

INSOMNIO

INSOMNIO

Marina Benjamin

Traducción de
Florencia Parodi



CHAI EDITORA

Benjamin, Marina
Insomnio / Marina Benjamin. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Chai Editora, 2020.
136 p. ; 21 × 14 cm.

Traducción de: Florencia Parodi
ISBN 978-987-47283-2-6

1. Memoria Autobiográfica. 2. Insomnio. 3. Feminismo. I. Parodi, Florencia, trad.
II. Título. CDD 808.8035

Título Original: *Insomnia*

Copyright © Marina Benjamin, 2018
Copyright © Chai Editora, 2020
Copyright de la traducción © Florencia Parodi, 2020

Diseño de tapa: Diseño gráfico Lamas Burgariotti. www.lamasburgariotti.com
Foto de tapa: Celina Eslava
Corrección y diseño del interior: Claudia Arce

Primera edición: febrero de 2020
Primera reimpresión: agosto de 2020

ISBN 978-987-47283-2-6

Hecho el depósito que marca la ley 11.273



CHAI EDITORA
Austria 1840 depto V.
(C1425EGD) Ciudad de Buenos Aires, Argentina
www.chaieditora.com

*Para Zzz, un durmiente,
y Charlie, intrépido cruzador de fronteras.*

¿Quién duerme por las noches? Nadie.
El niño grita en la cuna,
el anciano sentado junto a su muerte,
y el joven habla con su amada,
le respira en la boca, la mira a los ojos.

Marina Tsvietáieva, “Insomnio”

A veces escuchas un zumbido. O una corriente espectral de aire te para los pelos de la nuca y te enfría la piel; o algo sube liviano como una pluma por la cara interna de tu antebrazo. Un sacudón repentino, tal vez solo un parpadeo, después una sensación de caer hacia arriba y ahí está. Y ahí estás tú también.

Si insistimos en definir algo en los términos de aquello que anula, ¿cómo podremos reconocer la esencia de lo que se ha perdido cuando finalmente aparezca? ¿Y cómo darnos cuenta de si ganamos algo con su presencia? Este es el problema con el insomnio.

De noche, cuando me desvelo, el mundo cobra otra tonalidad. Es más silencioso y más cercano. Empiezo a prestar atención a las texturas de las sombras. Percibo la oscuridad que se va espesando y cuelga como un paño de terciopelo sobre la noche profunda, y el tinte negro-verdoso que se observa cuando la humedad carga la atmósfera con está-

tica. Después, la penumbra cede gentilmente anunciando el amanecer, y no se siente tanto como una insinuación de la luz, sino más como una indefinición en los bordes de la percepción. Parece como si un óptico te hubiese colocado un lente difuso sobre los ojos y luego te examinara preguntándote sobre las figuras borrosas que bailan en tu visión periférica. En mis desvelos, he llegado a comprender que hay una taxonomía de la oscuridad por descubrir, y con ella un vocabulario nocturno que podemos aprender.

En la dimensión de terciopelo de mi vida insomne soy un fantasma de pies pesados que se mueve de una habitación a otra, plomizo, fatigado, presente pero a la vez ausente. Leo durante una hora, me hago una taza de té y me quedo sentada al lado del perro. Nos miramos el uno al otro con grandes ojos vacunos y me maravillo ante esa facilidad animal para dormir. Acurrucado al lado mío en el sofá, se apaga en cuestión de minutos y queda con las piernas extendidas, como una gaita, mientras su pequeño cuerpo tibio se eleva y se hunde. Ante el más mínimo movimiento se despierta pero sin alarmarse, simplemente me dirige esos ojos marrones húmedos queriendo saber si el mundo permanece inalterado.

En noches como esas dejo un rastro para que sea descubierto al día siguiente: mis lentes para leer volteados sobre la mesa ratona, tirados ahí sin cuidado como un par de zapatos de fiesta, un libro abierto boca abajo sobre una silla, migas en la mesada de la cocina. Consumida por el can-

sancio, me quedo parada en la luz polvorienta del living apretándome la bata contra el cuerpo, tratando de descifrar las pistas para reconstruir los eventos de la noche anterior, pero mi mente sigue en blanco. La *mise-en-scène* de las estrellas matutinas se parece a la escena de un crimen. Lo único que falta es el contorno de una figura dibujado en el piso: el cuerpo ausente, despierto cuando debería estar dormido.

También hay noches claras, iluminadas por la luna, noches espeluznantes en que todo parece agudizado y me despierto de golpe con la conciencia inquieta y la mente acelerada. Presa de una manía enervante, bajo haciendo crujir las escaleras y prendo la computadora para buscar malas noticias de lugares donde reina la luz del día: la explosión de una bomba, una masacre humana, inundaciones, incendios, ataques terroristas. Desastres habituales. Me agito y me desespero, exaltada de emoción ante noticias lejanas. Me dejo retener por la noche porque estoy convencida de que el misterio secreto de nuestra existencia podría estar en sus entrañas. Busco una revelación, algún dato valioso para llevar conmigo cuando cruce la frontera entre la noche y el día.

Pero dónde buscar ese tesoro escondido en esta calesita en marcha: un recuerdo fugaz de mi hija haciendo hula hula con un aro, Earth, Wind & Fire cantando “Ah-li-ah-li-ah”, un presentimiento de abandono: ¿soy o no soy amada?

