



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*



**Universiteit  
Utrecht**

**Gemma**  
Erasmus Mundus Master's Degree  
in Women's and Gender Studies |

WE SHOULD ALL BE SLEEPING  
Sueño y poder en el siglo XXI

Irene Coulon Pierrugues

Directora principal: Isabel Carrera  
(Universidad de Oviedo)

Directora de apoyo: Jamila Mascot  
(Utrecht University)

UNIVERSIDAD DE OVIEDO, 2022



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



WE SHOULD ALL BE SLEEPING  
Sueño y poder en el siglo XXI

Irene Coulon Pierrugues

Directora principal: Isabel Carrera  
(Universidad de Oviedo)

Directora de apoyo: Jamila Mascat  
(Utrecht University)

Visto bueno de la directora:

UNIVERSIDAD DE OVIEDO, 2022

## RESUMEN

El sueño es generalmente concebido como una mera función natural. A pesar de su plasticidad, no parece tener más interés que el puramente fisiológico. Sin embargo, cuando lo miramos detenidamente, el sueño resulta ser un fenómeno múltiple y polivalente que está profundamente determinado por factores de carácter sociopolítico. Ésta es la tesis que vertebra mi investigación. El objetivo de este trabajo es, por tanto, desnaturalizar el sueño y revelar la forma en la que es sometido a control institucional en el contexto de las sociedades occidentales contemporáneas. En este proceso, reflexiono sobre la co-constitución del sueño con el entramado de poder prevalente, al tiempo que analizo los efectos diferenciales de la regulación del sueño de acuerdo con relaciones de opresión en intersección. Para ello, analizo textos sociológicos, históricos y epidemiológicos desde una mirada crítica. Asimismo, propongo el dormir como posible lugar para la resistencia política, más allá de formas convencionales de protesta. Defiendo una concepción ambivalente del sueño que propicie su potencial subversivo. Dormir, por tanto, no es sólo una tozuda necesidad natural, sino que forma parte del aparato de poder que rige nuestras sociedades durmientes y despiertas.

## ABSTRACT

Sleeping is usually considered to be one of the most natural functions that all human and non-human bodies perform. Despite its plasticity, sleep seems to have no interest beyond physiological terms. Nevertheless, if we carefully attend to this practice, it appears to be a manifold and polyvalent phenomenon which is intensely regulated by sociopolitical factors. This is the main thesis of my research. The aim, therefore, is to denaturalize sleep and unravel the way it is subjected to institutional control in the context of contemporary Western societies. In the process, I offer a reflection on the co-constitution of sleep and the power network prevailing in our societies, while analyzing the differential effects of the sleep regulation according to intersecting power relations. To this end, I analyze through close reading and critical thinking sociological, historical and epidemiological texts. Additionally, I propose sleeping as a potential site for political resistance, beyond conventional forms of political protest. I argue for an ambivalent conception of sleep that enables its subversive potentiality. Sleep, then, is not just a stubborn natural necessity, but it plays a critical role in the power apparatus governing our dormant and waken societies.

A mi *amama*,  
por todas las noches que dormimos juntas.

## ÍNDICE

Introducción	1
1. De la distribución y desprecio del sueño	9
1.1. Aquí duermo yo	9
1.2. Cuentos para (no) dormir	23
1.3. Zzz	36
2. Del secuestro y blanqueamiento del sueño	38
2.1. De perros y sueños	39
2.2. Epidemia	45
2.3. Mi jefe me manda a contar ovejitas	53
2.4. Misma cama nuevas sábanas	66
3. Soñar y resistir	69
3.1. ¿Cuánto vale el sueño?	70
3.2. Nos vamos a dormir	76
Conclusión	82
Bibliografía	85

*Please, don't wake me  
No, don't shake me  
Leave me where I am  
I'm only sleeping  
(The Beatles, 1966)*

## INTRODUCCIÓN

Somos seres durmientes. Dormimos aproximadamente un tercio de nuestras vidas (Walker 2017, 9), tiempo durante el que abandonamos el reino intersubjetivo de la vigilia para adentrarnos en algún otro lugar. "Los que están despiertos tienen un mundo único y común, pero entre los durmientes cada uno se retira a un mundo propio" dijo Heráclito (14 A99 en Colli 2010, 93). Dormir, así entendido, es el estado *privado* por excelencia, el solipsismo quimérico, el apacible repliegue. Sin embargo, el sueño es al mismo tiempo *universal*. En algún instante de las 24 horas del día, más de mil millones de seres humanos dormirán simultáneamente en la Tierra (Bliwise 2008). Si encadenamos estos instantes, podríamos incluso reconstruir una *historia durmiente*, la de incontables personajes que entran y salen del sueño de forma sucesiva, coordinada y ritualizada. Esta historia podría parecer inerte y soporífera, pero es mi convencimiento que mucho revelaría acerca del mundo en el que vivimos.

Con todo, el sueño es generalmente considerado una mera aunque tozuda necesidad natural; un peculiar hábito de los cuerpos que, tal vez por su ubicuidad, desestimamos fácilmente como insustancial para el análisis político. A menudo incluso se desprecia el dormir en tanto que limitación o indulgencia. Pero sobre todo, en el imaginario colectivo contemporáneo el sueño es percibido como una cuestión personal, privada. Pensemos, por ejemplo, en el grado de intimidad que conlleva preguntar a alguien: ¿has dormido bien? Es una pregunta que, formulada dentro del *grupo de sueño* puede funcionar como simple saludo rutinario, pero fuera del mismo transgrede lo puramente formal, denota cierta implicación en la vida privada del preguntado. Esto sucede porque asociamos el dormir a lo privado. Así, podría parecer que dormir es simple y llanamente una función biológica inexorable que cada individuo gestiona como buenamente puede.

Sin embargo, cuando lo miramos de cerca, el sueño resulta ser una práctica profundamente *determinada* por factores sociales, culturales, políticos, históricos y económicos. Esta

es la tesis que vertebrará mi investigación. Cómo funciona la *regulación* sociopolítica del sueño es, pues, la pregunta que guía este trabajo. O formulada de otro modo: cuáles son los mecanismos, discursos y prácticas a través de los cuales se somete al sueño a control institucional. Ciertamente puede resultar una pregunta peculiar, pues no son elementos que se hayan puesto en relación a menudo, pero como trataré de demostrar su relevancia no es sólo consistente, sino también urgente.

En la tradición occidental, las humanidades y ciencias sociales han ignorado el sueño durante mucho tiempo. Precisamente por la concepción del sueño como *lo dado*, no parecía haber en él ningún interés más allá del análisis puramente fisiológico. Esta larga exclusión tiene que ver, en parte, con el desprecio histórico del cuerpo que la filosofía y otras disciplinas han ostentado, sostiene Williams (2011, xiii). Desde que Platón (Fedón) lo declarase cárcel para el alma y Descartes (1641) le amputara la mente, la condena del cuerpo ha sido larga. La *substancia sensible* se erigió como lo otro de la *substancia racional*, la genuinamente humana y capaz de trascendencia. Esta dicotomía es ontológica, epistemológica y también *política*, pues todo lo que cae bajo la categoría de lo corporal es supeditado al Sujeto racional, un aparato que ha funcionado como justificación de atroces violencias a lo largo de la historia occidental.

Bajo esta lógica, sostiene Williams (2011, xiii), el sueño no es más que un impúdico recuerdo de las limitaciones y la fragilidad del cuerpo. En esta línea, filósofos modernos como Hume y Locke lo despreciaron demasiado rápidamente: para Locke, el sueño era una "lamentable interrupción" y para Hume se equiparaba con la fiebre y la locura en tanto que distorsiones de la mente (en Crary 2017, 10). Así, a pesar de su persistencia, el sueño ha sido largamente desdeñado por las ciencias humanas y sociales, resultando todavía hoy un tema más bien marginal o un tanto excéntrico.

Mi interés académico por el sueño nace de dos afectos: la predilección y el malestar. Yo soy lo que se conoce como una *dormilona*. Duermo mucho y disfruto de ello. Siento una gran predilección por el que es, en mi opinión, uno de los más gratos

estados corpóreos. Sin embargo, a menudo duermo menos de lo que necesito. Me encuentro frecuentemente en una penosa negociación con el mundo que me rodea y su exigencia de *vigilia*: debo renunciar a horas de sueño para trabajar, para estudiar, para producir, para consumir, para tener vida social, para navegar en Internet... ¡Incluso en vacaciones he tenido que poner el despertador! Dormir más de ocho horas, muy a mi pesar, no parece compatible con el tempo de la sociedad: he ahí el malestar. En una nota más seria, vivir de cerca trastornos del sueño en personas queridas formó también mi preocupación sobre el dormir en sociedad.

Si, como nos enseñó la Segunda Ola Feminista, lo personal es político, mi intuición era que el sueño debía tener algo de político también. Fue gratificante encontrar en la literatura que, a partir de la segunda mitad del siglo XX, aparecían algunos textos que apuntan en esta dirección, sobre todo desde la sociología. Una referencia fundamental en mi trabajo ha sido Simon J. Williams, profesor de sociología en la Universidad de Warwick. Su libro *The Politics of Sleep: Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age* (2011) es una perspicaz investigación sobre el sueño como parte del entramado de poder que regula las sociedades contemporáneas. Williams es probablemente el primero en poner estos términos aparentemente discordantes juntos. A pesar de sus muchas bondades, el libro carece de perspectiva interseccional. Sólo la clase y el género son consideradas como variables relevantes, pero el género aparece más bien como categoría unidimensional, basada exclusivamente en cuestiones de conciliación y doble jornada – muy relevantes por lo demás–.

Si el sueño tiene que ver con el poder, entonces una mirada feminista es imprescindible. El feminismo, además de una forma de *estar* en el mundo y de *soñar otro mundo*, es una manera de desvelar y analizar las relaciones de poder y las injusticias sociales. Entiendo aquí feminismo como inseparable de la perspectiva interseccional o de la lógica de la fusión, por decirlo con Lugones (2005). Gracias al feminismo negro y decolonial, hemos aprendido que no podemos entender las categorías de opresión como totalizantes, unívocas u homogéneas, sino que, en su constitución interdependiente, generan

experiencias de opresión –y resistencia– múltiples y enmarañadas (Lugones 2005).

Partiendo de este marco, he tratado de evitar una presentación universalizante o reduccionista del sueño. Lejos de ser homogéneo, se trata de un fenómeno múltiple, diferencial, complejo y plural. La institucionalización social del sueño se corresponde con relaciones de poder enmarañadas, generando así efectos diferenciales. O en otras palabras, aunque todos dormimos, no todos dormimos igual: ni en tiempo, ni en calidad, ni en condiciones materiales. Más aún, los cuerpos durmientes son significados y percibidos de formas distintas según su *posicionalidad* en el entramado de poder. Ésta es otra de las cuestiones fundamentales que vertebra mi trabajo. Sin embargo, no hay apenas estudios que visibilicen la forma en la que las distintas minorías ven su sueño afectado. En este sentido, esta investigación puede considerarse una aproximación analítica general al sueño como aparato de poder, pero para poder reflexionar ampliamente sobre la concreción empírica de dichos efectos diferenciales, son precisos muchos más datos sobre las experiencias cotidianas de la población durmiente recabados con una metodología interseccional. Mi propia posicionalidad como blanca, mujer, joven, estudiante, trabajadora y dormilona, atraviesa mi entusiasmo y cariño por el sueño. Esta predilección, a su vez, recorre el texto entero.

Mi objetivo, en última instancia, es desnaturalizar el sueño y desentrañar las operaciones de poder que lo gobiernan. Para ello, la interseccionalidad es indispensable. Asimismo, considero ineludibles el concepto foucaultiano de *biopoder* (1976) y la noción de Mbembé de *necropoder* (2003). La institucionalización del sueño, en tanto que gestión de los cuerpos durmientes, remite como veremos a la política de maximización y minimización de la vida. Por otro lado, una corriente que trabaja desde la interseccionalidad al tiempo que ofrece un riguroso análisis del funcionamiento del capitalismo contemporáneo es la Teoría de la Reproducción Social. El volumen de Tithi Bhattacharya, *Social Reproduction Theory: Remapping Class, Recentring Oppression* (2017) es otra de las referencias fundamentales en esta investigación, ya que me permitió pensar el sueño no como una función totalmente ajena a la disciplina

capitalista ni como absolutamente subyugada a ella, sino como un fenómeno ambivalente, híbrido y liminal. Esta *indeterminación* es la que, a mi juicio, abre la posibilidad de considerar el sueño como lugar para la resistencia política, más allá de formas convencionales de protesta.

En el presente trabajo, he centrado mi investigación en el contexto de las sociedades occidentales. Siguiendo a Anibal Quijano (1992), entiendo aquí "Occidente" no como ente preexistente o autoproducido, sino como producto de la *colonialidad*: Europa deviene occidental en tanto que se erige como metrópoli, a través de la invasión y dominación de las colonias. Dentro del marco occidental, presto especial atención al contexto estadounidense. No por devoción, sino por imperiosidad. Por un lado, gran parte de la literatura sobre el sueño se basa en el escenario norteamericano. Veremos cómo el sueño juega un papel incluso en la formación del discurso nacional de esta potencia. Por otro lado, las formas actuales de imperialismo hacen que Estados Unidos a menudo marque la norma que después se globaliza. Las tensiones entre la globalización del sueño y sus formas locales o regionales quedan abiertas para otra investigación.

Asimismo, enfoco el análisis en la época contemporánea, aunque no de forma exclusiva. Mi preocupación inicial era descubrir qué problema tiene la sociedad actual con el sueño. Cuando comencé a investigar sobre ello, encontré que este problema no es nuevo, sino que tiene raíces históricas. Encontré también que a lo largo de la historia se ha dormido de formas muy distintas a la actual. Ahora en retrospectiva, considero que esto no era difícil de imaginar, pero cuando el sueño es percibido como meramente natural, parece que siempre ha sido y será tal y como lo conocemos. Así pues, el presente trabajo está nutrido también por textos de carácter histórico. Ya en las primeras décadas del siglo XXI, comienzan a aparecer investigaciones que se interesan por los cambios que ha sufrido el sueño a lo largo de los siglos. Dos excelentes referencias son Alan Derickson, con *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness* (2014) y Benjamin Reiss con su *Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World* (2017). Ambos textos desentrañan distintas formas en que las estructuras

de poder han constreñido y vilipendiado el sueño. Pero una referencia obligada para la historia en general y, en particular para lo que me gustaría llamar *estudios durmientes*, es Roger Ekirch (2006), el historiador que descubrió la forma en que se dormía en la Europa medieval: el sueño bifásico o segmentado.

Investigando sobre el sueño, encontré también con sorpresa que en la actualidad estamos en un momento de lo más singular. Un momento en que están confluyendo y colisionando dos formas normativas de concebir el sueño. Está emergiendo una concepción del sueño más favorable y confesaré que en un primero momento esto me entusiasmó, pero como se verá en el capítulo segundo, no parece que haya verdaderos motivos para celebrar. No obstante, es esta torsión entre dos concepciones del sueño, esta tensión vigente la que me interesa especialmente. En este sentido, la actualidad es el punto de anclaje desde el que miro al sueño, pero el pasado se revela insoslayable y el futuro se despliega como interrogación urgente. Pensar el sueño como político es soñar un futuro en el se duerma mejor.

Otra cuestión a reseñar es que me he centrado en la edad adulta. Resulta evidente que el sueño es una función que cambia a lo largo de la vida. A nivel individual, con la edad cambia la forma en que dormimos: los horarios, la duración, incluso la relación personal que tenemos con el sueño. En mi caso, por ejemplo, de bebé parecía no tener ningún interés en dormir un buen tramo de horas. De adolescente tuve un poco más y ahora mi interés es además pasión. A nivel colectivo, los mecanismos y prescripciones que envuelven el sueño de una persona varían según su edad. El sueño de las personas mayores, por ejemplo, su distribución y significación social, es una cuestión que merece la pena investigar por sí misma. No obstante, la referencia en este trabajo son las personas adultas, a las que están dirigidos los discursos y prácticas del sueño que vamos a examinar.

En el capítulo primero, comienzo por discutir los mecanismos sociales que constituyen la institucionalización del sueño. Apoyándome en textos tempranos de la sociología del sueño, reflexiono sobre las funciones sociales que cumple el dormir. Uno de los elementos cruciales de la regulación social del sueño es el discurso que se moviliza a su alrededor. Así, en la segunda sección (1.2), trazo *grosso modo* un recorrido

histórico por los discursos del sueño en Occidente hasta el siglo XX. Veremos cómo estos discursos tienen efectos *reales* que se traducen en cuerpos agotados, cuerpos violentados y cuerpos invalidados. Es en este sentido que el sueño es al mismo tiempo material y semiótico.

En el capítulo segundo llegamos a la actualidad y resulta esencial tratar la nueva medicina del sueño (2.1). Para ello, me apoyo en textos de divulgación científica y en la propia reconstrucción histórica que hacen de la disciplina algunos de sus pioneros, como William Dement (1998). En esta parte, no me interesa tanto la explicación fisiológica del sueño como el desarrollo de la disciplina en tanto que evento humano situado, además de la construcción del sueño como objeto de estudio científico-médico. Junto con la medicina del sueño, analizo aquí los nuevos discursos y prácticas que parecen estar generando un nuevo clima cultural en lo que a dormir se refiere.

Como decía, me interesa la singularidad de este giro. Es el momento de averiguar sobre qué presupuestos se cimenta esta nueva concepción del sueño y cuán deseable es el futuro al que nos aboca. Un libro que expresa de forma excelente este nuevo espíritu es el de Matthew Walker, *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams* (2017), un superventas de *Penguin* al que se me ha remitido varias veces desde que investigo sobre el sueño. Si bien comparto el genuino entusiasmo de Walker por el sueño y simpatizo con él en este sentido, su libro sitúa el sueño en una lógica a mi juicio problemática. En las dos últimas secciones del capítulo segundo, indago en esta cuestión siguiendo la perspectiva crítica de Williams (2011).

En el tercer y último capítulo, formulo mi concepción del sueño como *resistencia política*. Como avanzaba, la Teoría de la Reproducción Social ha sido fundamental para comprender el sueño en términos contradictorios y ambivalentes respecto al capitalismo. Desde la *ambigüedad* se hacen posibles las grietas. Asimismo, iniciativas comunitarias como el proyecto *Nap Ministry* de Tricia Hersey han sido una auténtica inspiración para esta propuesta. Avanzo ya una proposición que lanzo en el ocaso del trabajo: la *huelga durmiente*. Hago un llamamiento a una nueva forma de huelga masiva que consista en dormir. Esta es una idea que aún necesita madurar, una idea probablemente utópica, con

sentido del humor, pasional y sobre todo dormilona, pero es mi convencimiento que la ambigüedad del sueño contiene potencial subversivo y disruptor.

A estas alturas, habrá sido advertido ya la exclusión principal de esta investigación: los sueños. Dormir y soñar son ciertamente indisociables, lo uno contiene a lo segundo aunque no a la inversa. No obstante, el soñar es un tema suficientemente vasto como para requerir una investigación exclusiva. Mucho se ha escrito acerca de ello, una discusión que abarca desde la mística, hasta el psicoanálisis o la neurociencia. Por motivos de evidentes de espacio, si los sueños pueden ser objeto de un análisis sociopolítico es una pregunta que no cabe aquí. Mi interés radica en el dormir *per se*, en esta necesidad natural que es al mismo tiempo social, privada, colectiva, fisiológica, política, emocional, tecnológica y orgánica. En todo caso, el soñar, en tanto que capacidad para imaginar un futuro mejor, es crucial en este proyecto.

Matthew Walker (2017) hace una invitación a cualquiera que encuentre su libro soporífero a no perder esa pulsión e irse a dormir. Del mismo modo, quiero también yo extender la invitación a quien lea este trabajo y le llegue la gracia del sueño: bienvenido sea y a dormir.

## CAPÍTULO PRIMERO

### De la distribución y desprecio del sueño

#### 1.1. Aquí duermo yo

El sueño es irrevocable. Biológicamente inevitable, todo sistema social se ve en la necesidad de *regularlo y garantizarlo* de una u otra forma, pues, igual que la muerte, dormir no es algo que pueda gestionar el individuo de forma aislada, sino que requiere de un *complejo aparato de coordinación colectiva* (Aubert y White 1959, 46)<sup>1</sup>. No hace falta que nadie nos diga que dormir es una función fisiológica fundamental. Que dormir es un importante evento social, sin embargo, no parece tan evidente. Los primeros en sostener esta tesis fueron Vilhelm Aubert y Harrison White en su artículo inaugural de 1959, *Sleep: A Sociological Interpretation I*, donde demuestran que el sueño es una función *socialmente regulada*. Dormir, defienden, es un comportamiento natural pero también social.

Comienza así la sociología del sueño o, como la llama cariñosamente Simon J. Williams, "el campo durmiente de la sociología" (2007, 314), con algunos artículos dispersos que

---

<sup>1</sup> Para facilitar la fluidez de la lectura, las citas cortas integradas en el texto, tanto de los artículos de Aubert y White (1959, 1960) como del texto de Schwartz (1970) son de traducción propia.

exploran preguntas tales como *dónde, cuándo y cómo* dormimos (Schwartz 1970, Taylor 1993). Estas cuestiones reflejan mecanismos socioculturales que resultan absolutamente relevantes para la reflexión sociológica y las ciencias sociales en general. No obstante, no es hasta la primera década de los dos mil cuando comienza a haber un mayor interés por el sueño desde esta óptica (Hislop y Arber 2003, Williams 2007, Derickson 2014). Con todo, aún parece ser una línea de investigación un tanto heterodoxa o impopular, a pesar de la obstinada inexorabilidad del sueño.

La pregunta clave a la que responde esta sección es la siguiente: ¿en qué medida dormir es un comportamiento social y cómo es el sueño sometido a institucionalización? Cada sociedad genera un conjunto de disposiciones o mecanismos normados mediante los cuales regula el sueño y lo ordena bajo *control institucional* (Aubert y White 1959). En esta sección me voy a detener en algunos de estos mecanismos, atendiendo especialmente a la formulación que hacen de ellos los pioneros Aubert y White (1959, 1960), así como Schwartz (1970) una década más tarde.

Barry Schwartz, en su artículo *Notes on the Sociology of Sleep*, sostiene que uno de los dispositivos fundamentales en la regulación del sueño es la distribución del tiempo, que a su vez da lugar a la *coordinación colectiva* (1970, 487-488). Podríamos pensar que lo que delimita categóricamente el tiempo de vigilia y el tiempo de sueño son las variaciones de luz natural provocadas por la rotación de la Tierra alrededor del Sol, esto es, el día y la noche. Sin embargo, dormir de día no es inusual en algunas culturas, sirvan como ejemplos la siesta o las poblaciones ubicadas al norte del círculo polar ártico donde el Sol no se pone en verano. Asimismo, la vigilia nocturna es una posibilidad facilitada por la luz del fuego y, más pródigamente por la luz artificial. De hecho, parece ser que el sueño bifásico era la manera generalizada de dormir en las sociedades occidentales de la Edad Media<sup>2</sup>, con un interludio más o menos largo de vigilia en plena medianoche (Ekirch 2006).

