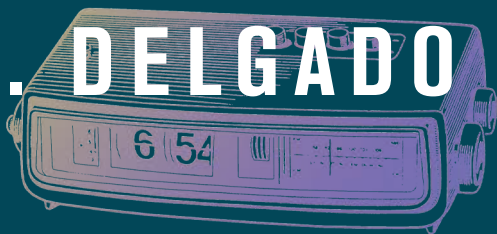


MIGUEL A. DELGADO



LA COSTUMBRE

ENSORDECE



LA FASCINANTE HISTORIA

QUE ESCONDEN

NUESTRAS RUTINAS DIARIAS



Ariel

Miguel A. Delgado

La costumbre ensordece

La fascinante historia que esconden
nuestras rutinas diarias

Ariel

Primera edición: junio de 2023

© 2023, Miguel A. Delgado

Los derechos de la obra han sido cedidos mediante acuerdo con International Editors' Co. Agencia Literaria

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-344-3643-5

Depósito legal: B. 9.946-2023

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



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

6:30 h

Abrir los ojos

Algunas veces, me da cosa dormirme. Por un momento, he estado a punto de escribir «miedo», pero en realidad no se trata de algo tan contundente. Más bien, es una inquietud que de vez en cuando me invade cuando ya estoy a oscuras, acostado, y cierro los ojos para que venga el sueño.

Tampoco tiene que ver con una repentina conciencia de mortalidad, de que de pronto se me haga evidente la idea de que quizá no llegue a despertarme. No, no es nada tan tremendo. Pero, en ocasiones, sí que me da por pensar que, cuando cierro los ojos y el sueño empieza a invadirme, es un poco como si desapareciera, como si iniciase un viaje que no sé muy bien a dónde me llevará ni dónde terminará. Entro en un territorio ajeno, en el que no tengo el control (¡como si lo tuviera durante la vigilia!), y esa impresión de otredad, de que alguien extraño a mí va a tomar las riendas, logra inquietarme lo suficiente como para dificultar que me venza el sueño. A veces, por suerte muy pocas, eso deriva en que no pueda dormirme de manera definitiva, lo que trae como consecuencia una noche muy larga y una mañana siguiente excesivamente ardua.

Por fortuna, como digo, eso solo me ocurre de vez en cuando. Supongo que lo favorece que haya tomado café

más allá de mi hora de seguridad, o que la angustia por las preocupaciones diarias se vuelva especialmente ominosa. De todos modos, la mayor parte de las veces me acabo durmiendo. Y, si no lo hago, es por alguna cuita mucho más mundana que esa.

En realidad, si lo pensamos bien, lo que sorprende es que eso no nos inquiete, porque, de hecho, lo tenemos perfectamente asumido. Cuando dormimos, penetramos, por lo general con facilidad, en un territorio del que, aún hoy, lo desconocemos casi todo. Un mundo en el que somos nosotros y a la vez no; o, mejor dicho, un mundo en el que somos más nosotros que nunca, unos nosotros sin filtro de ninguna clase, ni social, ni moral, ni económico, ni de ningún otro tipo. En cierta forma, nos volvemos todopoderosos; nos sentimos como si pudiéramos hacer todo lo que quisiéramos. Quizá era eso lo que quería decir Cervantes cuando hacía a Sancho definir el sueño en el *Quijote* como «balanza y fiel que iguala al pastor con el rey». Lo curioso, eso sí, es que aun así seamos tan capaces de fastidiarla en nuestros sueños como cuando estamos despiertos. Supongo que, en realidad, lo único a prueba de bomba es la conciencia de nuestra propia mediocridad.

He comenzado hablando del momento en el que traspasamos la frontera invisible que nos sume en el sueño. Pero, si nos atenemos a un mínimo orden en este libro, eso ocurre cuando el día acaba, así que allí volveremos casi al final de nuestro viaje. Ahora, en el inicio de nuestro tránsito por una jornada completa, lo que toca es hablar de cómo atravesamos la otra membrana, la que nos devuelve a la vigilia. La que cruzamos cada mañana, normalmente cuando suena el despertador o cuando nuestra mente nos dice que ya hemos dormido demasiado y permanecer en la cama nos resulta incómodo.

Esto, por descontado, no es como cuando presionamos un interruptor y, acto seguido, se enciende una luz. Por más que muchas veces tengamos la sensación de que damos un salto de la cama en cuanto apagamos el despertador, y de que nuestra inmersión en el mar de la *realidad* es tan brusca como si nos lanzáramos de cabeza desde un trampolín, en verdad el proceso siempre recorre varias fases en escrupuloso orden. Unas fases que, como en un espejo, van a la inversa de cómo comenzamos la noche.

