

Sin dormir

Sobre el insomnio y cómo combatirlo: el ejemplo de Marie Darrieussecq

**Juan José Martínez
Jambrina**
Psiquiatra



En el año 2017, los científicos Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young recibieron el Premio Nobel de Medicina por sus descubrimientos sobre los mecanismos que controlan los ritmos circadianos. Su trabajo ha sido clave para saber cómo funciona nuestro reloj biológico interno según las fases del día.

Hace tiempo que se sabe que tenemos oscilaciones a lo largo del día en algunos procesos: son los ritmos circadianos, que se coordinan con nuestro medio ambiente—sobre todo con luz y temperatura— para que el organismo funcione.

Ese «reloj biológico» adapta procesos fisiológicos a las fases del día. Tal vez el ejemplo más importante sea la regulación de los patrones de sueño con el día y la noche pero también se regulan así la alimentación, la temperatura corporal o la presión sanguínea, etc.

Todo este conocimiento suele aglutinarse bajo el nombre de «cronobiología» y es una de las vías de investigación más importantes en las actuales neurociencias. La película «Midsommar» (2019) es un ejemplo extremo de todo esto.

Estamos hablando de los mecanismos moleculares que regulan algo tan importante como el sueño. O sea, de llegar a saber por qué se instaura un insomnio, que suele ser el inicio de descompensaciones en trastornos psiquiátricos, o cuando menos, hace la vida difícil a quienes lo padecen. Una sola noche sin pegar ojo pasa factura en nuestro rendimiento y en nuestro ánimo. Y, sin embargo, poco hemos avanzado en el tratamiento del insomnio. El sueño, el poder dormir, o el insomnio son temas tan importantes que a su alrededor

se ha generado una industria que, en Estados Unidos, mueve en torno a 500.000 millones de dólares. Pónganse a repasar los remedios que se ofrecen desde los medios de comunicación de forma constante: desde píldoras infalibles de nombres risueños a cintas de relajación para la cabeza o a mantas con un peso enorme... De todo, hay de todo. Por no hablar de la industria del despertador y sus sonidos. Hay cachivaches increíbles que prometen un sueño reparador, pero curiosamente incluyen entre las normas de uso la retirada del colchón habitual.

Entre los remedios alternativos figura uno que contaba Francisco Umbral y era realzar la importancia de «la oreja de la pareja». Umbral tenía mucha fe en el potencial tanto erógeno como hipnótico, uno antes y otro después, de la citada cacofonía. No daré más detalles, no hay tiempo ni escenario para ello, así que quien quiera saber más al respecto que lea «España como invento», un Umbral desconocido pero rentable.

Bueno, pues como Francisco Umbral, yo he venido hoy aquí a hablar de un libro.

De uno de los libros que más me ha sorprendido en 2023. Es el mejor libro que he leído sobre el insomnio. Se titula «Pas Dormir», o sea, «Sin dormir» y lo publicó Marie Darrieussecq, una de las autoras francesas más interesantes, que se dio a conocer al gran público en el año 1997 con su novela «Marranadas», una de las mejores fábulas que describen el proceso de idiotización social de las sociedades occidentales y que, con reminiscencias kafkianas, se centra en el trato social que recibe el cuerpo femenino. Marie Darrieussecq es una trabajadora infatigable, una exploradora de su intimidad desde sus diarios personales y no publicados que escribe con constancia obsesiva. Tiene formación psi-



coanalítica y es una gran lectora, lo cual le da un solvente fondo de armario para sus obras que reflejan una competencia y una meticulosidad muy difícil de encontrar en la relajada y meliflua producción literaria actual.

Me interesé por Marie Darrieussecq y su libro «Pas dormir» desde el momento en que supe que era un libro autobiográfico y que además era de verdad lo que allí contaba y que era ni más ni menos los veinte años veinte, que llevaba sin dormir. Su libro no ha sido traducido aún al castellano, pero sí al inglés: «Sleepless». Fue leer ese tratado de ese insomnio cruel y no dejar de darle vueltas. No me creía que pudiera existir un ser humano que aguantase ese ritmo. Porque Marie ha hecho de la necesidad virtud y muchos insomnios los

aprovecha como otros escritores (Kafka, Borges, Proust, etc) para escribir. Pero no es el caso. Tanto me interesó que hice todo lo posible por conocer a la autora, que sule veranear en Biarritz de donde es originaria. O sea, que habla castellano con fluidez. Y así supe en sus propias palabras de la especificidad del caso: Marie no duerme desde que nació su primer hijo. Hace 21 años ahora. La cuestión es que Marie nació con su útero deformado porque su madre recibió tratamiento con dietilestilbestrol mientras gestaba a Marie.

El DEB tiene potencial teratógeno y Marie nació con un útero deforme.

Así, el embarazo de su primer hijo fue de alto riesgo y Marie lo pasó muy mal. Pero llegó a término. El niño se recuperó bien. Pero desde entonces Marie Darrieussecq ya no ha vuelto a dormir. Reconoce dormitar una hora o noventa minutos de vez en cuando. Pero raramente. Este es el relato fáctico. Esto es lo que hubo y lo que hay.

Marie, amable y atenta, busca desde su cansancio un remedio que la permita caer desfallecida en un colchón y no despertarse en varios días. Pero nada ha sido efectivo. Y lo ha probado todo. Y en todos los lugares del mundo, porque viaja mucho. Todo esto lo cuenta acompañado de frecuentes notas, estilo Montaigne. Porque se ha leído todo sobre el insomnio y a todos los escritores insomnes.