Insomnio (sustantivo): imposibilidad habitual o incapacidad para dormir. Proviene del latín *insomnium*, que significa ‘sin dormir’. El lamento del insomne era conocido por Artemidoro de Daldis, uno de los más antiguos intérpretes de sueños de Occidente. En su tratado del siglo II, *Oneirocritica*, Artemidoro distinguió los sueños que surgen de la experiencia de vida del soñador o la soñadora y se conjuran mediante símbolos extraídos de la materia prima de sus deseos, de aquellos sueños proféticos u *oneiroi*, dones que nos son enviados. Pero los griegos tenían otro término para designar la falta de sueño: *agryptic*, de *agrupos*, que significa ‘desvelado’ y que a su vez deriva de *agrein*, ‘perseguir’, y de *hypnos*, ‘sueño’. El insomnio, por lo tanto, no es solo un estado de falta de sueño, un asunto de negaciones. Implica la búsqueda activa del sueño. Es un estado de anhelo.

¿Qué anhelo? Me hago esta pregunta a la hora de las brujas porque de día es imposible formularla. En determinados momentos turbulentos, el anhelo es tan inmenso y hondo y contundente que se devora el mundo. Desafía la comprensión, simplemente es. Y yo soy un agujero negro, vacío de sustancia, codicioso y deseante. Estar sin dormir es desear y ser descubierta deseando.

En cualquier caso, en general anhelo que el benevolente Hypnos, el más soñador de los dioses griegos, se abalance sobre mí desparramando amapolas carmesí y me drogue hasta dejarme sumergida en un dulce sueño entumecido.

Hypnos me recuerda que la concesión del sueño viene de lo alto. Es literalmente un regalo de los dioses.

Cuando no te puedes dormir te enamoras del sueño, porque el deseo (gracias, Lacan) nace de la falta. Tal vez en este caso existe una relación inversamente proporcional entre el grado de carencia y el correspondiente grado de amor. Me pregunto cuánto amo dormir. ¿Y puedo ser correspondida en ese amor? Rumi, el poeta islámico medieval, aparentemente creía que la relación era recíproca. En “Leche milenaria” escribió: “por la noche todo ser humano fluye hacia ese amoroso sitio en ningún lado”. Me resulta reconfortante que podamos trasladarnos de noche más allá de las paredes de nuestro dormitorio en forma de datos o de un líquido cristalino, como si mientras nuestros cuerpos reposan, nuestros avatares fluyeran y se unieran a otros que van apareciendo continuamente. Me tranquiliza que ningún lado pueda ser un lugar amable. Sin embargo, cuando me paso de revoluciones durante las horas nocturnas, Ningún Lado no me parece particularmente amable.

Últimamente mi *prime time* es las 4.15 a. m. Un momento de transición, ni de noche ni de día. A las 4.15 los pájaros cantan, los zorros aúllan y, a veces, cuando los horarios rotativos de aterrizaje y despegue del Aeropuerto de Heathrow se estrellan con mi insomnio, los aviones retumban sobre el techo. A esa hora la naturaleza de la oscuridad no es tan pura como antes, se vuelve porosa en los contornos. Acostada, me agito y me revuelco como un besugo en la

red, ansiosa por la forma en que la oscuridad parece estar rindiéndose a la idea de retirarse (no quiero que se retire, quiero que dure para poder dormir). Incapaz de permanecer en la misma posición por más de un par de latidos, pruebo todas: la plancha, posición fetal, panza abajo como si hubiera aterrizado en caída libre sobre el colchón. Cada una de estas posiciones es artificial en la medida en que se corresponde con la idea que tengo acerca del aspecto de la relajación. Algunas noches trato de lograrla con todo el extraño repertorio de la autoayuda. Respiro profundo y despacio como un yogui, presionando con un puño el chakra ubicado debajo de las costillas. Intento aquietar mi pulso galopante, activado por preocupaciones que me gustaría poder extinguir con solo pensar en agua, montañas u ovejas esponjosas. Me digo soy pesada, pesada, pesada. Tanto persigo el sueño que termino vigorizada por la cacería.

Paso por todo esto siempre consciente de la figura que duerme al lado mío, un bulto quieto debajo de la manta, amontonado como una formación rocosa bajo el cielo. Espío esa masa con apariencia de sombra que está del otro lado de la cama, mi roca, mi refugio, esforzándome por detectar cualquier indicio de movimiento en la oscuridad. Llamemos a esta figura durmiente Zzz. Quiero evitar despertarlo porque sé que está agotado al punto del abatimiento, igual que yo. También sé que, si mis movimientos lo despiertan, va a gruñir y se va a mover, y a veces sin querer me da un golpe, como un gran gato metido

en su guarida dando zarpazos hacia afuera. Alrededor de Zzz hay un campo de fuerza cargado de sueño, y ay de mí si lo perturbo.

Zzz y yo tenemos un historial de camas en las que hemos dormido juntos. Camas de hotel con sábanas sedosas y demasiados almohadones, camas tan viejas que terminábamos rodando hacia el medio, camas deshilachadas con los resortes rotos en departamentos que alquilábamos por poca plata, donde hacíamos pochoclo y veíamos películas de terror a través de una reja de dedos. En nuestro historial de camas en común hubo camas majestuosas y camas convenientes. Camas que brotaban de sofás, provistas por parientes felices de alojarnos durante nuestras visitas desde lejos, y camas gemelas (de parientes sin alternativas plegables) que creaban un abismo austero y prohibitivo entre nosotros y nos daban ataques de risa. Hubo colchones de la más avanzada tecnología que compramos y nos arrepentimos de comprar (especialmente esos tipo ortopédicos que en algún momento se creyó que eran mejores para la espalda pero ahora me parece que solo deberían estar en las cárceles), y camas que vimos por internet y hacían que se nos cayera la baba pero eran demasiado caras: las que están hechas de “espuma con memoria”. Zzz y yo hemos compartido innumerables camas en el transcurso de los años y a lo largo de los continentes, en estados de ánimo buenos y espantosos, y continuamos comunicándonos de noche, en código y a menudo de una manera que compensa la forma en que nos relacionamos de día.