Para empezar, tenemos que recuperar el control de nuestro cuerpo. Y eso es algo literal, no una metáfora. Convendrás conmigo en que no resultaría buena idea que durante el sueño funcionásemos igual que cuando estamos despiertos. Por ejemplo, no sería pertinente que, mientras tenemos la sensación de estar ascendiendo por la escarpada falda de una montaña, a continuación, tras contemplar el impresionante paisaje y a un águila planeando ante nosotros, nos lanzáramos al vacío y descubriésemos, sin aparente sorpresa, que en realidad podemos volar y, así, acompañar al ave que nos sugirió tan buena idea. Al fin y al cabo, ¿por qué no volar si nuestro sueño nos lo permite?

No, no sería muy buena idea que nuestro cuerpo reprodujese todas esas acciones como si las hiciésemos de manera consciente. No garantizaría nuestra supervivencia que nos encaramáramos a una ventana o una azotea y nos precipitáramos desde ella. Imagínate lo que sucedería si los actos inconfesables que nuestra mente es capaz de realizar en sueños tuvieran una traducción instantánea y los cometiéramos de verdad. No, definitivamente, no sería un buen negocio, ni para nuestra propia supervivencia ni para la de los que nos rodean.

No hay una equivalencia directa entre estar durmiendo y estar soñando, porque lo primero puede darse sin lo

segundo. De hecho, los sueños ocupan solo una porción de nuestro descanso, aproximadamente la cuarta parte, y tienen lugar durante la fase conocida como REM, que no es aquí el nombre de los intérpretes de «Man on the Moon», sino las siglas de *rapid eye movement* ('movimiento rápido del ojo'), que es literalmente lo que hacemos cuando estamos inmersos en ella. Y tampoco se da solo una fase a lo largo de la noche; en concreto, durante todo el tiempo que dormimos, se producen entre cuatro y seis alternancias entre las fases no REM y REM. Eso hace que, según en qué momento despertemos, así sea nuestro emerger de nuevo a la consciencia, como habrás experimentado cuando, durante un instante, tu sueño parece mezclarse con la realidad que te espera en tu habitación.

Nuestro cerebro, cuando entramos en la fase REM, establece un férreo protocolo de seguridad que, entre otras cosas, desconecta de la red principal del pensamiento el sistema encargado de llevar a la práctica todos los movimientos que pensamos de manera voluntaria en la vigilia. Establece, así, un inteligente cortafuegos que permite que nos sintamos libres para seguir a nuestro cerebro a donde quiera llevarnos sin tener que pagar ningún precio físico por el camino, mientras la respiración y las demás actividades que nos mantienen vivos siguen su curso, aunque ralentizadas en algunos casos. A veces, este sistema falla o no es totalmente eficaz. Basta ver cómo en ocasiones nuestro gato, mientras duerme, mueve las patas o emite sonidos como si estuviera cazando, que es probablemente con lo que sueña en ese momento. O, en los casos más extremos de sonambulismo, aún no entendidos por completo, a una persona dormida que es capaz de levantarse, caminar y hacer cosas por lo general reservadas a las horas de la vigilia.

Así pues, para despertar, es necesario, en primer lugar, revertir esa situación, desconectar el cortafuegos y reto-

mar el control de nuestros músculos y nuestro cuerpo. Normalmente, ambas acciones las realizamos de manera más o menos inmediata, pero otras veces se produce un desfase entre ellas, cuyos efectos pueden ser desde una simple molestia o incomodidad hasta, en circunstancias más graves, un riesgo para nuestra propia vida.

Hay personas que más de una vez al despertar han sentido no solo que no son capaces de levantarse, sino ni siquiera de mover un músculo. Se quedan tumbadas en la cama, con los ojos abiertos, con una sensación de total indefensión que puede desatar los temores más atávicos de la parte de nuestra mente que sigue siendo la de un animal cuya máxima prioridad es evitar convertirse en presa. Puede llegar a ser una situación realmente angustiosa y, de hecho, como sostiene el estudioso del sueño Matthew Walker (apellido curioso, ‘caminante’, en alguien que se ocupa del sonambulismo), podría explicar experiencias difíciles de aceptar, como las de quien afirma haber sido abducido por una nave extraterrestre o, incluso, haber protagonizado un viaje astral en el que siente que la mente abandona su cuerpo y vaga de manera independiente por el espacio.

Muchas de las personas que sufren esa desconexión, y sienten que su mente ha despertado, mientras que el cuerpo no, tienen la impresión de que hay alguien con ellas en la habitación, alguien que las observa. Sea como sea, es una experiencia muy desagradable. Que te pase algo así no es, desde luego, la mejor forma de comenzar el día.

