

¿Por qué dormir temprano se ha vuelto tan difícil?

Gerardo González Aviña.

Todo comienza con un pequeño patrón: es relativamente tarde, aunque sabemos que tenemos cosas que hacer a la mañana siguiente, en vez de dormir, nos quedamos despiertos. Al día siguiente nos sentimos fatigados y lentos, por lo que prometemos dormirnos a tiempo o al menos en una hora que no sea la de clase, pero todo ocurre de nuevo. No es que nos sintamos llenos de energía (de hecho estamos desesperadamente cansados), sino que nos resistimos a dormir.

Durante este ciclo nos sentimos profundamente frustrados: nos insultamos con todo lo que se nos viene a la mente; aunado al cansancio vendrá toda la carga de sentirse insuficiente con uno mismo. Lo peor de todo es que la ira hacia nosotros no ayuda a cambiar nuestros hábitos, esto es una de las características más extrañas del ser humano, saber claramente que nuestro comportamiento es contraproducente pero no hacer nada al respecto. La crítica a uno mismo es de las herramientas por excelencia para motivarnos a mejorar, pero no funciona, solamente nos causa más pánico y desesperación

Una primera aproximación más amable con nosotros mismos es ver con curiosidad y seriedad la propia conducta, para luego averiguar qué es lo que quiere decirnos. No es extraño ni irresponsable preguntarnos ¿qué beneficio podríamos encontrarle al hecho de estar desvelados?, ¿por qué lo estamos haciendo? De hecho, solemos espantarnos porque parece estúpido sugerir que exista algo bueno en una acción que claramente reduce nuestra calidad de vida. Ahora bien, ¿cuál es la respuesta?

Antes que nada, es interesante ver cómo hemos valorizado el acto de desvelarse en nuestra vida: cuando éramos niños esto era emocionante, a algunos nos gustaban quedarnos hasta tarde jugando videojuegos y otros solíamos hablar con nuestros hermanos sobre temas más personales. En la adolescencia, la noche se volvía un poco más exótica porque se relacionaba al momento en que los poetas encontraban inspiración, al punto del día en que las reuniones con amigos se volvían más salvajes y los temas de conversación eran sobre nuestros sueños más ambiciosos o sobre nuestra vida amorosa en la preparatoria.

Aunque no siempre puedan tenerse esas nostálgicas asociaciones en un primer plano, lo que sí recordamos es la sensación de que dormir temprano tiene un significado de perderse una gran oportunidad, una perspectiva que contradice a un ideal de productividad en donde es más importante aprovechar las horas de la mañana. La rutina nos dice que al día siguiente hay que trabajar o asistir a clases,

pero ahí estamos, esperando silenciosamente a dormirnos mágicamente aunque ya sean las 3 de la mañana.

La pregunta antes planteada implica ver esta actividad como legítima, es más normal de lo que parece no poder dormir, solo estamos en busca de algo importante, pero el problema no es *qué* es lo que estamos buscando, sino el hecho de no poderlo encontrar de esta manera. Los recuerdos intrusivos que solemos evocar sólo llegan accidentalmente al desvelarse, la tan inesperada inspiración de arreglar nuestra vida o de explorar nuevas partes de nosotros no está necesariamente conectada con las horas en que intentamos dormir, el profundo sentimiento sobre un amigo o un conocido, la solución a tal problema que nos surge en el día, la voluntad de ponerse a hacer ejercicio, éstas no son especulaciones que surgen cuando intentamos dormir, sino tareas de nuestro día a día que requieren ser cumplidas con la misma rutina que las que provienen de nuestro trabajo o escuela, solamente diferenciándose en que las primeras nos ayudan a restaurar nuestra mente.

Lograremos dominar el arte de dormir temprano (y descansar lo que necesitamos) no cuando nuestra irritación alcance un límite insostenible que nos haga renunciar a la búsqueda de una felicidad en la vida adulta, para luego dejarse ir en la banalidad de dormir temprano, sino cuando reubiquemos nuestros anhelos en la búsqueda de lo que siempre hemos guardado justo cuando pueden encontrarse más fácilmente: en las horas de luz y energía de un nuevo día.