Compartir una cama con alguien es mantener activa una conversación que se desarrolla en el lenguaje del movimiento y el espacio.

Hubo momentos en que esa conversación resplandeció. Como esas semanas que pasamos en Italia, no mucho después de conocernos. Yo me había ganado una beca de escritura de seis semanas y la extendimos con unas vacaciones, viajamos en tren hacia el sur, desde Milán y Venecia, con una parada en Florencia, camino a Roma. Ni Zzz ni yo conocíamos la ciudad dorada de Italia. Todos los días vagábamos por las antiguas calles serpenteantes hasta que nos dolían los pies, entrecerrando los ojos por el sol, asimilando triunfos y locuras arquitectónicas.

Engullimos tipos de pasta de los que nunca habíamos oído hablar, con forma de estrella, de cola de chanco, de pequeños monederos, y entramos y salimos de iglesias buscando obras de arte que habíamos visto en los libros, antes de desandar el camino a la *pensione* para dormir nuestra siesta de todas las tardes. Empachados de arte, helado y asombro, dormíamos con los brazos y las piernas enredadas, la respiración sincronizada, las frentes en contacto, y cuando nos levantábamos teníamos sexo medio dormidos. Semejantes conversaciones resplandecientes son difíciles de sostener en el transcurso del tiempo.

No hace falta una cama para acostarse con alguien. Pero la primera vez que Zzz y yo compartimos una, tuve insom-

nio. Por lo menos me abstuve de pedirle que se levantara y se fuera para que yo tuviera una chance de dormir, un pedido que ya me había hecho perder algún que otro novio en su momento. Sospecho que esto sentó un precedente.

Igual que viajar, el insomnio es una experiencia de desarraigo. Te arrancan del sueño como a una planta de su tierra de origen, luego te sacuden para que caiga todo vestigio de somnolencia adherido y queda la confusión al descubierto, expuesta como terminaciones nerviosas. Dormir, en cambio, es una cuestión de gravedad. Te tira hacia abajo, te asienta en el suelo, te entierra. Mientras duermes te vuelves a conectar con el sustrato que provee nutrientes y descanso reparador.

Rubin Naiman, un psicólogo del Centro de Medicina Integral de la Universidad de Arizona, nos recuerda que cuando recurrimos a ayudas para dormir, como antifaces rellenos de gel o cubrecamas pesados, estamos buscando el efecto de “envolvernos” que contrarresta los estados de excitación experimentados durante el insomnio. He notado que mi hija adolescente, en su propia lucha por conciliar el sueño, se apila almohadones encima de la cabeza para lograr esa anhelada sensación de gravedad. “No se trata de dormir como en una nube. Se trata de dormir como una piedra”, dice Naiman.

El cuerpo debe estar enraizado para poder dormir bien. Creo que esta es una lección para toda la vida. Tiene que

estar puesto a tierra en su correspondiente lecho de flores, o inmóvil, hundido en el fondo del río del tiempo (porque cuando duermes el tiempo se detiene). En su poema “Durmiendo en el bosque”, Mary Oliver habla de caer en el asombroso abrazo de la tierra, que la lleva hacia sí de manera maternal mientras ella se queda dormida en el suelo musgoso, húmedo y frío del bosque, en un letargo profundo, como una piedra en el cauce del río. Hypnos estaría orgulloso de alguien capaz de dormir así, no simplemente drogado, sino comatoso.

En las garras del insomnio me vuelvo constitucionalmente inconsolable. Malhumorada. No es solo una inquietud corporal, no es solo agitarse. Tampoco una inquietud existencial (como si fueras un pez fuera del agua), porque el insomnio es una cuestión tanto de temperatura como de movimiento. Las noches en que me consumen las llamas de mi propio generador termocelular, la piel me pica y rezuma, irradia calor en ondas, las sábanas se humedecen. Si se prendieran de pronto las luces, me vería reluciente. Cubierta de pies a cabeza con una capa de sudor, echaría destellos rojos como una señal de advertencia.

Según la medicina antigua, muy probablemente yo sería designada como colérica. Las características básicas de este tipo de personalidad son el calor y la sequedad, y su correspondiente humor es la bilis amarilla. Las personas de temperamento colérico tienen antojos agudos. Sí. Fre-

cuentemente tienen ataques de hambre voraz. Sí. Son delgadas y fibrosas, y tienen venas y tendones prominentes. Sí. Tienen un metabolismo acelerado y catabólico, lo que quiere decir que generan una gran cantidad de calor. Incluso su orina puede ser ardiente. Son propensas a la ira, la impaciencia, la irritabilidad, pero también valientes y audaces. Sí. Individualistas y precursoras, les gusta liderar e ir en busca de experiencias estimulantes. Sí. Sus heces tienden a ser amarillentas (por la bilis) y emanan un olor fétido. Las personas de temperamento colérico duermen particularmente mal. Sí. De noche sufren cólicos y tensión, o tienen sueños violentos que les producen sobresaltos y las dejan en un estado de alerta febril y feroz.

Más allá de la temperatura del cuerpo, cuando estoy insomne lo que se me prende fuego es la mente. ¿Cómo se ve una mente prendida fuego? Como un piloto de Fórmula Uno rompiendo la pista. Como un resplandeciente banco de peces inquietos que nadan como dardos, con movimientos veloces y erráticos. Como una aspiradora alimentándose del tomacorriente y dando vueltas sola por el dormitorio. Con frecuencia mi insomnio se siente así: turboalimentado. Lo que me trae de regreso a la conciencia no es una idea particular que me inquieta y provoca para que me despierte, como si fuera un dedo haciéndome cosquillas. Se siente más bien como si en mi cabeza se prendieran todas las luces a la vez, la máquina entera: van y vienen mensajes, florecen dendritas, circulan emisiones eléctricas de sinapsis por todo el cerebro, y el cerebro en sí, flotando como una

especie de medusa fosforescente en las profundidades, está luminoso, despierto, vivo.