Claro que hay personas que experimentan exactamente lo contrario, ataques instantáneos de sueño en los que el cuerpo entra de inmediato en sueño profundo, estén haciendo lo que estén haciendo: caminar por la calle, permanecer sentadas ante el ordenador, comer o, lo que

es más peligroso, conducir. Es otra anomalía de los mecanismos profundos que ordenan el tránsito por los distintos estados de sueño y vigilia, y puede traer consigo unas consecuencias no menos inquietantes, como tener alucinaciones indistinguibles de la realidad. Se trata de un trastorno muy poco habitual, pero, aun así, solo en España lo padecen unas 25.000 personas.

A los lectores de los cómics de *Sandman* y también a los que hayan visto la serie de Netflix es muy probable que les suenen estos síntomas, porque describen uno de los hechos médicos más misteriosos de los últimos tiempos. Hablamos de la epidemia que se expandió por Europa en la década de los años veinte del siglo pasado, con personas que caían fulminadas en un sueño instantáneo, una forma extrema de narcolepsia. La prensa de la época recogió testimonios realmente espectaculares, como el de una novia que se desplomó en el altar. Los aquejados de esta dolencia mostraban toda la apariencia de estar entregados a un sueño profundo, una especie de coma en el que resultaba imposible comunicarse con ellos, y mucho menos despertarlos.

La enfermedad terminó por costar la vida a un millón de personas. Pero aún quedaron cuatro millones que permanecieron instaladas en un estado de sueño perpetuo que se prolongó durante décadas y décadas mientras sus cuerpos envejecían y sus familias, y el resto del mundo, continuaban su recorrido sin ellas. A finales de la década de los sesenta, el neurólogo Oliver Sacks dio por casualidad con un tratamiento para una enfermedad de origen aún poco claro, quizá vírico, que se hace presente cada cierto tiempo entre nosotros, y de la que hoy en día seguimos desconociendo casi todo.

Sacks, por entonces un joven médico al principio de su carrera en el hospital Beth Abraham, situado en el Bronx

neoyorquino, observó que algunas de estas personas mostraban una leve respuesta cuando alguno de los internos se ponía a tocar el piano que tenían en la sala común. Tuvo entonces la intuición de que esa misteriosa enfermedad podía ser una modalidad especialmente virulenta de párkinson, así que decidió probar si el medicamento que se les administraba a los aquejados de esa dolencia, la levodopa o L-DOPA, también tenía efecto sobre ellos.

Sacks aplicó ese tratamiento experimental a veinte pacientes, que respondieron en distintos grados. Algunos lograron regresar, de una manera espectacular, a la vigilia, y el médico trató de que le contaran cómo habían experimentado aquellas décadas viviendo en ese lugar para nosotros inimaginable y saber si se parecía al que visitamos cada noche. Lo que le decían los afectados parecía indicar que eran más conscientes de lo que los rodeaba de lo que podía pensarse, especialmente si eran tratados de forma ruda por el personal del hospital. Además, había una constante: eran más o menos receptivos a la música que llegaba hasta ellos, un influjo que parecía activar conexiones y reacciones que, de otro modo, permanecían perpetuamente congeladas.

El reenganche de estas personas a un mundo que, mientras tanto, había seguido avanzando durante cuatro décadas sin ellas supuso todo un desafío, que Sacks relató en su famoso libro *Despertares*, el cual conoció incluso una adaptación hollywoodiense con Robin Williams y Robert De Niro al frente del reparto. Sin embargo, la historia tuvo un desenlace agrídulce, porque los efectos del remedio no fueron permanentes. Muchas de esas personas, tras haber vuelto a despertar, fueron arrastradas de nuevo a su letargo, mientras que otras quedaron atrapadas en un estado intermedio entre la vigilia y el sueño. Es difícil no leer sobre estas historias, u oírlas, sin pensar que lo

que sucedió es que esas personas, por alguna razón, no eran capaces de abrir las puertas que separan el mundo de los despiertos del de los dormidos, esas que nosotros atravesamos con aparente facilidad, una y otra vez, cada noche. Y resulta también llamativo cómo la música parecía capaz de encontrar recovecos en nuestro cerebro por los que escurrirse y llegar a donde no llegan otros estímulos. De hecho, aquellas primeras observaciones de Sacks abrieron el camino a una disciplina que aún está en desarrollo, aunque no es universalmente aceptada: la musicoterapia; mientras que muchos aún le auguran una profunda capacidad para sorprendernos, otros prefieren dejarla en el estante de las disciplinas sin evidencia real.

Como ya dijimos a la hora de presentar estas páginas, los libros de historia suelen contarnos solo los hechos políticos y dejar en el tintero todo lo demás. 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.

Quizá las entenderíamos mejor, sí. Que es como decir que nos entenderíamos a nosotros mismos y entenderíamos nuestros miedos y temores.