A pesar de esta plasticidad, es innegable que tradicionalmente los seres humanos siempre hemos percibido la

---

<sup>2</sup> Volveré sobre el sueño bifásico en el próximo apartado.

noche como el momento natural para el sueño —a diferencia de especies nocturnas como los murciélagos—, lo cual no es menoscabo para que esta distribución del tiempo sirva a una importante función social: la *simultaneidad* (Schwartz 1970, 488). En palabras de Schwartz, ésta es "condición para la vida en común", pues para poder funcionar en colectivo e interactuar socialmente es necesario que estemos despiertos al mismo tiempo (1970, 488). La *disponibilidad* de cada cual para el resto de miembros de la comunidad y la participación coordinada en la vida social sólo son posibles a través la simultaneidad de la vigilia —y por tanto del sueño—. Asimismo, esta *sincronización regular colectiva*, según Aubert y White (1959, 10), podría ser una señal de *solidaridad* y confianza que contribuye a fortalecer los vínculos entre aquellos que se atienen a la norma.

Por otro lado, añade Schwartz, dormir de manera simultánea sirve para protegernos de que nuestro sueño se vea perturbado por las actividades de otros. Es por ello que cuando nace un bebé, se intenta ajustar y sincronizar su ritmo al de aquellos que le rodean lo antes posible<sup>3</sup> (1970, 488). Claro que, la simultaneidad requiere cierta flexibilidad horaria: no todos los despertadores suenan a la misma hora. Cuando tu vecino taladra la pared un domingo bien temprano, ¿está rompiendo el acuerdo de simultaneidad o, por el contrario, ya es hora de que impere la vigilia? Sea como sea, aquellas personas que por el motivo que fuere duermen de día, sufren las consecuencias de no participar en esta simultaneidad normativa y corren el riesgo de quedar *desencajados* de la colectividad, además de, muy probablemente, ver su sueño perturbado por las —a veces indeseables— actividades del resto.

La distinción entre sueño y vigilia también fundamenta la forma diferencial en que se conciben el tiempo durmiente y el tiempo consciente. De acuerdo con Auber y White (1959,52), generalmente el *tiempo de vigilia* se percibe como acumulativo. Al menos en un sentido fenomenológico, cuando estamos despiertos percibimos los ciclos, el cambio, el envejecimiento. Por el contrario, el *tiempo dormido* se concibe como no-cumulativo,

---

<sup>3</sup> Este disciplinamiento de la infancia es otro de los mecanismos de regulación del dormir sobre el que me detendré enseguida.

estático, pausado<sup>4</sup>. Precisamente de este *salto cualitativo* entre la concepción de los dos tiempos se deriva la popular idea de que cada día es un *nuevo comienzo*, sostienen Aubert y White (1959, 52).

Puesto que el tiempo dormido es percibido como una clase *distinta* de tiempo, continúa, opera como barrera social entre dos días consecutivos, como un lapso de tiempo restaurador (Aubert y White 1959, 52). Así, despertarse por la mañana tras dormir es socialmente concebido como "empezar un nuevo segmento de actividad con el pasado parcialmente cancelado" (Ibídem). Según los autores, el hecho de que el pasado aparezca parcialmente cancelado tras el sueño sirve para introducir cierta flexibilidad sobre la conducta, garantizando la posibilidad de disculpar una acción en la medida en que no se mantiene en el tiempo (Ibídem, 53). En este sentido, encontramos en nuestra cultura expresiones comunes tales como "se ha levantado con el pie izquierdo" o "mañana será otro día".

El tiempo, entonces, está *organizado y conceptualizado* en base a la diferencia entre vigilia y sueño. No obstante, el tiempo durmiente no está exclusivamente compuesto por el tiempo en que estamos durmiendo propiamente, el antes y el después, es decir, irse a dormir y despertarse, forman parte también del *aparato de regulación del sueño*. Aubert y White llaman a estos momentos "actividades periféricas del sueño" (1959, 48);

---

<sup>4</sup> Precisamente de la concepción del tiempo dormido como tiempo no-cumulativo puede derivarse la idea de que es tiempo "perdido", una idea muy extendida en Occidente como veremos en la próxima sección. Sin embargo, si nos preguntamos qué es exactamente aquello que se acumula (o se deja de acumular), se abren distintas interpretaciones. Si lo que acumulamos es experiencia consciente en sentido estricto, entonces es efectivamente tiempo no acumulativo. Si problematizamos esta noción de consciencia y atendemos a otros estados mentales como el de soñar, más aún; si otorgamos a los sueños algún valor o utilidad —en sí mismos y respecto a la vigilia— entonces el tiempo durmiente sí se convierte en tiempo acumulativo. Por otro lado, si pensamos con la medicina del sueño y atendemos a todas las funciones que lleva a cabo el cuerpo mientras dormimos, que se han revelado tan importantes para la salud, de nuevo encontramos que es un tiempo generativo, re-generativo de hecho. Es más, podríamos considerarlo acumulativo en sentido negativo, porque si no dedicamos tiempo a dormir, el deterioro de nuestro estado físico y psíquico es exponencial. Mirando el problema desde el prisma económico, podemos plantear la cuestión de si el tiempo dormido acumula o *produce* algo. Capital desde luego no, por lo que el sueño ha sido acusado durante mucho tiempo de pérdida y malgasto. Pero si pensamos en la reproducción de la fuerza de trabajo el problema se complica. Volveré sobre este último punto más extensamente en el último capítulo. Sea como fuere, parece que pensar el tiempo durmiente como no-cumulativo es más bien una forma de jerarquizar la vida consciente —entendida en términos del cogito cartesiano— y de dar más valor a los eventos por tener presente el elemento de la consciencia.

Schwartz por su parte los denomina "fase de transición nocturna" y "fase de transición matinal" (1970, 489), pero todos coinciden en que están caracterizados por movimientos *ritualizados* que son culturalmente definidos. Por lo tanto, dormir no es solo fruto de una necesidad fisiológica, también es el resultado de una compleja serie de *normas y rituales*.

En las culturas occidentales contemporáneas, el ritual de irse a dormir implica ponerse cierto tipo de ropa, lavarse los dientes, crear un ambiente tranquilo regulando luz y sonidos.. Además, la fase de transición nocturna requiere no sólo acomodar nuestro comportamiento, también nuestras emociones e interacciones con otros, que a menudo son condensadas en convencionalismos como el clásico "que duermas bien" o "dulces sueños" (Aubert y White 1959, 48). Estos movimientos ritualizados nos preparan para dormir, son *mecanismos de habituación*. Lo interesante, nos dice Schwartz, es que generan una paradoja: no solo son una respuesta a la necesidad de dormir, sino que son *productores* de esta necesidad también. Cuanto más se repite el ritual, más fuertemente se asocian dichas actividades con el sueño, de manera que se genera un efecto recíproco; una persona no sólo inicia el ritual porque está cansada, también se siente cansada porque inicia el ritual (Schwartz 1970, 491).

Por la mañana, existen asimismo rituales institucionalizados para facilitar la transición de la inconsciencia a la interacción (Schwartz 1970, 489). Estos son también culturalmente determinados aunque existe una importante variabilidad entre individuos. En todo caso, podemos decir que existe cierto consenso social sobre que levantarse por la mañana supone asearse, vestirse y tomar unas tazas -jarras- de café. Estas actividades periféricas del sueño, junto con el dormir en sí, conforman lo que Aubert y White llaman "el rol del durmiente" (1959, 48).

Como es fácil de imaginar, este *rol social* tiene asociados una serie de *derechos y deberes*. El derecho fundamental de quien duerme es el de no ser despertado (Aubert y White 1959, 54; Schwartz 1970, 489). Excepto en casos de emergencia, se asume que, en general, no se debe despertar a quien duerme. Es por ello que existen convencionalismos sociales por los que no está

bien visto importunar o requerir a alguien a "deshoras". Así pues, dormir se asume como razón suficiente para la *no participación* en la vida social. En palabras de Aubert y White, "es el mayor motivo de retirada y aislamiento justificado" (1960,14). En este sentido, el recurso del sueño sirve como excusa legítima para terminar la participación de una en un evento social o compromisos similares, afirma Williams (2007, 318). No obstante, a mi juicio esta idea es discutible, pues en contextos culturales donde existe un desprecio generalizado hacia el sueño<sup>5</sup>, a menudo la presión de grupo puede inhibir ese mecanismo de disculpa.

Por otro lado, una de las *obligaciones* principales del durmiente es dormir donde le corresponde. En la mayoría de las culturas conocidas, sostienen Aubert y White, la *residencia* de una persona es determinada por el lugar donde duerme habitualmente (1960, 1). Esto tiene enormes repercusiones en la posicionalidad de una persona: la residencia opera como criterio de identificación del individuo con una *localización* espacial determinada (Aubert y White 1959, 13), al tiempo que refleja su *posición social* y contribuye a la formación de su *identidad personal* (Schwartz 1970, 493). En otras palabras, donde duermes es donde vives y donde vives es quien eres, tanto a nivel social –estatus– como a nivel personal –arraigo–. Así, el sueño se distribuye espacialmente en base al estatus de cada persona en el sistema total de la sociedad y en el particular de su unidad convivencial (Aubert y White 1959, 14). Esta distribución *material* y *simbólica* del dormir es otro de los mecanismos fundamentales en el gobierno del sueño.

A mi juicio, es importante matizar que el ostentar cierto lugar para dormir no es un mero resultado de la posición social, sino que ambos elementos se co-constituyen y retroalimentan en el tiempo. Por ejemplo, en los grupos de primates que distribuyen los puestos para dormir en el árbol de acuerdo con su jerarquía social, dormir en el mejor puesto no sólo viene dado por el estatus dominante, sino que el hecho de dormir en dicho puesto otorga también el estatus y hace patente cada noche a quién pertenece. Ahora un ejemplo más antropocéntrico:

---

<sup>5</sup> Como es el caso de la cultura norteamericana del siglo XX, por ejemplo, sobre lo que me extiendo en la próxima sección.

pensemos en una persona de clase alta que reside —y por tanto duerme habitualmente— en una casa de lujo en un barrio privilegiado. Las condiciones medioambientales, vecinales, acústicas, etcétera, determinarán la *calidad del sueño* de esta persona. Dentro de la casa, duerme en la habitación con mejor orientación en contraste al resto de habitantes de la casa, ya sean familiares, trabajadores o incluso mascotas. Esta persona no sólo duerme ahí como consecuencia de su estatus social, sino que dormir ahí contribuye a generar y mantener ese estatus, así como a la formación de su propia identidad personal.

Esta distribución material y simbólica del sueño está estrechamente ligada con la estructura de la *familia*. "La familia nuclear está organizada alrededor del criterio de residencia" nos dicen Aubert y White (1960, 1-2). Los autores explican que la provisión de un espacio para dormir en grupo es una de las funciones más importante de la familia nuclear: es preciso tener una residencia para garantizar un espacio de sueño relativamente estable. Es más, en las zonas suburbanas de Estados Unidos, afirman los sociólogos, dormir tal vez sea "la única tarea restante alrededor de la cual los miembros de la familia se organizan en interacción"<sup>6</sup> (1960,1). Vemos de nuevo aquí cómo la simultaneidad del sueño es una fuerza de *cohesión* y regulación crucial para el grupo.

En la familia nuclear occidental, por tanto, garantizar un lugar de sueño y coordinarse para dormir son dos normas esenciales. Dentro de la familia encontramos también una serie de *disposiciones normativas* que distribuyen espacialmente el sueño dependiendo del *rol* de cada miembro en la unidad familiar (Aubert y White 1960, 8). Estas disposiciones determinan cuestiones como quién duerme en qué estancia de la casa, en qué tipo de cama, en qué horarios o qué tipo de actividades periféricas del sueño debe desempeñar cada cual, entre otras cosas.

Tal vez sea la diferencia de horarios la que refleja más especialmente la escala de *autoridad* en una unidad familiar. Es común que los más pequeños sean los primeros que deben irse a dormir mientras los adultos aún prolongan su actividad a veces

---

<sup>6</sup> Si fuesen mediterráneos habrían añadido el comer probablemente.

hasta varias horas después (Aubert y White 1960, 12). Así, según van creciendo, los niños y niñas van adquiriendo permiso para estar despiertos hasta más tarde. Esta "promoción" en el ranking hace que, desde la infancia, se vincule la hora de irse a dormir con el prestigio (Ibidem).

Como bien apunta Schwartz, esta estratificación del dormir provoca que a menudo los niños asocien el irse a dormir con connotaciones negativas, como una forma de ser degradados o expulsados del grupo de iguales. En este sentido, parece comprensible que se puedan mostrar reacios a irse a la cama pronto (Schwartz 1970, 497). Sea como fuere, *normalizar* estos convencionalismos que regulan el sueño requiere de un a veces arduo entrenamiento –si no disciplinamiento– de los más pequeños, lo cual demuestra que "dormir en *el lugar y el momento adecuados* no es un proceso que pueda dejarse simplemente a merced de las necesidades biológicas" (Aubert y White 1959, 48 [énfasis propio]).

Todo este conjunto de normas está ligado, como decíamos, al deber fundamental del durmiente: dormir donde es debido. Esta obligación tácita, defienden Aubert y White, cumple la función social de *prevenir* posibles disrupciones en la familia, evitando dos tabúes en especial: el de las relaciones extramatrimoniales y el incesto (1960 14, 17). La prevención funciona a través de la *designación categórica* del lugar apropiado para dormir, pero también a través de sanciones sociales que se traducen en estigma y condenación pública para quien no cumple con su deber como durmiente (Schwartz 1970, 494). No sólo una debe dormir en su cama, sino que si duerme fuera de ella se expone a penalización social.

Así, la distribución del sueño opera como garante para evitar aquellas *desviaciones* que amenazan la estructura misma de la familia nuclear occidental. O lo que es lo mismo, la ordenación cultural del sueño tiende a proteger la institución familiar (Aubert y White 1960, 3). Naturalmente, esto es sintomático de la configuración de la sociedad a nivel macro. En este sentido, subrayan los sociólogos, "un *rígido sistema de control social* opera para imponer las normas de localización del sueño ... [normas que] *reflejan y determinan* otras importantes características de la *estructura del parentesco*" (Auber y White

1960, 13 y 17 [subrayado propio]). Con quién, dónde y cómo dormimos está entonces directamente relacionado con el *sistema de parentesco* que rige nuestra sociedad.

Hasta aquí, los autores exponen con notable clarividencia el funcionamiento de la *institucionalización* del sueño en relación con la *familia*. Sin embargo, tanto Aubert y White como Schwartz detienen aquí su análisis, cuando, a mi juicio, aún queda un aspecto crucial por abarcar que además se deriva directamente de sus reflexiones. Hemos visto hasta el momento que la forma en que dormimos determina y es determinada por la estructura familiar y el sistema del parentesco. Ahora bien, si tomamos aquí en consideración la *regulación social del sexo* y la *sexualidad*, tenemos un esquema mucho más revelador.

Esta consideración no es arbitraria, pues, de acuerdo con Gayle Rubin, "los *sistemas de parentesco* requieren una división de los sexos ... e incluyen conjuntos de reglas que gobiernan la sexualidad" (1975, 78 [subrayado propio]). Estos dos elementos, es decir, el *conjunto de reglas que regula la sexualidad y la división de los sexos*, conforman el *sistema sexo-género*, cuyas formas empíricas y observables se traducen en los sistemas de parentescos de cada cultura (Rubin 1975 47,49). En otras palabras, toda sociedad organiza de alguna forma la diferencia sexual y la reproducción humana, produciendo así *roles de género* y categorías normadas de *sexualidad convencional*, lo que Rubin llama "*sistema sexo-género*" -también conocido como patriarcado<sup>7</sup>-. Esta organización da lugar a un sistema de parentesco que a su vez determina las relaciones sociales en general. Para Rubin, entonces, la disposición normativa del parentesco vigente en un grupo humano deja entrever la construcción de la sexualidad como categoría social. Si, como sostienen Aubert y White, la regulación del sueño "refleja y determina" características del parentesco, entonces parece sensato apuntar que debe también tener alguna relación con la construcción de la sexualidad. Para indagar en ello, vamos a

---

<sup>7</sup> Si bien es cierto que en este mismo texto Rubin critica la utilización del término patriarcado, pues lo entiende como aquella forma de sistema sexo-género en que los padres de familia (reales o simbólicos) ejercen dominación sobre el resto, con el tiempo se han terminado usando como sinónimos cuando designan al sistema de poder occidental.

detenernos primero en la cuestión de la construcción de la sexualidad.

De acuerdo con Rubin, el tabú del *incesto* es fundamental para los mecanismos que gobiernan la sexualidad: "el tabú del incesto divide el universo de la elección sexual en categorías de compañeros permitidos y prohibidos. Específicamente, al prohibir uniones dentro de un grupo impone el intercambio marital entre grupos" (1975, 52). En las culturas occidentales el sistema de parentesco se concreta en la institución del *matrimonio*, la cual debe ser esencialmente entendida, leyendo a Levi-Strauss con Rubin, como *transacción de mujeres* (1975, 53), pues *el objeto* del "intercambio marital entre grupos" es la materia que devendrá esposa y madre. Pensemos en ejemplos no tan lejanos como los casamientos de princesas para apuntalar alianzas políticas o la -todavía muy actual- tradición en la que el padre entrega a la novia en el altar. Los *sujetos* de estas transacciones son los hombres y, por tanto, los *objetos* son las mujeres. Esto, claro está, genera una relación asimétrica y *vertical* entre los géneros. Con esta crudeza lo ilustra Levi-Strauss:

La relación total de intercambio que constituye el matrimonio no se establece entre un hombre y una mujer, sino entre dos grupos de hombres, y la mujer figura sólo como uno de los objetos del intercambio, no como uno de los participantes asociados... Esto subsiste aun en los casos en que se toman en cuenta los sentimientos de la muchacha, lo que además se hace habitualmente. Al aceptar la unión propuesta, ella precipita o permite que el intercambio se produzca, pero no puede modificar su naturaleza... (Lévi-Strauss 1969, 115, citado en Rubin 1975, 53-54).

Además, continua Rubin a propósito del incesto, "una prohibición contra *algunas* uniones heterosexuales presupone un tabú contra las uniones *no* heterosexuales. El género no sólo es una identificación con un sexo: además implica dirigir el deseo sexual hacia el otro sexo" (1975, 60 [subrayado en el original]). La regulación social de la sexualidad, entonces, transforma la reproducción humana en *heterosexualidad obligatoria*. El sistema sexo-género no sólo incluye una relación jerárquica entre los géneros; si el intercambio de mujeres

fundamenta el parentesco a través del tabú del incesto, entonces la heterosexualidad normativa es también requisito para este sistema.

Se podría contestar a Rubin que este mecanismo no es universal. Aunque la antropóloga reconoce que existen particularidades en cada sistema de parentesco y sociedades donde hay formas de homosexualidad institucionalizada, asume tal vez demasiado rápido que en toda cultura existe siempre alguna forma de *heteronormatividad* al vincular precisamente su existencia al universal del incesto (1975, 60-61). Diferentes autores trabajando en la intersección de la teoría postcolonial, queer y feminista han señalado que las culturas *racializadas* y *minimizadas* fueron marcadas durante la colonización como "primitivas" y "aberrantes" precisamente por prácticas y disposiciones sociales que se desviaban de la norma heterosexual (Morgensen 2010, Delatolla 2020). En este sentido, cabría hablar de heterosexualidad o de prácticas heterosexuales, pero no de heteronormatividad como universal intercultural (Amin 2020, 24).

No obstante, el análisis de Rubin es pertinente para el sistema sexo-género occidental, que es el marco de esta investigación. Precisamente en la era colonial, la época de la fundación del capitalismo y los estados-nación de Occidente, fue cuando se instituyó la *familia nuclear burguesa* como paradigma del parentesco. Allá por el siglo XVIII, la burguesía era el motor social de la Ilustración y su antagonismo irreconciliable con el Antiguo Régimen supuso el acicate de las revoluciones modernas. En ese momento, el tráfico y esclavización de la población autóctona de África y América, así como la expropiación de tierras del campesinado fueron cruciales para la "acumulación primitiva" que posibilitaría la articulación del capitalismo (Marx 1867).

Asimismo, otro de los elementos capitales fue la imposición de una rígida *división sexual del trabajo*, la reclusión de las mujeres blancas burguesas en los hogares y la devaluación de sus labores como madres y esposas (Federici

2013). En tanto que mujeres blancas<sup>8</sup>, la fusión de su raza y género las colocaba en la posición de *reproductoras* de hombres libres, encarnando así el arquetipo de la Virgen María. Con el discurso sobre el "destino natural", apuntalado por la religión, la medicina y la filosofía contractualista<sup>9</sup>, el *telos* de las mujeres blancas burguesas se anclaba en la conjunción *matrimonio-maternidad* y toda su contribución social se agotaba en el trabajo reproductivo no remunerado<sup>10</sup>.

Esta distribución sexual es lo que Carol Pateman llama "contrato sexual" (1988), el cual funcionaba como prerequisite para que los hombres libres participaran en el *contrato social*. La *heterosexualidad obligatoria* que señalaba Rubin y la *monogamia* como único modelo relacional son dispositivos cruciales para el funcionamiento del contrato sexual y, por tanto, del matrimonio moderno. A partir de estos elementos, se configuraba pues la familia nuclear burguesa como referencia del *espacio privado* y célula básica del *parentesco patriarcal* contemporáneo. En la familia, se apuntala la feminización del trabajo reproductivo y se convierte en mandato para todas las mujeres. Así, como defiende Federici, "la familia es esencialmente la institucionalización de nuestro trabajo no remunerado" (2013, 59).

Retomamos entonces la cuestión de la institucionalización del sueño. Si, como defienden Aubert y White, las normas de localización del sueño actúan en retroalimentación con el sistema de parentesco y éste, como hemos visto, es un *sistema patriarcal*, entonces tenemos todos los elementos para aventurar la hipótesis: el aparato de ordenación y localización del sueño

---

<sup>8</sup> Este rol se definió en oposición *interdependiente* con el de las mujeres racializadas de las colonias, quienes corrieron una suerte muy distinta. Consideradas salvajes y fuertes, eran esclavizadas y forzadas a desempeñar todo tipo de trabajos, además del trabajo doméstico —propio y de las esclavistas—. Su sexualidad era controlada y explotada con fines adicionales a la reproducción de la fuerza de trabajo, como la eugenesia. Así, no debemos olvidar que la marca de género no se construyó de forma independiente a la de raza. Por el contrario, género y raza generan una fusión entretejida que da lugar a distintas posiciones en el entramado de poder (Lugones 2005, 68-70).

<sup>9</sup> Véase Rousseau, "Emilio o De la educación" (1762), donde también se pueden encontrar ecos de los discursos médicos sobre la teoría de los temperamentos que imperó durante los siglos XVIII y XIX.

<sup>10</sup> Esta construcción se ha designado en la teoría feminista *ontologización de la sexualidad*, el hecho de atribuir una *identidad esencialista y determinista* a las mujeres recurriendo a su capacidad reproductora.

contribuye también a reforzar la estructura patriarcal<sup>11</sup>. Lo hace no sólo en tanto que garante del sistema de parentesco, también a través de la protección de la institución familiar blanca burguesa, que implica la división sexual del trabajo.

