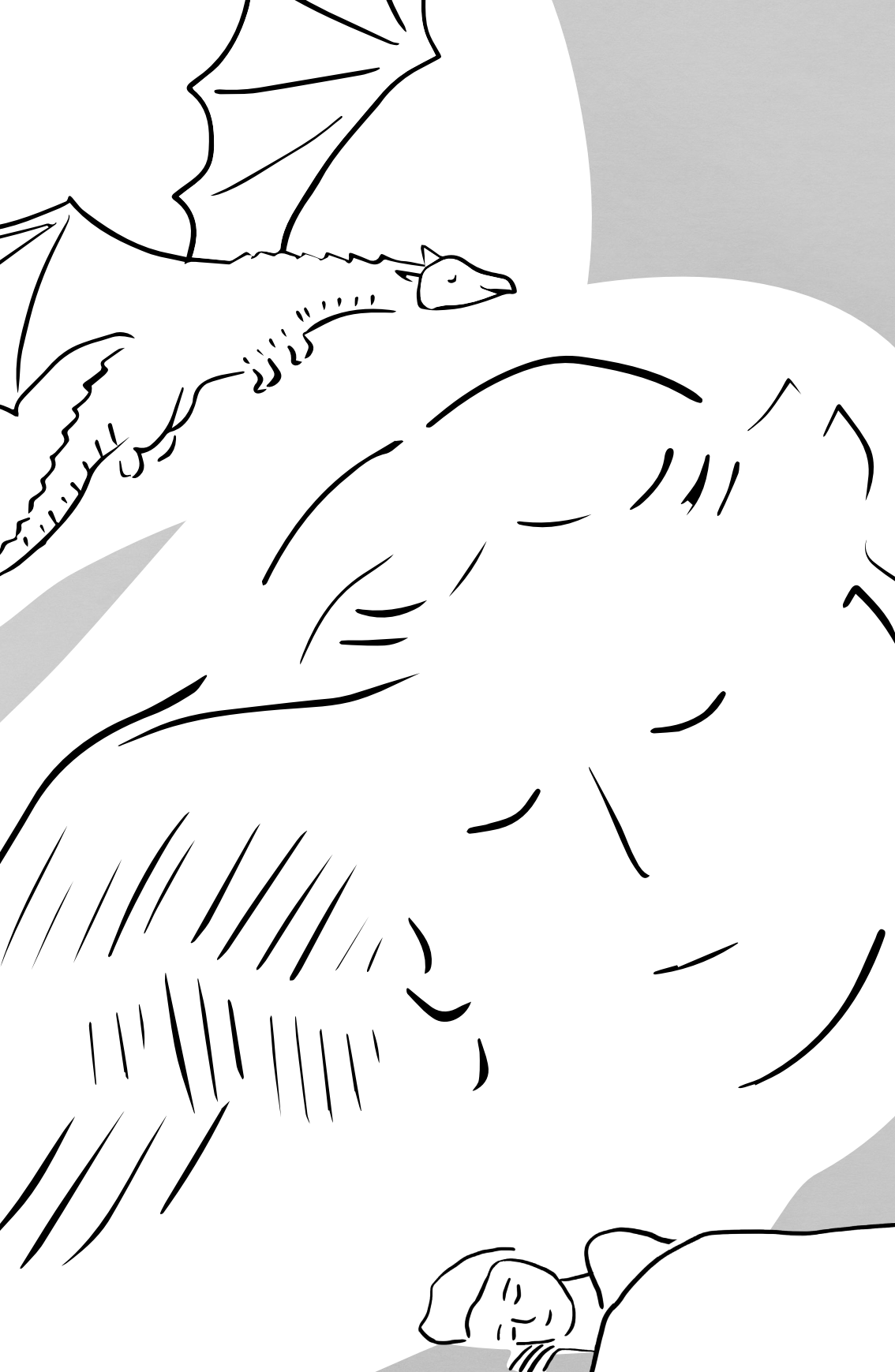


PRIMERA PARTE

DORMIR



El sueño es una fuerza viva

Hipnos, el dragón y el fantasma

Aura en su cama

Mi abuela Aura murió en su casa. Fue la muerte más bella que he visto. Su piel estaba clarísima, luminosa, las cejas y los labios como dibujados con un lápiz elegante y feliz. Descansaba en su propia cama, rodeada de un silencio lleno. Mi abuela era una hoguera resplandeciente, un hogar. Recuerdo que entrábamos en pequeños grupos a mirarla, a estar en su aura una vez más. A velar. Hablábamos muy bajo, con cuidado, como si no quisiéramos despertarla. La muerte de mi abuela fue especialmente bella porque no hubo drama ni fricción. No hubo miedo. Fue un instante fuera del tiempo, naturalmente atento, delicado, sagrado.

Lo curioso es que cuando Aura murió no parecía muerta. Parecía dormida, dulcemente sumergida en el más benéfico de los sueños. Unos meses antes, cuando aún estaba lúcida, me había contado con asombro un sueño muy vívido que había tenido.

En él, mi abuelo —que había muerto un año antes— le decía: “¡Mija, aliste la maleta porque nos vamos!”. Y salían de paseo.

En el instante en que la vi en su cama, con los ojos cerrados y su nariz de pájaro, comprendí que morir se parece a dormir. Me inundó la sensación de que su presencia se había extendido por la habitación, que nos estaba oyendo allí mismo, más cerca que cerca. Así que le hablé en mi mente, con el corazón. Me gusta imaginar que mi mensaje le llegó. Ella, sin embargo, seguía muy quieta en la cama blanca. Era como si nos sonriera desde el otro lado del velo.

*

