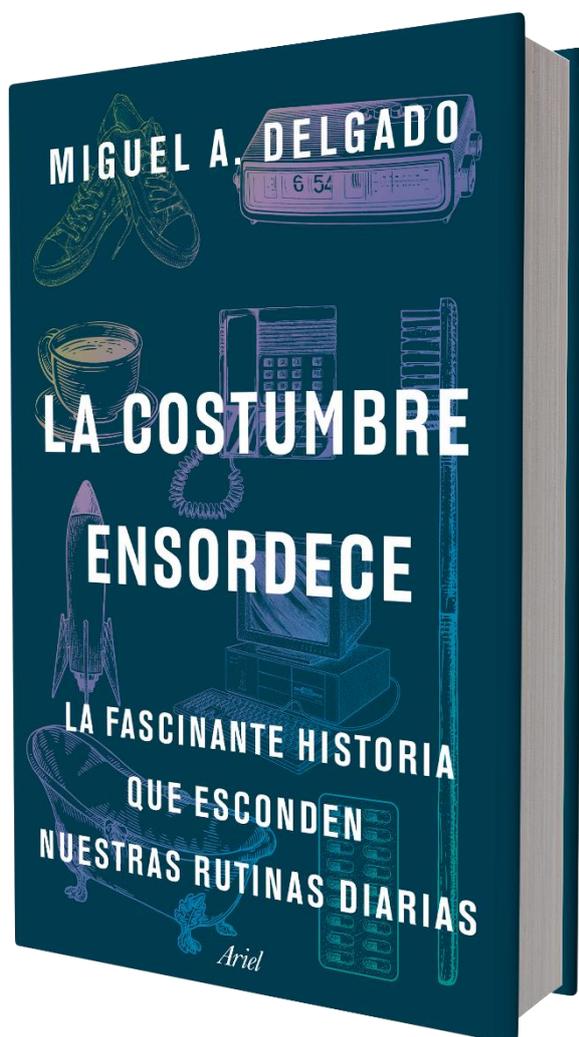


Ariel



**MIGUEL A.
DELGADO**

**LA
COSTUMBRE
ENSORDECE**

**La fascinante historia
que esconden nuestras
rutinas diarias**

A LA VENTA EL 7 DE JUNIO

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

*Material embargado hasta su publicación

Para ampliar información, contactar con:

**Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es**

SINOPSIS

Tendemos a ver la historia como algo ajeno a nosotros, unos hechos recogidos en libros y en documentales que parecen sucederles solo a los grandes personajes. Y, sin embargo, cada gesto aparentemente sin importancia, cada objeto y detalle cotidiano que llena nuestros días, es el producto de siglos, incluso milenios de sucesos e innovaciones que cambiaron una y otra vez el mundo.

A lo largo de una jornada cualquiera, iremos recorriendo algunas de las historias que se ocultan tras nuestros desayunos, nuestras jornadas laborales o nuestras relaciones. Descubriremos que muchas de las cosas que damos por supuestas no fueron siempre así, y que incluso hubo un tiempo en el que los médicos desaconsejaban bañarse o en que la gente se moría de hambre aun estando rodeada de patatas, maíz o trigo.

Como quien pela una cebolla, iremos revelando las capas de maravilla escondidas bajo la más rutinaria realidad, esa que hemos dejado de percibir, porque como decía Samuel Beckett en *Esperando a Godot*, «la costumbre ensordece».

EL AUTOR

Miguel A. Delgado (Oviedo, 1971) es escritor, periodista, editor, divulgador y comisario de exposiciones. Es autor de los ensayos *Yo y la energía*, dedicado a Nikola Tesla, e *Inventar en el desierto*, sobre inventores españoles injustamente olvidados; y de las novelas *Tesla y la conspiración de la luz* y *Las calculadoras de estrellas*. Ha comisariado exposiciones para la Fundación Telefónica en torno a personajes como Tesla, Houdini o Verne, y temas como las pioneras de la danza moderna o el color, que han superado los tres millones de visitantes en diversas sedes internacionales. Es colaborador habitual de *El ojo crítico* (RNE), *ABC* y *Principia*. Asimismo, es socio fundador y director de Contenidos y Comunicación de Curiosa.



