

Del protocolo de investigación al sueño bifásico

HUGO R. MANCUSO

«(...) el preguntar es la devoción del pensar»
M. Heidegger [3, p. 79].

La que sigue es una reflexión epistemológica y su relación con los protocolos científicos, en particular médico-sanitarios y socio-comportamentales en el contexto de una época que se ufana militante por la apertura mental y la flexibilidad del pensamiento crítico y la tolerancia a las diferencias que se deberían de tutelar de manera activa y despierta (dícese *wokeness* en la jerga actual).

Comencemos por el comentario de una serie de investigaciones «científicas» (no hace falta recordar, creemos, que la historiografía también es una ciencia no menos que las naturales sino más) para luego plantear una serie de preguntas —esperemos nos sea permitido— que no dejan de resultar inquietantes.

El tema es uno de los ejemplos en los que la historiografía se entrelaza efectivamente con la investigación biológica y se funden en una culturología extendida, evidenciando no sólo amenas curiosidades del pasado sino también la evolución de la especie humana en la adaptación a los cambios de su estilo de vida y de su medio.

Según la historiografía de la cultura, era una costumbre muy arraigada, hoy desaparecida, que nuestros antepasados no tan remotos, durmiesen en dos «tramos», un poco de noche y otro de día. El sueño bifásico era la norma en la Europa y América preindustriales, como lo demuestran múltiples investigaciones históricas relativamente recientes y testimonios antiguos y medievales.

Según Ekirch [2], quien realizó una extensa investigación documental en los Archivos Nacionales del Reino Unido sobre la vida nocturna en la Europa y América preindustriales desde 1838, la mayoría de las personas dormían en dos turnos llamados, coloquialmente, como el «primer» y el «segundo» sueño con un hiato de varias horas entre uno y otro que era utilizado para intimar, orar, comer, conversar. El testimonio de una niña interrogada sobre la muerte de su madre en ámbito judicial no deja margen de dudas al afirmar que había fallecido en el «primer sueño».

En dicha investigación se elevaron más de quinientas referencias al sueño bifásico en varias épocas pretéritas y más de dos mil en una docena de culturas distintas, incluso remotas entre sí, remontándose hasta la Grecia arcaica. Este hecho se menciona, además, en las obras de Tito Livio (siglo I a. C.), Virgilio (siglo I a. C.), Plutarco (siglo I) y Pausanias (siglo II). Más tarde, la práctica fue adoptada en la Europa cristiana, aprovechándose para el canto de los salmos y la confesión. En el siglo VI, San Benito de Nursia, promovió el rezo a medianoche lo cual se extendió gradualmente por toda Europa y, poco a poco, a la población en general.

En 2015, una investigación liderada por G. Yetish & H. Kaplan [4] del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California, estudió el ritmo sueño-vigilia de tres sociedades preindustriales de tipo cuasi paleolítico, en particular los hadza, que viven en el norte de Tanzania, los san, habitantes del Kalahari (entre Sudáfrica, Namibia y Botsuana) y los tsimane, que viven en el río Maniqui en Bolivia. En estas regiones, la electricidad y los equipos de iluminación y entretenimiento relacionados estaban ausentes, al igual que los sistemas de refrigeración y calefacción. Los individuos están expuestos, desde el nacimiento, solo a la luz solar y a una continua variación estacional y diaria de la temperatura que suele ser extrema. Por lo tanto, eran «estudios de casos perfectos» para obtener información sobre la naturaleza del sueño humano en condiciones pre-industriales. Y no sólo: viviendo en zonas ecuatoriales, con

un número muy similar de horas de luz y de oscuridad, no se podía sostener que las horas de sueño estuviesen influidas por la falta de luz. Los investigadores encontraron que los habitantes de estas sociedades:

- 1) no duermen más que los seres humanos de las sociedades industrializadas, con una duración media de 5,7 a 7,1 horas;
- 2) se retiran a dormir varias horas después de la puesta del sol y generalmente se despiertan antes del amanecer aun sin contar con sistemas de iluminación eficientes;
- 3) manifiestan una temperatura corporal que parecería ser el regulador de la duración y del momento del sueño humano.

Los resultados indican entonces que el sueño en las sociedades industriales no está por debajo del nivel medio de la mayor parte de la historia evolutiva de nuestra especie ni padece un mayor insomnio. Pero, sobre todo, ninguna de estas sociedades manifestaba un sueño bifásico, manteniendo la clásica costumbre actual de dormir sólo de noche durante un determinado número de horas si bien esa costumbre no era común en Europa y en América desde el siglo V a. C. hasta el siglo XVIII. Según Ekirch, gran parte de la humanidad abandonó el sistema de doble sueño desde principios del siglo XIX y, al igual que otros cambios recientes en nuestro comportamiento, ha sido una respuesta a la revolución industrial acompañada, no por casualidad, por el desarrollo de sistemas de control de tiempo, volviéndose al sueño monofásico típico de las sociedades más arcaicas.