En el primer volumen de *En busca del tiempo perdido*, Proust toma las experiencias de insomnio como musas, describe el desconcierto en el que cae como si lo hubieran abandonado, consciente pero desprevenido, en el sueño lúcido de otro. En su perplejidad, se imagina que ha estado leyendo un libro sobre su propia vida y que sus pensamientos vienen de segunda mano, impresos. Pero luego se da cuenta de que en realidad no está en un libro sino en su cama, y no puede diferenciar los recuerdos de las fantasías. Aun así, Marcel puede imaginarse un tipo de insomnio ideal (el que desea pero no consigue), que consiste en desvelarse el tiempo suficiente como para reconocer la oscuridad inmaculada que lo envuelve justo antes de quedarse serenamente dormido.

La cuestión de qué hacer con un cerebro hiperactivo empeinado en forjar ideas y asociaciones en un estado de apagón sensorial me preocupa.

Aunque sé que el cerebro humano no es una computadora, las metáforas informáticas son difíciles de evitar porque en la cabeza noctámbula se siente algo parecido a un evento electrónico. Les doy un ejemplo. Las noches que no consigo conciliar de vuelta el sueño porque el interruptor ya está prendido, empiezo a registrar una parte de orden inferior desconocida para mi cerebro, una sala de máquinas, una

glándula laboriosa ocupada en ejecutar un análisis completo del sistema que lleva horas. Por suerte, el desvelo me dio una ventana inesperada para ver sus operaciones. Paciente, sistemáticamente, este algoritmo biológico se sumerge en la unidad de almacenamiento de mis archivos mentales buscando bits de código rotos —ideas que se rehúsan a establecer enlaces, fragmentos de actividad mental y cabos sueltos— y trata de integrarlos con urgencia. Después busca duplicaciones, pensamientos que se repiten una y otra vez innecesariamente. Todos esos duplicados y restos califican como basura a eliminar junto con los recuerdos semirreconstruidos, *non sequiturs*, especulaciones atasgadas en configuraciones inútiles y conceptos enroscados que vuelven sobre sí mismos infructuosamente, sin ir a ningún lado.

Si sé que se está llevando a cabo este diagnóstico depurativo, ¿por qué nunca me despierto a la mañana siguiente sintiéndome mentalmente renovada?

La otra noche, despierta una vez más, empecé a formular una carta para una empresa de mensajería que queda en la otra punta del planeta y que falló en la entrega de un libro que me tenía que llegar mientras estaba de viaje. La empresa me había mandado un mail diciendo que el mensajero no había podido encontrar la dirección (extranjera para mí, local para él). Entonces, en plena monomanía desvelada, me imaginé redactando una carta de furia serena. Iba a preguntarles cómo podía ser que le hubiera costado

tanto localizar el lugar si incluso yo, una no nativa, una simple visitante (y encima alguien con un sentido de la ubicación notablemente malo), lo había logrado. Informaría que otros servicios de envío de libros sí habían sido capaces de encontrar la dirección. Que yo me estaba quedando en una casa repleta de editores, escritores y librerías, que todos habían pedido libros, y que se acumulaban los sobres de cartón blanco en la entrada y yo me la pasaba revisándolos y preguntándome cuándo llegaría el mío. Cuanto más contundente se volvía mi caso, más detalles quería agregarle. Me pareció que la empresa de mensajería tenía que saber que ese libro era crucial para mi investigación, y difícil de conseguir usado: ¡contaba con ellos! Cuando atinaron a enviarme una señal en un último intento de comunicarse conmigo, yo ya estaba en casa hacía días. Eso sí, durante todas las horas sin dormir que me pasé trabajando esa semana que esperaba el libro, jamás se me pasó por la cabeza contactarlos.

Más tarde se me ocurrió que tal vez había una pregunta más que debía ser planteada, una más incisiva que por qué nunca llegó el libro. La pregunta es: ¿y si la conciencia despierta es incapaz de adaptarnos adecuadamente a las necesidades de nuestro inconsciente?

Últimamente estuve probando usar tapones para los oídos para no escuchar a los pájaros. Además del silencio que generan —finalmente se enmudece el carnaval que sonaba del otro lado de la ventana—, abren un mundo interno

extraño con ecos misteriosos y silencios espesos. Si escucho atentamente este registro interior, puedo sintonizar el ruido sordo y embotado de mi corazón trotando en su jaula, y a veces detecto el sonido áspero y silbante de los fluidos corporales regurgitando, o corrientes de aire arremolinándose a través de las cañerías con forma de amonites del oído interno. Quién sabe (y a quién le importa) si se trata de un engaño de los sentidos, una forma creativa que tiene el cuerpo para llenar el vacío con algo más que la nada. Sea cual sea la causa, nos permite darle un vistazo al *sensorium* del insomne.

Sentirse acosada por los sonidos de la noche es una experiencia rara para alguien como yo, a quien de día le cuesta oír bien y cuyo destino genético es la sordera. Los pájaros suenan como intercomunicadores balbuceantes. Las tuberías de la calefacción hacen ruidos metálicos y se atragantan. Se filtra agua y gotea en lugares impensados que no puedo identificar. Oigo roedores —o criaturas más grandes— escabullirse y rasguñar armándose casas detrás de los zócalos y en las vigas. Este reencuentro con el oír se siente como una novedad. Me pregunto si empezaré a esperar con ansias la orquesta de la noche a medida que continúe perdiendo el oído.