ÍNDICE

<i>Prólogo: Un día cualquiera, en el presente</i>	9
6:30 h. Abrir los ojos	15
6:35 h. Apagar el despertador	25
6:50 h. Correr	37
7:40 h. Lavarse.	47
8 h. Vestirse	59
8:10 h. Desayunar	65
8:40 h. Llevar a las niñas.	71
9 h. Llegar a la oficina	83
11:15 h. Accidentarse	97
13:30 h. Almorzar	105
16 h. Tener una reunión	111
18 h. Salir del trabajo	123
18:30 h. Recoger a las niñas	131
19:30 h. Entretenerse	145
21 h. Volver a casa.	155
21:30 h. Cenar.	165
22:30 h. Contar un cuento	173
00:30 h. Volver a dormirse	181
<i>Epílogo: Un día cualquiera, en el futuro</i>	191
<i>Agradecimientos.</i>	201
<i>Algunas lecturas</i>	203

EXTRACTOS DE LA OBRA

PROLOGO: UN DÍA CUALQUIERA, EN EL PRESENTE

«Pero ¿qué pasaría si, solo una vez, nos planteáramos por qué hacemos lo que hacemos? Y no nos referimos a grandes cuestiones filosóficas sobre el sentido de la vida, no. Hablamos literalmente de eso, del **porqué de cada pequeño gesto y de por qué nuestra vida tiene la apariencia que tiene.**»

«Pero este libro no habla de historia. O, al menos, no de la que se suele escribir con mayúsculas y números romanos. **Este libro te plantea un viaje que te llevará adelante y atrás en el tiempo y en el espacio para conocer las íntimas relaciones de nuestros gestos cotidianos**, lo que te hará descubrir hasta qué punto las cosas que creías permanentes y esculpidas en mármol llevan en realidad muy poco tiempo con nosotros.»

«A partir de aquí, recorreremos distintos aspectos de nuestra vida, como, por ejemplo: **por qué comemos lo que comemos**, y por qué lo comemos como lo comemos; por qué nuestras casas son como son, y no de otra manera; por qué los **medios de transporte** condicionan cómo son las ciudades; por qué la **higiene** ha ido abriéndose paso en nuestra vida; por qué vestimos como vestimos, o por qué existe una cosa llamada *infancia*, un concepto inexistente en la humanidad hasta hace poco.»

6.30. ABRIR LOS OJOS

«Así, en el relato tradicional, a la Primera Guerra Mundial la suceden, casi sin descanso, los locos años veinte y, a estos, los fascismos, que terminaron desembocando en la Segunda Guerra Mundial. Y las explicaciones que nos dan apenas van más allá de lo económico, cuando se acuerdan de incluir la Gran Depresión. Pero nosotros, que **acabamos de pasar una pandemia, que estamos sumidos en una crisis tras otra y vemos reaparecer los tambores de guerra mientras se alzan los viejos populismos**, simplificadores y dañinos, quizá entenderíamos mejor el espíritu de aquella época si nos contaran que, cuando los cañones callaron en 1918, una mortífera epidemia de gripe remató a familias que ya habían sido previamente sacudidas por la guerra. Y si además añadieran que, pocos años después, una dolencia desconocida arrojó a millones de personas al azar a un **sueño casi eterno**, sacándolas de nuestro mundo y dejando solo entre nosotros el envoltorio de un cuerpo con el que era imposible comunicarse, probablemente **entenderíamos mejor el ánimo y los miedos de aquellas gentes**, comprenderíamos con más acierto por qué tomaron las decisiones que tomaron y nos haríamos una idea de por qué se convirtieron en presas tan fáciles para la manipulación y la llegada de los totalitarismos.»