En los mitos antiguos de los griegos, el sueño y la muerte pacífica son hermanos. Los lamas tibetanos practican desde hace siglos el yoga del sueño para aprender a fallecer. Dormir se parece a morir. Cada noche de nuestros días en la Tierra nos sumergimos en las aguas de un mar extrañamente familiar, nuestra conciencia desaparece de la luz del mundo sólido para nadar en otras frecuencias y otras profundidades. Cada noche morimos por unas horas. Tengo la sospecha de que morir bien implica dormir bien. Mi abuela sabía dormir a gusto, y supo morir.

Y dormir bien es vivir bien. Si es posible morir en paz, sin miedo, entonces es posible vivir —y dormir— a plenitud. Dormir y vivir, descansar y despertar, son como el envés y la palma de la mano. Ambos se necesitan mutuamente en este cuerpo y en este mundo. Aprender a cuidar las aguas profundas de la noche hace parte de aprender las artes de la vida. No hay una vida llena sin un descanso profundo. Es simple: cuando las noches tienen más fondo y más descanso, los días tienen más lucidez y más amplitud.

Quizá, después de todo, no haya una lucha entre la muerte y la vida, entre la oscuridad y la luz. Quizá lo que hay es una danza y una conversación. Una música.

Hipnos

El sueño, el acto de dormir, no es simplemente algo que nos pasa todos los días, un extraño lapso de inconsciencia o un obligatorio corte de comerciales en la serie de la vida². El sueño es una fuerza muy viva, un coprotagonista en la película en la Tierra. Por eso los antiguos griegos lo imaginaron como un dios. Lo llamaron Hipnos. Lo veían como un joven desnudo con alas en los hombros o en las sienes. Hipnos era hijo de la poderosa y antigua Nix, la diosa Noche, y hermano gemelo de Tánatos, el dios de la muerte pacífica. Curiosamente, su madre los concibió sin intervención masculina.