Mi padre, vanidoso como era, se fue quedando cada vez más sordo con los años y simplemente se rehusó a usar un audífono. Odiaba la idea de ostentar una deficiencia. De todos modos, su aversión a los audífonos era parte de su más

general rechazo del mundo. Prefería la presión atmosférica del interior de su cabeza tanto como prefería la realidad virtual producida por su propio proyector interno, que lanzaba imágenes en toda pared blanca. Mi padre era una máquina de soñar despierto. Mi madre, ya entrada en los ochenta, está más profundamente sorda que lo que él estuvo jamás. Hace poco gastó miles de libras en un aparato que parece un alien posado sobre su oído externo, invisible salvo para el ojo más atento. Le brotan dos antenitas de la superficie plástica, como un dispositivo espía. Pero funciona mejor que ningún otro. Me impacta que mis padres hayan tenido maneras tan distintas de navegar el mundo sin sonido: él consideraba que la sordera era una ventaja, ella se entregó al murmullo de fondo y se fue perdiendo en el zumbido del paisaje sonoro hasta que aprendió a preocuparse más por el Ser que por el Sentido.

Prefiero no oír nada antes que no oír suficiente. De hecho, hay una parte mía que rápidamente le toma el gusto a este tipo particular de adormecimiento sensorial que confieren los tapones. Al desconectar los pájaros y conectar con el espacio interior, detienen el mundo para que podamos estar más atentos a la oscuridad.

A Zzz le llegó mucho antes que a mí. Es congénitamente sordo de un oído, tiene audición monoaural. Cada estruendo, chillido, risa o rugido, inclusive ruidos que —para mí— son apenas perceptibles, como una línea de bajo en una *rave* a dos cuadras de distancia, se concentran en un foco preci-

so que le perfora el tímpano como una aguja de acupuntura. Además, la audición monofónica es no direccional: en un mundo de sonido envolvente, Zzz escucha todo como un impacto de un solo lado. Cuando lo toman por sorpresa ruidos fuertes o molestos se desconcierta y se pone a la defensiva. Confunde el portazo de un auto con un intruso, una botella que se rompe en la calle con un ataque a nuestra casa. Siento pena por Zzz a la noche, cuando los ruidos que yo percibo apenas amplificados a él le resultan insoportables, no solo fuertes sino omnipresentes. De día soy menos compasiva porque me di cuenta de que la sordera, incluso la parcial, puede ser una manera de contrabandear un poco de sueño al terreno diurno.

Por otro lado, la sordera, al igual que el sueño, puede ponernos en sintonía con las necesidades de nuestro inconsciente.

En la colección Guggenheim de Venecia está en exhibición un cuadro del surrealista belga René Magritte que se parece a mi estado de conciencia habitual. Retrata una casa iluminada con luz artificial, rodeada de algunos árboles frondosos recortados en la oscuridad. En la planta alta relumbran un par de ventanas de forma sugerente, como ojos seductores, y te hacen imaginar dentro una escena doméstica agradable: niños corriendo por ahí antes de que llegue la hora de dormir, una mujer elegante en el baño y, como es una pintura de una época determinada, algunos personajes andróginos vestidos con chaqueta de fumar, disfrutando de un cigarro ocasional. Primero se te pasa por alto qué

es lo alarmante del cuadro. Luego percibes una disonancia que inquieta, y te das cuenta de que el cielo que está por encima de la línea sombría de los árboles es celeste como la luz del día y tiene nubes blancas como el algodón. En otras palabras, el cuadro deslumbra de contradicción.

Los cuadros de Magritte de la serie “El imperio de las luces” (hay al menos tres que trabajan el mismo tema) están diseñados para resultar profundamente perturbadores porque alteran un principio fundamental para organizar la vida: la separación categórica entre el día y la noche. Estos cuadros ponen el día y la noche en una clara convergencia. Nada es como debería ser. La luz del sol, que habitualmente es una fuente de claridad, crea el tipo de inquietud y confusión que asociamos con la oscuridad, porque proviene de un cielo insomne que sirve para intensificar el mundo sombrío que está debajo, y lo vuelve más inescrutable que nunca. En particular la casa —el hogar, la guarida— se vuelve críptica.

Siempre que aspiré a una casa propia, sentí como si hubiera logrado trazar un mapa de toda la extensión de ese hogar imaginario con la geometría de líneas punteadas característica de los ejercicios a lápiz en el arte de la proyección. Con sus rincones secretos y sus aberturas iluminadas, su demarcación funcional, los límites y bordes que a veces están abiertos, a veces cerrados, mi casa refleja una imagen que tengo de mí misma como un lugar de varios pisos y muchas recámaras, público y también privado: un lugar de

ingreso y egreso. Tal vez cuando hablamos de habitar verdaderamente una casa, nos referimos a la sensación de fluir alrededor y a través del espacio, disolviéndose así uno y lo otro.

El insomnio refuerza mi sentido de la posesión. Merodeo por mi territorio rastreando cada rasgo distintivo de esta cartografía mutua. Pero aunque lo vigile puede evaporarse, como si se hubiera vencido la renta imaginaria de mi casa. Y entonces, en vez de perderme en terrenos conocidos, contiguos, fluyendo libremente y en armonía con el entorno, tengo que vérmelas con rasgos que de pronto se han vuelto enormes y extraños. La oscuridad transfigura todo. Todo se tiñe de amenaza.

Parece una locura, pero hubo noches en que tuve la certeza de que mi casa estaba viva, como si sus paredes tuvieran un millón de ojos y el tejido de su estructura se estuviera expandiendo y contrayendo a mi alrededor, inhalándome y exhalándome.