6.35. APAGAR EL DESPERTADOR

«Resulta curioso que muchas personas que afirman no tener ninguna habilidad para las matemáticas lo primero que hacen cada día, cuando aún sienten los últimos jirones de la niebla del sueño desprendiéndose de ellas, sea una operación, menos intuitiva de lo que

parece, que **mezcla geometría con cálculos matemáticos** en un sistema que no es el decimal, que es el que ha ahormado nuestra mente, sino sexagesimal. Que no es intuitivo lo demuestra que **los niños tardan más tiempo en aprender a leer la esfera de un reloj** que a contar o hacer sumas y restas sencillas.»

«Aquello empezó a cambiar con las primeras comunidades monásticas cristianas, cuyos reglamentos y estatutos (las reglas) establecieron una **sucesión estricta de tareas y citas diarias con la oración**, seguramente motivadas por la convicción de que cualquier hueco podía dejar paso a pensamientos disolutos [...] Y, de este modo, surgió una **necesidad de precisión** que antes no existía. Esto se debió a que las escasas referencias que hasta entonces valían para la vida colectiva dejaron de ser eficaces. Por ejemplo, la hora conocida como *laudes* podía ser establecida más o menos al estilo tradicional, por coincidir con el amanecer, pero ¿cómo podíamos saber exactamente, solo con lo que recibían nuestros sentidos, cuándo era la tercia (la tercera hora después del amanecer) o la sexta (el mediodía)?»

«Al ordenar las distintas tareas del monasterio siempre igual, las cuales se sucedían una y otra vez, al establecer que cada nuevo día naciera con un número limitado de horas perfectamente cuantificables, surgió por primera vez una idea que no habría tenido mucho sentido antes, la de que **se podía perder el tiempo**, que las horas eran un bien escaso y tasado que pasaban y nunca volvían, por lo que era un desperdicio, e incluso una ofensa a Dios, **dejar que transcurrieran sin hacer nada de provecho** con ellas.»

«Mumford le otorgó a este descubrimiento una importancia capital, pues en él situó el mismísimo **surgimiento del capitalismo**, que se preocuparía, antes que por cualquier otra materia prima, por **ordenar la forma en la que manejamos el tiempo para aprovecharlo al máximo**: por primera vez, se convertía en un bien que podía ser desperdiciado y, por tanto, escaso y valioso. Y, por extensión, en algo que podías comprar; en definitiva, cuando tienes a gente trabajando para ti, compras (o usurpas o robas, lo que determine la relación laboral que se establezca entre vosotros) **su esfuerzo, su sudor y sus habilidades**.»

«Esta nueva necesidad de estar informados de manera continua del paso del tiempo, minuto a minuto, incluso segundo a segundo, se intensificó con la popularización del reloj de bolsillo [...] Algo que se universalizó aún más cuando aparecieron los relojes de pulsera, cuyos modelos iniciales fueron diseñados para los pilotos de los primeros, y precarios, aviones, que **no podían prescindir de una mano para sacar un aparato de su bolsillo**.»

6.50. CORRER

«Sin embargo, incluso en los tiempos en los que nuestra existencia era mucho más azarosa que ahora, había otra **razón aparentemente sin beneficio alguno para correr** y, por tanto, ajena a cualquier lógica: **el juego**. No cuesta imaginar que los niños de los neandertales o de los primeros *Homo sapiens* dedicaran parte de su tiempo a correr. Y sabemos que ya en el **Antiguo Egipto, en China o en Persia, existían competiciones regladas de pesca y natación, lanzamiento de jabalina, salto de altura o lucha**.