La designación de la cama matrimonial como lugar normativo para la pareja, por ejemplo, formaría parte del dispositivo de institucionalización de la monogamia que es requisito para el funcionamiento del contrato sexual. Así, en lo que se refiere al control de las relaciones extramatrimoniales dentro del marco heteronormativo, la penalización social tradicionalmente ha sido mucho más laxa cuando el infiel era el hombre, aunque a Aubert y White se les olvide señalarlo. Una mujer que se ausenta de su casa por la noche, incluso siendo por motivos laborales, todavía hoy tendría que lidiar con un mayor grado de desaprobación social que un hombre. Una explicación plausible es que ella estaría abandonando sus labores como madre y esposa, él sólo el lecho marital. Además, en el control de la sexualidad, tradicionalmente la infidelidad de las mujeres ha sido mucho más perseguida por la posibilidad de traer hijos bastardos al linaje patrilíneo. Podemos decir entonces que la obligación de dormir en la residencia habitual opera de forma diferencial según el género. Si el género, como hemos dicho, no opera de forma aislada, habría que complejizar esta idea y ver cómo la fusión con la raza y la clase opera en este mecanismo de control de las relaciones extramatrimoniales. Por ejemplo, si es un hombre racializado el que se ausenta de casa por la noche, es probable que la opinión y penalización social adquiriera otro contenido.

Por otro lado, si el trabajo reproductivo ha sido históricamente feminizado, cabe esperar que la reproducción de las normas de sueño así como su facilitación cotidiana hayan sido también tarea de las mujeres. Entre las labores que este trabajo conlleva podemos contar el *disciplinamiento* de los pequeños, la *facilitación* de las transiciones nocturna y matinal o la provisión de las *condiciones emocionales y materiales* necesarias —cama limpia, pijama, ambiente propicio, etc—. Más aún, he mencionado antes que el derecho fundamental del durmiente es el de no ser despertado. Así, cuando un hombre —

---

<sup>11</sup> Estructura que además está imbricada con el capitalismo y el supremacismo blanco.

blanco- duerme es excusado de todas sus obligaciones para con su entorno social, goza de una suerte de periodo de exoneración, sostiene Schwartz (1970, 486). Sin embargo, demuestran Jenny Hislop y Sara Arber en un estudio de 2003, una mujer, tenga o no un trabajo asalariado, mantiene su estatus como madre y esposa incluso cuando duerme. En esta investigación, las autoras recogen datos sobre los hábitos de sueño de un grupo de mujeres británicas de mediana edad, a partir de los cuales concluyen que "las mujeres son primero y principalmente madres y/o esposas, el desempeño del trabajo físico y emocional requerido por estos roles a menudo cercena su derecho a un sueño reparador y refuerza su rol de género en el hogar" (2003, 709 [traducción propia]).

En tanto que cuidadoras, su derecho como durmientes se ve relativizado. Por ello, tradicionalmente parece haber existido mayor permisividad social ante el hecho de despertar a una madre que a un padre para atender alguna contingencia doméstica más o menos insignificante. En el caso de tener dos madres, habría que observar qué otras dinámicas intervienen en la "despertabilidad" de cada una. El estudio de Hislop y Arber carece de perspectiva interseccional pero apunta a la necesidad de seguir recabando datos desagregados. Desde luego, hacen falta más datos sociológicos sobre la relación entre roles de género, orientación sexual, raza, clase y sueño.

A la luz de lo expuesto, podemos afirmar que dormir no es una mera función biológica sino que se trata de una práctica profundamente *determinada por mecanismos sociales* que funcionan de forma jerárquica. Por tanto, la institucionalización del sueño en nuestra cultura es *diferencial*, es decir, las normas de sueño no afectan de manera homogénea a todas las personas. Aunque no lo formula en términos de desigualdad social ni atiende a los modos diferenciales en que el sueño opera dependiendo de la posición de cada cual, parece que Schwartz apunta en esta dirección cuando nos dice que "los patrones de sueño son parte de un entramado de poder y son impuestos (dentro de ciertos límites fisiológicos) en consonancia con la posición de cada individuo en dicho entramado" (1970, 496).

## 1.2. Cuentos para (no) dormir

Bryan Taylor en su artículo *Unconsciousness and Society: The Sociology of Sleep* menciona el "discurso sobre el sueño" como un aspecto relevante de la regulación social del dormir (2003, 464). El lenguaje con que el sueño es colectivamente comprendido varía no sólo de una cultura a otra, también en relación a cada momento histórico. Es decir, el entendimiento colectivo de la vida durmiente y, por tanto, los patrones de sueño han variado enormemente a lo largo de la historia. En esta sección expongo algunos de estos cambios históricos, haciendo especial hincapié en los distintos *discursos* que han circulado para regular y otorgar sentido al sueño.

En la Antigua Grecia, por ejemplo, se tenía una suerte de percepción mágico-religiosa del dormir. El dios del sueño era Hypnos, hermano gemelo de Tánatos, dios de la muerte no violenta. Algunas versiones del mito sostienen que fueron concebidos por Nix, la Noche, sin intervención seminal alguna (Grimal 1981, 271). En la *Iliada*, Hera llama a Hypnos "señor de todos los dioses y todas las gentes" (Homero 14:233), ya que ningún ser es inmune a su efecto, ni el mismísimo Zeus. Precisamente es a él a quien engañan Hypnos y Hera en el citado pasaje, para sumirlo en el sueño y que Poseidón asista a los aqueos en la guerra de Troya.

Hypnos se representa a menudo como un ser alado que surca los cielos velozmente haciendo caer a todos los seres bajo los efectos del sueño (Grimal 1981, 271). Mora en Lemnos, en una caverna donde nunca penetran los rayos del sol y en cuya entrada se encuentran amapolas y otras plantas sedantes, bañadas por el río Leteo o río del olvido (Ibídem). Así, en la Grecia clásica el sueño estaba fuertemente asociado con la muerte, el olvido y lo tenebroso, pues Hypnos convocaba la *nada* y la suspensión de las almas (Venegas García et al. 2022, 157).

En el Islam existe también la asociación entre el sueño y la muerte. Cuando le preguntaron al Profeta Mahoma si las personas en el Cielo duermen, Él respondió: "El sueño es el

hermano de la muerte. Las personas en el Cielo no duermen"<sup>12</sup> (Bahammam 2011, 190). En consonancia, se considera que Allāh *no duerme*, lo que conforma uno de los signos de Su grandeza. Dormir sólo es un hábito necesario para Su creación, una necesidad de los cuerpos humanos. Sin embargo, el sueño carece de connotaciones negativas en el Islam. El profeta Mahoma subrayó en varias ocasiones la importancia de dormir adecuadamente para la salud. Un hadiz indica que el Profeta dijo: "cualquiera que se sienta somnoliento mientras reza debería irse a dormir hasta que su sopor haya terminado" (SB 210 en Bahammam 2011, 188). Mahoma incluso recomendó echar una pequeña siesta, "porque los demonios no echan la siesta" (Bahammam 2011, 189).

Así, en el *Qurán* encontramos referencias frecuentes al sueño, entre las que se distinguen hasta cinco palabras diferentes que designan distintos estadios del sueño<sup>13</sup> (Ibídem). Esta riqueza de términos indica por sí sola el valor otorgado al dormir en el Islam. Además, el *Qurán* ofrece toda una serie de instrucciones sobre el sueño que fueron prescritas por el Profeta, como dormir preferiblemente del lado derecho o irse pronto a dormir y despertarse una hora antes del amanecer para el primer rezo (Bahammam 2011, 189).

Durante la Edad Media y también así en el Renacimiento europeo, la forma generalizada de dormir era el *sueño bifásico*. Como avanzaba en la introducción, el descubridor de este patrón de sueño que a día de hoy nos resulta tan ajeno fue A. Roger Ekirch, un historiador que se enfrascó en una amplia investigación sobre la nocturnidad para su libro *At Day's Close: Night in Times Past* (2006). La primera vez, explica el autor en una entrevista (Gorvett 2022), lo encontró en la declaración judicial de Jane, una niña que en 1699 testificó por el asesinato de su madre. Tras despertarse de su "primer sueño", contó Jane, dos hombres llegaron y ordenaron a la madre que partiera con ellos. La normalidad con la que se hacía referencia a un primer segmento de sueño captó la atención de Ekirch, que

---

<sup>12</sup> Ya que son frases cortas e integradas en el texto, todas las citas del artículo de Ahmed S. Bahammam son traducciones propias con objeto de facilitar una lectura fluida.

<sup>13</sup> Una arquitectura del sueño que como veremos en el siguiente capítulo la ciencia ratificará.

de ahí en adelante encontró cientos de referencias a esta forma de dormir en obras literarias, tratados médicos, cartas, diarios...(Gorvett 2022).

El sueño *bifásico* consistía en "dos intervalos principales unidos por una hora o más de sosegada vigilia" (Ekirch 2006, 274). Ambos segmentos de sueño duraban aproximadamente lo mismo y la vigilia intermedia era considerada un tiempo singular, *distinto* de la vigilia diurna. Había quien se levantaba para realizar tareas cotidianas o siniestras, como Luke Atkinson, un inglés que fue acusado de cometer asesinatos en este tiempo de entre sueños (Ekirch 2006, 285). Asimismo, hay testimonios que hablan de mujeres aprovechando este intervalo para realizar prácticas relacionadas con la brujería (2006, 286). Sin embargo, la mayoría de gente, afirma el historiador, se quedaba en la cama y empleaba este tiempo para rezar o hacer retrospectión. Era un momento contemplativo en el que aparecía un *estado de consciencia* singular, a caballo entre el despierto y el durmiente, caracterizado por una lucidez nublosa, casi mística (Huffington 2016,76). Al parecer, era frecuente utilizar esta circunstancia para escribir sobre el contenido de los sueños del primer segmento o de los pensamientos liminales que facilitaba dicho estado singular de consciencia (Ekirch 2006, 289-290).

En las sociedades medievales, dormir era una práctica *pública y colectiva* (Williams 2007, 316). Al parecer, era corriente entre las clases populares que una familia extensa durmiese en una misma habitación, entre la nobleza era habitual realizar reuniones en el dormitorio o, para la población en general, era usual compartir cama con desconocidos en viajes o circunstancias similares (Huffington 2016, 79; Williams 2007, 316). Dormir en grupo, incluso dormir desnudos, no parecía ser algo reprochable. Sin embargo, a partir de la Ilustración europea se da una *privatización* gradual del sueño, en la que se reforman las costumbres del dormir y se convierte en una función que debe ser *íntima, privada y recatada* (Williams 2007, 316).

Se desarrolla así una nueva disciplina del sueño, por decirlo en términos de Foucault (1975); una tecnología social que divide los espacios y las camas, ordena los individuos y los sueños. Este proceso responde, por un lado, a una creciente atención hacia la higiene como prevención de enfermedades

contagiosas (Reiss 2017, 37). Entre los siglos XVIII y XIX aparecen multitud de tratados médicos que advierten sobre la posible relación de dormir hacinados, sin ventilación ni higiene, con la contracción de enfermedades altamente contagiosas (Ibídem). Así, se va extendiendo la idea de que el individuo debe *autoaislarse* para dormir.

Por otro lado, la privatización del sueño coincide con el espíritu individualista que se pone en marcha en la Modernidad. El *Sujeto* moderno debe distinguirse de la masa de cuerpos que representa la comunidad. Debe emplear su racionalidad para tener el control sobre su cuerpo y sus necesidades naturales. En la época victoriana esta nueva concepción del sueño se solidifica hasta la rigidez y los manuales de protocolo comienzan a prescribir normas como no abandonar la cama sin ropa o sólo compartir cama con familiares (Williams 2007, 316). Lo *civilizado* es ahora enmendar las necesidades naturales en la intimidad. Así pues, en este periodo histórico el sueño se desplaza y se *oculta* de la mirada pública<sup>14</sup>. Esto va a tener enormes consecuencias, tanto en la arquitectura y la forma de distribuir los hogares, así como para las personas "sin techo", pues el dormir en la calle se convierte en motivo de estigma y rechazo social.

Este conjunto de convencionalismos no aplicaba para la población esclavizada en las colonias, claro. Como *estándar civilizatorio*, el modelo de conducta se utilizaba para distinguir a los blancos de los negros y señalar la incapacidad de los últimos para comportarse de forma ilustrada. Por ejemplo, los mandatos de la feminidad caían sobre las mujeres negras

---

<sup>14</sup> En relación al paso de lo público a lo privado, Taylor (1993, 466) ofrece una interesante reflexión sobre el sueño como interacción entre observador y observado. Hoy en día, el dormir de los bebés es generalmente un "objeto de observación aceptable". No sólo para los familiares, también en contextos públicos, es usual mirar dormir a un bebé en su carrito. Sin embargo, continúa Taylor, con el paso del tiempo dormir es una función cada vez más privada. Crecer, por tanto, significa adquirir el derecho de dormir sin ser observado (Ibídem). En este sentido, se podría decir que el proceso vital de una persona en nuestra cultura se asemeja al proceso histórico que sufrió el dormir desde la Modernidad, que pasa de ser aceptable para la mirada pública, a ser una de las funciones más privadas que realizamos en nuestro día a día –noche a noche–. Sin embargo, advierte Taylor (1993, 466), no todos los adultos gozan de privacidad al dormir: las personas institucionalizadas, en la cárcel o en el hospital por ejemplo, son sometidas a un sueño observado e incluso analizado. Esto contribuye a generar una sensación de "falta de privacidad" y de regresión al estado infantil que acrecienta la percepción de ausencia de libertad.

también, pero la imposibilidad de cumplir con el estándar estaba integrado en la propia idea de feminidad, construida esencialmente como blanca. Del mismo modo, según se iba *individualizando* el sueño de los blancos, el sueño colectivo se presentaba como animal, retrógrado y propio de las razas inferiores (Reiss 2017, 39).

El control y la manipulación del sueño por parte de los esclavistas fue un *arma* fundamental para el sometimiento de las poblaciones esclavizadas (Reiss 2017, 138). Cuando por fin se les permitía retirarse, estas personas eran forzadas a dormir hacinadas, a menudo en el suelo y encadenadas unas a otras. Frederick Douglass, célebre escritor abolicionista que fue esclavizado durante veinte años, explicó en su autobiografía que la privación del sueño era una herramienta principal en el *sometimiento*:

Trabajo, trabajo, trabajo, era casi tanto el orden del día como el de la noche. Los días más largos eran demasiado cortos para él, y las noches más cortas, demasiado largas. ... El domingo era mi único tiempo de ocio. Lo pasaba en una especie de *estupor animal*, entre sueño y vigilia, bajo algún árbol grande (Douglass 2013 [1845], 90 [subrayado propio]).

Además, el deterioro por la escasez de sueño se combinaba con la violencia física. Cuenta Douglass que dormir "más de la cuenta" era el motivo más frecuente por el que azotaban a los esclavos en las plantaciones: "ay del que no oiga esta convocatoria matinal para acudir al campo; porque si no se despiertan por el sentido de la audición, les despiertan por el sentido del dolor: no hay piedad para ninguna edad ni sexo" (Douglass 2013 [1845], 41).

El mecanismo era ciertamente perverso: en primer lugar se sometía a las personas esclavizadas a una severa rutina de privación del sueño con intermediación de maltrato físico; cuando los efectos del agotamiento y la extenuación aparecían, eran culpados y castigados por ello. Más aún, cuando la falta de sueño implacable generaba una suerte de "estupor animal", se infería de dicho estado que los negros eran *por naturaleza* inferiores, vagos e incluso faltos de intelecto. Así lo expresó Thomas Jefferson, sin vacilación ninguna: "In general, their

existence appears to participate more of sensation than reflection. To this must be ascribed their disposition to sleep when abstracted from their diversions, and unemployed in labour. An animal whose body is at rest, and who does not reflect, must be disposed to seep of course" (citado en Reiss 2017, 141). Sus propias aptitudes intelectuales no les permitían a los esclavistas relacionar el agotamiento y sopor de los esclavizados con la privación del sueño, sino que encontraban más sensato atribuir su imperiosa necesidad de dormir con una supuesta naturaleza "animal". A través de este discurso se va conformando la *racialización* del sueño y la pereza, como dos deficiencias propias de las razas inferiores.

La oposición moral a la vagancia está además fuertemente vinculada con la ética protestante del trabajo. Para el calvinismo, "el primero y principal de todos los pecados es la dilapidación del tiempo" (Weber 2003 [1920], 157). Dormir más de lo estrictamente necesario para la salud –sea cual fuere esta medida para los calvinistas– era considerado una pérdida de tiempo y, por tanto, absolutamente reprobable desde el punto de vista moral (Ibídem). Pero si algo transformó de una vez y para siempre la concepción colectiva que se tenía del dormir –así como los patrones de sueño– fue la Revolución Industrial. Con ella, otra revolución más subrepticia pero igual de trascendente se puso en marcha.

"La luz artificial nos permitió colonizar la noche, la mecanización hizo posible convertirla en algo rentable" afirma Arianna Huffington (2016, 81). A finales del siglo XVII, las urbes europeas fueron provistas de infraestructura para la iluminación nocturna<sup>15</sup>, colonizando así la noche y transformándola en un fenómeno *domesticable*. De acuerdo con la lógica colonialista y extractivista reinante, los que pronto serían estados-nación europeos comenzaban a ver en la noche una frontera más que someter (Huffington 2016, 80). Sin embargo, explica Ekirch (2006, 130), no fue un cambio de la noche a la mañana –nunca mejor dicho–, sino una transición dilatada y compleja. Durante buena parte de los siglos XVII y XVIII la mayoría de ciudades no se iluminaban en su totalidad o las

---

<sup>15</sup> Paris en 1667, Amsterdam en 1669, Berlin 1682, Londres 1683, Viena 1688... Para más información véase Ekirch 2006, 128-129.

lámparas se apagaban a media noche. Pero con la patente de la bombilla incandescente de Thomas Alva Edison, la noche fue finalmente *conquistada* en 1880 (Derickson 2014, 5).

Con la Revolución Industrial, se desplegó una "radical reconceptualización de la relación entre tiempo y trabajo" (Crary 2015 [2013], 73). El ritmo de la producción no tenía precedente y se esperaba que los trabajadores emularan la marcha de las máquinas. Así, se instauró el turno de noche y la distribución del tiempo se transformó profundamente. En la implantación paulatina de esta distribución moderna del tiempo, la popularización de los relojes como instrumento regulador jugó un papel crucial (Levinson 2004). Antes de la Revolución Industrial, los relojes eran un lujo al que solo tenían acceso las clases más privilegiadas. Sin embargo, en el siglo XIX se abarataron los costes y el reloj se popularizó entre la clase obrera. En Europa, el primer reloj despertador ajustable fue patentado por el francés Antoine Redier en 1847; en Estados Unidos, en 1876 por Seth E. Thomas (Ibidem). Así, la transición matutina de la que habla Schwartz (1970) se tecnificó y transformó para siempre.

En este contexto, la producción, la innovación y la tecnificación se convirtieron en los valores supremos que guiarían a Occidente hacia el progreso. En consonancia, se desplegó un particular discurso que *desprecia* y rehúsa el sueño en tanto que enemigo de la producción incesante y de la masculinidad omnipresente. Hemos visto que el dormir se venía asociando a la inferioridad de las razas no blancas como parte de un aparato racista genocida. Pues Alan Derickson (2014) defiende que el desprecio del sueño se vinculó también con la masculinidad, especialmente a través del discurso de grandes figuras mediáticas que veremos enseguida. Estos personajes hicieron una importante propaganda contra el sueño, presentando su rechazo como una de las claves para el *éxito*. El éxito, claro, se entiende aquí como un asunto *masculino* que sólo puede resultar relevante para una audiencia de hombres fundamentalmente blancos (Derickson 2014, 14). Así, se popularizaron ciertos valores que Derickson ha denominado "heroico desvelo" y "aguante viril" (Ibidem).

Precisamente el posibilitador del turno de noche, el padre del día sin fin, Thomas Edison, fue uno de los mayores predicadores contra el sueño que ha conocido el mundo. Edison era uno de los norteamericanos más famosos y aclamados a finales del siglo XIX y principios del XX, pues representaba el epítome del progreso tecnológico, científico y económico (Derickson 2014, 6). Estos elementos son, justamente, centrales en la constitución de la identidad nacional de los países occidentales. Como muestra el historiador Asif Siddiqi, la tecnología se había convertido en la métrica de modernidad por excelencia: "Technology assumed a fundamental role in the projection of national prowess, a role that was now further complicated by the specter of international competition for global dominance - through science, technology, war, and imperial holdings" (Siddiqi 2010, 427).

De acuerdo con Derickson, Estados Unidos ha contribuido sustancialmente a la formación del discurso anti-sueño que, a su vez, ha sido una característica importante en la construcción de su propia narrativa nacional (2014, 4). Esta idea de no dormir para mantenerse a la cabeza de la competición genera una suerte de orgullo nacional somnoliento. Además, junto con la concepción racista del sueño, contribuía a (re)crear dinámicas jerárquicas según las cuales Estados Unidos se situaba por encima de, por ejemplo, países donde encontramos la "siesta-culture" que la llaman. Así, es fácil imaginar cómo la figura de Edison apelaba a un orgullo patriótico colectivo que ya concebía Estados Unidos como punta de lanza del progreso histórico.

Edison puso especial interés en desprestigiar el sueño "como una indulgencia ineficiente e inmoral", nos cuenta Derickson (2014, 6). Concedió innumerables entrevistas en las que se trataba la cuestión, lo citaban los gurús del éxito, hablaban de ello sus colegas y, al fin, se convirtió en *leyenda urbana*: el incansable Edison se negaba a perder el tiempo durmiendo. Se dice que incluso encerraba -secuestraba- a su equipo durante días y noches hasta que hubieran terminado un trabajo en concreto, y dormían "a ratos" en las mesas o en el suelo (Derickson 2014, 10). La privación del sueño se convirtió en un signo identitario del grupo hasta tal punto que se conocía al equipo como "Insomnia Squad" (Ibídem). Sus integrantes debían

*disciplinar* sus cuerpos en este insomnio impuesto para poder seguir formando parte del escuadrón insomne. Sólo de esta manera mostraban una verdadera entrega digna de la más rigurosa ética protestante. En este caso, el sueño como justificación suficiente para retirarse no parece que tuviera ninguna efectividad.

Así, nos cuenta Derickson, a base de alardear sobre sus propios hábitos personales —y los que imponía a sus empleados—, Edison fue construyendo su autoridad en materia de sueño, lo que le convirtió en la encarnación del "heroico desvelo":

A tireless self-promoter whose greatest invention was himself, Edison spent considerable amounts of his own and his staff's energy in publicizing that success depended in no small part on staying awake to stay ahead of the technological and economic competition. As the founder of General Electric, he had vested interest in any wakefulness that sold light bulbs. But beyond that, Edison saw himself was a man on a mission to enlighten American men on his approach to self-advancement through endless work and minimal sleep (Derickson 2014, 6-7).

La cuestión crucial, por tanto, es que Edison aspiraba a convertir su propio estilo de vida en un *hábito normativo* a nivel social. Intereses económicos tenía desde luego, podemos decir que tenía acciones en la empresa del desvelo. El tiempo dormido sólo era un tiempo perdido que corría en detrimento de la competición tecno-científica a ojos de Edison. Su percepción era que los norteamericanos dormían *demasiado* y esto debía cambiar, de modo que inició su cruzada contra el sueño. En 1913, Edison expresó su concepción del sueño de la forma más ruda y clara para *Hearst's Magazine*: "I have no doubt whatever that eight hours of sleep is harmful. An invalid, or a semi-invalid, may require eight hours, but no well man does" (citado en Derickson 2014, 15). Con estas edificantes palabras, Edison perfilaba la *norma*: ningún hombre que se precie dormirá ocho horas. Podemos apreciar perfectamente las vetas de machismo y capacitismo que atraviesan su concepción del ser humano; sólo es *válido* el hombre que goza de una funcionalidad normativa y, por tanto, está en posición de *someter* su cuerpo para dormir lo mínimo y dedicar el tiempo a engrandecer el nombre y la riqueza

de su *nación*. Los cuerpos que no caen bajo esta definición son entonces marcados como inválidos, desviados, deficientes.

