

## Vivir, dormir, morir: soñar acaso

María Tausiet

---

### Sasha Handley

Sleep in Early Modern England

New Haven y Londres, Yale University Press, 2016 296 pp. \$30.00 [COMPRAR ESTE LIBRO](https://amzn.to/2U9R13s)

---

Are you sure that we are awake?

It seems to me that yet we sleep, we dream[1].

Quizás el terreno más descuidado por los estudiosos de la Edad Moderna sea precisamente el aspecto al que más tiempo le dedicaban sus protagonistas: dormir[2]. En este sentido, las cosas no han cambiado demasiado desde que, a mediados del siglo xviii, Samuel Johnson se preguntara cómo era posible que «un benefactor tan liberal e imparcial como el sueño atraiga a tan pocos historiadores»[3]. Sobre todo, teniendo en cuenta, en palabras de la autora de este libro, que tanto o más que como una necesidad fisiológica, en esa época «el sueño se entendía como un estado de transición entre el día y la noche, entre diversos grados de conciencia, entre la esfera terrenal y espiritual, entre la vida y la muerte».

No resulta fácil hacer una historia cultural del sueño. Las fuentes son escasas y, dado el carácter multidimensional del tema, extremadamente dispersas. Se necesita mucha imaginación, entusiasmo y empeño para reconstruir la vida nocturna de nuestros antepasados: esa parte íntima y casi siempre desconocida, de la que, no obstante, todavía quedan huellas en diarios, autobiografías, cartas, pero también en inventarios de enseres domésticos, así como en algunos objetos aislados que han sobrevivido hasta hoy.

Sasha Handley es profesora en la Universidad de Manchester y especialista en la historia de las emociones y el mundo de lo sobrenatural. Su anterior libro, publicado en 2007, trata de [la creencia en fantasmas en la Inglaterra del siglo XVIII](#)[4]. Como ella misma confiesa, el sueño ha sido una de sus obsesiones personales y ha dedicado casi una década a investigar un tema esquivo donde los haya. No sólo por la naturaleza evanescente de los sueños, sino por los secretos que entraña en sí mismo el hecho de dormir (conviene recordar que, mientras que en español disponemos únicamente de un sustantivo –*sueño*– para definir el estado del que duerme y el hecho de soñar, en inglés existen dos términos diferenciados: *sleep* y *dream*).

El resultado es un libro enormemente sugerente que satisface a un tiempo la curiosidad del erudito y la de cualquiera que se pregunte cómo, cuándo, dónde, cuánto,

e incluso por qué y para qué dormían quienes vivieron entre los siglos XV al XVIII. Aunque la investigación se centra en Inglaterra, gran parte de sus hallazgos son extensivos al resto de Europa, lo que supone un acicate que nos invita a explorar más a fondo [nuestra propia historia nocturna](#), tan dormida en los archivos como lo estuvieron sus protagonistas.

Si algo revela este estudio, es que el sueño depende tanto de la cultura como de factores biológicos o ambientales. A lo largo de la Edad Moderna se produjeron una serie de cambios decisivos que marcaron un antes y un después en la forma de dormir y en los significados atribuidos al descanso. Los ejemplos son innumerables, pero, en estos tiempos de preocupación generalizada por el insomnio, hay uno que llama particularmente la atención. Solemos creer que lo *natural* es dormir ocho horas seguidas; sin embargo, antiguamente lo habitual era dormir alrededor de cuatro, permanecer despierto durante un intervalo de una o dos horas, y volver a dormir otras cuatro más. Frente al patrón actual de sueño monofásico, durante muchos siglos predominó el sueño segmentado: bifásico o incluso polifásico.

Un caso llevado al extremo sería el que describía Cervantes a propósito del famoso hidalgo y su escudero («Cumplió don Quijote con la naturaleza durmiendo el primer sueño, sin dar lugar al segundo, bien al revés de Sancho, que nunca tuvo segundo, porque le duraba el sueño desde la noche hasta la mañana, en que se mostraba su buena complexión y pocos cuidados»[5]). Como sabemos, el modelo por excelencia de sueño fragmentado era el horario de los monjes benedictinos, que acostumbraban a retirarse entre las siete y las once de la noche, permanecían despiertos durante unas tres horas durante la celebración de maitines y laudes, y volvían a sus lechos hacia las dos de la mañana.

En general, la mayoría de los europeos se acostaban entre las ocho y las diez de la noche, dormían hasta las doce o la dos, y a continuación realizaban una serie de tareas, hasta que llegaba el segundo sueño, ya avanzada la madrugada. Lo que nos resulta más chocante hoy día es que durante el período intermedio de vigilia estaban bastante activos. Aunque una minoría se quedara en la cama en silencio –rezando, leyendo o escribiendo–, lo más común era charlar con los compañeros de cama, jugar a las cartas o mantener relaciones sexuales (según un médico francés del siglo XVI, el mejor momento para concebir no era al final de un largo día de trabajo, sino «después del primer sueño», cuando «se disfruta más y se hace mejor»[6]). También era muy frecuente levantarse, hacer faenas de la casa o incluso visitar a los vecinos.