«También, en cierta forma, podrían considerarse un tipo de actividad deportiva los **torneos**, que la Iglesia acabó condenando por su excesiva violencia y terminaron reducidos a imitaciones inofensivas de las prácticas de la guerra. Muchos de ellos tenían, a su vez, un componente de distinción social, pues **solo los miembros de las clases altas disponían de tiempo, dinero y material para dedicarse a ellos.**»

«Y, en **1553**, Cristóbal Méndez, que ejerció de médico personal de la familia de Hernán Cortés, publica *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, uno de los primeros tratados médicos que **ensalzan los beneficios de hacer ejercicio físico.**»

«Igualmente, también se dieron vinculaciones un tanto más oscuras. Por ejemplo, la Alemania derrotada por Prusia, en 1870, pasó a **fomentar el ejercicio físico entre los jóvenes como forma de endurecer lo que se consideraban espíritus débiles** que amenazaban con llevar al país a la irrelevancia y a ser conquistado por otros. Aquellas raíces alcanzaron su paroxismo con el **nazismo y los regímenes fascistas**, que, no por casualidad, hicieron del deporte y el ejercicio físico uno de los **pilares** de la formación de los jóvenes, lo cual, de nuevo, guardaba una relación evidente con los valores castrenses.»

7.40. LAVARSE

«No siempre el elemento líquido por antonomasia ha sido prescrito para quitar la suciedad de nuestra piel y, de hecho, **ha llegado a ser catalogado como contraproducente: lavarse podía ser muy peligroso.**»

«[...] hizo aparición una creencia entre la profesión médica que llegaba a tachar el sumergirse en el agua como una práctica peligrosa, pues **se pensaba que esta atravesaba la piel, sobre todo si estaba caliente, y llegaba al interior del cuerpo**, donde reblandecía peligrosamente los órganos y, lo que era aún peor, abría los poros, dejando expedito el camino para los peligrosos agentes externos.»

«El resultado era que **los habitantes de Londres, como en realidad los de cualquier otra urbe europea, bebían a diario sus propios excrementos y se aseaban con ellos**; de esta forma, los acompañaban en sus acciones cotidianas y, a través de sus manos, pasaban a los cubiertos, platos y alimentos, y cambiaban de piel cada vez que una madre acariciaba a su hijo o le daba de mamar. No hace falta hacer un gran esfuerzo para evocar un horroroso escenario en el que la gente se movía, trabajaba, se divertía y hacía el amor sumida en la mayor suciedad que pudiéramos imaginar **mientras los expertos seguían mirando solo al aire, al que probablemente señalarían con sus dedos sucios mientras trazaban teorías sobre cómo limpiarlo.**»

«De hecho, en 1865, el médico húngaro Ignaz Semmelweis murió en un psiquiátrico tras un largo historial de problemas mentales, entre ellos su **obsesión por que los médicos se lavaran las manos antes de operar o atender a una parturienta**; una práctica cuya para salvar vidas estaba demostrada, pero que sus colegas persistían en rechazar por considerarla **excéntrica**. Como puedes ver, lo de las posturas inamovibles y los dogmas no es solo cosa de la Iglesia.»

8. VESTIRSE

«Aunque la crisis nos está haciendo redescubrir los arreglos, y ya hay mucha gente que no tira los pantalones solo porque les haya salido un roto en un bolsillo, el titular principal persiste, inalterable: **seguimos teniendo más ropa que ninguna generación que nos haya precedido.**»

«[...] era bien fácil identificar a alguien que se dedicara a fabricar tintes para colorear tejidos, porque **difícilmente existía otro oficio que oliese peor.** Para localizar sus instalaciones, bastaba con seguir la peste que acompañaba a quien trabajaba ellas; no en vano, uno de los elementos básicos para la fabricación de tintes era la **orina, por su capacidad de fijación.**»

8.10. DESAYUNAR

«Sin embargo, según el informe correspondiente al año 2021 de la Fundación Española de la Nutrición, **el 42 por ciento de los españoles afirman que desayunan lo mismo todos los días,** mientras que un 27 por ciento de ellos lo hacen de lunes a viernes y optan por otra cosa los fines de semana, que además suele ser también siempre igual, semana tras semana, mes tras mes, año tras año.»

«Ni siquiera el concepto de desayuno ha tenido mucho sentido para la mayoría de la población durante gran parte de nuestra historia occidental: aún a mediados del siglo XIX, **lo que muchas casas de comidas ofrecían como comida mañanera no era distinguible de lo que podría haberse tomado en cualquier otro momento del día.** Es más, había mucha gente que desayunaba los restos de lo que quedaba del día anterior.»