Al año siguiente, Edison terminó de rizar el rizo con las siguientes declaraciones que hizo para el *New York Times*: "Everything which decreases the sum total of man's sleep increases the sum total of man's capabilities. There really is no reason why men should go to bed at all, and the man of the future will spend far less time in bed" (citado en Derickson 2014, 15). La idea es cristalina: el sueño es diametralmente opuesto a la potencia masculina. Además, se percibe aquí un tinte *transhumanista*, pues proyecta la esperanza –distópica– de que el *hombre* –Sujeto del humanismo– deje atrás algún día las limitaciones de ese lastre que representa el cuerpo humano, gracias al incuestionable avance tecno-científico. Yo, desde luego, no quiero un futuro sin sueño, al contrario<sup>16</sup>.

Thomas Edison no es el único enemigo público del sueño. Muchos se sumaron a esta tendencia y no faltaron héroes que la encarnaran, como el piloto Charles Lindbergh, cuyo viaje en avioneta a través del atlántico se convirtió en una batalla épica contra el sueño y otra muestra más del triunfo de la masculinidad sobre el dormir (Derickson 2014, 28-32). Mientras éste era el discurso que se movilizaba para los hombres, especialmente para aquellos con posibilidades de alcanzar el éxito, para las mujeres se prescribía algo bien distinto, pues el *éxito femenino* se definía en otros términos. En las revistas de la época, se subrayaba la importancia de dormir para estar bellas. *Good Housekeeping*, por ejemplo, alertaba de que no sólo las ojeras son un efecto indeseado del mal dormir, también un pelo apagado puede estar entre las consecuencias (Derickson 2014, 26). Se infiere pues que el objetivo último de las mujeres debía ser la *belleza*, además de ser buenas amas de casa. Para lo primero, el sueño es deseable e incluso imprescindible, para lo segundo no está tan claro, pues, como hemos apuntado en la sección anterior, parece que ser madre y esposa requiere a veces renunciar al sueño para velar por el del resto.

No obstante, el público de este *discurso feminizado sobre el sueño* era un grupo muy concreto. Son los tiempos de *La*

---

<sup>16</sup> Ampliaré esta postura en el capítulo tercero.

*mística de la feminidad* (Friedan 1963), en los que la perfecta ama de casa debe hacer malabares para complacer a los hombres ética y estéticamente —depositando en ello todas sus aspiraciones—. Sin embargo, como le señaló bell hooks (2004) a Betty Friedan, esta era la realidad de un grupo selecto de mujeres, mayormente blancas y de clase media-alta, por lo que en ningún caso podía ser una experiencia universalizable. En este sentido, aunque el dormir se había feminizado por contraste a una masculinidad siempre activa, no eran muchas las mujeres que podían permitirse dormir cuanto era necesario para evitar signos de fatiga en su belleza inmaculada.

Avanza el siglo XX y la suerte del sueño —y de los dormilones— no hace sino empeorar. En esta ocasión los protagonistas del rechazo al sueño van a ser grandes ejecutivos, hombres de negocios, especialmente de la industria financiera (Derickson 2014, 41). Éstos representan un modelo de éxito que apela especialmente al imaginario de una gran clase media, cuya esperanza perenne de escalar socialmente se ve renovada por el auge del *neoliberalismo*. En este contexto se enmarca el ejemplo de Samuel Walton, célebre fundador de *Wal-Mart*, de quien se cuenta que cada sábado acudía a una de sus tiendas entre las dos y las tres de la madrugada para preparar la reunión semanal con sus empleados (Derickson 2014, 41). El axioma que subyace a la cultura empresarial de la época es el siguiente: el capital no conoce descanso, por tanto, los mercados deben ser liberados de todo *obstáculo*, incluido el sueño. El espíritu general queda bien encapsulado por el eslogan de Citibank de 1978: "El Citi nunca duerme" (citado en Huffington 2016, 93).

Más aún, con la *globalización* de las finanzas la noche se convierte en un fenómeno relativo o local, pues siempre hay algún lugar del mundo donde es de día. Así, cada vez se requiere que los altos cargos estén disponibles más horas, entran en juego los viajes de negocios como práctica cotidiana y el *jet lag* como insignia de mérito. Todo ello se traduce, de acuerdo con Derickson, en una política de no promoción de mujeres, pues, además de ser concebidas como menos tolerantes a la falta de sueño —puesto que esta capacidad es propia de la masculinidad—, no es razonable que falten a sus deberes domésticos (2014,42). En este sentido, podemos sostener que el fenómeno del *techo de*

*cristal* tiene una estrecha relación con las dinámicas de sueño impuestas en las élites directivas de corporaciones e incluso administraciones públicas. Así pues, las mujeres que excepcionalmente accedían a estos espacios —generalmente blancas y de clase alta— tenían que ajustarse al estándar masculino. Por ejemplo, los medios reportaban que una de las grandes precursoras del neoliberalismo, Margaret Thatcher, dormía sólo cuatro horas y nunca echaba la siesta (de Castella 2013). Es precisamente a la Dama de hierro a quien se le atribuye la popular frase "sleep is for wimps" (Williams 2011, xviii).

Otra figura que contribuyó a afianzar la relación entre virilidad y vigilia fue la de Donald Trump. Como sabemos, el magnate hace gala de una masculinidad hegemónica que se asienta —entre otras cosas— en la dominación de las mujeres a través de la hipersexualización y la cosificación, de ahí su archiconocido "grab'em by the pussy". Pero su éxito como capitalista conforma también una característica importante en el emplazamiento de su posición de poder. Este éxito, según Trump, ha nacido del trabajo y del rechazo al sueño. En su libro *Trump: Think Like a Billionaire* (2004), afirmó que dormía tres o cuatro horas cada noche (en Derickson 2014, 43). Esta rutina de sueño le permite transmitir una suerte de omnisciencia, que le otorga una significativa ventaja para lograr "aplastar a sus competidores" (Ibídem). El modelo de dominación masculina en los negocios pasa entonces por "machacar" a los oponentes en cuanto bajan la guardia —¿se duermen en los laureles?—. El sueño aparece aquí como un estado de *vulnerabilidad* irreconciliable con la competitividad y el espíritu neoliberal.

Es así como el sueño deviene una práctica antimasculina. La *masculinidad hegemónica* es concebida como necesariamente vigorosa, impetuosa, potente. Como explicó con lucidez de Beauvoir (1949), el hombre es un ser para sí: es el sujeto autónomo que a través de la autorrealización alcanza la trascendencia. Estos atributos contrastan con la concepción del sueño como quietud, pasividad, infructuosidad. El dormir se define entonces *en oposición* a la norma y cae bajo la categoría

de lo Otro. Todos aquellos que duermen "mucho"<sup>17</sup>, o más que un hombre de bien como diría Edison, son asociados con la Alteridad. Se convierten en cuerpos holgazanes, inválidos, desviados; son lo opuesto de la *razón* porque encarnan un estado de consciencia discorde, son lo opuesto de la *autonomía* porque se abandonan a un estado que renuncia al control, son lo opuesto de la *productividad* porque escogen perder el tiempo.

Estas representaciones culturales del sueño contribuyen sustancialmente a la formación de significados, valores, identidades colectivas y prácticas sociales a nivel macro que, a su vez, conforman a nivel micro las corporalidades (no)durmientes. Es precisamente todo este conjunto de disposiciones materiales y discursivas lo que Simon J. Williams denomina "agenda negativa del sueño" –o agenda negativa abreviada– (2011, xiii). La devaluación del sueño es el eje central de esta agenda, que ha sido la dominante en la historia de Occidente<sup>18</sup>, al menos hasta ahora. Es el "ya dormiré cuando muera", que se impone en el imaginario popular, no sólo para los hombres blancos de clase alta, sino en general como mandato de regulación y dominación de los cuerpos, creando diferentes formas de exclusión.

Lo paradójico del vilipendio del sueño es que genera una frustración ilimitada, pues ni los mayores detractores pueden sobrevivir sin dormir. El sueño es tozudo, implacable, ineludible. Por intensa que sea la vehemencia con la que algunos esperan esa distopía edisoniana en la que el ser humano no necesita dormir, la realidad es que no se puede burlar al sueño durante mucho tiempo sin pagar las consecuencias. Es por ello que este mundo 24/7 está habitado por una inmensa mayoría de cuerpos agotados.

---

<sup>17</sup> Esta medida depende directamente de lo que sea considerado como número normal de horas de sueño, una operación de normalización que en sí misma debe ser sometida a análisis crítico. Ya hemos visto que por ejemplo para Edison ocho horas eran demasiadas. En el próximo capítulo veremos nuevas formas de fijar esa normatividad.

<sup>18</sup> En este recorrido histórico que debe entenderse como un trazado preliminar más que como una exhaustiva arqueología sobre los discursos del sueño, he tratado de mostrar el despliegue de la agenda negativa. Por motivos de espacio no he considerado los discursos artísticos, pero es innegable que estos contribuyen singularmente a la inclinación cultural hacia el desprecio –o el aprecio– del sueño. La literatura por ejemplo ha dedicado mucha más tinta que las ciencias sociales a la cuestión del dormir, pero dejo esta línea abierta para posibles futuras investigaciones.

### 1.3. Zzz

Dormir no es simplemente una función banal que desempeñamos de forma particular e individual cada noche por pura necesidad biológica. En realidad, el sueño responde a *operaciones estructurales de poder*, a procesos en intersección que atraviesan los cuerpos durmientes, los privilegian y/o marginan, creando así *efectos y patrones diferenciales* en el sueño. La disposición del centro y los márgenes en el entramado de poder que habitamos determina entonces la forma en la que dormimos —o dejamos de dormir—. Y también al contrario: el sueño *contribuye* a la construcción de nuestra subjetividad y a la distribución del poder.

Como he tratado de mostrar, el sueño responde a categorías de opresión intrincadas como la raza, el género o la clase. Es afectado por estos dispositivos al tiempo que los moldea también. Por la forma en la que duermen noche tras noche, los cuerpos son categorizados. Y por cómo son los cuerpos categorizados, así duermen también. Sin embargo, en tanto que función biológica, el sueño ha sido absolutamente naturalizado. Y bajo la categoría de *natural*, estas operaciones permanecen invisibles. Por ello, es imprescindible desnaturalizar el dormir, destapar las reglas que lo gobiernan, evidenciar su co-constitución con el entramado de poder.

Así, durante la instauración del capitalismo supremacista blanco y patriarcal que conocemos, el sueño jugó un papel fundamental, por extravagante que pueda parecer afirmarlo. A través de los discursos que hemos visto, dormir llega a ser una manifestación de la debilidad corpórea, un vicio de las razas inferiores y una indulgencia femenina. Al mismo tiempo, se privatiza el sueño y se relega a la esfera de lo personal. La familia nuclear burguesa se convierte así en el *grupo de sueño normal*. La distribución del sueño deviene un elemento crucial para la garantización de la familia, donde además se desarrolla el disciplinamiento de los cuerpos en las normas del sueño.

Dormimos naturalmente y dormimos culturalmente. No cabe buscar el límite entre el sueño como lo dado por naturaleza y el

sueño como tecnología social. En este sentido, el sueño, tal vez como ningún otro fenómeno, representa la hibridez, lo liminal, la fusión entre los dos polos de una dicotomía que desaparece. Tampoco colapsa el uno en el otro, sino que el sueño es simultáneamente natural y cultural, o natural-cultural si se quiere, en términos horizontales: no cabe ya una distinción sino una continuidad imbricada, desdibujada, confusa. Como dice Simon Williams, el sueño es disperso, híbrido, ambiguo, fluido, complejo (2011, xii).

Mientras dormimos, funciones naturales fundamentales acontecen en nuestros cuerpos, así como funciones sociales cruciales también. El cuerpo durmiente moderno se co-construye con todos los elementos que hemos avistado —y muchos más—: cuerpos celestes, familia, dioses, parentesco, camas, cepillos de dientes, colonialismo, cadenas, pijamas, violencia, sábanas, roles de género, máquinas de trabajo, relojes, bebés, periódicos, Redbulls, bombillas, corbatas, manuales de autoayuda, antifaces, pantallas..

En este capítulo, he trazado con brocha gorda el pulso cultural del sueño así como los mecanismos fundamentales que lo regulan. Como espero haya sido evidenciado, la relación del sueño con el trabajo es capital. Trabajar es, a nivel mundial, la actividad que más tiempo nos ocupa cuando no estamos durmiendo (Bliwise 2008, 1365). No sólo eso, también el trabajo condiciona el tiempo que le dedicamos a dormir y podría ser que incluso determine la propia calidad del sueño (Hafner et al. 2017). Los discursos sobre el sueño han estado integrados en una retórica productivista que asume el capitalismo como marco de referencia irreparable. En esta visión, el sueño es un reducto natural a superar. Así, en la agenda negativa las consecuencias de la privación del sueño no son indicios de un problema de salud, sino muestras de debilidad y futilidad corpórea. En este sentido, el capitalismo es inseparable del sueño moderno como objeto de desprecio. No obstante, en el próximo capítulo vamos a ver cómo esta relación se transforma, dando lugar a inesperados giros en la trama.

## CAPÍTULO SEGUNDO

### **Del secuestro y blanqueamiento del sueño**

La agenda negativa del sueño ha sido la imperante durante los últimos dos o tres siglos, en los cuales dormir se consideraba si no una banalidad, una losa impuesta por la obstinada naturaleza. Como he mostrado en el primer capítulo, esta agenda está conformada por un conjunto de mecanismos, ideologías, prácticas y discursos que organizan la sociedad en general y los cuerpos en particular. El sueño es al mismo tiempo *causa* y *consecuencia* de esta organización social, pero alberga también la posibilidad de *agrietarla*. Dormir, por tanto, es un fenómeno contradictorio, ambiguo, polivalente y múltiple. Tanto es así que actualmente está siendo sujeto de una profunda *transformación*.

A finales del siglo XX y especialmente en el siglo XXI se pone en marcha lo que Simon Williams, en contraste a la agenda negativa, ha denominado "agenda positiva del sueño" (2011, ix). Esta nueva agenda va a incentivar una actitud cultural *favorable* hacia el sueño, así como prácticas y disposiciones materiales que lo promueven. Se genera, pues, una tensión cultural entre las dos agendas que podría resultar en un *cambio de paradigma del sueño*. Es por ello que nos encontramos en un momento sumamente sensible y determinante. En el presente, las dos

agendas conviven, a veces colisionan y a veces se solapan. El paso de una a otra no es evidente ni absoluto, sino paradójico y trenzado. Por contradictorias que puedan parecer las agendas, comparten importantes líneas de continuidad (Williams 2011, x). En este capítulo vamos a ver cómo surge esta agenda positiva, cuál es la ruptura que introduce respecto a la agenda negativa y cuán deseable es el futuro al que nos aboca.

## 2.1. De perros y sueños

El despliegue de la agenda positiva es complejo y resulta complicado señalar qué fue primero —la gallina o el huevo—, pero desde luego uno de sus elementos centrales es la todavía floreciente *ciencia del sueño* o *medicina del sueño*<sup>19</sup>. En esta sección voy a delinear un mapa provisional del nacimiento de esta disciplina para así comprender mejor los diagnósticos, discursos e intervenciones que propone hoy en día. De nuevo, me centro especialmente en el contexto estadounidense, donde la ciencia del sueño recibe más financiación —privada y pública— y atención mediática que en ningún otro lugar, por lo que está más institucionalizada y desarrollada<sup>20</sup>.

Al menos hasta el siglo XX, el sueño era, según el científico Matthew Walker, "uno de los últimos grandes misterios biológicos ... [que] ha venido evitando a la ciencia durante milenios" (2017, 3-4). Esta situación se transforma por fin con lo que Arianna Huffington llama "un despertar científico" (2016, 90), aunque en mi opinión sería más sugestivo llamarlo "ensoñación científica", denotando así que el discurso científico es otra de las narrativas que se suma a la aventura

---

<sup>19</sup> Aunque a veces se usan como sinónimos, existen diferencias entre ellas. Por motivos de espacio no puedo agotar aquí todas las formas en que se distinguen y se solapan la ciencia del sueño y la medicina del sueño, diferenciación que, hasta donde yo sé, no ha sido sistematizada.

<sup>20</sup> La referencia inevitable e insidiosa a Norteamérica invita a pensar sobre las renovadas dinámicas de imperialismo y *globalización* de la cultura anglosajona. Sobre la financiación de este campo en Estados Unidos, valgan estos datos como prueba: "The typical US sleep laboratory, for instance, according to recent market data, has revenues in the region of US \$1.33 million and conducts approximately 1250 sleep studies per year; figures which, when finally tallied and totalled up, amount to a staggering market worth around US \$5 billion" (Williams 2011, 131).

de definir *la verdad del sueño* —aunque no deja de ser cierto que en el entramado saber-poder la posición de la ciencia es superior a todo el resto de formas de explicación de la realidad —.

El primer monográfico sobre el sueño en el marco de la epistemología occidental aparece de la mano de Robert MacNish, médico escocés que publicó en 1830 *The Philosophy of Sleep* (Todman 2007, 1). En sintonía con la concepción cultural de la época, MacNish describió el sueño como pasivo, en contraste con la vigilia como estado activo del cerebro (Ibídem). Sin embargo, el primer volumen desde una perspectiva estrictamente fisiológica no llegó hasta 1913, cuando el científico francés Henri Pieron publicó *Le Probleme Physiologique Du Sommeil*, estudio para el que experimentó con la privación de sueño en perros (Ibídem).

Un hito importante se dio en 1929, cuando el psiquiatra alemán Hans Berger desarrolló el electroencefalograma (EEG) en humanos (Todman 2007, 1), una prueba que *revela* o *representa* la actividad eléctrica del cerebro y que en la actualidad se utiliza mayormente para detectar el daño cerebral. El electroencefalógrafo permitió que en los próximos años diversas investigaciones revelaran una cuestión fundamental, a saber, que las ondas del cerebro humano *difieren* de la vigilia al sueño (Todman 2007, 1). También en 1929, Constantin Von Economo se aventuró a sostener que existe "una zona en el cerebro que regula el sueño" (Ibídem, 2). En 1935, Bunning acuñó el término "reloj biológico", no para referirse a la supuesta llamada a la maternidad que casualmente se nos atribuye sólo a las mujeres, sino al mecanismo corporal de regulación del ritmo circadiano (Todman 2007, 2).

No obstante, existe un consenso colectivo sobre que "el padre de la investigación estadounidense del sueño" es Nathaniel Kleitman<sup>21</sup> (Todman 2007, 2). Hasta nuestros ya amigos Aubert y White le reconocen como autoridad máxima en lo que se refiere a la fisiología del sueño (1960, nota 45). En los años 20,

---

<sup>21</sup> Nació en Chisinaú, en la actual Moldavia que al nacimiento de Kleitman formaba parte del Imperio Ruso, pero emigró a Estados Unidos con veinte años, de modo que fue nacionalizado y sus descubrimientos, como se ve en la cita, también.

Kleitman comenzó a investigar sobre el sueño en la Universidad de Chicago, convirtiéndose en "el primer científico que hizo del estudio del sueño su trabajo primario" y en 1925 abrió el primer *laboratorio* de sueño del mundo (Lamberg 2004, 18; [traducción propia]). Para añadir más color a la leyenda, resulta que Kleitman encarnaba el estereotipo de científico excéntrico capaz de hacer cualquier cosa por su investigación —aunque al menos él experimentó en primer lugar consigo mismo y no con animales a los que atrofiar el sueño—.

Así, en 1938 junto con su ayudante Bruce Richardson, se aventuró en "uno de los estudios científicos más extremos, un estudio que requirió un tipo de compromiso del que se puede decir que hoy no tiene parangón" (Walker 2017, 26). Kleitman y Richardson habitaron durante treinta y dos días en una de las cuevas más profundas del mundo: Mammoth Cave, en Kentucky, donde no alcanzaba la luz del Sol. Tras vivir en las profundidades de la caverna —¿de Platón?— y monitorizar tanto su temperatura como sus ciclos de vigilia-sueño, los investigadores volvieron a la superficie para compartir sus hallazgos con el mundo. Encontraron que su temperatura y sus ciclos no se tornaron aleatorios o erráticos, sino que "siguieron un patrón predecible y repetitivo de vigilia prolongada (unas quince horas), alternada con episodios consolidados de unas nueve horas de sueño" (Walker 2017, 27). Ello probaba lo que ya se venía observando en animales y plantas: que los seres humanos "generamos nuestro propio ritmo circadiano endógeno en ausencia de la luz exterior del Sol" (Ibídem). Un año después de su estancia en Mammoth Cave, Kleitman publicó su obra *Sleep and Wakefulness*, considerada como el libro inaugural de la ciencia del sueño (Huffington 2016, 91).

A principios de los años 50, bajo la guía de Kleitman, el doctorando Eugene Aserinsky descubrió la fase REM. Para ello, fueron necesarias muchas horas de observar dormir a otras personas, al principio niños y después adultos, quienes mostraban más resistencia a dormir con alguien "rondando a pocos centímetros de su cara" (Lamberg 2004, 20). Reaparece aquí la cuestión del sueño como relación entre *observante* y *observado*. Según Taylor (1993, 466), en la medida en que crecemos ganamos el derecho a la privacidad del sueño, es decir, a dormir sin ser

observados. Por ello, los adultos institucionalizados cuyo sueño es observado sufren una suerte de *infantilización* (Taylor 1993, 466). En este sentido, los cuerpos durmientes en el laboratorio son *despojados* de su posición social en la medida en que devienen objetos de estudio.

En 1953, Kleitman y Aserinsky publicaron el artículo que cimentó la medicina del sueño contemporánea, *Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant activity during sleep*. En él demostraban que el cerebro se mantiene activo mientras duerme, especialmente en la fase REM, asociada con los sueños (Lamberg 2004, 18). Así, Aserinsky y Kleitman desmontaban la *dicotomía pasividad-actividad* que había caracterizado al binomio sueño-vigilia. En los años posteriores, otro de los discípulos de Kleitman, William Dement, fundó la "arquitectura del sueño", dividiéndolo en dos fases enteramente distintas; la fase no-REM (NREM), carente de movimientos rápidos de los ojos, y la fase REM (Dement 1998, S2). Además, distinguió cinco estadios: del 1 al 4 —de ligero a profundo— constituyen la fase NREM y el 5 es la fase REM (Todman 2007, 2-3). Esta sucesión entre las fases NREM y REM, descubrieron Kleitman y Dement, es cíclica y ocupa unos 90 minutos (Lamberg 2004, 22). Como resultado, apunta Williams, el sueño dejó de aparecer como una "ausencia" para la ciencia, convirtiéndose un proceso activo y dinámico localizado en el cerebro: llega entonces el momento de descifrar y penetrar en los secretos del cerebro durmiente (Williams 2011, 116).