Como ha demostrado el historiador Roger Ekirch, las referencias al primer y segundo sueño empezaron a desaparecer a finales del siglo XVII entre las clases altas de Europa del Norte. Pero esta tendencia, que iría extendiéndose al resto de la sociedad occidental a lo largo de doscientos años, no se consolidó hasta finales del siglo XIX. Especialmente en las ciudades, la propagación de la iluminación artificial –lámparas de gas, primero; eléctricas, después– y la enorme incidencia de la Revolución Industrial –que forzó a los obreros a adaptarse a ritmos de trabajo intensivos– provocaron un cambio definitivo en el ritmo circadiano. Sólo la costumbre de la siesta, que –aunque en retroceso– todavía se mantiene en algunos países mediterráneos, representa un pequeño testimonio de la alternancia sueño-vigilia característica de otras épocas.

Página a página, como arrastrados por la mano de Hipnos, Sasha Handley nos conduce hasta los rincones más íntimos de la vida cotidiana. Por lo general, se creía que había que dormir con las ventanas –o, por lo menos, las puertas– abiertas, permitiendo que circulara el aire fresco; que los niños pequeños debían estar expuestos a la luz y no era conveniente dejarlos a oscuras en la cuna durante mucho tiempo para evitarles deformaciones físicas; que la mejor ropa de cama era la de lino (un material asociado a la pureza o limpieza espiritual desde la Edad Media); que ciertas flores, como las rosas o las amapolas, poseían propiedades soporíferas, etc. Las camas, invariablemente de madera, no se consideraban simples muebles para dormir: entre las clases privilegiadas, sobre todo, constituían símbolos importantes del estatus de sus ocupantes y de la historia familiar. Como reflejaría posteriormente Hans Christian Andersen en el cuento *La princesa y el guisante*, cuantos más colchones separaban al durmiente del suelo, mayor era su bienestar; pero también más elevado su puesto en la escala social.

Algo en lo que no solemos pensar es que, durante la Edad Media, en la mayoría de las casas, las camas se situaban en salones multifuncionales en la planta baja, a nivel del suelo. Fue a lo largo de la Edad Moderna cuando empezaron a reubicarse en pisos superiores, en habitaciones pensadas cada vez más para la intimidad (el término *bedchamber* –alcoba– no se utilizó de forma rutinaria hasta el siglo XIX). Este «movimiento ascendente» empezó a producirse, por supuesto, en las familias más acomodadas, pero poco a poco alcanzó al resto de la población. Como afirma Handley, cada vez fue siendo menos frecuente dormir en el salón o en la cocina, y a finales del siglo XVII era ya muy raro que el salón principal de una casa mediana alojara la cama principal.

El libro está cuajado de imágenes y anécdotas que casi nos permiten visualizar la vida privada de sus protagonistas. Un grabado en el que aparece un matrimonio en la cama resulta especialmente expresivo. En él se muestra al marido, acostado de espaldas a su mujer –en camisón y con gorro de dormir– fingiendo estar traspuesto. Mientras tanto, la mujer –igualmente ataviada y sentada a su lado– intenta hablar con él, poniéndole una mano en el hombro y otra en la cabeza. El dibujo sirvió de ilustración a una colección de lecciones morales publicada en 1640 sobre el mal comportamiento femenino. En este caso, su autor, el escritor inglés Richard Brathwaite, reprobaba el hecho de que muchas esposas aprovecharan el momento de ir a la cama para «quejarse» a sus maridos, no permitiéndoles descansar[7]. Como apunta Handley, en una frase que continúa vigente en la actualidad, «era en la cama donde maridos y mujeres compartían sus pensamientos más íntimos, así como las emociones y experiencias del día, lo que a veces llevaba al conflicto».

Al margen de la interpretación moralizante y misógina del compilador, que aconsejaba a los maridos que lo que les entrara por un oído les saliera por el otro, el ejemplo anterior no hacía sino reflejar una escena cotidiana bastante común en muchos hogares. Por contraste, nos han llegado otros testimonios referidos a sucesos extraordinarios atribuidos a ciertos durmientes. Así, por ejemplo, según el relato publicado por William Hill en 1711, un marinero holandés que estaba siendo atendido en el famoso Hospital de San Bartolomé de Londres por cálculos renales, cayó en un sueño profundo durante cinco días y cinco noches. Aquel trance terminó convirtiéndose

en un rito anual. Coincidiendo siempre con el día de su cumpleaños, el marinero volvía a aletargarse y, nada más despertar al quinto día, empezaba a narrar las pintorescas aventuras que había vivido en el otro mundo, revelando asimismo los destinos *post mortem* de algunos de sus oyentes, lo que atraía alrededor de su cama a auténticas muchedumbres[8].