«Por el contrario, el **café** lo tuvo más difícil y, de hecho, su adopción, como la de muchos otros alimentos hoy cotidianos, se produjo cuando ya llevaba mucho tiempo entre nosotros. [...] ya en el siglo XVI la planta estaba bien descrita, pero en general **no estaba bien visto tomarlo, debido a los efectos de excitación** que producía en quien lo consumía en demasía. De ahí a que, para variar, se lo asociara con el diablo solo había un paso. Dice la leyenda que tal cosa cambió cuando el papa Clemente VIII lo probó y, parafraseando a su jefe, vio que era bueno. Así que, para solucionar el problema y **poder consumirlo sin tener que preocuparse por su alma, lo bendijo.** Ventajas de tener el monopolio de la santidad.»

«La última incorporación procedía, de nuevo, de Estados Unidos, donde un médico, **James Caleb Jackson, inventó los cereales en 1863 como alternativa a las galletas,** que se deshacían al sumergirlas en la leche. Fue el primero en tomar un desayuno con la base de la harina de las galletas y leche, una alternativa innovadora y saludable en un momento en el que eran **habituales los desayunos con carne.** Pero fueron los hermanos Kellogg los que dieron con la fórmula definitiva en **1906** y acuñaron el término *corn flakes*.»

8.40. LLEVAR A LAS NIÑAS

«Porque la **radio está íntimamente relacionada con los coches:** ya en 1922, George Frost inventó un receptor compacto que se manejaba con solo dos mandos giratorios y lo colocó en un Ford T, ese coche ideado por Henry Ford que anticipó en tantas cosas el mundo por venir. [...] Y en **1966** llegó un adelanto que se convertiría en una de las imágenes imborrables

de muchos en los largos peregrinajes vacacionales: **aparecieron los radiocasetes**, con los que, además de escuchar la radio en el interior de los vehículos, se podían reproducir cintas de casete.»

«Al ver los atascos que todas las mañanas y tardes se forman en sus arterias principales, **podríamos pensar que las ciudades han nacido para acoger a los coches, pero no es así**. De hecho, los coches supusieron una relativa **sorpresa sobre cómo se imaginaban los urbanistas de finales del siglo XIX que se desplazarían sus habitantes**. Más bien, creían que habría un desarrollo más versátil de las distintas posibilidades del ferrocarril. Idefonso Cerdá, por ejemplo, a la hora de diseñar el Eixample de Barcelona, el famoso Plan Cerdá, pensó en calles rectilíneas, paralelas y transversales, porque **previó que el movimiento por las ciudades se produciría en ferrocarriles urbanos**.»

«[...] habían sido **las grandes petroleras las que habían abortado el uso del transporte público en la ciudad**. Y que, de hecho, habrían conspirado para convertir Estados Unidos en un país al volante. La razón que parecía apuntar a esa idea era que entre los principales inversores de las dos compañías de tranvías más importantes se encontraban **General Motors**, las petroleras **Standard Oil y Phillips Petroleum** y el fabricante de neumáticos **Firestone**.»

«[...] los estudios nos dicen que, a pesar de esa primera impresión, el **transporte público** surgió como un servicio destinado, en primer lugar, a las **clases altas**, y paradójicamente por la misma razón, solo que enfocada al revés: **alejarse de las calles atestadas por las clases populares**.»

9. LLEGAR A LA OFICINA

«¿Cómo puede ser que **la oficina, ese lugar que muchos odian**, al que acuden porque, por decirlo de manera llana, no hay más remedio, **pueda ser una muestra de la fuerza civilizadora de la humanidad?**»

«Esto quizá no sea tan descabellado si tenemos en cuenta la opinión del lexicógrafo Joan Coromines, que situaba el origen de la palabra en el verbo latino **tripaliare, que a su vez aludía al tripalium, un instrumento de tortura similar a una cruz en forma de X**. Si a eso le añadimos que, según la Biblia, venía a ser el equivalente a parir con dolor, según el castigo con el que Yavé expulsó a Adán y Eva del paraíso, podemos inferir, sin tomar demasiados riesgos, que el trabajo no es algo a lo que haya acompañado un sentimiento de amor profundo, así en general.»