Zzz dice: “La otra noche soñé que no íbamos a volver a tener sexo nunca más”. Después dice: “Cuando me desperté pensé que preferiría morir antes que anular una parte mía tan vital”. Pero tengo puestos los tapones. Tal vez debería contarle que mi sentido del yo dejó de ser sólido, que soy como un filete de lomo que ha pasado por la cuchilla y ha sido cortado en finas lonjas, pero me quedo callada. En mi mundo interior, la menopausia circula por las venas y arte-

rias como un enjuague químico. Otro escaneo del sistema. Aguarde hasta que el programa finalice antes de reiniciar.

La noche depende del día de la misma manera que el día depende de la noche. Pero el día y la noche son yin y yang, norte y sur, ánodo y diodo. Nunca aparecen en escena a la vez, y si lo hacen, como en los cuadros de Magritte, nos desconcertamos. Salvo en el insomnio, que es un tipo macabro de intrusión.

La gran Nyx, diosa griega de la noche y madre de la oscuridad primordial, vivía en una morada asombrosamente sublime. Su cueva, envuelta en una niebla azul oscura, estaba a orillas del acantilado, sobre el insondable abismo del Tártaro, un lugar donde, tal como lo describe Hesíodo, “los orígenes y los límites de todo” están yuxtapuestos. Dos veces al día, al amanecer y al anochecer, Nyx se encontraba en la entrada de la cueva con su hija Hemera, diosa del día. Conversaban un rato en la galería de ébano, pero nunca entraban a la cueva al mismo tiempo. Cuando una de ellas se iba a volar por el mundo en éxtasis y el cielo se agitaba al paso de su carruaje, la otra descendía a las oscuras recámaras para esperar a que terminara su reinado opuesto.

En cuanto al ritmo de estas idas y vueltas, su incesante repetición, debemos ser muy necios para creer que cada noche va a estar seguida de un nuevo día de forma fiable. ¿Y si estamos equivocados? ¿Y si de pronto nos encontramos atascados en un calvario nocturno interminable, la noche

oscura del alma, condenados a una vida de juicio perpetuo? O peor, podríamos ser arrastrados a la noche eterna que espera el final de nuestros días para atraparnos y de la cual no hay escapatoria. Llegados a este punto, me parece pertinente recordar que Tánatos era hermano de Hypnos, y que la relación entre el sueño y la muerte podría ser considerada filial. Eso explica por qué son intercambiables en metáforas y prefiguraciones. También le da sentido al hecho de que la luz del amanecer simbolice no solo un despertar, sino un renacer.

El filósofo David Hume creía que no podemos estar seguros de que detrás de las colas del frac de la noche vendrá un nuevo día. Solo podemos inferirlo basados en la experiencia uniforme de cómo se suceden indefectiblemente. Aun así, la inferencia difícilmente califica como un razonamiento irrefutable. Para ponerlo de la manera más simple posible: ni siquiera una correlación perfectamente observada en el plano de los acontecimientos —un cien por ciento de coincidencia entre esto y aquello— nos revelaría cómo son los mecanismos de causa y efecto que acechan detrás de la apariencia de sucesión. Es más, cuando intentamos captar estos mecanismos subyacentes recurrimos a especulaciones disparatadas de todo tipo: la mano invisible, un éter particular, fuerzas y campos energéticos. Imaginamos mecanismos cósmicos sofisticadamente calibrados, tan complejos como la relojería. Pero, en realidad, ¿quién sabe si no puede pasar que un día, en medio de una rabieta todopoderosa, la deidad simplemente desactive nuestros futuros celestiales? Y en caso

de que vivas en un universo libre de espíritus, debes considerar que podríamos ser sorprendidos por una calamidad astrofísica imprevista que extinga el sol como una vela. De cualquiera de las dos maneras, eso sería todo. Oscuridad eterna. De una vez y para siempre. Hume sabía que no hay garantías que aseguren las expectativas diurnas que damos por sentado, así que recomendó que hiciéramos las paces con la incertidumbre.

Somos bastante buenos para eso, en realidad. No solo porque somos complacientes con esa inferencia un poco haragana, sino porque estamos familiarizados con la incertidumbre por otros medios. En particular por la figura del amado ausente, que es otra forma de oscuridad eterna. Miren a la estoica Penélope, sentada en su casa en Ítaca, solitaria, carente, esperando y anhelando que su esposo, Odiseo, regrese de la guerra de Troya. Su ausencia aviva el deseo que siente, pero luego el insomnio lo condensa en desesperación. Me gusta creer que Penélope está totalmente despierta en todos los sentidos del término, es consciente de lo difícil que es su situación en un amplio espectro de registros: somático, psíquico, emocional. Aun así, aunque lo intente, ni siquiera ella puede internarse en la oscuridad de no saber.

Cuando se me ocurre que me gustaría poder hacer algo útil durante las noches que estoy inquieta, a veces pienso en Penélope, que necesita renovar constantemente la esperanza de que su esposo vuelva sin previo anuncio. De día dedica

el tiempo a tejer un sudario fúnebre para Laertes, el padre de Odiseo, porque teme que no sobreviviría si su hijo pereciera antes que él. De noche, en un acto mágico de alimentar su esperanza, Penélope deshace el tejido. Es cierto que también asume esta tarea fúnebre sagrada como excusa para disuadir a los pretendientes que se pelean por tomar el lugar de Odiseo, al decir que no los puede atender hasta que no haya terminado. Pero es el tejer y el destejer lo que me interesa (no el pretexto), ya que mientras el sudario permanezca incompleto, Penélope puede seguir esperanzada, suspendida en la incertidumbre, desafiando a la muerte.