En la década de los sesenta, fue descubierta en Europa la apnea obstructiva del sueño (OSA por sus siglas en inglés) (Dement 1998, S3). Este acontecimiento fue sustancial para el desarrollo de la medicina del sueño. La OSA se reconoció como trastorno del sueño y fue revelada culpable de tener una sospechosa relación con problemas de salud como enfermedades cardiovasculares (Todman 2007, 3). ¿Por qué fue la OSA el trastorno de sueño paradigmático que impulsó la investigación científico-médica? cabe preguntar. Principalmente por dos motivos. El primero es que la OSA, a diferencia del insomnio, tiene una raíz orgánica evidente, que provee a la aproximación científico-médica del tipo de *plataforma empírica necesaria* para su estudio (Williams 2011, 129). Esto es, se trata de una obstrucción momentánea y repetida de la vía respiratoria

superior por la relajación de los músculos de la garganta (Todman 2007, 4). En segundo lugar, su diagnóstico requiere del dispositivo conformado por el laboratorio del sueño. En una noche de monitorización, comúnmente un EEG mostraría un cambio en las ondas cerebrales en el momento de la obstrucción y/o se podría observar una desaturación abrupta de oxígeno en la sangre del 4% o más (Todman 2007, 3). Así, el sistema de diagnóstico dependiente del laboratorio de sueño contribuye a afianzar y *legitimar* la medicina del sueño (Williams 2011, 129-130).

No obstante, la formulación de la OSA en términos científico-médicos no estuvo libre de controversias, especialmente entre expertos de la medicina respiratoria y científicos del sueño, que pugnan por delimitar la naturaleza del trastorno. Ello demuestra el carácter negociado, dinámico y complejo de la producción científica (Williams 2011, 127). El discurso alrededor de la OSA fue asimismo determinante en la enunciación de los trastornos del sueño como cuestión de salud pública. Dement describe la obstrucción por apnea del sueño de la siguiente manera:

Apnoea is an *unrecognised killer*, but it is hiding in plain sight. Every night more than 50 million Americans stop breathing ... It never ceases to amaze me that sleep apnoea victims can awaken hundreds of times in a single night and remember nothing of that torment. The *severe consequences* of the disorder and its *very high prevalence* make it one of the most serious general health problems in America (1999, 168 citado en Williams 2011, 130).

En esta retórica de "asesino" y "víctimas", el sueño pasa a ser un problema *clínico* que además debe ser abordado desde la epidemiología. Como indica Williams (2011, 119), se da aquí un paso crucial de la *ciencia* del sueño a la *medicina* del sueño: de la investigación los misterios del dormir "normal", al dormir como posible problema patológico causado por trastornos del sueño.

Así pues, oficialmente la ciencia del sueño comienza a desarrollarse como *disciplina médica* sobre la década de 1970, centrándose especialmente en trastornos del sueño como la narcolepsia, el insomnio o la OSA (Dement 1998). En 1970, Dement abrió la primera *clínica* de sueño, *The Stanford University Sleep*

*Disorders Clinic*, y estableció una colonia de perros narcolépticos (Lamberg 2004, 22) —sí, una comuna de perros con narcolepsia—. Al parecer el doctor Dement inició una red de contactos con clínicas veterinarias y a través del "boca a boca" le fueron "donando" perros que sufrían de este trastorno del sueño, hasta contar con unos 80 en el pico del programa (Standen 2015). La mayoría eran Dobermans y Labradores, de cuyos cruces nacieron crías en las que se observó la transmisión genética del trastorno (Mignot 2014, 318).

En 1975, se creó la *American Sleep Disorders Association* (ASDA), plataforma que hizo posible el desarrollo de una red institucionalizada de científicos y médicos que trabajaban sobre los trastornos del sueño (Dement 1998, S4). Asimismo, se lanzó la revista científica *Sleep*, en la que se publicó la primera clasificación diagnóstica de trastornos del sueño en 1979 (Ibídem). De los años 80 en adelante se dio un drástico crecimiento en la investigación científico-médica del sueño (Todman 2007), hasta tal punto que en la década de los 90, los esfuerzos de ASDA resultaron en la creación de la *National Commission on Sleep Disorders Research* (NCSDR) como parte oficial del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos. Además de los trastornos del sueño, esta comisión se hizo cargo especialmente de la privación del sueño y sus consecuencias como problema de salud pública (Dement 1998, S4).

En 1996, finalmente, la *American Medical Association* reconoce la medicina del sueño como especialidad médica (Todman 2007, 4). Ya en el nuevo milenio, distintas organizaciones dedicadas al sueño crean la *World Sleep Society*, con sede en Estados Unidos. El objetivo de este organismo "is to advance knowledge about sleep, circadian rhythms, sleep health, and sleep disorders worldwide, especially in those parts of the world where this knowledge has not advanced sufficiently" (página web oficial), a través de iniciativas

internacionales tales como la celebración del Día Mundial del Sueño desde 2008<sup>22</sup>.

El sueño emerge de esta manera como objeto significativo de interés científico y se añade una nueva dimensión a la concepción humana del dormir. Como hemos visto en este pequeño recorrido, el desarrollo científico no está exento de negociaciones, redes, excentricidades, tecnologías, disputas, relaciones de poder entre animales humanos y no humanos, y sueños.

## 2.2. Epidemia

"LA FALTA DE SUEÑO HA ALCANZADO PROPORCIONES DE EPIDEMIA. Es un fantasma que recorre el mundo industrializado" escribe Arianna Huffington<sup>23</sup> (2016, 20). Con la creciente evidencia sobre los trastornos del sueño, se va alumbrando la idea de una "crisis del sueño" que vertebra los nuevos discursos alrededor del dormir. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que estamos viviendo una "epidemia de pérdida de sueño" (Walker 2017,2). Después de dos o tres siglos de normalización del vilipendio del sueño, no debería sorprender a nadie que vivamos en un estado generalizado de privación del mismo. Es más, en esta era del capitalismo rápido, donde la velocidad de la información ha revolucionado los ritmos de la vida cotidiana y la instantaneidad está a la orden del día, el sueño parece poco compatible con el compás contemporáneo.

El problema, claro, es que a pesar de Edison y Trump la privación de sueño tiene serias consecuencias. La actitud del "ya dormiré cuando muera" puede contribuir de forma nefasta a la

---

<sup>22</sup> Si bien es siempre entre el 10 y el 20 de marzo, cada año cambia la fecha exacta del día mundial dedicado al sueño. En 2022 ha sido el 18 de marzo. En este día, la *World Sleep Society* organiza distintas iniciativas digitales y eventos en más de 88 países que se suman a la campaña de concienciación sobre el papel del sueño en la salud y en la sociedad en general, más información en [worldsleepday.org](http://worldsleepday.org)

<sup>23</sup> Desconozco si con este parafraseo la autora pretende hacer un tributo a Marx o por el contrario equiparar el comunismo a la epidemia de la carencia de sueño, pero que esta última sea una característica perteneciente solo al "mundo industrializado", como si a día de hoy existiera un mundo completamente otro, completamente ajeno, parece contestable.

salud y, de hecho, matarte antes. El científico Matthew Walker lo sintetiza de esta manera:

Dormir de forma habitual menos de seis o siete horas por noche destroza tu sistema inmunitario, multiplicando por más de dos tu riesgo de sufrir un *cáncer*. Las horas de sueño insuficientes son un factor clave del estilo de vida que determina si desarrollarás o no la enfermedad de *Alzheimer*. Un sueño inadecuado (incluso reducciones moderadas durante solo una semana) altera los niveles de azúcar en sangre de forma tan profunda que podrían considerarte *prediabético*. Dormir poco aumenta las probabilidades de que tus arterias coronarias se bloqueen y se vuelvan frágiles, predisponiéndote a sufrir alguna enfermedad cardiovascular, un *ictus* o un *fallo cardíaco* congestivo (2017, 5; subrayado propio).

Este es un abanico muy amplio de graves problemas de salud que parece tener como mínimo común denominador el sueño insuficiente. Cabe, entonces, preguntarse qué es tal cosa como el sueño suficiente o apropiado.

Como ya he apuntado, la medicina del sueño comienza por encargarse del dormir patológico y de la carencia de sueño, pero como afirma Buysse (2014, 9) el *sueño normal* no debería definirse sólo por la ausencia de éstos. Así, Buysse propone una definición positiva de la salud del sueño que incluye cinco elementos esenciales —el orden de enumeración no corresponde a niveles de relevancia— (2014, 10-11). El primero es la *duración* del sueño. El segundo, la continuidad o *eficiencia* del sueño, esto es "la facilidad para dormirse" cuando nos vamos a la cama y cuando nos despertamos por la noche por el motivo que fuere. En tercer lugar tenemos el *horario*, la "ubicación" del dormir dentro de las 24 horas del día. Cuarto, la "habilidad para mantenernos atentos en la vigilia" o lo que es lo mismo, no sufrir de somnolencia aguda mientras estamos despiertos. En quinto y último lugar, Buysse señala la *calidad* del sueño (2014, 11).

Estos elementos construyen una definición *multidimensional* de la salud del sueño, un fenómeno complejo que —aunque la ciencia no siempre lo aborde— resulta inseparable de las fuerzas políticas y sociales que hemos visto en el capítulo anterior. La

facilidad para dormirse, por ejemplo, dependerá en parte de las condiciones del lugar en el que se duerme y del resto de personas que lo habitan. Asimismo, el horario está evidentemente condicionado por cuestiones de trabajo y otras obligaciones que marcan nuestro ritmo de sueño-vigilia. Sea como fuere, teniendo en cuenta estos cinco elementos todas las personas se encuentran en un nivel u otro de *salud del sueño* dentro de una escala de mejor a peor (Buysse 2014, 14).

Pero vamos a centrarnos más detenidamente en dos de los elementos mencionados: el primero y el último. Sobre la duración del sueño, existen muy amplios datos para su definición negativa. Un estudio del *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) de Estados Unidos mostró que entre 1985 y 2012 el porcentaje de adultos que duermen menos de seis horas *incrementó* de 38.6 millones a 70.1, lo que inclinó también al CDC a considerar la privación del sueño como epidemia (Watson et al. 2015, 1161). Hemos visto en la cita de Walker que dormir regularmente menos de seis o siete horas puede desencadenar indeseables problemas de salud (Walker 2017, 5), por tanto, hay un consenso colectivo en la comunidad científica sobre que ésta es la duración insuficiente del sueño. Las tres o cuatro horas de Trump, pues, no parecen una práctica deseable y aun así el magnate —y otros muchos— las prescribía como fórmula para el éxito ya a principios del siglo XXI.

Sin embargo, no hay literatura sobre la duración de sueño *suficiente* o *recomendada* para una salud general óptima hasta 2015, cuando quince expertos de la *American Academy of Sleep Medicine* y de la *Sleep Research Society* se reunieron en conferencia para llegar a un consenso, porque la ausencia de una duración recomendada, dice el artículo resultante, "debilita el mensaje de que el sueño es esencial para la salud" (Watson et al. 2015, 1162 [traducción propia]). Tras la revisión de más de cinco mil publicaciones de investigación científico-médica sobre el sueño y tres rondas de *votaciones*, el grupo generó un consenso y así también la recomendación —¿o deberíamos decir norma?—: *dormir de 7 a 9 horas* es lo apropiado para fomentar una salud óptima (Watson et al. 2015, 1169).

Sobre lo que no hubo consenso, sin embargo, fue sobre la relación entre dormir nueve horas o más —"long sleep" lo llaman—

y efectos adversos para la salud. Por ello, el panel decidió reformular la recomendación en términos de *umbral mínimo* en lugar de en formato de rango. Así, 7 horas quedaron como la duración apropiada para una salud óptima del sueño —pero sin límite máximo, cosa que se les olvida a menudo a los recelosos del sueño—:

This threshold implies that more sleep is likely not damaging to health. By contrast, "optimal dose" conceptualization of sleep, inherent to a range recommendation, suggests health is compromised by obtaining too little or too much sleep. Since the panel could not reach consensus that longer sleep was physiologically harmful, and since there was a consensus that longer sleep is beneficial for some individuals (e.g., younger adults, those recovering from sleep loss), no upper limit of sleep duration was included in the recommendation statement (Watson et al. 2015, 1169; énfasis en el original).

Por otro lado, tenemos la *calidad del sueño* como elemento esencial (Buysse 2014, 11). Este es bastante más complejo de definir y evaluar en parámetros científico-médicos, pero está generalmente asociado con la fase *slow wave sleep* (SWS), la fase más restauradora del ciclo de sueño (Dijk 2009, S6). Antes he mencionado que Dement dividió la fase NREM en cinco estadios o subfases, pues la fase SWS corresponde a los estadios 3 y 4 de NREM, considerados el dormir más profundo (Dijk 2009, S6). La media de tiempo que un adulto durmiente pasa en SWS es del 20% (Ibídem). La fase SWS es detectada y cuantificada a través de polisomnografía nocturna (PSG), la técnica de estudio del sueño más popular en las últimas décadas. Este dispositivo mide varios parámetros importantes del sueño, incluyendo hasta un micrófono para captar los ronquidos. El periodista Brian Resnick describe la PSG así:

A polysomnography machine is an octopus of a medical device: It has scalp sensors to record brain-wave patterns; eye trackers to assess rapid eye movements; breathing sensors that are placed on the nose, mouth, and around the chest; a blood-oxygen sensor for the fingers; and sensors on the legs to track movement. The machine produces a chart —resembling a cross between a musical composition and a

seismogram—that traces the brain and body minute by minute through the night (Resnick 2015).

En la jerga científica, los datos recabados con PSG son concebidos como "mediciones objetivas", en contraste a los reportes "subjetivos" que hacen las personas de su sueño (Buysse 2014, 10). Se crea así un cisma entre el relato del sueño en primera persona y el medido por el aparato científico-médico, donde el diagnóstico por testimonio pasa a ser menos "objetivo" o verídico. En este sentido, sostiene Williams (2011, 119), la "verdad" de nuestro sueño ya no nos pertenece, no depende de nuestro testimonio o experiencia personal, sino del instrumento impersonal de la ciencia. Como suele ocurrir también con la medicina en general, en tanto que *pacientes*, perdemos en cierta medida el control sobre la narrativa acerca de nuestros cuerpos.

No obstante, el autoinforme no deja de ser relevante para la medicina del sueño. De hecho, la mayoría de estudios epidemiológicos recaban datos a través de cuestionarios que los participantes rellenan en un ejercicio de auto-reporte retrospectivo, pues resulta inviable realizar PSGs a muestras tan grandes de la población. Además, como sostienen Watson y colegas, (2015, 1171) la PSG también puede condicionar los resultados en la medida en que es una prueba un tanto intrusiva —dormir con el pulpo sobre ti— y se realiza casi exclusivamente en laboratorios o clínicas del sueño donde el paciente debe pasar la noche, sustrayéndolo por tanto de su lugar de sueño habitual —de su residencia—. Con todo, subrayan los autores, la PSG es "el método objetivo para medir la actividad del cerebro" (Watson et al. 2015, 1171). Sin embargo, con su metáfora sobre el cuadro resultante de la PSG, Resnick (2015) nos hace pensar sobre cómo los lenguajes abstractos que se emplean para representar un terremoto, una melodía o las ondas cerebrales difícilmente pueden agotar enteramente estos fenómenos. En ocasiones, hasta la música y los seísmos pueden representar la actividad cerebral.

Pues bien, objetivas o subjetivas, la duración y la calidad del sueño son dos de los elementos que más preocupan a la medicina del sueño, que los presenta como un problema de salud pública acuciante. Ahora bien, después de la crisis del Covid-19 se ha confirmado algo que en realidad ya sabíamos: las

crisis no son una experiencia homogénea para el conjunto de la población, muy al contrario, algunos sectores las sufren más que otros. En la crisis del sueño, hasta las primeras décadas del siglo XXI los datos no eran desagregados por clase, raza ni género. Pero en los últimos años, se han desvelado datos que son fundamentales en la radiografía de las sociedades contemporáneas. Por ejemplo, se ha demostrado que factores relacionados con el trabajo son grandes condicionantes en la duración del sueño:

[A]n employee who works irregular hours, commutes 30 to 60 minutes to work (one way) and is exposed to a set of different measures of workplace psychosocial risks, such as unrealistic time pressures, sleeps on average about 28.5 minutes per day less than an employee that has regular working hours, commutes only up to 15 minutes (one way) and is not exposed to psychosocial risk factors at the workplace. This equates to over 173 hours of lost sleep per year (Hafner et al. 2017, 11).

La diferencia entre un empleo indefinido con condiciones estables y uno inestable resulta en una significativa diferencia en la duración del sueño. Asimismo, estudios recientes han demostrado que largas jornadas de trabajo, definidas como más de 48 horas semanales, están asociadas también con insuficiencia de sueño particularmente en las mujeres trabajadoras (Williams et al. 2013, 42). Una explicación plausible es la doble jornada de muchas mujeres que cargan con todo el peso del trabajo doméstico.

Por otro lado, es sabido que los trastornos metabólicos, la obesidad o las enfermedades cardiovasculares son más prevalentes entre la población negra y latina de Norteamérica (Grandner et al. 2016, 7), siendo a su vez los problemas acarreados por una mala salud del sueño más citados (Johnson et al. 2019, 80). Por tanto, se hace imperioso el estudio de la relación entre la *salud del sueño*, la *raza* –en tanto que construcción social– y la *salud en general*.

En esta línea, Lianne Tomfohr, con su equipo de la Universidad de California (2012), condujo una investigación sobre la calidad del sueño que duró cinco años. Vía PSG, 164 adultos fueron examinados mientras dormían durante dos noches en

el laboratorio de San Diego. Una vez realizados los ajustes estadísticos necesarios, los resultados mostraron que "African Americans slept approximately 4.5% more total sleep time (TST) in Stage 2 sleep and 4.7% less TST in SWS than Caucasian Americans" (Tomfohr et al. 2012, 34). El estudio concluye que aquellos individuos que reportaron mayor percepción de discriminación social dormían más tiempo en los estadios de sueño ligero, de modo que "the impact of stress related to ethnic group membership plays a part in explaining differences in sleep architecture" (Ibídem). Otro estudio del área de Chicago (Carnethon et al. 2016), esta vez enfocado en la duración del sueño, con una muestra de 495 adultos y datos de medición tanto objetiva como subjetiva, reportó que "sleep duration (minutes) was significantly shorter in Black (mean= 399.5), Hispanic (mean= 411.7), and Asian (mean =409.6) participants than in White participants (mean= 447.4)" (Carnethon et al. 2016, 50).

Por su parte, Dayna A. Johnson y sus colegas realizaron una revisión sistemática de la literatura sobre la relación entre raza/etnia y sueño, concluyendo que "most studies report that Blacks have the highest risk and prevalence of poor sleep patterns across various dimensions of sleep health than any other racial/ethnic group" (2019, 83). En su artículo, las investigadoras aplican un enfoque interseccional y llaman la atención sobre el hecho de que los grupos racializados no son monolíticos ni homogéneos. Así, enfatizan la necesidad de que los estudios empleen una metodología interseccional y analizan los pocos existentes (Johnson et al. 2019, 84). Uno de ellos, basado en datos de una amplia muestra de personas negras adultas de Jackson Mississippi, reportó que "black men had a shorter average sleep duration but rated their sleep quality higher than Black women" (Ibídem). Asimismo, otro estudio, utilizando datos de la *National Health Interview Survey*, encontró que "Black sexual minority women had a 52% higher prevalence of short sleep duration (<7 hours of sleep) compared to White heterosexual women" (citado en Johnson et al. 2019, 84).

La evidencia disponible es concluyente: los grupos *minorizados* experimentan una peor salud del sueño, por lo que existe lo que se ha venido llamando una "brecha de sueño" (Resnick 2015). Si tenemos en cuenta la relación del

sueño con la salud general, entonces estos resultados perfilan un preocupante escenario para las minorías. En tanto que las personas discriminadas tienen más probabilidad de sufrir una mala salud del sueño, y en la medida en que ésta genera —o al menos tiene un papel muy relevante en la generación de— problemas graves de salud, entonces las personas en los márgenes de la sociedad están expuestas a una *vulnerabilidad estructural* a través de algo tan cotidiano y aparentemente banal como el dormir.

La pregunta inevitable entonces es, ¿por qué? Esta cuestión ha guiado inevitablemente a quienes investigan el sueño hacia cuestiones de orden sociocultural. En este sentido, defienden Airhihenbuwa y colegas que el modelo biomédico hegemónico ya no puede plegarse sobre su concepción del individuo como autoproducido, sino que debe considerar aspectos sociológicos, históricos, antropológicos e incluso filosóficos en el estudio científico-médico del sueño (Airhihenbuwa et al. 2016). Algunas autoras en esta línea, hablan ya del sueño como una cuestión ecobiocultural (Worthman 2011) que amalgama una pluralidad de funciones.

Así, el porqué de la brecha de sueño no es unidimensional sino múltiple, sostienen Grandner y colegas (2016); las condiciones ambientales, materiales y sociales de las casas, barrios y localidades; factores ocupacionales como el tipo de empleo; factores familiares; los hábitos cotidianos; los discursos y creencias incorporados sobre el sueño... son factores determinantes en el sueño. Pero, sobre todo, el *estrés* y estado de alerta por vivir en situación de discriminación parece ser un *factor determinante* en el sueño (Grandner et al 2016, 12), como demostraba también el estudio de Tomfohr et al (2012).

Desgraciadamente, los datos científico-médicos no hacen sino corroborar la institucionalización diferencial del sueño que hemos bosquejado en el capítulo anterior. No obstante, aunque la ciencia esté ahora abordando esta realidad desde su marco epistemológico, las personas negras ya enunciaban y denunciaban la brecha de sueño, comenzando por la ya citada biografía de Frederick Douglass (1845). El sueño como aparato de gestión necropolítica se remonta como mínimo a la época de la

esclavitud y se arrastra hasta nuestros días, como expone la activista antirracista Yos Piña (2018):

A lxs cuerpxs de la diáspora nos cuesta conseguir una cama o un espacio para descansar. Dormir, soñar es un privilegio blanco. La tranquilidad, la sensación de no ser perseguidos, de no ser acechados, de no tener que demostrar de dónde eres y para dónde vas. Llevamos en nuestros cuerpos la sensación de que siempre nos están viendo. Y es que siempre nos están viendo, nos están vigilando. Esta sensación es arrastrada desde que huimos desesperadamente de la plantación en tiempos coloniales. Llevamos con nosotras la *black-tension memories* y forma parte del disciplinamiento racial de nuestros cuerpos que constantemente viven en tensión ante la mirada blanca, ante la mirada heterosexual, ante la mirada policial, que nos arrebató el sueño y nos hace vivir diariamente la pesadilla de ser perseguidas.

Vivimos, pues, en una epidemia de falta de sueño, pero unos están siendo más afectados que otros. Esta realidad de la epidemia, sin embargo, no es tan visibilizada en los discursos sobre la "crisis del sueño en el mundo industrializado".

### **2.3. Mi jefe me manda a contar ovejitas**

Con la creciente evidencia sobre la relación entre sueño y salud, la agenda positiva del sueño va tomando forma y se movilizan nuevos discursos acerca del dormir. En los últimos años se da una explosión de publicaciones sobre los beneficios del sueño. La ya citada Arianna Huffington, publicó en 2016 su gran éxito en ventas *The Sleep Revolution: Transforming Your Life One Night at a Time*. Al año siguiente, Matthew Walker sacó *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*, libro que fue también bestseller y se tradujo a numerosos idiomas. En 2019, el doctor Seiji Nishino publica *El arte del descanso: descubre el método para dormir bien y descansar mejor*. En 2020, sale *El arte de dormir bien: el secreto para dormir mejor de noche y disfrutar de un día más feliz, plácido y productivo* por Rob

Hobson, gurú de la salud. Asimismo, encontramos publicaciones en esta misma línea en *The Wall Street Journal*, *Forbes*, *The Huffington Post*, *El País*, *El Mundo*, *Marca*, *Elle*... El boom es evidente. Los manuales de autoayuda, las guías para la vida sana y los tratados sobre el éxito ahora *prescriben* dormir como ingrediente mágico. Dormir ya no es de vagos, negros o inválidos; ahora dormir es vanguardista.