«Que **nadie sabe exactamente cómo crear un lugar de trabajo eficiente**, donde la gente se sienta realizada, lo demuestra que, en su apenas siglo y medio de existencia, se ha probado de todo en las oficinas.»

11.15. ACCIDENTARSE

«Según datos oficiales de organismos como el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) o el sindicato Comisiones Obreras (CC. OO.), en España, las industrias que

tienen un **mayor índice de siniestralidad** son, por este orden, **la construcción, las industrias extractivas y las dedicadas a suministros de agua, saneamiento y gestión de residuos**. Según estos mismos datos, los trabajadores más seguros serían los que se dedican a actividades financieras y seguros (parece lógico, ¿no?), los del sector de información y comunicaciones y el personal doméstico. De todas formas, en nuestro país teníamos en 2022 un **índice de siniestralidad mayor que el europeo**, según datos de la fundación de análisis de las (prácticamente extintas) cajas de ahorros, Funcas.»

«A la vez, nuestra actividad ha provocado un fenómeno no menos curioso: la **rápida disminución del tamaño medio de los animales con los que convivimos**. Ya desde tiempos muy remotos, con nuestros primeros pasos como cazadores, nos encargamos de acabar con la megafauna con la que nos íbamos topando (mamuts, megaterios, etc.), pero este proceso avanza aún más deprisa en nuestros días.»

«Sí, **la oficina puede ser perjudicial para la salud. Lo que siempre has sospechado resulta que tiene una base real**. A ver si logras que tu jefe, ese que se opone al teletrabajo y, cual gallina, sueña con volver a tener a todos sus polluelos alrededor, te lo compre.»

13.30. ALMORZAR

«No, en realidad, los alimentos que comemos han dado varias veces la vuelta al mundo, y en ocasiones han sido **descubiertos, olvidados y redescubiertos varias veces por diversas comunidades a lo largo del tiempo**. Platos que consideramos propios y exclusivos de nuestra tierra, producto de nuestra idiosincrasia ancestral y que nos vuelven únicos e irrepetibles (lo que suele estar inquietantemente cerca de convertirse en sinónimo de *superiores*), están elaborados con ingredientes que no llevan desde el principio de los tiempos entre nosotros [...].»

«[...] ha habido **hambrunas** devastadoras que han diezmando poblaciones que tenían a su alcance fuentes nutritivas de primer orden..., solo que **a nadie se les ocurrió comerlas**.»

«Sin embargo, la patata no fue el único alimento cuya introducción tuvo **consecuencias de índole política**, y en este caso también se usó para evitar las arbitrariedades del poder. Hablamos del **maíz**, otra planta que tardó mucho en ser aceptada en Europa y que, igualmente, se consideraba **propia de animales** [...] El hecho de que fuera capaz de germinar en tierras altas hizo que, en el siglo XVIII, los habitantes de Serbia, Grecia o Rumanía lo **empezaran a cultivar en zonas a las que los recaudadores de impuestos turcos tenían dificultades para llegar**. Eso llevó, de nuevo, a alimentar la conciencia independentista de esos pueblos.»

16. TENER UNA REUNIÓN

«[...] compartimos con nuestros parientes primates una **capacidad innata para detectar qué posición jerárquica ocupamos con respecto al resto de las personas con las que compartimos una reunión** [...]. Y eso ocurre, incluso, cuando a ella se incorpora gente nueva

de la que puede que no sepamos nada. Nuestra **corteza prefrontal**, que es la parte del cerebro que se encarga de ordenar nuestras interacciones sociales, cuando aparece ante nosotros una cara fresca, de la que no tenemos referencias previas, tarda tan **solo cuarenta milisegundos en establecer si pertenece a una persona dominante o subordinada** con respecto al grupo que nos incluye.»