Tejer esperanzas y temores disfrazando la verdad y formando telares: es trabajo de mujeres. Así como recordar y olvidar.

La ansiedad también es trabajo de mujeres. Aprendí de mi madre cómo preocuparme. Para ella la ansiedad es un representante del deseo: mi madre sabe que está viva no porque desea, sino porque se preocupa. Casi todos los días me llama para transmitirme sus inquietudes. ¿Estoy durmiendo bien? ¿Comiendo como corresponde? ¿Tengo trabajo suficiente? Cuando le digo que sí, sí, y sí de nuevo (para qué darle más preocupaciones), confiesa que ella no está durmiendo bien. Que su ciática la está haciendo renegar. ¿Me parece a mí que debería ir al médico? Pensándolo bien, de ninguna manera. El doctor solo fingiría empatía, le diría que se encuentra perfectamente bien y le prescribiría medicamentos que dos días después ella decidiría abandonar.

Lo poco en serio que se toma sus síntomas es preocupante. Es más, dice, está convencida de que se ha vuelto alérgica al pescado que compra para improvisar comidas simples a la hora de la cena. Tales son las pequeñas ansiedades que la atormentan. Pero la manera que tiene mi madre de abordarlas es maravillosamente kabbalista: primero las nombra y entonces disipa su poder, luego las expulsa (en general sobre mí) como un rabino exorcizando un Dybbuk. Entonces su mente puede quedarse tranquila. Se podría decir que es temperamentalmente insomne.

En su matrimonio, mi madre cargó con todo el peso de la ansiedad, mientras que mi padre, como un niño, no se preocupó por nada. Ella se tomó el trabajo de anticipar cada una de sus necesidades antes de que él mismo pudiera reconocerlas, menos aun nombrarlas, y de esta manera él conservó una especie de inocencia voluntaria durante los cincuenta y tantos años que estuvieron juntos. Mi madre fue proveedora de comida, transporte, gestión del dinero, afecto, apoyo emocional, eventos sociales y soluciones de sentido común para la variedad de problemas materiales que tuvieron, mientras mi padre simplemente flotó —*sonámbulo*— por el día a día, infiriendo que la bonanza duraría. Este tipo de trueque es parte del desparejo intercambio del matrimonio.

Curiosa por saber si es posible ser sonámbulo de día, lo busco. Y en teoría lo es, si estamos de acuerdo en que el sonambulismo consiste esencialmente en que se desactiven

ciertas partes del cerebro que generan la percepción consciente de las propias acciones y del entorno. En el sonambulismo se mantiene activo el “cerebro emocional”, regido por el primitivo sistema límbico. También está activo el tonto pero tremendamente eficaz sistema motor. Lo que está desactivado es el “cerebro racional”. De esto se deduce que los sonámbulos podrían estar simplemente menos atentos de lo necesario.

El matrimonio de Penélope, como tantos otros formatos que heredamos tallados en piedra, es desparejo. El papel de héroe le toca a Odiseo. Él es más un ídolo que un hombre, pelea en la guerra, viaja por el mundo, se acuesta con ninfas, mientras Penélope solamente se preocupa y se desvela. Pero esto quiere decir que en el insomnio ella combate contra la oscuridad de la ausencia de él. Además, también existen inquietudes a la hora de tejer.

Es injusto. ¿No califica de valiente ella también? Activa, vigorosamente, Penélope rechaza pretendiente tras pretendiente: hombres que aparecen como soldados armados que salen reptando de trincheras enemigas, dispuestos a usurpar el lugar de su amado, tomar de su copa, usar su manto y dormir en su cama. Ante esta amenaza, la determinación que tiene ella es prácticamente sobrehumana. Sobre todo si consideramos que lleva veinte años abandonada en Ítaca y que quienes la cortejan tienen la mitad de su edad (lo cual sin duda es un tanto tentador). Además, son legiones: 108 según dice Telémaco (chusmeando acerca de su ma-

dre), pero leí a un académico que habla de 191. Me gustaría concederle a la sufrida y leal Penélope un papel heroico a su manera, ya que es desafiante, abnegada, intrépida y capaz de soportar grandes dificultades y penas. No es mi estilo de heroísmo, eso seguro, pero negárselo sería profundamente desagradable. La mayoría de los expertos en literatura clásica ponen la atención en el sudario que nunca se completa para insistir en que la cualidad principal de Penélope es la astucia o el ingenio. En esa versión, ella es solo una mujer que teje mentiras.

Hay más para decir sobre el insomnio y el amor, en el sentido de que los dos son estados del ser que nos ponen cara a cara con una ausencia punzante. En el insomnio ansiamos el olvido, ese escape de la conciencia que el sueño parece que les confiere a todos menos a nosotros, y al hacerlo reafirmamos nuestra relación incómoda con el mundo de las necesidades materiales. Los amantes, en cambio, aseveran su lealtad ante la ausencia total de certezas sobre el futuro, como si el amor fuera algo concreto y pudiera ser empujado hacia delante como un tejo de hockey para avanzar sobre nuevos territorios.

“El amor, como dormir, requiere una confianza inconmensurable, un salto hacia lo desconocido”, dice un especialista del insomnio. Pero pongamos los dos conceptos en una proximidad más íntima. Durante el insomnio nos enfrentamos con el mismísimo núcleo de la oscuridad del amor: la otredad esencial del amado.