Por otra parte, antes del comienzo de la revolución industrial a mediados del siglo XVIII, la percepción del tiempo era generalmente confusa (excepto quizás para algunos científicos) y los instrumentos por los cuales se medía el paso del tiempo eran bastante rudimentarios (Davis [1]). Un palo en el suelo, o cualquier punto de referencia, proyectaba sombras cuya longitud variaba con el paso del día: relojes de sol rudimentarios que, sin embargo, incluso en su versión sofisticada, eran inútiles en presencia de una nubosidad conspicua. En lugares cerrados ayudaban las velas, pero con tiempos de combustión aproximados, no regulares. Las mejores herramientas eran los relojes de arena muy poco extendidos. Desde finales del siglo XVII, la precisión de los mecanismos mejoró progresivamente, especialmente por obra de los astrónomos. Pero para la mayoría de las personas en una economía predominantemente agrícola, los ritmos naturales de los días y las estaciones eran suficientes. Todo cambió con la revolución industrial. Primero, cambió la forma en que se percibía el paso del tiempo: las personas comenzaron a comportarse y organizarse de una manera nueva. En segundo lugar, e igualmente importante (y no obviamente casual) la mecánica de los relojes cambió radicalmente. Las fábricas requerían una gestión del tiempo mucho más eficiente y los trabajadores tenían que seguir turnos marcados por el reloj de la fábrica. A medida que la economía industrial y su red de transporte se volvieron cada vez más complejas, las materias primas y los productos terminados, necesitaron los servicios sincronizados de las empresas de canales, de correos postales y de ferrocarriles. Para los pasajeros de trenes, en particular, el uso de la hora local en todas partes (calculada cuando el sol estaba alto al mediodía) creaba confusión. Los tiempos acordados se volvieron esenciales y los ferrocarriles finalmente impusieron el meridiano de Greenwich en Gran Bretaña. Y si es cierto que la iluminación artificial permitía a los humanos permanecer despiertos durante varias horas durante la noche, el trabajo en la fábrica aún los obligaba a levantarse temprano por la mañana. Y esto habría llevado al desarrollo de un «prejuicio» vinculado a la supuesta correlación entre el hábito de madrugar y ser productivo. Así que la costumbre de dormir «sólo» por la noche no parece deberse a la llegada de la tecnología cronológica o luminaria, sino todo lo contrario: la tecnología permitió cambiar nuestros hábitos, más adecuados a un estilo de vida del orden industrial confirmándose que los avances tecnológicos no llegan por serendipity sino porque el contexto lo «requiere».

Hasta aquí el caso. A la luz de lo expuesto resulta evidente que la indicación médica actual, seguramente basada en base empírica contrastada adecuadamente y presentada siempre taxativa e imperativamente, acerca de que se debe dormir una cierta cantidad de horas, de una cierta manera si no refutada deberá ser por lo menos modulada y seguramente condicionada considerándose los presupuestos ideológicos de tipo económico, lucrativo y de control social extendido.

No discutimos en esta Sede el contenido de la afirmación sino el modo de la misma presentada con validez atemporal y universal. La única diferencia significativa actual —desde la perspectiva de la lógica de la investigación— entre el discurso científico y los otros discursos que pululan en la sociedad, no es ni la verdad, ni la evidencia ni siquiera el método, sino el privilegio que la hegemonía y la gobernanza global, ya desde el Iluminismo, impide la interrogación y el disenso de las afirmaciones que se consideran evidentes e irrefutables.

Análogamente, así como el acto médico no puede ni debe anularse o suspenderse en nombre de ninguna imposición protocolar de las autoridades sanitarias nacionales, internacionales o trasnacionales ni de las indicaciones de las diversas industrias involucradas, tampoco el científico debe orientar sus preguntas o sus dudas en nombre de la disciplina burocrática de los consejos científicos o los colegios profesionales o las universidades o la Academia. La libertad humana es irrenunciable y esto debería ser autoevidente también en nuestro presente.

Referencias

1. Davis AC. *The rise and decline of England's watchmaking industry, 1550-1930*. New York and London: Routledge; 2022.
2. Ekirch AR. *At Day's Close: Night in Times Past*. New York: W. W. Norton & Company; 2006.
3. Heidegger M. *Vorträge und Aufsätze (1936-1953)*. Stuttgart: Klett-Cotta; 1954.
4. Yetish G, Kaplan H, Gurven M, Wood B, Pontzer H, Manger PR, et. al. Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies. *Curr Biol*. 2015;25(21):2862-8. PMID: 26480842 DOI: 10.1016/j.cub.2015.09.046