18. SALIR DEL TRABAJO

«Un estudio realizado en 2020 por la consultora INRIX, especializada en la medición del tráfico, lo decía claramente: **cada español dedica casi un día al año** (veinte horas, para ser más exactos) **a desesperarse en el interior de su vehículo**, esperando poder avanzar siquiera un metro. Claro que eso es la media, porque, si hablamos de **Madrid**, la cifra asciende nada menos que a casi cuarenta horas, **cerca de dos días al año** en un asiento en el que poco podemos hacer. Si buscamos ejemplos internacionales, los resultados son aún más gráficos: los sufridos habitantes de Moscú o Nueva York se pasan casi cuatro días al año metidos en un atasco.»

18.30. RECOGER A LAS NIÑAS

«[...] **¿desde cuándo existe la infancia?**, ¿desde siempre o, más bien, a lo largo de la mayor parte de la historia, los niños no han sido más que adultos pequeñitos?»

«Los niños se habrían confundido con la masa de la mayor parte de los habitantes de una época dura y muy complicada, llena de guerras, plagas y hambre, y en la que **la alta mortalidad infantil llevaba a que nadie se encariñase demasiado con ellos** [...] En el otro extremo, los hijos de los nobles eran tratados como los señores en los que se convertirían. Es decir, que **los niños eran adultos en potencia**, bien como futuros cadáveres o sufridos campesinos, bien como los gobernantes que tomarían el relevo de quienes los habían traído al mundo que regían, por lo que, muchas veces, encarnaban pactos, alianzas dinásticas y patrimonios heredados.»

«Esa era la forma en la que se los concebía: como **aprendices que, cuanto más pronto se integrasen en la vida laboral y ayudasen a su familia, mejor**. Vamos, que lo más conveniente era que dedicaran el **menor tiempo posible a ser niños**. Mientras tanto, los teólogos discutían sobre si los pequeños eran inocentes o si compartían el pecado original con toda la humanidad desde el momento en el que nacían.»

«En la sociedad romana, **aceptar a un recién nacido era potestad exclusiva del cabeza de familia, que lo reconocía al cogerlo en brazos**. Hasta que no se producía ese gesto, el niño no era nada y podía ser abandonado en la puerta de la casa.»

«El concepto de **educación**, tal y como lo entendemos, es algo bastante reciente. Aunque a lo largo de toda la historia hubo escuelas, preferentemente en manos de la Iglesia, la educación **no se concebía como un derecho insustituible de los niños y sus familias**.»

«Pero llegó un momento en el que ese mismo Estado comprendió que debía **ofrecer una educación a los niños que los preparara mejor para un mundo en continuo cambio**, en el que las innovaciones tecnológicas se atropellaban unas a otras; a la vez, pesaba también el objetivo de mantener a los **niños y a los adolescentes ocupados aprendiendo y que así no pudiera captarlos nadie para algún asunto turbio**, y es que legiones de huérfanos habían tomado las calles a su antojo, algo que retrató a la perfección Charles Dickens.»

19.30. ENTRETENERSE

«Es más, puede decirse que, en cierto modo, **tenemos un límite en la cantidad de realidad que somos capaces de manejar**. Lo real, de hecho, puede llegar a convertirse en una carga demasiado pesada como para tenerla siempre presente. Necesitamos descansar de la realidad en algún momento; necesitamos, de alguna manera, **adornar el mundo**, y eso es algo que nos ha acompañado desde que somos como somos.»

21. VOLVER A CASA

«No es raro que, a pesar del tiempo extra que nos hemos visto obligados a pasar en el interior, el **estar en nuestra casa, y disfrutar de ella, haya pasado a ser la ocupación preferida**. Al fin y al cabo, después de un día entero fuera, es todo un alivio cerrar la puerta y dejar atrás por un tiempo el mundo exterior. Al menos, para el porcentaje de la población que hoy puede permitirse una vivienda razonablemente ajustada a sus gustos y necesidades.»