Hipnos, dice el mito, vive en una caverna en la que nunca entra la luz del sol. A sus puertas crecen amapolas y otras plantas hipnóticas y somníferas. Duerme mucho, desde luego, y es el más perezoso de los dioses. Por su honda cueva pasa el Leteo, el río del olvido. Aunque se mantiene oculto y es más bien frágil, este joven alado y desnudo hace gala de poderes nada despreciables. Vuela rápidamente a cualquier lugar para inducir el sueño en las criaturas, los humanos e incluso los dioses. Como su hijo Morfeo (dios de los sueños), es capaz de generar

2 Cuando decimos “sueño”, en singular, nos estamos refiriendo a la actividad fisiológica de dormir. Cuando hablemos de los “sueños”, en plural, estaremos aludiendo al fenómeno que ocurre durante la fase REM, en el cual vemos imágenes y experimentamos tramas y escenas usualmente extrañas. Desde luego, los sueños —o el soñar— hacen parte del sueño —o el dormir—. Sin embargo, son un fenómeno tan rico y profundo, que le dedicaremos la segunda parte de este libro. En esta primera parte nos centraremos en el tema del sueño, el dormir o descansar.

imágenes en las psiques de los durmientes. Él mismo tiene el don de tomar la forma que quiera, y cuentan que le gusta convertirse en un pájaro pequeño.

El sueño es una fuerza viva.

¿Por qué dormimos?

No hay una respuesta única a esta pregunta. El sueño es un fenómeno fascinante, increíblemente sutil y complejo. No hay un órgano del cuerpo ni una función cerebral que no se nutra gracias al sueño. Es simplemente vital. Dormir es nada menos que uno de los cuatro impulsos biológicos fundamentales — junto a comer, beber y reproducirse—, aquellos procesos que nos mantienen con vida. La ciencia ha conseguido explicar el propósito y el funcionamiento de estas tres necesidades básicas desde hace décadas o incluso siglos. Sin embargo, el sueño —el cuarto impulso— se ha mantenido como “uno de los últimos grandes misterios biológicos”³.

Hipnos no se deja ver tan fácilmente. Ha escapado a las explicaciones de potentes métodos científicos como la biología molecular y la genética. Desde una perspectiva evolutiva no resulta claro cuál es su utilidad para la supervivencia: al dormir no podemos buscar alimento, ni proteger nuestra descendencia, ni reproducirnos. El sueño es quizás el estado más vulnerable en la selva de la evolución.

3 Según los científicos del sueño, este constituye la fuerza más importante en la trinidad de la salud, junto a una dieta equilibrada y el ejercicio físico. El sueño, digámoslo así, está antes que la nutrición y la actividad física, porque pone las condiciones para que estas funcionen adecuadamente: modifica el estado metabólico del cuerpo y determina la capacidad de nuestro sistema cardiovascular. Hoy sabemos que las condiciones físicas y mentales por una mala noche son muy superiores a las que genera una ausencia equivalente de ejercicio o de comida. Walker, M. *Por qué dormimos. La nueva ciencia del sueño*. Madrid: Capitán Swing, S. L., 2019.

Esta incapacidad de la ciencia de explicar el sueño ha influido, sin duda, en el desinterés que solemos sentir como sociedad por el buen descanso. Nos preocupamos mucho más por cómo nos alimentamos o cómo nos ejercitamos, porque son actividades más evidentes, porque podemos desplegar en ellas nuestra fuerza de voluntad. Pero el sueño es un fenómeno distinto. Es sutil. Se esconde de la vigilia y de la luz del día. Dormir no es cuestión de fuerza o voluntad, sino justamente de lo contrario: de aprender a rendirnos y a entregarnos. Y hemos perdido contacto con esos profundos y vitales movimientos de la conciencia.

*

Solo observa. Cada noche, el llamado a dormir insiste. Es un llamado universal. Cada noche, durante un tercio de nuestra existencia, atravesamos el portal y entramos en la caverna. Todas las especies de este planeta —o al menos todas las conocidas y estudiadas hasta la fecha— duermen⁴. Dormir es, en pocas palabras, una regla del juego de la vida. Basta abrir los ojos: a las horas de luz siguen las de oscuridad, al esfuerzo lo compensa la relajación. Ambos movimientos, hacia el día y la luz, y hacia la profundidad y la oscuridad, son igualmente necesarios. Ambos movimientos integran la rueda más amplia de la vida.

