

ENSAYO / EVA COSCULLUELA

Diario de un maldurmiente

Nabokov escribió la primera versión de 'Lolita' durante sus noches de insomnio. Hemingway aseguraba que sus horas de mayor productividad eran las de antes del amanecer y escribía sobre sus noches en vela a Scott Fitzgerald, aquejado del mismo mal. Borges, Kafka, Alejandra Pizarnik y un buen número de escritores universales compartían, además de su talento y su genio, un rasgo común: no dormían. Pero para el autor de este libro, que estos escritores fueran tan productivos durante el tiempo que debían dedicar a dormir no significa que no lo necesitaran, ni que la falta de sueño ayude a ser más creativo, sino que es un peso que cargaban y que los hace aún más geniales: «Es como si cada uno de ellos hubiera corrido los cien metros lisos con un esguince de tobillo y, aun así, se hubiera alzado con el oro».

David Jiménez Torres (Madrid, 1986) ha compuesto este ensayo desde una mordaz resignación: la de quien ha probado los distintos remedios para evitar el insomnio –desde el tradicional recuento de ovejas a las modernas 'app' que monitorizan el sueño–, que ha investigado sus causas –cómo afecta el estilo de vida, las pantallas, la rapidez del entorno, la productividad exigida...–, ha estudiado biología –los ritmos circadianos, las hormonas, las ondas cerebrales...–, ha hecho un recorrido histórico para averiguar cómo dormían nuestros antepasados y qué les quitaba el sueño... y no ha conseguido mitigar el mal de lo acompaña desde siempre. Y, lo que es peor, no tiene ninguna esperanza de hacerlo. Por el camino, Jiménez Torres ha ordenado disciplinas y saberes, ha mezclado lo aprendido con su experiencia personal para ofrecernos un texto ágil y absorbente que se lee con auténtico interés.

El autor reflexiona con humor e ingenio lo que define como «el fracaso del maldurmiente». Porque, según explica, todas las especies que se conocen, ya sean aves, mamíferos, anfibios, peces, reptiles o insectos, duermen y la imposibilidad de hacerlo lo lleva a pensar que «se nos resiste algo que hasta las lombrices saben hacer».

Por un lado, el ensayo aborda lo que sucede durante la vigilia del insomne: las vueltas en la cama, las distintas posiciones para intentar coger el sueño, las conversaciones con uno mismo que vienen a recordarnos esa contestación que no hemos acertado a dar o que no ha sido lo suficientemente inteligente, la reconstrucción de aquella conversación de hace años en la que metimos la pata o la escritura del correo electrónico que debemos enviar al levantarnos y que nunca nos saldrá tan fluido ni tan acertado. Pero los efectos del insomnio no terminan cuando acaba la noche: al salir el sol vendrán las consecuencias de la falta de sueño y, así, al día siguiente de una noche desvelada nos enfrentaremos un gran cansancio físico y una espesura mental que impide pensar con fluidez, dificultad para mantener la atención y para retener datos, escaso rendimiento en el trabajo... Y todo eso mientras se escuchan las bromas de los colegas, que al ver las ojeras preguntan qué tal fue la fiesta. El libro es mucho más que una crónica de alguien que no consigue dormir: es una obra plagada de referencias literarias y científicas, de datos curiosos y de interpretaciones acertadas que relacionan el insomnio con la literatura, con la Historia y con la ciencia. Es el libro de alguien curioso que quiere que su mal nos concierna. Y vaya si lo hace.

'El mal dormir'. David Jiménez Torres.
I Premio de No Ficción Libros del Asteroide.
Libros del Asteroide. Barcelona, 2022. 144 pp.

ARTE&LIBROS

