

Siempre hay tiempo para una siesta

Miguel Ángel Hernández publica el ensayo 'El don de la siesta', en el que lanza un alegato en favor de una de las tradiciones más españolas de cuantas existen

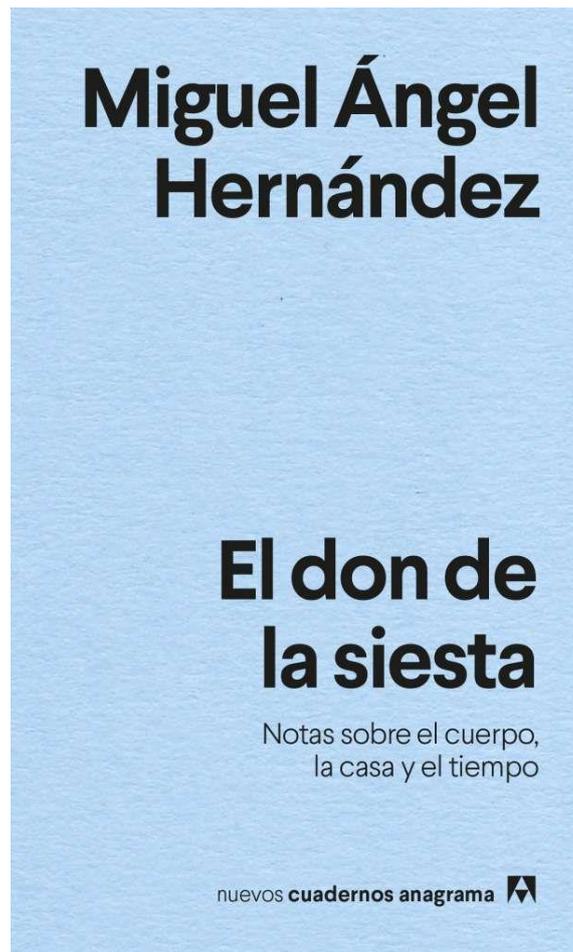
Álvaro Colomer 9 de noviembre de 2020

Albert Einstein concibió la Teoría de la Relatividad mientras dormía. Soñó con un rebaño de vacas electrocutadas junto a una verja electrificada y, algún tiempo después, escribió la fórmula que habría de cambiar nuestra concepción del funcionamiento del universo. El físico alemán era un dormilón de tomo y lomo. Descansaba durante diez horas al día y ensalzaba las virtudes de la siesta para refrescar la mente y aumentar la creatividad.

Pero no fue el único que hizo avanzar a la humanidad a base de echar cabezaditas. **Arquímedes** exclamó su famoso 'eureka' tras quedarse traspuesto en la bañera y, según el imaginario popular, **Isaac Newton** elaboró su Teoría de la Gravedad al quedarse dormido bajo un manzano. En el mundo del arte también ha habido grandes defensores de la siesta como generadora de ideas: [Salvador Dalí](#), que controlaba el tiempo de descanso sujetando una llave entre los dedos y despertando cuando ésta caía al suelo; **Camilo José Cela**, que se ponía el pijama, colocaba el orinal y rezaba un Padrenuestro; y **Ana María Matute**, que decía que lo mejor de la tarde era, precisamente, la siesta.

'El don de la siesta'

Pues bien: a todos estos creadores se les ha sumado ahora el escritor murciano **Miguel Ángel Hernández**, que acaba de publicar *El don de la siesta* (Cuadernos Anagrama), un breve ensayo en el que no se dedica tanto a recoger ejemplos históricos del arte del dormir a mediodía como a reflexionar sobre la relación que esta costumbre tiene con el capitalismo voraz en el que estamos todos metidos.



Miguel Ángel Hernández es de los de apagar el móvil, bajar la persiana y enfundarse en su pijama. Es, por tanto, alguien que se toma **muy en serio el asunto de la siesta**. Explica en su libro que apenas duerme media hora, aunque a veces la cosa se le va de las manos y se queda roque más tiempo de lo previsto. Para regresar al mundo, necesita echarse una taza de café entre pecho y espalda, y entonces encara la tarde como si fuera una nueva jornada. “Es una manera de convertir el día en noche, de sentir que realmente se interrumpe la jornada, incluso en la ropa que uso”, escribe.

Desde la Revolución Industrial, el capitalismo ha buscado mil formas para suprimir los periodos de tiempo en que no producimos ni consumimos

Y esa ‘interrupción’ es el punto clave de su ensayo. Porque Hernández reflexiona sobre la costumbre de echar una cabezadita desde tres puntos de vista: el **temporal**, en el que defiende que la siesta es una pequeña rebelión que nos permite asegurarnos de que todavía controlamos nuestra vida; el **corporal**, en el que postula que ese descanso es una forma de reconectar

con nuestra biología, puesto que el ser humano está programado para dormir un periodo largo por la noche y otro corto al mediodía; y el **hogareño**, en el que vindica el derecho a refugiarnos en nosotros mismos cuando nos venga en gana y no cuando la sociedad lo exija.

Con todo, Miguel Ángel Hernández sabe que la siesta no goza de buena reputación en los países norteros, que ven a los españoles –o a los habitantes de las otras regiones donde también se mantiene la costumbre- como un hatajo de vagos que se pasa el día durmiendo a la pata suelta, y en *El don de la siesta* analiza las estrategias que la sociedad de consumo ha elaborado a lo largo de los años para tratar de convencernos de que debemos eliminar ese hábito.

El capitalismo contra la siesta

Así, la **Revolución Industrial** fue el punto de arranque de un proceso de erradicación de ese tiempo de reposo de nuestra rutina. Desde entonces, el capitalismo ha buscado mil formas para suprimir los periodos de tiempo en que no producimos ni consumimos, ya que son por naturaleza una **anomalía en su funcionamiento**. Si las personas duermen, no trabajan, no compran y, en definitiva, no hacen nada que alimente al sistema. Y eso es algo que no se puede permitir.

Tras años despreciándolo como signo de holgazanería, el capitalismo trata de capitalizar el sueño a través de medicamentos, dispositivos de monitorización o cursos para aprender a echarse la siesta

Pero, como mucha gente sigue practicando el arte de dormir tras la comida, el mercado ha encontrado una **nueva fórmula para capitalizarlo**: la venta de medicamentos y dispositivos de monitorización del sueño, y la moda de los entrenadores personales para enseñarnos a hacer aquello que todos sabemos hacer de un modo natural: dormir. Esta última tendencia, rebautizada en nuestros días como *napping*, trata de vendernos la idea de que una siestecita puede ser reparadora y, por tanto, productiva, algo que sin duda ya sabían nuestras abuelas.

En la actualidad, no es difícil encontrar cursos para aprender a descansar a deshora y siempre ponen como ejemplo a los deportistas que han incorporado

esa rutina a sus entrenamientos: **Cristiano Ronaldo, Roger Federer y Usain Bolt**. Ver para creer.

Lógicamente, Miguel Ángel Hernández se burla de todo esto, al tiempo que lanza un alegato en defensa de esa forma de protesta –y de búsqueda del recogimiento interior- que es la siesta. Y es que, como dijo el filósofo francés **Thierry Paquot**, la siesta es la búsqueda del tiempo propio, del tiempo soberano.

(Foto de portada: Marian Calero)