Durante mucho tiempo, el sueño tranquilo, considerado requisito indispensable para la *salud corporal*, se asoció fundamentalmente al estómago y a la buena digestión; sólo a partir de finales del siglo xvii, pero sobre todo a lo largo del xviii, empezó a relacionarse más bien con el cerebro y el sistema nervioso. Sea como fuere, hasta muy recientemente ha pervivido la creencia de que la *salud espiritual* se pondría en juego cada noche, no sólo ante la amenaza de posibles pesadillas o tentaciones oníricas, sino por el riesgo de morir en pecado, en especial teniendo en cuenta la convicción de que el demonio atacaba sobre todo de noche y a través de los sueños[9]. De ahí la costumbre de realizar un examen de conciencia, arrepentirse, rezar y encomendarse a Dios antes de acostarse.

Al menos en el caso de Inglaterra, las devociones nocturnas y domésticas fueron afianzándose a partir de la Reforma protestante. Handley dedica buena parte del libro a describir lo que se ha denominado la «spiritualised household» (casa espiritualizada), en la que había una gran cantidad de imágenes religiosas, concentradas principalmente en las alcobas, donde, además del crucifijo, solían colocarse altares portátiles, benditeras e incluso reliquias. Tanto entre católicos como protestantes predominaba la idea de que dormir mal era consecuencia de los pecados; y dormir bien, de la virtud. Al mismo tiempo, muchos teólogos, entre ellos Richard Baxter (1615-1691), aseguraban que quienes poseían una fe fuerte eran más resistentes, por lo que debía bastarles con dormir cinco o seis horas (se dice que Calvino no pasaba de cuatro) y que levantarse tarde era perjudicial para el alma. El famoso fundador del metodismo, el anglicano John Wesley (1703-1791), en uno de sus sermones sobre «el deber y las ventajas de levantarse temprano», aseguraba que dormir demasiado era «la razón real y principal, aunque insospechada, de todas las enfermedades nerviosas»[10].

Disciplinar el sueño –al igual que someter el hambre, o la gula, mediante el ayuno– equivalía a una liturgia de purificación para los temperamentos más ascéticos. Buen ejemplo son las palabras que hacía pronunciar Cervantes a Don Quijote dirigiéndose a su escudero: «Yo velo cuando tú duermes, yo lloro cuando cantas, yo me desmayo de ayuno cuanto tú estás perezoso y desalentado de puro hartado [...]. Mira la serenidad desta noche [...] que nos convida a entremeter alguna vigilia entre nuestro sueño. Levántate, por tu vida, y desvíate algún trecho de aquí, y con buen ánimo y denuedo agradecido date trecientos o cuatrocientos azotes [...]. Después [...] pasaremos lo que resta de la noche cantando [...], dando desde agora principio al ejercicio pastoral que hemos de tener en nuestra aldea»[11].

Como cabe esperar, Sancho se negaba seguir el modelo de su amo. Y a continuación exclamaba en una entusiasta apología del sueño como máximo dispensador de todo tipo de beneficios: «No entiendo eso [...] sólo entiendo que, en tanto que duermo, ni tengo temor, ni esperanza, ni trabajo ni gloria; y bien haya el que inventó el sueño, capa que cubre todos los humanos pensamientos, manjar que quita la hambre, agua que ahuyenta la sed, fuego que calienta el frío, frío que templa el ardor, y, finalmente,

moneda general con que todas las cosas se compran, balanza y peso que iguala al pastor con el rey y al simple con el discreto»[12]. El don del sueño, no obstante, poseía una cara oscura, que el mismo Sancho se apresuraba a señalar: «Sola una cosa tiene mala el sueño, según he oído decir, y es que se parece a la muerte, pues de un dormido a un muerto hay muy poca diferencia»[13].

El sueño y la muerte –*Hipnos y Tánatos*–, representados como hermanos gemelos ya desde la mitología griega, aparecían a menudo emparentados en la Edad Moderna. El sueño como metáfora de la muerte se reveló sin duda en la poesía y en los innumerables discursos piadosos que establecían un paralelismo entre el canto del gallo al amanecer y la mañana de la resurrección final. Pero también en la cotidianidad de las elaboradas rutinas de protección antes de acostarse, e incluso en la ropa de cama, que solía llevar bordadas las iniciales de sus poseedores y que, convertida en sudario en el momento del fallecimiento, servía para identificar el cadáver que envolvía.

