

## **Dormimos mal en cuarentena**

*Susana Kuras Mauer*

Las semanas se suceden en un adentro acotado. El aislamiento se prolonga en un tiempo sin bordes creíbles. Extraviados y algo más escépticos fuimos perdiendo los referentes que nos contienen. Algunos síntomas se hacen oír con contundencia. El dormir se ha trastornado. El escenario nocturno en cuarentena no goza de buena salud. Al estado de alerta de los comienzos de la cuarentena se le fue sumando el desgaste, la falta de aire puro y las preocupaciones por lo que aún está por venir.

En los niños, sobre todo, el descanso se ve amenazado, a la hora de conciliar el sueño. Y aun en penumbra, la vigilia se sigue dilatando errante, con pantalla en mano, sin libreto y con un sentimiento angustioso de que se avecina la hora de la batalla. El conocido “insomnio de conciliación” tiene en esta cuarentena, un protagonismo especial. El “no me puedo dormir”, pide en los niños cuentos, compañía, pide un ratito más. La resistencia a entregarse a los brazos de Morfeo va perdiendo fuerza y la necesidad de dormir termina por ganar la batalla: “lo venció el sueño”.

Para los adolescentes el desajuste del sueño no se manifiesta aquí. Ellos saltean esta batalla y siguen despiertos, conectados virtualmente con amigos, atravesando la mayor parte de la noche despiertos, sin lucha alguna. Si su tendencia fue siempre la de apoderarse de la noche para circular con libertad y sin adultos en escena, hoy en la trinchera familiar, extremaron su necesidad de vivir contra el reloj creando un contra turno trasnoche para estar a solas sin todos los otros.

Entre los adultos, hay otra variante de cortocircuito en el dormir que ocurre en la mitad de la noche de esta eterna cuarentena. Un impiadoso desvelo luego de algunas pocas horas bien dormidas, se impone, persiste y se muestra imperturbable frente a la necesidad de seguir descansando. Un intruso que no admite razones, que se adueña y dispone de nuestra noche

sin consideración alguna. Un verdadero enemigo encarnado en uno mismo. Una tortura que, a cualquier edad, se padece con fastidio e impotencia. Pelearle al insomnio a la hora del desvelo no es una buena idea. Tampoco lo es taparlo con “pastillas”. La creciente dependencia del uso de psicofármacos para poder dormir es hoy un factor alarmante aun entre gente joven. Su uso masivo e indiscriminado es preocupante.

El despertar de cada mañana también está algo despatarrado. El amanecer en cuarentena es más concesivo, por un lado, pero padece también malestares y desencuentros. Es muy extraño en nuestra cotidianeidad habitual esto de que suene un despertador para sacarnos de la cama sin llevarnos a ninguna parte.

La posibilidad de administrarnos algún tiempo de aire libre durante este confinamiento sostenido tendría, entre otros beneficios, el de darle al sueño mejores condiciones de posibilidad. Lo temible del insomnio es que usurpa con tenacidad el descanso. Y hoy, más que nunca, para mantener la estabilidad emocional, tenemos que cuidar sobre todo nuestra necesidad de dormir y, por qué no, nuestro derecho a soñar.

