

Editorial

Sueño y ensueño **Bernardino H. Hernando**

El idioma español, tan rico y brillante, tiene un defecto: sólo dispone de una palabra para indicar dos asuntos tan complejos y distintos como sueño (de dormir) y el sueño (de soñar). Nada tan comprometido y significativo, nada menos neutral que el lenguaje. Cuando un idioma sólo tiene una palabra para dos funciones básicas pero muy distintas como son el sueño y el ensueño, el acto o las ganas de dormir y el acto o los deseos de fantasear, quizá está condenando a sus hablantes a dormir mal.

A pierna suelta

Pocos elogios son tan encendidos y sinceros como los que Sancho Panza dedica al sueño (cap. 68 de la II parte del Quijote). No al sueño-soñar sino al sueño de dormir a pierna suelta. Auténtica panacea es el sueño, al decir de Sancho. Y él lo practica con rústica devoción frente a las ensoñaciones insomnes de don Quijote. En *Theatrum Sanitatis*, el tratado medieval que resume los conocimientos sanitarios de la antigüedad, una de las seis condiciones para una buena salud es la preservación del cuerpo de un exceso de sueño o de vigilia. O sea, que ni Sancho ni Quijote. Uno de los secretos de Gandhi, tan maltratado por enfermedades, era no el dormir poco o mucho sino el dormir pronto y bien. Quizá pocas horas pero a pierna suelta, que es la fórmula ideal, y única, de dormir profundamente. Gandhi se dormía a los pocos segundos de haberse acostado y era capaz de controlar su sueño en la duración porque la naturaleza le concedía una rara profundidad. Entre las características de la vida actual está el estrés, enemigo del sueño y de la calma. Sólo la total relajación muscular garantiza el descanso y tal relajación sólo se produce en el sueño profundo. En el sueño a pierna suelta.

Una de las más terribles escenas del *Macbeth* de Shakespeare es aquella en la que el pobre asesino cuenta cómo una misteriosa voz le gritaba: “No dormirás más, Macbeth ha asesinado al sueño”. El círculo infernal de tanta gente de hoy es que no duerme por estrés y sufre estrés porque no duerme.