Se va generando así una industria del sueño que vende todo tipo de artilugios y necesidades fabricadas para el durmiente: un antifaz inteligente capaz de modificar el ritmo circadiano, almohadas con olores, ropa de cama que cambia cada temporada, auriculares con ruido blanco... En redes sociales, los *influencer* que venden *lifestyle* hablan de la importancia del sueño como hábito saludable. Incluso Kim Kardashian, caracterizada por su viral consejo para las mujeres en los negocios "get your fucking ass up and work", comparte ahora en sus redes los resultados de una aplicación que rastrea su sueño a través de un anillo con sensores. En su página de *Instagram*, enseña triunfal que ha dormido 9 horas y los comentaristas se preguntan cómo además tiene tiempo para dirigir su imperio, ser madre y estar perfecta (Elle 2021). Un nuevo mandato se suma a la figura de la supermujer.

Todo ello se reviste de una sensación de urgencia dada la epidemia de carencia de sueño que estamos sufriendo. Con su narrativa sobre la "crisis del sueño", la agenda positiva despliega una *retórica de costes y beneficios* que encontramos incluso en los primeros textos científicos. William Dement<sup>24</sup>, uno de los pioneros de la medicina del sueño como ya hemos visto, lista de esta manera las principales consecuencias indeseables de los trastornos del sueño: "The costs of a sleepy society include lost lives, lost income, disability, lost educational opportunities, accidents, and family dysfunction" (1998, S6). Encontramos aquí de nuevo referencia a la desviación del sueño normal como amenaza a la familia, pero más interesante aún es la retórica de "costos" que reproduce un léxico económico. En la misma tónica, Natalie Slopen y colegas sostienen que "[s]leep problems are also associated with increased functional

---

<sup>24</sup> El de la colonia de perros con narcolepsia.

impairment, including employee absenteeism, lower work productivity, and medical errors" (2016, 88). Estos efectos adversos como la disminución de productividad o la pérdida de ingresos, parecen tener un merecido puesto al lado de los problemas de salud en la escala de daños.

Así, la productividad y el rendimiento comienzan a verse en riesgo, amenazadas hasta tal punto por la privación del sueño que incluso se hacen los cálculos. Un estudio llamado *Why Sleep Matters—The Economic Costs of Insufficient Sleep: A Cross-Country Comparative Analysis* (Hafner et al 2017) —título que señala sin tapujos el motivo último por el que el sueño se está revalorizando—, sostiene que "a worker sleeping less than six hours loses around 6 working days due to absenteeism or presenteeism per year more than a worker sleeping seven to nine hours" (11). Pero no sólo eso, también se han hecho los cálculos económicos. Matthew Walker reporta que

un estudio realizado en cuatro importantes compañías estadounidenses demostró que el sueño insuficiente puede costar hasta 2.000 dólares por empleado al año en pérdida de productividad. Esa cantidad se eleva hasta los 3.500 dólares por empleado en aquellos casos de severa falta de sueño. Puede parecer poca cosa, pero supone una pérdida neta de capital para estas compañías de 54 millones anuales (2017, 261).

Con estos datos sobre la mesa, el desprecio del sueño comienza a ser una actitud menos popular. La productividad y el rendimiento ahora pasan por un trabajador descansado. La masculinidad trasnochada no parece tan *rentable* después de todo.

Siguiendo esta lógica, en los años 90 la NASA realizó un estudio que fue seminal para esta nueva forma de entender el sueño (Baxter y Kroll-Smith 2005, 43). Dividieron a un conjunto de pilotos de larga distancia en dos grupos: uno de ellos podía echar una pequeña siesta durante el vuelo, el otro no. Los resultados revelaron que "siestas de tan solo veintiséis minutos de duración ofrecían una mejora del 34 por ciento en el rendimiento de la tarea y un aumento de más del 50% en el estado de alerta general. Estos resultados hicieron que la NASA inculcara la cultura de la siesta en los trabajadores terrestres de la organización" (Walker 2017, 292). El estudio sentó un

precedente; no sólo para la propia NASA, enseguida compañías de vuelos comerciales se sumaron a esta pauta de "siesta estratégica" para fomentar el correcto rendimiento de sus pilotos (Baxter y Kroll-Smith 2005, 41).

Así, las compañías comienzan a mostrarse cada vez más interesadas en hacer una gestión eficiente del ciclo sueño-vigilia. Matthew Walker, quien se presenta como una referencia en la ciencia del sueño contemporánea, cuenta en su libro que ha trabajado con multitud de entidades "comprometidas" con el dormir. En sus propias palabras: "Me han llevado a ser consultor del sueño para la NBA, la NFL y la Premier League británica; a Pixar Animation, a organizaciones gubernamentales y a conocidas compañías financieras y tecnológicas. He participado y colaborado en varios programas de televisión y documentales" (2017, 18). Podemos entrever aquí cómo se tejen los hilos de la agenda positiva del sueño, las instituciones convocan a los científicos —o a veces viceversa—, y se va creando un entramado de discursos, directrices y relaciones que da forma al nuevo paradigma de regulación del sueño. De esta manera, las grandes corporaciones integran nuevas medidas del sueño, no por compromiso filantrópico en mi opinión, sino por las millonarias pérdidas que se ahorran al no tener empleados somnolientos. Aún así, el discurso de glorificación de las empresas es bastante notorio:

Nike y Google han establecido unos horarios laborales más *relajados* ... El *cambio en la mentalidad* es tan radical que estas mismas corporaciones punteras permiten a sus trabajadores *dormir* durante la jornada laboral. En sus instalaciones existen salas de relajación con «tumbonas para la siesta». Los empleados pueden dormir en las llamadas zonas «chist», lo que redundará en la productividad y en la creatividad, a la vez que mejora el bienestar y reduce el absentismo (Walker 2017, 269; énfasis propio).

Nace pues un nuevo modelo no ya de sueño sino *laboral* que tiene consecuencias colosales. El ejemplo paradigmático de esta transformación es la institucionalización —en curso— de la siesta en el trabajo que promovió la NASA, más conocida como "workplace nap", "strategic nap", "power nap" o "productivity nap" (Baxter y Kroll-Smith 2005). Estamos asistiendo a una

transformación capital: de la severa penalización por dormir en el trabajo, a la recomendación, sino la prescripción, de este comportamiento (Baxter y Kroll-Smith 2005, 34). Este paso no es absoluto ni uniforme, como veremos a continuación es un proceso complejo e incluso contradictorio, pero el hecho es que poderosas corporaciones como Google ya han integrado este nuevo modelo que podría revolucionar la relación entre los cuerpos, el trabajo y el tiempo.

Como recogen los sociólogos Vern Baxter y Steve Kroll-Smith (2005), antes dormir en el trabajo era "una forma clandestina de rebelión contra la disciplina laboral" (2005, 39; traducción propia). Si pensamos en el contexto del esclavismo, recordaremos que dormir más allá de lo estrictamente permitido se *penalizaba* con formas brutales de violencia. Actualmente, sin embargo, muchas empresas habilitan espacios de descanso para que los trabajadores echen la siesta. Este giro, argumentan Baxter y Kroll-Smith (2005), tiene que ver con una transformación más amplia hacia el capitalismo posfordista y la sociedad de la información. Se trata de un desplazamiento "from an economy driven by brute strength and time to an economy dependent upon information technology and extended performance of the subtle work of cognitive and mental acuity" (Ibídem, 40).

Un elemento central en este nuevo modelo de trabajo es la *flexibilidad* (Baxter y Kroll-Smith 2005, 35). Ciertamente, "flexibilidad" parece ser uno de los términos de moda en la actual retórica neoliberal. La flexibilidad en los horarios de Google y Nike que menciona Walker (2017, 269) por ejemplo, es cada vez más frecuente en los empleos que funcionan por proyectos u objetivos: se permite a los empleados distribuir su tiempo con la condición de que cumplan con las metas establecidas (Baxter y Kroll-Smith 2005, 35). Se transforma así la organización temporal del trabajo y el esquema moderno del rígido turno de trabajo (Ibidem).

La lógica de la flexibilidad moldea también los espacios. Ya en 2005, cuando escriben Baxter y Kroll-Smith, consideran crucial el papel de Internet y la tecnología en la facilitación del "home-based work" y, por tanto, en la *integración* de los otrora bien diferenciados espacios del hogar y del trabajo

(Baxter y Kroll-Smith 2005, 35). En 2022 esto ya no nos parece algo novedoso, el *teletrabajo* fue absolutamente acentuado por la pandemia del Covid-19 y para muchas personas la distinción entre hogar y lugar de trabajo desapareció por completo.

Pero esta no es la única forma en la que se flexibiliza el espacio. La inclusión en las empresas de espacios dedicados al ocio, al descanso, a guardería, etcétera, introducen elementos en el espacio de trabajo que antes eran propios de espacios ajenos al trabajo, así aumenta significativamente "the employee accessibility and attachment to work required by a competitive workplace culture that demands more from employees" (Baxter y Kroll-Smith 2005, 35). En una visita a la empresa del célebre arquitecto Norman Foster en Londres pude comprobar cómo el edificio contaba con instalaciones tales como para que el trabajador pudiera prácticamente vivir allí: aseos totalmente equipados, comedores, salas de ocio, de descanso... Así, las empresas introducen medidas que si bien se presentan como conciliadoras, terminan por capturar prácticamente todos los aspectos de la vida del empleado, agotando todo lo que quedaba "más allá" del trabajo.

La institucionalización de la siesta en el trabajo es un buen ejemplo de este proceso. Hemos visto en el capítulo anterior cómo el sueño se privatiza y se relaciona con un rígido emplazamiento espacio-temporal enmarcado por la familia. La residencia habitual era el lugar normativo para dormir y el tiempo preferiblemente la noche, para participar así de una simultaneidad colectiva ritualizada. Con la introducción del sueño en el espacio-tiempo del trabajo, esta delimitación se reconfigura. El sueño deja de ser un asunto relegado a la esfera privada, oculto de la mirada pública:

In those work spaces where sleeping is allowed or promoted a key private-time act is converted to a public space-time behavior. This conversion both expresses and creates an altered spatial-temporal organization of the workplace wherein employees acquire a new measure of jurisdiction over their time and bodies with an accompanying expectation: alert and perspicacious employees will likely avoid mistakes and increase production (Baxter y Kroll-Smith 2005, 36-37).

En España ya sabíamos de los beneficios de la siesta sin que la NASA nos lo tuviera que ratificar, pero lo cierto es que este modelo emergente de *power nap* dista mucho de nuestra concepción cultural de la siesta<sup>25</sup>. Esta nueva forma de gobierno del sueño "extends the disciplinary power of the corporate gaze into the personal world of dormancy" (Baxter y Kroll-Smith 2005, 44). La siesta pasa a formar parte de la gestión, desde la lógica capitalista, de los cuerpos y los recursos humanos, o por decirlo con Foucault, pasa a ser objeto de gestión biopolítica (2003 [1975]). En la medida en que se convierte una práctica aceptada en el contexto laboral, así también es regulada, estandarizada y controlada con nuevas estrategias.

Baxter y Kroll-Smith distinguen dos clases distintas de siesta en el trabajo. Por un lado tenemos los trabajos con un tempo fordista, de estatus más bajo, con turnos encadenados durante las 24 horas, o con jornadas extendidas como en el sector de transportes. En estos empleos, las siestas responden a un esquema más *controlado y restringido*: "Flexibility in this setting is likely to mean allowing employees to nap during breaks and/or the introduction of strictly regulated naps whenever an employee feels drowsy. We refer to this as *breaktime napping*" (Baxter y Kroll-Smith 2005, 42 [énfasis en el original]). Este es el ejemplo de NOVA Chemicals, una empresa de plásticos y productos químicos que, como parte de un programa de bienestar de los trabajadores, incluye espacios para poder echar la siesta (Baxter y Kroll-Smith 2005, 46). La pauta es la siguiente: 10 minutos para dejar el puesto de trabajo cubierto, 20 minutos para dormir y 15 para recuperar la atención. Esta regulación, claro, incluye sanciones para aquellos que duermen fuera de lo estipulado (Ibidem).

Por otro lado, los empleos basados en el manejo de información y "trabajo mental", de corte posfordista y a menudo con mayor estatus social, aplican una política de siesta más *flexible*: "a wider range of employees in these organizations are trusted to nap for as long as necessary whenever they feel the need for sleep. We refer to this latter approach as *worktime*

---

<sup>25</sup> No puedo detenerme en esta cuestión pero queda abierta como línea de investigación.

*napping*" (Baxter y Kroll-Smith 2005, 42). Como apuntaba antes, especialmente en trabajos orientados a proyectos, los empleados obtienen un mayor nivel de autonomía en la gestión del tiempo con la expectativa de que cumplirán con los objetivos. Se genera así un "régimen de confianza" en que idealmente las normas y las metas son interiorizadas por empleados entusiastas y comprometidos, al tiempo que las transgresiones se ajustan por presión de los homólogos (Baxter y Kroll-Smith 2005, 46). En lugar de en los descansos o en plazos de tiempo estipulados, estos empleados pueden echar la siesta y hacer uso de los espacios de descanso cuando mejor les parezca. Un área en la que esta práctica está creciendo es la industria informática, caracterizada por empleos que requieren de una constante agudeza mental, vista focalizada y plazos ajustados (Baxter y Kroll-Smith 2005, 44).

Los diferentes programas de gestión del bienestar y del rendimiento de los trabajadores están a menudo diseñados y/o supervisados por expertos de la comunidad científica. Así, la ciencia del sueño contribuye a la *alineación* de las necesidades corporales con los intereses corporativos y los imperativos neoliberales de *eficiencia* y *disponibilidad* (Williams 2011, 27). La política emergente del sueño en el trabajo representa además un doble negocio: para las empresas que ganarán más dinero —o reducirán pérdidas si se quiere— y para aquellas figuras de la comunidad científica que, como veíamos en el testimonio de Matthew Walker, son contratadas en calidad de asesoras por las empresas. Algunos científicos del sueño han llevado la asesoría al siguiente nivel, fundando compañías de gestión del ciclo sueño-vigilia que extienden y reinventan la industria del sueño. Es el caso de Mark Rosekind (*Alertness Solutions*), Martin Moore-Ede (*Circadian Technologies*) o Bill y Camille Anthony (*The Napping Company*), cuyas consultoras diseñan programas para la *maximización del rendimiento* y la *minimización de la somnolencia* (Baxter y Kroll-Smith 2005, 41).

Camille y Bill Anthony fueron de los primeros promotores —y entusiastas— de la *productivity nap*. Además de ofrecer formación e implementación de la siesta en el espacio-tiempo laboral de las empresas, escribieron varios libros sobre esta

práctica y crearon en el año 2000 el *National Workforce Napping Day* (Baxter y Kroll-Smith 2005, 42). En *The Art of Napping at Work* (2001) profetizan un futuro en el que el día laboral estará distribuido por la siesta: "there will be three parts to the workday – PN (prior to the nap), AN (after the nap) and DN – as in *During the Nap*" (Anthony y Anthony, 1997: 23, citado en Williams 2007, 321). La siesta tiene el poder, de acuerdo con los autores, de reconfigurar la temporalidad laboral y la distribución del tiempo moderno (Ibídem).

Semejante entusiasmo por la *productivity nap* es justificado por Bill y Camille Anthony de la siguiente manera: "it is one of the few habits that's good for you (improves your mood), good for your employer (improves productivity), good for your personal relationships (makes you more attentive) and *good for your country* (decreases accidents)" (Anthony y Anthony 2001: 16 citado en Williams 2011, 39; énfasis de Williams). Es interesante notar que volvemos a encontrar aquí la referencia a la *nación*, de modo que se trata de un recurso común de la agenda negativa y la agenda positiva del sueño. Sin embargo, hemos pasado del rechazo del sueño para mantenerse a la cabeza de la competición internacional de los tiempos de Edison, a la encomienda del sueño para la seguridad ciudadana como bien nacional.

Es difícil saber si el futuro del sueño será como lo pronostican los Anthony. No obstante, la tendencia de la siesta estratégica existe y parece que va en aumento. En Madrid, por ejemplo, *Siesta&Go* abrió en 2017. La propietaria de este "siestódromo", María Estrella Jorro de Inza, cuenta en una entrevista (Martiarena 2017) que visitando Kioto y Tokio encontró muchos de estos establecimientos, pensados para gente en cuyos trabajos no se han habilitado espacios de sueño y que no pueden trasladarse hasta casa en su tiempo de descanso.

De vuelta en Madrid abrió *Siesta&Go* en una zona de oficinas, un espacio con 19 camas que promete ser "un oasis del descanso, en el medio del frenético ritmo de la ciudad" (página web oficial). "Está demostrado que descansar entre 20 y 30 minutos al día aumenta los reflejos y la capacidad de concentración" explica María Estrella a *La Vanguardia*

(Martiarena 2017), tomando pie en el discurso científico para promocionar su negocio. En *Siesta&Go*, media hora de siesta en una habitación individual cuesta seis euros y en una litera compartida cuatro. Ofrece así opciones estratificadas en base a lo que se quiera o pueda pagar por la privacidad del sueño. Estos son precios que, en todo caso, no cualquiera podría permitirse a diario. Pero las empresas de la zona como *El Corte Inglés*, nos explica la empresaria, ya se han interesado por la iniciativa y están negociando tarifas especiales para sus empleados (Martiarena 2017).

La *power nap* se instaura así como práctica no sólo deseable sino prescrita y regulada por las políticas empresariales. Dormir pasa de ser una función despreciada que forma parte de la vida íntima y doméstica de los individuos, a un recurso más a gestionar en favor de intereses corporativos. En otras palabras, dormir en el trabajo pasa, en un asombroso giro de los acontecimientos, de *transgresión a normatividad*. Así, concluyen Baxter y Kroll-Smith, "[t]he nap and larger alertness management movement is designed to improve safety and performance and reinforce the work ethic in a '24/7' society where increased flexibility blurs the boundary between work and home, between work and sleep" (2005, 51). La demarcación clara entre el hogar como el espacio de sueño y el resto de espacios, por tanto, se desestabiliza.

Con todo, subrayan Baxter y Kroll-Smith, este es un proceso irregular (2005, 51). En muchos lugares de trabajo alrededor del mundo —en la mayoría probablemente— dormir es aún motivo de severa penalización. Dependiendo de distintos factores como el sector económico, las tareas a desempeñar y el contexto sociocultural, en cada trabajo este tipo de política será prescrita o impugnada (Baxter y Kroll-Smith 2005, 41). A día de hoy, parece poco plausible la inclusión de la *power nap* en trabajos precarios donde apenas se respetan los descansos en turnos de más de seis horas. Es más, existen en la actualidad múltiples trabajos en los que no sólo no se considera la opción de la siesta, sino que imponen ritmos altamente perjudiciales para el sueño en general.

Taiwán, por ejemplo, es considerado el tercer país del mundo en horas anuales de trabajo. Aunque existen algunas

empresas que integran la siesta en la jornada laboral, la mayoría impone largas jornadas sin descanso. El *Informe sobre el riesgo para la salud en el trabajo* de la Universidad Nacional de Taiwán reportó que cada cinco días muere un trabajador por "enfermedades cardiovasculares y cerebrales ligadas al exceso de trabajo" (rtve 2018). Dormir en el trabajo, por tanto, parece estar construyéndose como un *privilegio* para ciertos grupos de la población, a expensas de otros.

Queda todavía un aspecto fundamental en los discursos sobre la epidemia del sueño que tiene que ver con lo que Simon Williams llama la "política de la culpa" (2011), a saber, la construcción de la somnolencia como estado somático *peligroso* o de *riesgo*. Decía el matrimonio Anthony que dormir es bueno para la nación porque evita accidentes. Esta es una idea que ha ganado fuerza en los últimos tiempos, gracias no sólo al sentido común, también a las revelaciones de la ciencia del sueño, que presenta la somnolencia como un riesgo para quien la sufre y los que le rodean. Hafner y colegas recogen que los trastornos del sueño "han sido relacionados con numerosos accidentes y catástrofes, incluyendo la explosión nuclear de Chernobyl, el accidente nuclear de Three Mile Island, el derramamiento de Exxon Valdez y la tragedia de la nave espacial Challenger" (2017, 3). Matthew Walker por su parte expone que "los accidentes de automóvil causados por conducir con sueño superan a todos los causados por el alcohol y las drogas" (2017, 8).

La página web de la *Dirección General de Tráfico* española nos advierte que, de hecho, "la somnolencia interviene, directa o indirectamente, en entre el 15 y el 30% de los accidentes de tráfico en España". Entre la lista de consejos que ofrece para evitar estos accidentes encontramos: interrumpir la conducción cada dos horas, ventilar adecuadamente el vehículo y, ¡atención! dormir una siesta de no más de 20 o 30 minutos como parte de una buena higiene del sueño. La norma alcanza prácticamente todos los canales de comunicación.

Precisamente en el contexto de los accidentes de carretera ha nacido una asociación significativa: la equiparación entre somnolencia y embriaguez (Williams 2011, 32). En tanto que condición de riesgo al volante, la somnolencia se compara con la

embriaguez y, por tanto, se convierte en una conducta –o estado corpóreo más bien– *reprobable*, incluso *sancionable*. En Estados Unidos, algunos estados han tipificado 24 horas de privación del sueño como 0,1 g/l de alcohol en sangre (Williams 2011, 32).

En Reino Unido, la somnolencia fue agravante en una sentencia judicial por el accidente múltiple conocido como el desastre de Selby. Según reportaba El Mundo (2001), eran las seis de la mañana y la cadena de infortunios se desató cuando, al parecer, Gary Neil se durmió al volante de su Land Rover, saliéndose de la carretera y cayendo a la vía ferroviaria. Momentos después, un tren de pasajeros con destino a Londres chocó con el coche y descarriló. Pasados unos minutos, otro tren que transportaba carbón colisionó con el primer tren descarrilado. Murieron diez personas y hubo más de setenta heridos. Gary Neil, ileso, había salido de su vehículo tras caer a las vías y alertó a la policía de lo que había pasado. Confesó que "frecuentemente" pasaba 36 horas sin dormir y que la noche anterior había estado chateando en su teléfono (Williams 2011, 33). Fue condenado a pena de cárcel y acusado de conducción temeraria con agravante por somnolencia, "dado que sabía, o debía haber sabido, que se encontraba en riesgo de quedarse dormido pero aún así siguió conduciendo" (Williams 2011, 33; traducción propia).