«[...] Es más, durante gran parte de nuestra historia, los seres humanos hemos habitado lugares que eran poco más que **refugios contra las inclemencias del tiempo y donde**, sobre todo, nos metíamos cuando queríamos dormir. Todo lo demás, lo importante, lo que de verdad definía quiénes eran y a qué se dedicaban las personas, transcurría fuera de las casas. O, en todo caso, en una especie de amalgama en la que resultaba muy **difícil discernir qué era lo público y lo privado**, y donde la intimidad era un concepto prácticamente inexistente.»

«Todo eso comenzó a cambiar en el **Renacimiento**, sobre todo con la influencia italiana. Allí, las clases dirigentes empezaron a construir **grandes casas que sirvieran de demostración de su riqueza y su poder**.»

«En esa época, se produjo otro avance significativo: **los costes de fabricación del vidrio se abarataron** sensiblemente, lo que permitió que se extendiera su uso, hasta entonces muy restringido. Gracias a ello, **la luz penetró en el interior de las casas**, que hasta ese momento habían permanecido casi en la oscuridad. [...] Eso introdujo un **cambio en la percepción de la vivienda**, donde la gente comenzó a pasar más tiempo, y apareció una primera noción de privacidad.»

21.30. CENAR

«**Nuestros antepasados estaban acostumbrados a que sus alimentos tuvieran una gran variedad de sabores, porque su producción era siempre azarosa**, con elementos que escapaban a todo control por parte del productor. Hoy, sin embargo, nos revolvemos si al comprar un paquete de galletas, o de cualquier otro producto, el sabor es distinto del esperado.»

«Por supuesto, como sociedad hemos hecho muchas cosas mal y **nuestro desarrollo industrial ha llevado al planeta a una situación sin vuelta atrás** que no tiene parangón con nada que haya sucedido desde que estamos sobre él. Pero no es porque sea algo innatural; es, simplemente, porque hemos actuado mal.»

22.30. CONTAR UN CUENTO

«**Todos los sucesos que han ido jalonando el día que ahora se acerca a su fin los habremos percibido como un relato**. Con sus motivaciones, sus vericuetos, sus hechos, y con sus personajes, que habrán ido entrando en comunicación con nosotros. Y, cada vez que dejemos de verlos o de sentirlos, nuestro cerebro los apartará a un rincón, donde quedarán en *stand by*. Cada vez que alguna de esas personas importantes para nosotros reaparece, estas tienden a **desempeñar un papel escrito de antemano por nuestro cerebro**, y eso nos da las pautas para interpretar su actitud, lo que dicen, cómo se comportan.»

«Es un hecho probado que, **a pesar de la proliferación de las pantallas**, del sobrestímulo de relatos que nos rodean, todavía hay millones de niños que, cada noche, se duermen mientras un adulto les lee un cuento.»

00.30. VOLVER A DORMIRSE

«Algunas veces, cuando estoy a punto de dormirme, la sola perspectiva de hacerlo me inquieta. Sí, puede sonar como una manía más, de las muchas que se pueden desarrollar, pero, si lo piensas, tiene toda la lógica. Al fin y al cabo, **no existen muchas otras situaciones en las que accedamos a entregar todo el control sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.**»

«[...] no hay criatura viva que no experimente el sueño, cada una a su modo; aunque **los seres humanos somos los únicos animales capaces de alabar** con grandes aspavientos, incluso poniéndolo de ejemplo, **a quien es capaz de dormir solo un par de horas: absurdo.**»

«Aún no hemos encontrado **nada parecido al sueño**. Desde luego, no los somníferos, que tienen más que ver con la anestesia que con un verdadero descanso, porque no traen consigo las distintas fases del sueño, incluidas las REM, en las que elaboramos nuestras vívidas ensoñaciones y en las que sabemos que **se producen los trabajos de reparación y puesta a punto para encarar el nuevo día.**»

Ariel

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es