando no puedes dormir te enamoras del sueño.



Mis peores días —en el sentido que estamos viendo en este capítulo— ocurrieron cuando vivía en el norte de Inglaterra. Tenía veintisiete años y había obtenido mi primera plaza de profesor universitario. Había llegado a mi nueva ciudad solo y sin conocer a nadie. No estaba muy seguro de qué estaba haciendo con mi vida. El trabajo era exigente y, aunque le dedicaba mucho tiempo, siempre me quedaba la duda de si no lo estaría haciendo todo mal. Nunca dejaba de hacer frío.

Mis habituales problemas de sueño alcanzaron un nuevo estadio. La mayoría de noches no lograba dormirme hasta la una o las dos de la madrugada y me desvelaba a eso de las cinco o las seis. Cuando esto ocurría solía arrastrarme al gimnasio de 24 horas que tenía cerca de casa, buscando que las endorfinas me aportaran algo de lucidez. Me convertí en un habitual de la clase de *spinning* de las 6.15, uno de los rostros ojerosos que pedaleaban, más que con furia, con pavor, huyendo del musicote y de las órdenes de una monitora de diecinueve años («¡No hay dolor!»). Después de la ducha me dirigía al campus e intentaba sacar adelante la jornada como pudiera. Si la noche anterior había sido especialmente mala, procuraba no encontrarme con los compañeros del departamento: me daba vergüenza que me vieran con la pinta de zombi que yo imaginaba que tenía. Incluso hubo un par de veces en que intenté combatir el síndrome del impostor poniéndome corbata para ir a la facultad, sin reparar en que, en una facultad de Humanidades del siglo XXI, las ojeras no te hacen parecer fuera de lugar; la corbata sí.

El cansancio no era un lastre a la hora de dar clase. Hay pocas inyecciones de adrenalina tan intensas como

la que se activa al entrar en un aula y sentir sobre uno la mirada de decenas de desconocidos. Tras un instante terrible, en el que daríamos mucho por huir de ahí y escondernos en alguna maleta, el cerebro se despeja. La lombriz de verbo pedregoso que entró en clase se siente transformada en un nuevo Churchill. Podemos explicar el *Romancero gitano* como podríamos arengar a los estudiantes a luchar contra el invasor en las playas, en los campos, en las colinas. El problema es que un profesor de universidad contemporáneo dedica bastante más tiempo a tareas administrativas que a dar clase. La mayor parte de mis jornadas se iban en enviar decenas de emails, en cumplimentar formularios en el ordenador y en manejar archivos a través de la plataforma virtual. Me pasaba horas tecleando y moviendo el ratón. El cansancio adquiría entonces un cariz mineral: era amplio, duro, cruzado por extrañas vetas y salientes. A mi lado siempre había una taza de café soluble a medio beber. Por la ventana del despacho entraba una luz fría. El tiempo parecía detenerse por completo y transformarse en un objeto más, quizá en el retrato de algún antepasado que lo observara todo con gesto severo.

Después de un par de años decidí renunciar a aquella plaza y volver a España. Mi mal dormir mejoró ligeramente, lo que es de agradecer. Pero lo cierto es que los días zombis tenían más sentido cuando vivía en Inglaterra. La aspereza del cansancio casaba con el gris compacto del cielo, con la llovizna que racheaba contra la ventana del despacho. Encontraba cierto placer en las palabras típicamente británicas que parecían ajustarse tanto a aquel clima como a mi estado de ánimo: *rubbish*, *lousy*, *rotten*. Los días no eran menos despacibles por

ello, pero al menos tenían cierta coherencia. Ahora me reprocho mi propio cansancio cuando salgo de casa en una mañana soleada. Qué desperdicio, andar cansado bajo este cielo extraordinario.