Se configura así la somnolencia como estado corpóreo *peligroso* para una y para todos los de alrededor, de forma que se hace *responsable* al cuerpo somnoliento por su estado y las consecuencias que éste pueda tener, tanto en la carretera como en general. Las personas con sueño, dicen Baxter y Kroll-Smith, son progresivamente acusadas de reducir la productividad, tener un comportamiento errático y representar un riesgo colectivo (2005, 38). Así, la somnolencia se convierte no sólo en *peligrosa*, también en *potencialmente criminal*. Encontramos esta incriminación en *Why We Sleep* (2017), donde el científico va más allá del contexto de los accidentes y acusa al cuerpo cansado de *corrupto*:

Los empleados que duermen poco no solo son menos productivos, menos creativos, menos felices y más perezosos, también son menos éticos. ... Los estudios han mostrado que los empleados que duermen seis horas o menos

son significativamente más corruptos y más propensos a mentir al día siguiente que aquellos que duermen seis horas o más (Walker 2017, 264).

Resulta un tanto irónico que, sobre los directivos privados de sueño la reflexión es que se vuelven menos carismáticos y peores líderes, pero los empleados devienen *corruptos e inmorales* (Walker 2017, 264-266). Encontramos, pues, un nuevo discurso moral sobre el sueño y la somnolencia. El cuerpo somnoliento pasa de ser moralmente reprobable por vago, inactivo, animal – como vimos en el capítulo anterior–, a moralmente sospechoso por peligroso, temerario, incluso criminal.

La *culpa*, por tanto, se transforma. Pasamos de ser señalados por dormir a ser señalados por no dormir. Por ejemplo, en el modelo del *breaktime napping*, si un trabajador, aunque somnoliento, decide dedicar el tiempo de su descanso a otra cosa que no sea dormir, será responsabilizado por las posteriores consecuencias de su somnolencia. El control de la empresa se extiende de forma totalizante al tiempo "libre" de los empleados, que son coaccionados por las políticas de la empresa incluso entonces. Más aún, el trabajador está moralmente obligado a dormir en beneficio de la seguridad colectiva. Si no lo hace, será culpable.

Así pues, el nuevo modelo de ciudadanía cívica se basa en el individuo que duerme como es debido, no sólo en favor de la propia salud, también en beneficio del interés colectivo y corporativo (Williams 2011, 44). Dormir es el nuevo *estándar civilizatorio*, porque, como defendían Camille y Bill Anthony, es beneficioso para el individuo, para la empresa y para la nación. En este sentido, el autodisciplinamiento del cuerpo en materia de sueño se convierte en *responsabilidad cívica*. En palabras de Williams:

sleep in "good" or "due measure" is now being repositioned and revalued as an asset or ally of neo-liberal enterprise culture, then sleep effectively becomes the duty and responsibility of each and every one of us in the service of both personal goals and the public good: part and parcel, that is to say, of contemporary forms of *active citizenship* in which we are all obliged to govern ourselves through a

more or less constant process of self-management and continuous "control" (2017, 50).

Bajo la lógica neoliberal en la que el individuo construye su fortuna en base a sus *decisiones libres*, todos nos convertimos en responsables de nuestro propio sueño, incluso culpables de su falta. Como sugiere la equivalencia entre somnolencia y embriaguez, no estar descansados es una ~~mala~~ elección que no sólo nos convierte en un peligro para todos, también nos hace moralmente reprobables, poco éticos y potencialmente criminales. Dormir se convierte en una cuestión de volición, sólo así adquiere sentido que Huffington describa los "malos hábitos de sueño" como un "patrón autodestructivo" (2016, 167).

El problema, de nuevo, es que no todos contamos con las mismas condiciones de sueño. Los nuevos discursos pro-sueño funcionan para algunos, porque otros tienen que seguir renunciando al sueño para que el mundo tal y como lo conocemos siga en marcha. Los últimos, sin embargo, son también responsabilizados de su falta de sueño y por tanto convertidos en culpables de las posibles consecuencias, incluso los problemas de salud.

#### **2.4. Misma cama nuevas sábanas**

La agenda positiva, como hemos visto en el desarrollo del capítulo, genera nuevos discursos, prácticas, ideologías y políticas alrededor del sueño. La verdad del dormir como pérdida de tiempo antimasculina está siendo reemplazada o al menos amenazada por una nueva narrativa, que a su vez se enmarca en una transformación más amplia de las relaciones entre los cuerpos, el trabajo, el tiempo, la eficiencia y el capital. Este nuevo gobierno del sueño puede ser entendido en términos de biopolítica (Foucault 2003), en tanto que regulación de la población durmiente y técnica de maximización de la vida. Así, el sueño se convierte en un problema científico-médico que involucra a toda la especie, en un objeto a monitorizar y normalizar.

La medicina del sueño, al crear una escala de concomitancia entre graves problemas de salud y pérdidas

económicas, establece una lógica muy particular de entender la vida que encuentra su condición de posibilidad en el capitalismo. En la medida en que se demandan y proponen intervenciones para atajar estos problemas, no exclusivamente porque es una cuestión de vida o muerte —según indica la gravedad de algunos trastornos del sueño—, sino porque la productividad se pone en juego, aparece una naturalización acrítica de los valores y necesidades del capital que subyace al proyecto completo de la medicina del sueño. En tanto que disciplina médica, la defensa de la salud como motivo suficiente para proteger el sueño equivaldría a defender la vida como fin en sí mismo. Es evidente para cualquiera que haya estado cansado que la somnolencia afecta al rendimiento en el trabajo, pero es igual de evidente que el sueño —y la salud en general— es afectado por el trabajo y la explotación capitalista. Dónde pongamos el énfasis entre estos dos hechos es una decisión política, una de esas que la producción científica pretende no tomar.

La falta de sueño, además de una cuestión de salud y seguridad, se convierte así en un problema fundamentalmente económico. Tal y como caracterizaba a la agenda negativa del sueño, los discursos de la agenda positiva tienen también como prisma la producción, el rendimiento y la eficiencia. Pero, esta vez, en lugar de ser erigido como enemigo mayúsculo, el sueño se convierte en un *aliado* indispensable. Este es un *desplazamiento* radical en la percepción colectiva del sueño, pero la producción capitalista como eje de referencia se mantiene. La agenda positiva supone una transformación pero no una ruptura respecto de la negativa. Podemos entonces concluir que las dos agendas tienen un núcleo esencial de continuidad, en tanto que ambas "subordinan el sueño a la misma lógica, ethos o ética de la productividad y la eficiencia de la que los problemas de sueño se derivan en primera instancia" (Williams 2011, 20 [traducción propia]). Así, los nuevos discursos *mainstream* sobre la importancia del sueño no son sino una nueva forma de blanquear el dormir: misma cama, nuevas sábanas.

Esta nueva agenda, además, genera también efectos diferenciales de inclusión y exclusión, de privilegio y marginación, que contribuyen a la formación de una brecha de

sueño. En esta forma de gobierno biopolítico, encontramos también su revés necropolítico (Mbembé 2003). Si el biopoder pretende maximizar y regular la vida, el necropoder marca los cuerpos que son excluidos de esa gestión, cuerpos cuyo sueño es dispensable, sacrificable. Hemos visto que en la esclavitud el sueño era ya una herramienta necropolítica, pero ahora se reconfigura y se convierte en responsabilidad de los individuos que, por sus malas decisiones en materia de sueño, se convierten a sí mismos en una amenaza para todos. Mientras unos cuerpos pueden dormir la *power nap* en sus elegantes empresas, otros no gozan de un sueño reparador ni en sus casas, y aún otros ni siquiera tienen casas donde dormir.

Con esta nueva forma de regulación del sueño que pone en marcha la agenda positiva se vuelve a hacer patente una vez más que el sueño no es simplemente una función natural, sino que forma parte de la distribución y organización del poder en la sociedad. En esa medida, el sueño es contestable, transformable, apropiable. La cuestión entonces es, ¿podemos considerar el sueño como espacio de resistencia política? A esta pregunta es a la que me dirijo en el próximo capítulo.

## CAPÍTULO TERCERO

### **Soñar y resistir**

Dormir hasta ahora ha sido una losa que nos impone la biología, pero en la actualidad se está transformando en algo distinto. Estamos asistiendo a un profundo cambio en el paradigma del sueño. Podría parecer entonces que los dormilones estamos de suerte. Estamos viviendo una "revolución", afirma Huffington, que podría dar lugar a una "edad dorada del sueño" (2016, 56).

No hay duda de que la agenda positiva contribuye a generar una actitud favorable hacia el sueño, contrarrestando así el desprecio que le profesaba la agenda negativa, tan asentado en el imaginario colectivo. Sin embargo, hemos visto que las dos agendas comparten un mismo eje. Precisamente por ello, nos encontramos a mi juicio en un momento sumamente sensible: el sueño es susceptible de instaurarse una vez más como herramienta del capital o, por el contrario, de introducir un cambio, una grieta, una *pausa*. Ahora que se ha puesto en valor el sueño, es el momento de reivindicarlo no sólo como hábito sano sino como resistencia política, como anteposición del descanso.

### 3.1. ¿Cuánto vale el sueño?

Algunos han defendido que el simple hecho de dormir es un acto de resistencia. En la medida en que el tiempo durmiente es tiempo de no producción y no consumo, podría parecer que es el último bastión que resiste la subsunción capitalista. A esta posición la he denominado *postura ingenua*. Jonathan Crary, por ejemplo, en su libro *24/7: Capitalismo tardío y el fin del sueño* (2013) hace un diagnóstico de la sociedad voraz en la que vivimos y se centra en los elementos vigentes de la agenda negativa del sueño. Ofrece distintos ejemplos: los experimentos del ejército estadounidense para lograr que sus soldados puedan operar de forma eficiente durmiendo lo mínimo, el flujo incesante de información en Internet que nos empuja a estar hiperconectados constantemente, etcétera. En su análisis, la sociedad contemporánea continúa estando netamente definida por el rechazo al sueño en tanto que lastre. Dormir, por lo tanto, implica presentar resistencia ante el mandato del desvelo:

La enorme porción de nuestra vida que pasamos durmiendo, liberados de una ciénaga de necesidades simuladas, subsiste como una de las grandes afrentas humanas a la voracidad del capitalismo contemporáneo. Se trata de una interrupción sin concesiones al robo de tiempo que sufrimos por parte del capitalismo. ... El sueño plantea la idea de una necesidad humana y de una temporalidad que no pueden ser colonizadas y aprovechadas para alimentar el gran motor de la rentabilidad ... La asombrosa e inconcebible realidad es que no se le puede extraer valor (Crary 2013, 12).

A la luz de lo expuesto en el capítulo anterior, me temo que el sueño sí puede ser *rentabilizado*. Pero quiero detenerme en la cuestión del *valor*. ¿Es apropiado afirmar que al sueño no se le puede extraer valor? Para responder a esta pregunta, resulta muy pertinente considerar la Teoría de la Reproducción Social (TRS).

Tithi Bhattacharya en su introducción al volumen *Social Reproduction Theory: Remapping Class, Recentering Oppression* (2017), plantea la pregunta que la TRS trata de resolver:

Let us slightly modify the question "who teaches the teacher?" And ask this of Marxism: If workers' labor produces all the wealth in society, who then produces the

worker? Put another way: What kinds of processes enable the workers to arrive at the doors of her place of work every day so that she can produce wealth of society? What role did breakfast play in her work-readiness? What about a good night's sleep? (Bhattacharya 2017, 1 [subrayado propio])

Con estas interrogantes, Bhattacharya está llamando la atención sobre los procesos y relaciones humanas que hacen posible la mera *existencia* de la trabajadora, procesos sociales que son movilizados por el *trabajo reproductivo*. Dormir, como vemos en la cita, es un elemento importante en este proceso. Pues bien, tradicionalmente, el trabajo reproductivo ha sido *naturalizado* e invisibilizado, pues el capitalismo "solo reconoce el trabajo productivo para el mercado como única forma de "trabajo" legítimo" (Bhattacharya 2017, 3 [traducción propia]).

El trabajo reproductivo es *ambivalente* y *contradictorio* respecto al capital en al menos tres sentidos. La primera paradoja descansa en la construcción del mismo como *esencialmente femenino*. Como vimos en el primer capítulo, a través de la ontologización de la sexualidad en el marco de la familia nuclear burguesa, el trabajo reproductivo se convierte en el *destino natural* de las mujeres. En palabras de Federici, el trabajo doméstico "no sólo se les ha impuesto a las mujeres, sino que ha sido transformado en un atributo natural de nuestra *psique* y *personalidad* femenina, una necesidad interna, una aspiración, proveniente supuestamente de las profundidades de nuestro *carácter de mujeres*" (2013, 37 [énfasis propio]). En tanto que función natural femenina, entonces, no es reconocido como trabajo. Por lo tanto, a pesar de ser absolutamente indispensable para el mantenimiento del mundo tal y como lo conocemos, siendo de hecho un *prerrequisito* para la construcción del mismo, ha sido históricamente desestimado en tanto que "no productivo", "afectivo" o simplemente "privado" (Federici 2013). Así, su importancia es *subvertida* y subyugada al trabajo productivo, concebido como el verdaderamente capital.

En segundo lugar, de acuerdo con Nancy Fraser, "la orientación del capitalismo hacia la acumulación ilimitada tiende a desestabilizar los propios procesos de reproducción social sobre los que descansa" (2017, 22 [traducción propia]). Así pues, el vínculo entre el trabajo productivo y el

reproductivo es *inherentemente inestable* y contradictorio (Fraser 2017). Desmantelando los procesos de reproducción social, la lógica capitalista podría destruir su propia condición de posibilidad. Si bien es cierto que aún queda por descubrir si el capitalismo resultaría reforzado tras toda crisis que él mismo fomente (Fraser 2017, 36).

La tercera ambivalencia y la más relevante para mi indagación está relacionada con el "producto" resultante del trabajo de reproducción social. Qué exactamente sea ese "producto" constituye la clave principal de la discusión —y distinción— entre dos escuelas de feminismo marxista. La pregunta a la que esta controversia pretende responder es formulada de forma cristalina por Susan Ferguson: "Does the work that goes into producing labour power create the actual value that capitalists then appropriate when they sell the products of waged labour?" (2020, 169 [énfasis propio]). En última instancia, la cuestión radica en si el trabajo reproductivo genera valor de uso o valor de cambio.

Según la respuesta que ofrezcamos a esta cuestión, estaremos suscribiendo una u otra forma de entender el vínculo entre el trabajo reproductivo y el productivo en el marco del capitalismo contemporáneo. Asimismo, la forma de plantear las estrategias de resistencia política a la dominación capitalista está en juego. Esta controversia que, como vemos, es tanto teórica como política, fue objeto de debate en la década de los 70 en el contexto de la Segunda Ola Feminista y reaparece en la actualidad a través de una serie de publicaciones<sup>26</sup>.

Una de las posturas de la polémica es la vía *autonomista*, a la que han contribuido grandes figuras feministas como Mariarosa Dalla Costa y Silvia Federici. Esta corriente teórica está ligada a la campaña internacional *Salario por el Trabajo Doméstico* de la década de los 70 (Federici 2013, 23). Esta postura reivindica que el trabajo doméstico es *productivo* en la

---

<sup>26</sup> En 2017 Tithi Bhattacharya compila el ya mencionado libro *Social Reproduction Theory: Remapping Class, Recentering Oppression*, con contribuciones de Nancy Fraser y Cinzia Arruzza entre otras. En 2019, en *Social Reproduction Theory*, un dossier de la revista *Radical Philosophy*, autoras como Silvia Federici o Alessandra Mezzadri presentan una crítica del libro editado por Bhattacharya. Un año después, Susan Ferguson publica *Women and Work: Feminism, Labour, and Social Reproduction*, con el objetivo, entre otros, de refutar esta crítica.

misma medida en que lo es el trabajo de la fábrica: "contribuye a la producción de mano de obra y produce capital, posibilitando así que se dé cualquier otra forma de producción" (Federici 2013, 25). Por lo tanto, el trabajo reproductivo ciertamente produce "the exchange value of the product of waged labour (the commodity)" (Ferguson 2020, 169).

En consecuencia, el trabajo reproductivo es también objeto de la explotación capitalista, una idea que se había ignorado ampliamente en el marxismo ortodoxo. Este no es un argumento moral, recuerda Federici, no se trata de defender que, en tanto que productivo, el trabajo doméstico también es "prestigioso": "Solo desde un punto de vista capitalista ser productivo es una virtud moral, incluso un imperativo moral. Desde el punto de vista de la clase obrera, ser productivo significa simplemente ser explotado" (2013, 57).

Así pues, rechazar el trabajo reproductivo *bloquearía* el circuito de la producción del valor, por lo que debe ser una de las estrategias políticas principales (Ferguson 2020, 170). Exigir un salario para el trabajo doméstico se consideró una medida también importante porque haría visible la relación capitalista que rige este trabajo (Federici 2013), pero provisional: "lejos de tener como finalidad la obtención del salario en sí mismo, el objetivo era que la visibilización del trabajo doméstico abriera la posibilidad ... a *la crítica del trabajo de reproducción social no remunerado por parte de las mujeres* (Varela 2020, 87-88 [énfasis original]).

Por otro lado, tenemos la que Susan Ferguson denomina *Escuela marxiana de la reproducción social* —o Teoría de la Reproducción Social (TRS) para Bhattacharya—, la cual se apoya sobre el trabajo de Lisa Vogel y las teorías unitarias (Varela 2020, 72). La TRS entiende el trabajo reproductivo en un sentido más amplio que la vía autonomista, cuya concepción del mismo —al menos en los 70— estaba circunscrita al trabajo doméstico a menudo concretado empíricamente en la figura del ama de casa. Tithi Bhattacharya sin embargo defiende el ámbito de la reproducción social como:

The activities and attitudes, behaviors and emotions, and responsibilities and relationships directly involved in maintaining life, on a daily basis and intergenerationally.

It involves various kinds of socially necessary work – mental, physical, and emotional—aimed at providing the historically and socially, as well as biologically, defined means for maintaining and reproducing population. Among other things, social reproduction includes how food, clothing, and shelter are made available for immediate consumption, how the maintenance and socialization of children is accomplished, how care of the elderly and infirm is provided, and how sexuality is socially constructed (2017, 25).

De acuerdo con esta definición, bien podemos incluir en este ámbito el dormir. Como hemos visto en el primer capítulo, la institucionalización del sueño incluye toda una serie de actitudes, responsabilidades y relaciones sociales; cuidado y disciplinamiento de la infancia, mecanismos normados sobre la sexualidad y provisión de una residencia estable.

Pues bien, para la TRS el trabajo reproductivo produce "things that support life (not capital) in the first instance" (Ferguson 2020, 171). La reproducción social es ciertamente necesaria como *condición de posibilidad* para crear valor en tanto que genera *fuerza de trabajo*, pero el valor en sí mismo "is created when the production of labour is destined for sale on the market. ... [Then reproductive labor] is unproductive in capitalist terms" (Ferguson 2020, 171-174). Por tanto, el "producto" de los procesos de reproducción social es la *vida humana*, que en primera instancia no está destinada a ser vendida en el mercado. En este sentido, el trabajo reproductivo y el trabajo productivo "forman ambos parte de la totalidad sistémica del capitalismo" (Bhattacharya 2017, 15) pero lo que no se puede es "amalgamar un tipo de trabajo con el otro (la cocina y la fábrica) sino intentar comprender su diferencia para comprender, también, su relación" (Varela 2020, 75).

Este tampoco es un planteamiento moral, defienden las autoras: afirmar que el trabajo reproductivo no es *productor de valor* no es restarle "prestigio", del mismo modo que no significa restarle visibilidad o potencia política (Varela 2020, 75). De hecho, defender su especificidad, sostiene Paula Varela, es de alguna forma resistir a colapsar el trabajo feminizado bajo los términos clásicos del trabajo masculinizado (Ibídem).

De acuerdo con la TRS, el trabajo reproductivo entonces no produce el valor de cambio pero, en tanto que reproduce seres humanos, contribuye a la creación de la *fuerza de trabajo* (Ferguson 2020, 121). En esta medida, el trabajo productivo es *dependiente* del reproductivo. Aparece aquí de nuevo la segunda paradoja inherente al trabajo de reproducción social: el capitalismo depende de él al tiempo que lo *constríne* de múltiples formas.

Los procesos de reproducción social no ocurren fuera de la lógica del capitalismo (Ferguson 2020, 126), sino que son gobernados bajo su orden. Ocurre lo mismo con el sueño. Como hemos visto, su institucionalización ha sido profundamente afectada por el sistema económico; no sólo porque el trabajo es uno de los factores que más determina la distribución del tiempo, también porque la actitud cultural hacia el sueño viene en gran parte influenciada por valores instaurados por la producción capitalista. Sin embargo —y este es un sin embargo crucial—, en la medida en que el trabajo reproductivo crea y mantiene la vida, nunca es *completamente subsumido* por el capitalismo (Ferguson 2020, 125). En palabras de Bhattacharya:

[S]ince under capitalism the wage-labor relation suffuses the space of non waged everyday life, the time of reproduction must necessarily respond to the structuring impulses of the time of production. Structuring impulse, however, is not simple correspondence, and it is important to highlight this point—for, while capitalism limits our horizon of possibilities in both spheres, it simultaneously does have to *relinquish* absolute control over the time of reproduction (2017, 12 [subrayado propio]).

La relación entre el trabajo reproductivo y el productivo por tanto aparece como *contradictoria y ambivalente*.

De nuevo, ocurre lo mismo con el sueño. Al tiempo que es gobernado de acuerdo con la disciplina capitalista, de forma cada vez más evidente como demuestra el ejemplo de la *power nap*, nunca puede ser "absolutamente controlado" por ella. Fuera del trabajo, nuestro jefe no nos puede mandar a contar ovejitas ni delimitarnos el tiempo de sueño con cronómetro. Por lo tanto, el sueño tiene también una relación *contradictoria y ambivalente*

respecto al capitalismo. Esta ambivalencia es fundamental para mi consideración del dormir como lugar de contestación.

### 3.2. Nos vamos a dormir

Retomando la postura de Jonathan Crary, parece que efectivamente al sueño "no se le puede extraer valor" en sentido estricto (Crary 2013, 12). No obstante, dormir no es sencillamente un acto *contra* el capital, al menos no de forma ingenua o evidente. Como he tratado de mostrar, el sueño (re)produce *fuerza de trabajo* y por tanto nunca está totalmente fuera del circuito capitalista. Es desde su carácter *ambivalente* que tenemos que abordar el sueño para no defenderlo como resistencia en términos simplistas. "El sueño es la única barrera que queda, la única condición natural que el capitalismo no puede eliminar" afirma Crary (2013, 18). Quizás eliminar no —muy a pesar de Edison—, pero desde luego el capitalismo sí puede *cooptar* esta condición, que es tan natural como social, tan personal como política.

Precisamente por ser condición *sine qua non* para la (re)producción de la fuerza de trabajo, el sueño alberga la posibilidad de desestabilizar el *statu quo*. Más aún, el sueño forma parte del aparato de poder que estructura nuestra sociedad, pero dormir sirve primera y esencialmente a las necesidades de la vida y no del capitalismo patriarcal y supremacista blanco. Desde este enclave contradictorio, podemos reivindicar el sueño como *resistencia disruptiva*.

Si bien es cierto que el discurso médico-mediático despliega poderosos recursos para establecer la norma biopolítica sobre el dormir, los seres humanos albergamos el siempre latente potencial de resistir y desestabilizar la dominación. Si, como afirma Ferguson, "the production of life regularly requires resisting the subsumption of life to capital" (2020,128), dormir también puede ser un *locus* para otra forma de resistencia a la subsunción total. Sin embargo, se ha demostrado que no todos tenemos las mismas condiciones a la hora de dormir. Por ello, uno de los objetivos de primer orden en la agenda de los movimientos políticos debería ser, a mi juicio, que todo el mundo obtenga las *condiciones suficientes* para poder priorizar

el sueño. Entiendo aquí la autonomía, con Ferguson, como aquella posición en la que una se puede permitir *anteponer las necesidades vitales* sobre las necesidades del capital (Ferguson 2020, 128).