La inspiración que proporciona este libro resulta casi inagotable. La sensación de novedad que transmite, pese a tratar de un tema antiguo y familiar para todos, es una de sus muchas virtudes. Handley nos introduce con sabiduría y elegancia en el mundo de la *dormatology* (un neologismo acuñado en 2008 a raíz de la creciente medicalización del sueño y del interés público sobre el tema)[14]. Y, a través de otras palabras que sólo aparecieron en el siglo xviii, como *lychnobite* (licnobio) o *lucubratory* (lucubratorio), nos hace cobrar conciencia del abismo que nos separa de nuestros antepasados en lo relativo a los hábitos nocturnos y a la sensibilidad sobre un aspecto tan importante de la existencia. Como escribió Sir Thomas Browne hacia 1650 en un ensayo sobre los sueños que parece prefigurar la sensibilidad surrealista: «Pasamos la mitad de nuestros días en la sombra de la tierra, y el hermano de la muerte exige un tercio de nuestras vidas. Gran parte de nuestro sueño está zurcido de visiones y de objetos fantásticos [...]. Por más que los sueños puedan resultar falaces respecto a sucesos externos, a menudo se revelan verdaderamente significativos dentro del hogar y por eso nos hacen entendernos mejor a nosotros mismos [...]. Fabricar sueños es un arte, como también lo es interpretarlos [...]. Si algunos han llegado al éxtasis, otros también han muerto en sueños, pues la muerte no es sino un arrobamiento confirmado».

**María Tausiet** es historiadora y autora, entre otros libros, de [Ponzoña en los ojos. Brujería y superstición en Aragón en el siglo XVI](#) (Madrid, Turner, 2004), [Abracadabra Omnipotens. Magia urbana en Zaragoza en la Edad Moderna](#) (Madrid, Siglo XXI, 2007) y [El dedo robado. Reliquias imaginarias en la España Moderna](#) (Madrid, Abada, 2013). Ha editado *Alegorías. Imagen y discurso en la España Moderna* (Madrid, CSIC, 2014) y, con Hélène Tropé, *Folclore y leyendas en la Península Ibérica. En torno a la obra de François Delpech* (Madrid, CSIC, 2014). Su último libro es [Mary Poppins. Magia, leyenda, mito](#) (Madrid, Abada, 2018).

---

[1] «¿Estáis seguros de que estamos despiertos? Para mí es como si estuviéramos durmiendo, y soñando». William Shakespeare, *A Midsummer Night's Dream*, Acto IV, Escena 1, versos 179-180.

[2] Esta reseña se enmarca en el proyecto CIRGEN, financiado por el European Research Council (Horizon 2020/ERC-2017-Advanced Grant-787015).

[3] «If every day did not produce fresh instances of the ingratitude of mankind, we might, perhaps, be at a

- loss, *why so liberal and impartial a benefactor as sleep, should meet with so few historians or panegyrists*». («On Sleep» [1753], en Samuel Johnson, *Selected Essays*, Londres, Penguin, 2003, p. 327).
- [4] Sasha Handley, *Visions of an Unseen World. Ghost Beliefs and Ghost Stories in Eighteenth-Century England*, Londres, Pickering @@@ Chatto, 2007.
- [5] Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, II, capítulo 68.
- [6] Laurent Joubert, *Erreurs populaires au fait de la médecine et régime de santé*, Aviñón, Guillaume Bertrand, 1578. Citado en Roger Ekirch, *At Day's Close. Night in Times Past*, Nueva York y Londres, Norton, 2005, p. 408.
- [7] Richard Brathwaite, *Ar't asleepe husband? A boulster lecture; sotred with all variety of witty jeasts, merry tales, and other pleasant passages; extracted from the choicest flowers of philosophy, poesy, ancient and moderne history*, Londres, 1640.
- [8] William Hill, *A Full Account of the Life and Visions of Nicholas Hart: Who Has Every Year of His Life Past, on the 5th of August, Fallen into a Deep Sleep, and Cannot Be Awakened Until Five Days and Nights Are Expired*, Londres, 1711.
- [9] María Tausiet, «Terrores nocturnos», en *Ponzoña e los ojos. Brujería y superstición en Aragón en el siglo XVI*, Madrid, Turner, 2004, y James Amelang, «Durmiendo con el enemigo: el diablo en los sueños», en María Tausiet y James Amelang (eds.), *El diablo en la Edad Moderna*, Madrid, Marcial Pons, 2004.
- [10] John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising. A Sermon on Ephesians v. 16*, Londres, 1798.
- [11] Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, II, capítulo 68
- [12] Ídem, *ibídem*.
- [13] Lodewijk Brunt y Brigitte Steger (eds.), *Worlds of Sleep*, Berlín, Frank @@@ Timme, 2008.