A la naturaleza le gusta el ritmo. Y el descanso.

*

Más útil que preguntar por qué dormimos es explorar el para qué. Hoy sabemos que los frutos del buen dormir son muchos

4 Kushida, C. *Encyclopedia of Sleep*, vol. 1, Ámsterdam: Elsevier, 2013.

y muy nutritivos, aunque lo más probable es que no los estemos tomando en serio. Es muy probable. Y es bastante serio.

En primer lugar, dormir bien está directamente relacionado con la sensación de bienestar emocional. Las personas con depresión y ansiedad indican que duermen poco. Y al revés: el sueño profundo es el mejor ansiolítico natural, porque una fase clave del sueño de todas las noches se encarga de nuestra digestión emocional. En segundo lugar, durante el sueño el cuerpo refuerza con especial esmero el sistema inmunitario. Dormir menos de siete horas por noche de forma habitual afectará inevitablemente la red de defensas biológicas. Tercero, un buen sueño ayuda significativamente a regular los niveles de azúcar en la sangre. Dicho directamente: dormir poco induce un mayor riesgo de prediabetes y diabetes. Cuarto, cuando nuestro sueño es saludable tienden a regularse la presión arterial y el ritmo cardíaco. La carencia crónica de sueño, por el contrario, hace que las arterias coronarias se tornen frágiles y se bloqueen más fácilmente, y aumenta la probabilidad de una condición cardiovascular.

Dormir bien le hace bien al corazón.

Y hay más. Cultivar la relación con Hipnos es cuidar la relación con Eros, el dios del amor. Un buen sueño estimula la energía sexual —la energía de la vida—. En contrapartida, hacer el amor ayuda a dormir más fácil y plácidamente. Por otro lado, si el ritmo de sueño y vigilia está alterado, el cuerpo deja de segregar adecuadamente las hormonas para la reproducción y la concepción. Además, dormir lo suficiente ayuda a “mantener la figura”, y a una sana relación con la alimentación. Las personas que duermen menos de siete horas al día tienden a ganar más peso y a generar más grelina —la hormona del apetito— y menos leptina —la hormona de la saciedad—. Dormir poco

implica comer más, subir de peso —pues la grelina reduce el consumo de energía— y sentir menos satisfacción.

*

¿Para qué dormimos, entonces? Para muchas, pero muchísimas cosas. Para reiniciar el sistema y refrescar la materia gris. Para mantener la lucidez de la mente y el equilibrio de nuestros estados emocionales. Para cuidar el corazón y los niveles de azúcar. Para consolidar los aprendizajes de hoy y preparar los desafíos de mañana. Para comer bien. Para vivir mejor y amar mejor. Para mantener un equilibrio vivo en un medio siempre cambiante.

Dormimos para cuidar esta vida. Nuestra vida.

Tres preguntas para traer luz a la noche



Permíteme hacer una breve pausa y plantearte una pregunta: ¿Qué lugar tiene para ti el sueño? ¿Se trata de un simple procedimiento de protocolo para seguir trabajando a la mañana siguiente, una especie de pausa obligatoria, una estación a la que llegas agotado cada noche en el tren de la vida? ¿Es lo que le sigue mecánicamente a lavarse los dientes, o a la sagrada serie de Netflix? ¿Es un momento plácido que preparas con cariño y con cuidado?

Por favor, tómate unos breves instantes y responde a las siguientes preguntas:

¿Qué suele ocurrirme durante las horas de sueño?

¿Qué siento y pienso usualmente al despertar?

¿Qué significa dormir para mí?