En la actualidad, nos encontramos ante un posible cambio de paradigma que transformará la concepción del sueño en el imaginario colectivo. Resulta difícil imaginar que la "revolución del sueño" de Huffington (2016) supondrá una radical subversión en materia de sueño, especialmente si está liderada, como la autora pretende, por multimillonarios que hacen buena prensa al sueño y permiten a sus empleados echar la siesta en el trabajo. Precisamente esta crítica es la que le dirige Benjamin Reiss a Arianna Huffington, quien la acusa incluso de cierto comercialismo cuando en su libro termina recomendando los mejores hoteles para dormir (2017, 93).

Como ya hemos visto, la agenda positiva del sueño en la que se enmarcan los esfuerzos de Huffington, introducen un cambio en la actitud general hacia el sueño pero no una transformación radical en su regulación. Más importante aún, la reconfiguración del sueño que trae consigo la agenda positiva sigue generando *efectos diferenciales* de privilegio y marginación, maximización y minimización, biopolítica y necropolítica, que son precisamente los que una *revolución durmiente* tendría que aspirar a eliminar. En consecuencia, coincido enteramente con la crítica que le dirige Reiss a Huffington, pero que se puede extender al conjunto de la agenda positiva del sueño: "Salutary as these developments may be, though, they hardly feel revolutionary ... Whatever new patterns, configurations, and technologies emerge for sleep, conflicts are sure to remain as long as there is money to be made: some will be able to afford high-quality sleep, and some won't" (Reiss 2017, 134).

La cuestión entonces es dormir con qué fin. Reivindicar el dormir más allá de las agendas negativa y positiva se revela fundamental a "noche" de hoy. La condición ambivalente del sueño representa un importante punto de partida para la resistencia política, pues comporta la posibilidad de *subvertir* las prioridades del capital desde su aparato. La provocación toma esta forma: dormimos; pero no para alinearnos con los intereses

corporativos, no porque lo dice la NASA ni el Huffington Post, no para ser trabajadores modélicos, no para enriquecer a la industria del sueño, no para agrandar ensoñaciones sobre nuestra nación; *dormimos porque sí*, porque nuestro descanso es primero, porque somos corporalidades que abrazan y respetan el sueño, porque rechazamos la construcción racista del sueño.

Dormir, además, reproduce la potencialidad humana para soñar y crear —despiertos y dormidos—. Para que Marthin Luther King tuviera un sueño, tuvo que dormir. Además, si como veíamos en el primer capítulo dormir es una forma de renovar las posibilidades, de comenzar un "nuevo segmento de actividad con el pasado parcialmente cancelado" (Aubert y White 1959, 52), entonces tiene una relación singular con el *futuro* y la *esperanza*. Irse a dormir significa que mañana las cosas pueden ser distintas, que el mundo puede ser más habitable, más "dormible". Aquí, estoy de acuerdo con Crary cuando afirma que "el sueño, en el nivel más mundano de la experiencia cotidiana, siempre puede trazar las líneas generales de lo que podría ser una regeneración o un comienzo más significativo" (2017, 122). Dormir —y soñar—, desde esta perspectiva, alberga también potencial para la subversión.

Por otro lado, incluso en el contexto de la agenda positiva, dormir más de nueve horas sigue considerándose "mucho". Hemos visto que los científicos del sueño no se ponen de acuerdo sobre sus posibles efectos adversos para la salud, pero no dudan en calificar de "long sleep" (Watson et al. 2015). Así pues, hasta en la dinámica biopolítica de fomento del sueño, dormir *mucho* parece *contraproducente*. En este sentido, dormir a pierna suelta podría ser considerado una forma de *desobediencia* de la norma. Es más, en el imaginario colectivo aún está muy presente la concepción negativa del sueño en tanto que pérdida de tiempo, defecto propio de negros y de vagos. Esta es una idea que se ha ido encarnando en los cuerpos durante siglos. Una de las frases que más escucho sobre las mañanas de domingo es "si me quedo en la cama luego me siento mal". O la más detestable en mi opinión por ser en sí misma una contradicción: "ya dormiré cuando muera".

En este sentido, necesitamos aprender a dormir desde el goce y el disfrute. La culpa debe dejar de formar parte de

nuestra relación con el sueño. Tampoco es deseable la nueva política de la culpa (Williams 2011) según la cual el acusado es aquel que no duerme como debe. Lejos de convertir el sueño en una nueva frustración por la imposibilidad de cumplir con la norma médica del buen dormir, lo que necesitamos es *reaprender* a dormir como una función inevitable pero deseable, como *reconocimiento* y priorización de nuestro ser corpóreo durmiente. Dormir, por lo tanto, dormir *mucho* y dormir *bien* genera una forma de resistencia política a través de la reivindicación de una temporalidad propia, de la defensa de un tempo que priorice el descanso y la quietud sobre el consumo, la producción, el rendimiento, las expectativas, la hiperconexión, el control. No obstante, no es sólo a nivel individual que el sueño puede operar en este sentido. Como hemos dicho desde el principio, por privado que pueda parecer el acto de dormir, requiere una colectividad que se organiza en torno al mismo.

Si bien es cierto que no todos los seres humanos dormimos bajo las mismas condiciones, es un hecho que todos dormimos. El sueño es una función que unifica no sólo a toda la especie humana, también a todos los animales. En este sentido, nos sitúa como corporalidades pertenecientes a un conjunto más grande que nuestra artificiosa individualidad. Cuando dormimos, es cierto, renunciamos al control sobre nuestro entorno (Schwartz 1970), accedemos a un estado de *vulnerabilidad acentuada*. Dormir requiere por tanto una buena dosis de solidaridad y confianza. Una solidaridad que, como decían Aubert y White (1959), se refuerza además con la simultaneidad. Cuando dormimos al mismo tiempo, nos permitimos deshacernos del imperativo de la vigilancia, la competitividad y la violencia: nos convertimos en un enorme conjunto de *vulnerables cuerpos soñadores*. Dormir simultáneamente puede reforzar la cohesión colectiva y el sentimiento de comunidad, poniendo límites al rampante individualismo de los tiempos neoliberales. Así considerado, el sueño se despliega no como herramienta de sometimiento y división, sino como *lugar de encuentro*.

Precisamente la creación de lugares de encuentro para el sueño es lo que Tricia Hersey está impulsando con su proyecto *The Nap Ministry*. La iniciativa comenzó en 2016, bajo el lema "rest is resistance", y tiene como epicentro la siesta, pero se

trata de una siesta muy distinta de la *productivity nap*: "This is about more than naps. It is not about fluffy pillows, expensive sheets, silk sleep masks or any other external, frivolous, consumerist gimmick. It is about a deep unraveling from white supremacy and capitalism. ... It is a counter narrative" (Hersey 2022). Tricia Hersey defiende la importancia de espacios públicos y privados donde las personas negras puedan dormir sin ser criminalizadas, donde sus cuerpos en descanso sean visibles pero no cooptables. Así, propone la siesta colectiva como afrenta al supremacismo blanco y como rechazo a la instrumentalización del sueño por parte del capitalismo (Hersey 2022).

*The Nap Ministry* incluye arte performático, talleres sobre el descanso y siestas colectivas en espacios acondicionados, ya sea en parques, museos o espacios comunales. La visibilidad es un elemento clave de su proyecto: "seeing a Black person laying down in a safe and rested position, not in the position of terror or of violence, but in a beautiful, sacred space that's held, I think that alone can shift consciousness" afirma Hersey (Cullors 2020). Como una forma de reparar la brecha del sueño que comenzó en los tiempos de la esclavitud, poner en el centro el valor del sueño y el descanso de los cuerpos racializados no sólo denuncia que la carencia de sueño es una cuestión de *justicia social*, también defiende el dormir como práctica *reparadora* en toda la amplitud de la palabra.

Así, cuando dormimos en colectivo de forma organizada para oponer resistencia al gobierno de nuestro sueño y nuestros cuerpos, tenemos la posibilidad de desestabilizar el aparato de ordenación social que además de capitalista y supremacista blanco es patriarcal. Como *The Nap Ministry* nos inspira a hacer, necesitamos reapropiarnos del sueño, lograr que las condiciones necesarias para dormir y descansar no sean un privilegio de algunos sino un *bien común*. Mi defensa no se trata de convertir mi propia experiencia en un hábito normativo, sino en reivindicar las condiciones estructurales necesarias para que todos podamos dormir lo suficiente y que todo aquel que quiera, pueda orgullosamente hacerse llamar dormilón o dormilona.

Dormir puede resultar una forma de protesta política poco ortodoxa, pero como defiende Magdalena Górska, nuevas y

diferentes formas de protesta podrían favorecer los movimientos sociales contemporáneos (2020). Tradicionalmente, las luchas sociales se han traducido empíricamente en protestas en la calle, en las que opera un principio de agencia política basada en la actividad y la presencia –consciente–. Sin embargo, estas formas convencionales de protesta no son accesibles para todo el mundo, como es el caso por ejemplo de las personas con diversidad funcional (Górska 2020, 198). Por ello, defiende Górska, "it is important to engage also with forms of politics that are not organised and do not take place on the streets, for politics that take place in quotidian bodily and affective ways of living" (2020, 206).

Pensando con Hersey y Górska quiero defender el sueño como una práctica subversiva capaz de crear grietas que abran la posibilidad de un cambio político. Sueño con una *huelga durmiente* que desestabilice radicalmente las prioridades tanto de la agenda negativa como de la agenda positiva del sueño. Reconociendo su ambivalencia, es el momento de reivindicar *el sueño por el sueño*. Los desplazamientos que ello traiga serán seguramente deseables, mientras tanto disfrutaremos del placer de dormir como un bebé. Ésta no es sólo una política de los dormilones, es una política para todas las corporalidades durmientes.

## CONCLUSION

As I hope is evident by now, sleeping is not a plain natural function. Instead, every society requires a complex and coordinated system that brings sleep under institutional control (Aubert and White 1959, 46). The mechanisms that this form of governance produces are multiple and change over history and between cultures. The rights and duties of the sleeper, for example, are important aspects of the way a given society regulates sleep. As this research demonstrated, the cultural arrangements of sleep are co-constituted with power structures. In the context of western cultures, sleep is entangled with the power relations that lie at the very core of the patriarchal white supremacist capitalism.

During the growth of the Modern Era, sleep was constituted as a symptom of corporeal weakness, racial inferiority, and feminine indulgence. The imposition of capitalism played a major role in this process, by fostering a protestant work ethic that would be key to the exploitation of the working class in the Industrial Revolution. At the same time, the privatization of sleep as part of a civilizational mission rendered sleep a matter of little significance to the public conversation. Within the bourgeois family, sleep became a crucial part of the apparatus that regulated and ensured its structure. We can conclude, then, that sleep is deeply determined, and determines itself, the prevailing power network. Likewise, the stigmatization and rejection of sleep created the basis for a sleep-deprived society.

However, we are nowadays in the midst of a "sleep revolution" according to Huffington (2016). The sleep positive agenda (Williams 2011, ix) is introducing a substantial change in the attitudes, beliefs, and practices surrounding sleep. As I explained, from the media to the workplace, sleep is now growingly perceived as an important matter to protect. One major factor in this process is the relatively new sleep science. We saw how essential this discipline proves to be in the construction of sleep as a problem. Abnormal sleep is presented

in terms of an epidemic. Hence, sleep becomes a function to intervene, a bodily problem to be managed on a population basis. In other words, sleep becomes a biopolitical issue.

This new agenda develops a transformed narrative about sleep. It does something imperative: to rebut the glorification and prescription of sleep deprivation. In this sense, the positive agenda advocates sleep as an essential function in our lives. The problem, however, lies in the ultimate purpose sleep is defended for. Under this logic, sleep is not only a health and security issue, but also and maybe more importantly it becomes an economic problem. The interventions that are fostered prioritize capitalistic values such as productivity and company performance. This was demonstrated with the case of the power nap. Even if napping at work can be helpful and suggestive, we need to analyze these initiatives from a critical perspective. Thus, we will be conscious of the role they play in the regulation of bodies. In this sense, both the negative and the positive agendas share important axes of continuity, as Williams (2011) points out.

Likewise, we can well conclude that sleep is not a homogeneous phenomenon. As long as it is entangled with power relations, it has differential patterns and effects on people's lives. The data is clear: minorities experience worse sleep health. But the positive agenda does not really tackle the complexity of this problem. For everyone to have the minimal conditions that allow them to prioritize sleep, we need structural changes like ending discrimination. If the sleep of some is fostered at the expense of others' sleep deprivation, then it will continue to be a necropolitical tool.

Moreover, now that drowsiness is increasingly conceived as a culpable if not criminal state, all those whose sleep is insufficient are blamed for their exhaustion. As Williams (2011) shows, drowsiness is equated with drunkenness even in legal settings. The problem underlying this alignment is that sleep appears as a matter of choice. The neoliberal logic of individual responsibility permeates the idea of the well slept-citizen. However, as we have seen, sleep duration and quality are determined by structural factors such as resources, discrimination, or care work.

By denaturalizing sleep, we make these power operations visible. We need more research from an intersectional perspective about the sleep health of different minorities to reveal and tackle the inequalities that are perpetuated through sleep. But more importantly, communal initiatives such as *The Nap Ministry* are fundamental to practicing sleep as political resistance.

The third chapter concluded that sleep is ambivalent with respect to power forces that constrain it. From this position of contradiction within, we can defend sleeping as a site for potential disruption. Long sleep, sleep in community, sleeping anywhere, sleep for no reason can all be cases of disobedience. My utopian proposal is a sleeping strike that makes the system stop for the good of our resting and dreaming bodies. As Chimamanda Ngozi Adichie advocates, we should all be feminists, and as this research points out, we should all be sleeping.

## BIBLIOGRAFÍA

- Airhihenbuwa, C.O., J.I. Iwelunmor, C.J. Ezepue, N.J. Williams y G. Jean-Louis. 2016. "I sleep, because we sleep: a synthesis on the role of culture in sleep behavior research". *Sleep Medicine* 18: 67-73.
- Amin, Kadji. 2020. "Genealogies of Queer Theory". En *The Cambridge Companion to Queer Studies*, editado por Siobhan Sommerville, 17-29. Cambridge: Cambridge University Press, .
- Aubert, Wilhelm y Harrison White. 1959. "Sleep: A Sociological Interpretation I". *Acta Sociologica* 4(2): 46-54.
- .1960. "Sleep: A Sociological Interpretation II". *Acta Sociologica* 4(3): 1-16.
- Bahammam, Ahmed S. 2011. "Sleep from an Islamic perspective". *Annals of Thoracic Medicine* 6(4): 187-192.
- Baxter, Vern y Steve Kroll-Smith. 2005. "Normalizing the Workplace Nap: Blurring the Boundaries between Public and Private Space and Time". *Current Sociology* 53(1): 33-55.
- Bhattacharya, Tithi. 2017. *Social Reproduction Theory: Remapping Class, Recentering Oppression*. Londres: Pluto Press.
- Bliwise, Donald L. 2008. "Cross-Cultural Influences on Sleep—Broadening the Environmental Landscape". *American Journal of Epidemiology* 168(12): 1365-1366.
- Buyse, Daniel J. 2014. "Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?". *SLEEP* 37(1): 9-17.
- Carnethon, Mercedes, Peter John De Chavez, Phyllis C. Zee, Kwang-Youn A. Kim, Kiang Liu, Jeffrey J. Goldberder, Jason Ng y Kristen L. Knutson. 2016. "Disparities in sleep characteristics by race/ethnicity in a population-based sample: Chicago Area Sleep Study". *Sleep Medicine* 18: 50-55.
- de Castella, Tom. 2013. "Thatcher: Can people get by on four hours' sleep?". [bbc.com](http://bbc.com), 10 de abril.
- Crary, Jonathan. 2015 [2013]. *24/7: Capitalismo tardío y el fin del sueño*. Barcelona: Ariel.

- Delatolla, Andrew. 2020. "Sexuality as a Standard of Civilization: Historicizing (Homo)Colonial Intersections of Race, Gender, and Class". *International Studies Quarterly* 64(1): 148-158.
- Dement, William C. 1998. "The study of human sleep: a historical perspective". *Thorax* 53(3): S2-S7.
- Derickson, Alan. 2014. *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Dijk, Derk-Jan. 2009. "Regulation and Functional Correlates of Slow Wave Sleep". *Journal of Clinical Sleep Medicine* 5(2): S6-S15.
- Douglass, Frederick. 2013 [1845]. *Vida de un esclavo americano, contada por él mismo*. Madrid: Capitán Swing.
- Ekirch, A. Roger. 2006. *At Day's Close: Night in Times Past*. New York: W.W. Norton & Company.
- Federici, Silvia. 2013. *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Ferguson, Susan. 2020. *Women and Work: Feminism, Labour, and Social Reproduction*. Londres: Pluto Press.
- Foucault, Michel. 2003. "Lecture 17 March 1976". En *Society Must Be Defended. Lectures at the Collège de France 1975-1976*, 239-264. New York: Picador.
- Fraser, Nancy. 2017. "Crisis of Care? On the Social-Reproductive Contradictions of Contemporary Capitalism". En *Social Reproduction Theory: Remapping Class, Recentering Oppression*, editado por Tithi Bhattacharya, 27-63. Londres: Pluto Press.
- Grandner, Michael A, Natasha J. Williams, Kriste L. Knutson, Dorothy Roberts y Girardin Jean-Louis. 2016. "Sleep disparity, race/ethnicity, and socioeconomic position". *Sleep Medicine* 18: 7-18.
- Grimal, Pierre. 1981. *Diccionario de mitología griega y romana*. Barcelona: Paidós.
- Górska, Magdalena. 2020. "Corpo-Affective Politics of Anxious Breathing: On the Agential Force of Bodies and Affects in Vulnerable Protest". *Feminist Visual Activism and the*

- Body*, editado por Basia Śliwińska, 198-211. Nueva York: Routledge.
- Gorvett, Zaria. 2022. "La sorpresiva (y olvidada) manera en la que dormía la gente en la Edad Media". [bbc.com](https://www.bbc.com), 23 de enero.
- Hafner, Marco, Martin Stepanek, Jirka Taylor, Wendy M. Troxel y Christian van Stolk. 2017. "Why Sleep Matters-The Economic Costs of Insufficient Sleep: A Cross-Country Comparative". *Rand Health Q* 6(4): 11.
- Hislop, Jenny y Sara Arber. 2003. "Sleepers Wake! The Gendered Nature of Sleep Disruption Among Mid-life Women". *Sociology* 37(4): 695-711.
- Homero. 1982. *Iliáda*. Madrid: Gredos.
- Hooks, bell. 2004. "Mujeres negras. Dar forma a la teoría feminista" en *Otras inapropiables: Feminismos desde las fronteras*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Huffington, Arianna. 2016. *La revolución del sueño. Transforma tu vida, noche tras noche*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Johnson, Dayna A., Chandra L. Jackson, Natasha J. Williams y Carmela Alcántara. 2019. "Are sleep patterns influenced by race/ethnicity - a marker of relative advantage or disadvantage? Evidence to date". *Nature and Science of Sleep* 11: 79-95.
- Lamberg, Lynne. 2004. "The student, the professor and the birth of modern sleep research". *Medicine on the Midway*: 17-25.
- Levinson, Martin H. 2004. "Time-Binding Time: A History of Time-Measurement and Time-Management in America". *ETC: A Review of General Semantics* 61(1): 9-18.
- Lugones, María. 'Multiculturalismo radical y feminismos de mujeres de color', *Revista Internacional de Filosofía Política*, Núm. 25, pp. 61-76, 2005.
- Mbembé, Achille. 2003. "Necropolitics". *Public Culture* 15(1), 11-40.
- Mignot, Emmanuel J.M. 2014. "History of narcolepsy at Stanford University". *Immunologic Research* 58: 315-339
- Morgensen, S. 2010. "Settler Homonationalism: Theorizing Settler Colonialism within Queer Modernities". *GLQ-A Journal Of Lesbian And Gay Studies*, 16(1-2), 105-131.

- Piña, Yos. 2018. "Black Tension Memories". *Black Power Naps Magazine* 1: 21.
- Quijano, Anibal. 1992. "Colonialidad y modernidad/racionalidad". *Perú Indígena* 13(29): 11-20.
- Reiss, Benjamin. 2017. *Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World*. Basic Books: New York.
- Resnick, Brian. 2015. "The Racial Inequality of Sleep". [theatlantic.com](http://theatlantic.com), 27 de octubre.
- Rubin, Gayle. 1996 [1975]. "El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo". *El género: La construcción cultural de la diferencia sexual*, compilado por Marta Lamas. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Schwartz, Barry. 1970. "Notes on the Sociology of Sleep". *The Sociological Quarterly* 11(4): 485-449.
- Siddiqi, Asif A. 2010. "Competing Technologies, National(ist) Narratives, and Universal Claims: Toward a Global History of Space Exploration". *Technology and Culture* 51 (2): 425-443.
- Slopen, Natalie, Tené T. Lewis, David R. Williams. 2016. "Discrimination and sleep: a systematic review". *Sleep Medicine* 18: 88-95.
- Standen, Amy. 2015. "What a Narcoleptic Dog Can Teach Us About Sleep". [kqed.com](http://kqed.com), 10 de febrero.
- Taylor, Brian. 1993. "Unconsciousness and Society: The Sociology of Sleep". *International Journal of Politics, Culture, and Society* 6(3): 463-471.
- Todman, D. 2007. "A History Of Sleep Medicine". *The Internet Journal of Neurology* 9(2): 1-6.
- Tomfohr, Lianne, Meredith A. Pung, Kate M. Edwards y Joel E. Dimsdale. 2012. "Racial differences in sleep architecture: The role of ethnic discrimination". *Biological Psychology* 89: 34-38.
- Varela, Paula. 2020. "La reproducción social en disputa: un debate entre autonomistas y marxistas". *ARCHIVOS* 16: 71-92.
- Walker, Matthew. 2017. *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño*. Madrid: Capitán Swing.

- Watson, NF, M.S. Badr, G. Belenky, D.L. Bliwise, O.M. Buxton, D. Buysse, D.F. Dinges, J. Gangwisch, M.A. Grandner, C. Kushida, R.K. Malhotra, J.L. Martin, S.R. Patel, S.F. Quan Y E. Tasali. 2015. "Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion". *SLEEP* 38(8): 1161-1183.
- Weber, Max. 2003 [1920]. *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Williams, Simon J. 2007. "The Social Etiquette of Sleep: Some Sociological Reflections and Observations". *Sociology* 41(2): 313-328.
- . 2011. *The Politics of Sleep: Governing (Un)Consciousness in the Late Modern Age*. New York: Palgrave Macmillan.
- Williams, Simon J., Catherine M. Coveney, Jonathan Gabe. 2013. "Medicalisation or customization? Sleep, enterprise and enhancement in the 24/7 society". *Social Science & Medicine* 79: 40-47.
- Worthman, Carol M. 2011. "Developmental Cultural Ecology of Sleep". En *Sleep and Development: Familial and Socio-Cultural Considerations*, editado por Mona El-Sheikh. Oxford: Oxford University Press.

