

Reportaje

La vida entre paréntesis Francisco Álvarez

“Obdormivit in Domino” (“se durmió en el Señor”)... Esto se decía, en otros tiempos, para significar la muerte placentera y dichosa del justo. Paradójicamente, la entrada definitiva en la Vida pasaba por el túnel eterno del sueño.

Nada ha de extrañarnos que en el hecho inevitable del dormir aletee siempre, de forma más o menos explícita, la idea de la muerte. Los diccionarios dan pie para ello. Dormir significa, según unos y otros, inacción, suspensión temporal (normalmente nocturna) de la actividad y de los sentidos. Por tanto, de la vida conscientemente vivida, gozada y sufrida. Por ampliación, equivale a no enterarse, no pensar ni decidir, descuidarse, aletargarse, andarse por las nubes... Tampoco nos sorprende el que, en la habitual conjunción entre el dormir y la noche, se activen miedos y fantasías. Se teme a la oscuridad, y sobre todo a la posibilidad de que en el sueño pueda perderse el control de la vida. Por lo menos en el inconsciente (no sé si colectivo) el dormir se parece quizás demasiado a la muerte...

Seguramente no me encuentro yo entre las personas más indicadas para cantar las bondades de este verbo. Pero puedo garantizar que no es por falta de convicción. Sí, también éste pertenece al coro de la vida, más asociado a ella que a la muerte. En cualquier caso, no menos que el comer. Me pregunto por qué la necesidad de dormir es catalogada simplemente como un límite de la condición humana, consecuencia del cansancio y del desgaste derivados del trabajo y... de la vida; y en cambio, no se emplea la misma lógica con otros verbos, no menos necesarios, ni menos impuestos. Dormir ¿es sólo “pasión”? ¿Sólo necesidad? ¿Es pérdida de tiempo?

Vivir es un regalo y una obligación; don y conquista. Juntar ambas cosas no resulta fácil, pero ahí reside uno de los secretos de nuestra felicidad. La vida, que nos es dada, se convierte en nuestras manos en la aventura de una libertad siempre incierta pero hermosa; capaz de sacar vino oloroso o amargo vinagre de los racimos que administramos...

También el dormir va más allá de lo puramente biológico, hasta el punto de resultar una especie de parábola de la vida misma. Más aún, el sueño parece tener la finalidad de equilibrar la balanza que el día tiende a inclinar hacia un solo lado. Para vivir también hay que decidir detenerse, dejarse ir, soltar lastre, ceder las riendas... Hermoso intercambio de cosas aparentemente contrarias, y sin embargo tan necesitadas las unas de las otras, tan entremezcladas, y con fronteras a menudo tan tenues o incluso invisibles.

Puede que el dormir nazca de un límite (como el comer). Sin embargo, puede convertirse de hecho en un recurso saludable, en un potencial generador de vida, no sólo porque restituye lo perdido o restaura lo deteriorado, sino también porque viene a ser, en el tumulto de los días y de las vivencias diarias, la gran oportunidad de marcar el ritmo y los tiempos, de poner en su lugar el trabajo y el ocio, la actividad y la pausa, de alimentarse y robustecerse en la quietud. Dormir y dormir bien, de hecho, es índice de buena salud, y no hay fármaco, por eficaz que sea, que devuelva al cuerpo y al espíritu el sosiego de una buena noche, descansada en los brazos de la paz silenciosa y de la tranquilidad confiada.

La noche también forma parte del día. Y tal vez el sueño no sea más que un reflejo de las horas vividas a plena luz, de cuanto el día ha amasado. Cada uno se acuesta, más desnudo

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 29 (2007)

que durante el día, consigo mismo, con sus ángeles y sus duendes, con sus amores y desamores... De ahí que a dormir, como a vivir, también se aprende.