No son preguntas superfluas. Abórdalas sinceramente —y si quieres, periódicamente—. Todos tenemos una relación íntima con Hipnos —por eso el dios está desnudo—. Y medita en esto: el modo como asumimos la noche y el sueño nos revela aspectos profundos de cómo asumimos la vida.

El modo como duermo me ayuda a despertar.

Las crisis del sueño

Para sernos sinceros, nuestra relación con Hipnos no se encuentra en su mejor momento. Los humanos somos los únicos seres vivos que nos privamos de sueño voluntariamente. Somos unos bichos raros. Ya muchos lo sabemos o lo sospechamos: estamos pasando, como cultura o como especie, por una crisis global de sueño.

Cuando meditamos sobre el descanso suele aparecer una curiosa paradoja: sabemos que necesitamos dormir mejor —y hasta nos sentimos culpables por eso—, pero seguimos resistiéndonos a cultivar el sueño adecuado. Sabemos, por ejemplo, cuánto tiempo deberíamos dedicar a dormir: de 7 a 9 horas por noche —según recomiendan los médicos del sueño—. Y seguramente nos hemos enterado de que la luz de las pantallas no le

viene nada bien al cerebro antes de ir a la cama, y que el exceso de estimulantes *hackea* nuestro reposo. Sin embargo, seguiremos privándonos de un descanso de fondo y reparador.

A la fecha hay una enorme cantidad de evidencia que revela una epidemia silenciosa de falta de sueño. Para resumir la crisis, el promedio de horas de sueño ha caído sustancialmente en las últimas cinco décadas, de 8 horas y media en promedio, a menos de 7 horas por noche⁵. Cerca del 30 % de la clase trabajadora dice dormir por debajo de seis horas en promedio⁶. Hipnos elude a mujeres y hombres, a adultos, jóvenes y niños, a países ricos y países pobres⁷. Las condiciones del sueño y los

5 Konnikova, Maria, Why Can't we Fall Asleep? *The New Yorker*, 7 de julio del 2015. <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/why-cant-we-fall-asleep#:~:text=Nicotine%2C%20caffeine%2C%20and%20alcohol%20all,and%20sleep%20becomes%20more%20elusive>.

6 Morbidity and Mortality Weekly Report, Short Sleep Duration Among Workers — United States, 2010. En *Weekly*, 27 de abril del 2012;61(16):281-285. Tomado de: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6116a2.htm>

7 Los años que precedieron a la pandemia (del 2012 al 2019) fueron especialmente fecundos en investigaciones, encuestas, libros y reportes que alertaban claramente sobre la epidemia silenciosa y global de privación de sueño. Antes de la pandemia alcanzamos a vislumbrar la epidemia, pero con la crisis del covid-19 nuestra relación con la cama solo empeoró. La palabra “insomnio” nunca había sido tan buscada en Google como en el 2020, y la OMS acuñó el término “coronosomnia”, para nombrar la emergencia de condiciones relacionadas con el sueño a partir del coronavirus y el confinamiento.

Según datos de la National Sleep Foundation de 2013, en países como Japón la población que dormía menos de 7 horas al día, unos años antes de la pandemia, ascendía al 56 %; en Estados Unidos al 45 %; en Canadá era aproximadamente del 35 %, y en Alemania del 30 %. En un estudio del 2010, se encontró que un tercio de la población estadounidense dormía seis horas o menos. Y casi el 70 % de la clase trabajadora se quejaba por no dormir lo suficiente. Ver: Morbidity and Mortality Weekly Report, *ibid*.

En Latinoamérica, el panorama está lejos de verse mejor. La encuesta Philips del 2018 (hecha a 15 000 personas en 13 países de América Latina) encontró que aproximadamente el 75 % de la población padecía alguna condición que afectaba el sueño (insomnio, ronquidos, apnea del sueño o síndrome de las piernas inquietas). Ver: Kumar Chattu, V. *et al.* *Insufficient Sleep Syndrome: Is it*