Cuando Zzz y yo empezamos a compartir cama regularmente, después de esa primera noche intranquila, nuestros sueños se ensamblaron en un acorde perfecto. Fue armónico. Éramos como la antigua masa de tierra de Pangea, estábamos fusionados en un solo ser. Luego, lenta y progresivamente, se puso en marcha una deriva continental y nuestros cuerpos empezaron a separarse, primero imperceptiblemente —uno se quejó del calor, otro necesitó una almohada propia— y sin darnos cuenta, Zzz y yo nos convertimos en dos continentes de pleno derecho: entidades tectónicas en miniatura, separadas por una franja de noche.

De vez en cuando le doy un vistazo a la figura durmiente de Zzz, fundida en la oscuridad de la noche, integrada a la inmaterialidad virtual, y me dan ganas de comprar un boleto para navegar hasta su continente, alejarme de Vigilia Soporífera y de Agitación Nerviosa hacia la tierra de Sueño Pacífico. Exploradora intrépida como soy, estaría dispuesta a desafiar las más turbulentas aguas con tal de llegar. De buena gana me lanzaría a lo desconocido, sin preocuparme por mis pasos vacilantes. Con mucho gusto perdería el conocimiento. Lo único que tendría que hacer es ofrecer una mano tendida.

Es una oferta tan simple. Pero te sorprenderías si supieras cuántas veces me tropiezo antes de poder hacerla: incapaz de relajarme en la habilidad que tiene la noche para hacerme compañía, me veo obligada a patrullar mis propias

fronteras. Es como si mi voluntad hubiera sido incautada. O sujeta y limitada por un bloqueo burocrático de orden superior. Esta frustración enloquecedora me hace acordar a esos estados aterradores en que estás suficientemente despierto como para saber que hay un mosquito zumbándote en el oído, pero eres incapaz de matarlo porque te lo impide una parálisis que te aplasta, que empuja hacia abajo cada parte de tu cuerpo y te mantiene clavado a la cama. La parte equivocada de ti está durmiendo, la parte equivocada despierta. En estados así es demasiado fácil volverte loco, sentir que tu cabeza es una olla a presión y tu pobre voluntad llena de pánico es el vapor que hace vibrar la tapa desde adentro. Tu centro de comando está enredado en el conflicto interno. Y para coronar todo esto, durante esos minutos agitándote en la campana de cristal mientras se agota el oxígeno del libre albedrío, estás a merced del maldito insecto chupasangre.

Esto es lo más cerca que puede estar un ser humano saludable de experimentar el síndrome de enclaustramiento: ese estado de reclusión abominable (una isla dentro de una isla) que el periodista francés Jean-Dominique Bauby se vio obligado a soportar después de un derrame cerebral, y sobre el cual escribió en *La escafandra y la mariposa*. Digo “escribió” pero en realidad le dictó el libro a una escriba con infinita paciencia, letra por letra, moviendo el globo ocular (la única parte del cuerpo que podía controlar) cuando ella señalaba con un puntero el carácter que quería usar. No mucho después de terminar su testimonio —un

himno no al sufrimiento, sino al amor y la riqueza de la vida— la muerte tuvo la piedad de liberarlo de la exquisita tortura de estar encerrado.

4.22 a. m. Ahora que lo pienso, las cacerías de insectos son una actividad recurrente en mis experiencias de insomnio. Pantufla en mano, estampo cada cosa que repte, zumbe o se arrastre: una mosca doméstica que ya está medio muerta y se mantiene con vida por la proximidad con mi cuerpo caliente —otra forma viviente que respira— y para la que un buen golpazo con una pantufla parece un destino justo; o más recientemente, y por cierto memorable, en España, un ciempiés aplanado de aspecto insólito, que con una búsqueda rápida en internet se reveló como “del tipo que muerde”. Sin embargo, fue tan fácil aplastarlo con el pie, su cuerpo liberó un fluido incoloro y las patas quedaron desprendidas como filamentos flotantes con forma de V. La criatura literalmente se desvaneció, como un mal sueño.

Problema #1. El insomnio hace de ti una isla. En el fondo es una condición de profunda soledad. Y ni siquiera una soledad digna, porque en el insomnio tus propios pensamientos rumiantes te canibalizan.

Problema #2. A fin de cuentas, prefiero ser una isla que tener que soportar un estado del ser sin litoral, carente de definición y límites naturales. Prefiero ser una masa continental para mí, un santuario. Y una vez que llegue ahí, por favor no se metan con mi soledad.

Desde las profundidades de la oscuridad benévola a las que me refiero como terciopelo, a menudo me maravillo de pensar en todos los otros insomnes, invisibles para mí, retorciéndose cada uno en su cama, en esta misma calle, ciudad, país y planeta: faros para mi faro. Individualmente somos como esos puntos luminosos en el mapa de un epidemiólogo, puntitos específicos de conciencia, sufriendo por separado. Confinados dentro de estas celdas solitarias de vigilia, los insomnes forman una colectividad extraña. Tenemos presencia geográfica y capacidad de cargar el propio peso. Podemos jactarnos de contar con muestras a lo largo y ancho del mundo, cúmulos regionales densos y anomalías que no se explican pero son registrables: tenemos relevancia estadística. Sin duda podríamos redactar todo un manual de ansiedades comunes. Aun así, no podemos comunicarnos entre nosotros.

Somos todo un partido, la verdad. Lo que tiene esto de incongruente causó gran impresión en Charles Simic, que en su poema “El congreso de los insomnes” describe el insomnio como un salón de baile vasto pero vacío. El cielorraso es dorado, las paredes de espejo, hay un acomodador con una linterna, alguien está por dar un discurso sin duda rutilante y Simic dice: “están todos invitados”.

El congreso fallido de Simic me deprime. ¿Pero qué otro sustantivo colectivo podríamos proponer como alternativa? ¿Un resplandor de insomnes? ¿Un fulgor? ¿Una desesoperación?