«Escondido en nuestros áticos, agachado bajo nuestros colchones, deslizándose entre las vigas del tiempo, ¿de dónde viene el insomnio? ¿De fantasmas? ¿Del cerebro? ¿De un alma atribulada? ¿Desde el mundo?» «Ay, insomnio mío, ¿qué plan estás siguiendo? ¿Necesitamos ordenar esta enorme agitación de fantasmas? «¿Cómo puedes querer algo que debería darse por sentado?»

Cuando nos despedimos, Marie reabrió el libro que estaba leyendo aquella tarde: los cuentos de Anton Chejov. Yo volví a la calle parisina donde lloviznaba. Y comencé a balbucear el himno de REM: «Losing my religion»: «That was just a dream. Just a dream, Just a dream, dream...».

Apologética

La necesidad de recuperar un modelo de discurso para defender las verdades de la fe



Jorge J. Fernández Sangrador

Hay un libro, del que son autores los ingenieros Michel-Yves Bolloré y Olivier Bonnassies, que ha tenido mucha difusión en Francia y la está teniendo actualmente en España: «Dios. La ciencia. Las pruebas. El albor de una revolución». Robert W. Wilson, Premio Nobel de Física en 1975, escribió el prefacio para la edición original en lengua francesa.

En esta obra se hace un repaso de algunos temas de la mayor relevancia hoy en el ámbito de la cosmología en su relación con la teodicea y la teología: la muerte térmica

del universo, la teoría de la relatividad, el big bang, el principio antrópico, el paso de lo inerte a la vida, la contingencia del universo, el comienzo del tiempo, las matemáticas y la lógica o la verdad de la Biblia.

Contemporáneamente al de Bolloré y Bonnassies, se publicó en España uno de José Carlos González-Hurtado, presidente de EWNT España, «Nuevas evidencias científicas de la existencia de Dios», en el que trata de mostrar cómo es posible encontrarse con Dios a través de la ciencia y la razón, ya que las nuevas contribuciones de la física, la cosmología, la biología y las matemáticas apuntan hacia su existencia.

Estos libros, y otros de la misma temática y orientación, son para uso principalmente de creyentes, a los que se les ofrecen datos, pruebas empíricas o argumentos, que les permitan apreciar con facilidad la razonabilidad del acto de creer. No son para convencer a nadie, sino para que quienes tienen la inmensa suerte de gozar de la fe religiosa no se dejen amilanar por quienes los motejan de irracionales y anacrónicos.

Ayuda a que se vea que, en el cristianismo, existe coherencia entre lo que se cree, se lee, se investiga, se siente, se hace y, en definitiva, se vive. Y es de sentido común el reconocer que, si los argumentos de libros como los de Bolloré-Bonnassies y González-Hurtado fueran tan evidentes y convin-

centes como se asevera en las sesiones para promover la venta de libros en estas fechas, habría una multitud de científicos a la puerta de la Iglesia solicitando el bautismo o el retorno a ella. Y no parece que sea el caso. De modo que a este tipo de tratados no hay que exigirles lo que no les compete realizar.

Fue sobre todo el Concilio Vaticano I el que enseñó con autoridad dogmática que a Dios se puede llegar por la razón y por las creaturas, tal como se lee también en la carta a los Romanos (1,20). La probación, sin embargo, ha de ser de orden filosófico, puesto que Dios no es un ser material. Los datos empíricos apuntan hacia su existencia, pero no son ellos los que la demuestran, sino que es la articulación filosófica de esa información la que permite volar hacia las alturas o las profundidades divinas. La escalera es la razón, no el dato en sí mismo.

Hace unos años, el jesuita Manuel María Carreira Vérez impartió, ante unas mil personas, una conferencia sobre fe y ciencia en el Auditorio-Palacio de Congresos «Príncipe Felipe» de Oviedo. La mejor de todas las que yo he escuchado a lo largo de mi vida. Fue de tal rigor, precisión y dominio de la materia, que el público estaba fascinado a la vista de aquel espectáculo de voz, saber y ciencia.

Mas ¿eran sus conocimientos de física los que tenían cautivado al auditorio?

Pues no. Era su capacidad de asociar datos, muy sólidos, coadyuvantes al fin que se proponía alcanzar con su discurso. Y esto gracias a su formación filosófica, que era la que lo había dotado de los rudimentos que se precisan para abordar las cuestiones fundamentales de la existencia humana con la destreza de un cirujano, para saber ir a lo esencial, establecer distinciones proporcionadas, correlacionar lo aparentemente disociado y construir un relato lógico, clarificante y con sentido. Sobre datos fehacientes y hechos incontrovertibles, naturalmente.

A pensar y a redargüir ante las impugnaciones, por parte de los que se han empeñado siempre en denostarlas, de la racionalidad de la fe cristiana, del credo o del dogma era lo que se enseñaba antes en los seminarios, en la especialidad denominada «Apologética». Fue eliminada de los programas de formación, al igual que la oratoria. Tal vez no estaban bien planteadas, para estos tiempos, ni la una ni la otra en el momento de la cancelación, pero, como puede verse, hay demanda de una modalidad de discurso y de literatura que, en el ágora de nuestro mundo, muestre con lucidez, exactitud y libertad, la coherencia interna de las verdades de la fe, los hallazgos de los científicos y los principios de la moral evangélica.