

Cultura

[Inicio](#) [Cultura](#) **«La siesta mercantilizada es tiempo alienado»**



Entrevista

13 Nov 2020

Miguel Ángel Hernández, ensayista

«La siesta mercantilizada es tiempo alienado»

Esther Peñas / Madrid

La siesta. Ese reducto íntimo, intransferible de descanso. Ese placentero alto en la jornada. Ese tiempo breve –antes, después de comer- que cambia el tono, que recomienza y renueva el ánimo. Solaz del espíritu y bujía corporal. La siesta. Sobre ella escribe el ensayista Miguel Ángel Hernández en su último trabajo, *El don de la siesta* (Anagrama). Y con el hablamos de ella –sin somnolencia alguna, conste en acta-,

Comencemos por la apología. ¿Por qué habríamos de practicar la siesta?

Porque es un momento de interrupción de la jornada, placentero y reparador, un instante de felicidad y reposo en el que el tiempo se frena y el día vuelve a comenzar.

¿Qué diferencias encuentra entre el sueño que repara el sueño propiamente dicho –el nocturno- y el de la siesta?

La duración, por supuesto, y la profundidad del sueño. Durante la noche caemos al sueño profundo después de pasar por la fase REM, es un sueño que regenera y sirve también para asentar la memoria y las habilidades. El sueño de la siesta, por su duración, es más ligero, y por lo general se queda en la fase REM, cuando soñamos y descansamos por un momento la mente y el cuerpo.

¿Cómo decidir cuánto tiempo es el adecuado para el tiempo de descanso que procura la siesta?

Los científicos dirán que 20-30 minutos es el tiempo ideal. El descanso del cuerpo y el “reseteo” del sistema. A mí me gustan más las siestas largas, esas que Cela llamaba de pijama, padrenuestro y orinal, las siestas de hora y media. En realidad, las siestas que realizan un ciclo completo de sueño (90 minutos).

En esta sociedad en la que lo inútil no tiene cabida, ¿es posible que la siesta no se considera socialmente un delito relacionado con la pérdida de tiempo?

Sin duda, la siesta se relaciona con la pereza y la improductividad. Es algo que interrumpe la jornada laboral. Somos improductivos mientras dormimos. Y en una sociedad en la que hay que estar haciendo algo en todo momento –en la que incluso el ocio consiste en hacer cosas o consumir cosas–, dormir es la siesta es perder tiempo, y sobre todo dinero.

Crary, usted lo menciona en su libro, habla de que el capitalismo pelea por colonizar nuestros sueños, para introducir, de alguna manera, publicidad en ellos. ¿Ha detectado en sus sueños algo similar?

Más que para introducir publicidad, lo que dice Crary es que se ha ido colonizando el tiempo de sueño, que se ha ido reduciendo cada vez más en los últimos años. Además, la monitorización del sueño –las apps de sueño, por ejemplo– sirve para convertir eso que parecía no servir al sistema para nada en algo de lo que se puede extraer información y, por tanto, dinero. Respecto a la publicidad en los sueños, lo que ha colonizado el capitalismo es nuestra mente y nuestro

Solidaridad digital 13/11/20

imaginario, consciente e inconsciente, nuestros deseos. Así que por supuesto el sueño –pero también nuestro pensamiento– se ha convertido en un gran anuncio publicitario.

Cuando la siesta se convierte en mercancía, ¿sigue siendo siesta?

Sigue siendo siesta, claro, pero se aleja del sentido que me interesa en la siesta, que es la interrupción y la relación con el yo y el cuerpo. La siesta mercantilizada es tiempo alienado, impuesto desde fuera, tiempo de la imagen, tiempo capitalizado. Cuando se mercantiliza, dejamos de dominarla y pasamos a ser sujetos dominados por unas leyes exteriores.

La siesta, que proviene de la hora sexta, hacia el mediodía, justo cuando los griegos y romanos tenían obligación de descansar porque era el momento en que Pan dormía y no se podía hacer nada por no despertarle. Aunque ya se hace extraño descansar al mediodía, ¿cuándo preferir la siesta del carnero y cuándo la de después de comer?

La siesta que reivindico en el libro es una siesta hedonista, vinculada con los placeres del cuerpo –y del alma–, por eso uno debe atender a lo que el cuerpo pide y, si puede, abandonarse a eso. Se trata de hacerle caso al cuerpo y al deseo. No reprimir un sueñecito a media mañana si nos apetece.

Que los niños renieguen por lo general de la siesta, ¿se debe a un exceso de energía?

Supongo que en cierto modo sí. Y también a una particular relación con el tiempo. Los niños son impacientes por naturaleza. El tiempo pasa de modo diferente. Quieren que todo se acelere, llegar antes, despertar antes, que todo suceda lo más rápido posible. Hacerlos dormir la siesta es frenar un tiempo que corre de modo diferente. Los adultos, sin embargo, queremos que el tiempo se ralentice. No queremos crecer más. Somos conscientes de que la vida es un instante.

¿Qué vínculo se establece entre la casa, el cuerpo y la siesta?

Dormimos la siesta después de comer. Es un momento en el que somos conscientes de nuestra biología. El cuerpo está en el proceso de digestión. De algún modo, nos reencontramos con nuestra biología, con ese cuerpo que ponemos entre paréntesis y explotamos y utilizamos durante todo el día. Y también tiene una relación importante con la casa, con ese espacio de lo doméstico y lo íntimo al que nos retiramos a dormir. Nos apropiamos de un espacio cuando dormimos en él. Además, en este tiempo pandémico se ha producido una introducción definitiva del tiempo exterior en el tiempo del hogar. Las casas se han convertido en oficinas, platós de televisión, gimnasios, se han abierto a los demás a través de la videoconferencia... se han hecho públicas. Encontrar espacios en sombra, protegidos y resguardados es fundamental. El espacio de la siesta es uno de ellos.