

BERND BRUNNER

VIVIR
EN HORIZONTAL

BREVE HISTORIA CULTURAL
DE UNA POSTURA

TRADUCCIÓN DEL ALEMÁN
DE JOSÉ ANÍBAL CAMPOS

BARCELONA 2024



A CANTILADO

TÍTULO ORIGINAL *Die Kunst des Liegens.*
Handbuch der horizontalen Lebensform

Publicado por
A C A N T I L A D O
Quaderns Crema, S. A.

Muntaner, 462 - 08006 Barcelona
Tel. 934 144 906
correo@acantilado.es
www.acantilado.es

© 2012 by Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG,
Colonia, Alemania

© de la editorial original, by Galiani Berlin

© de la traducción, 2024 by José Aníbal Campos González

© de esta edición, 2024 by Quaderns Crema, S. A.

Derechos exclusivos de edición en lengua castellana:
Quaderns Crema, S. A.

ISBN: 978-84-19036-91-9
DEPÓSITO LEGAL: B. 3476-2024

AIGUADEVIDRE *Gráfica*
QUADERNS CREMA *Composición*
ROMANYÀ-VALLS *Impresión y encuadernación*

PRIMERA EDICIÓN *marzo de 2024*

Bajo las sanciones establecidas por las leyes,
quedan ríguosamente prohibidas, sin la autorización
por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total
o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico o
electrónico, actual o futuro—incluyendo las fotocopias y la difusión
a través de Internet—, y la distribución de ejemplares de esta
edición mediante alquiler o préstamo públicos.

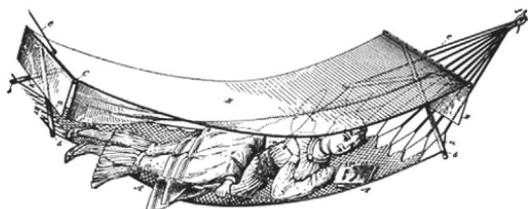
CONTENIDO

¿Está usted acostado?	9
Gramática de la horizontalidad	12
Atraídos hacia el centro de la Tierra	15
Chesterton y el secreto de Miguel Ángel	17
Acostarse en tiempos de bruscos cambios sociales	19
Formas habituales y menos habituales de acostarse	22
Acostarse en medio de la naturaleza	25
Sucumbir al hechizo del sol	29
Modos adecuados de acostarse	30
La postura: clave de la personalidad	35
Como un bebé	37
Compartir lecho	40
Acostarse, dormir y despertar	43
Velar, sestear, dormir	52
¿Comer acostado?	56
El puesto de trabajo en horizontal	59
Génesis de los colchones	65
Arqueología de la posición horizontal	72
Oriente: cuna del arte de acostarse	85
Estudios de campo sobre dormitorios y hábitos reclinatorios	89
La cama promedio	93
Viajar en horizontal	97
Extraños compañeros de cama	103
Descanso mecanizado	110
La horizontal que cura	116
Flotar, mecerse, balancearse	119
La problemática tumbona	122

La posición de la cama y la luz en el dormitorio	124
Sueños y pesadillas	129
El museo de los yacentes	134
¿Sigue usted acostado?	136
<i>Agradecimientos</i>	141
<i>Bibliografía escogida</i>	142
<i>Fuente de las ilustraciones</i>	146
<i>Índice onomástico</i>	147

Nada que no puedas hacer en una
cama merece la pena hacerse.

GROUCHO MARX



¿ESTÁ USTED ACOSTADO?

Si lo está, ha adoptado la postura correcta y no necesita excusarse por ello. Todos nos acostamos. Lo hacemos, además, con regularidad, a menudo incluso con enorme placer. Acostados nos relajamos, es la posición que ofrece menos resistencia al cuerpo y la que menos fuerzas le roba. Acostados dormimos, soñamos, amamos, meditamos, nos añoramos, nos amodorrarnos, sufrimos o morimos. Sólo hay algo que apenas hacemos cuando estamos acostados: movernos. En posición horizontal nos aproximamos mucho a lo que extrañamente llamamos «punto de inacción».

En nuestra sociedad, programada para un rendimiento rápidamente cuantificable, en la que lo que importa es la toma de decisiones y actuar con rapidez, y donde muchas veces las personas intentan demostrar su valía mientras permanecen sentadas delante de un escritorio o un ordenador, no es tan fácil predicar el valor que tiene poder estar acostados. Y lo que es peor: muchas veces se considera un síntoma de pereza o de impotencia ante un mundo estremecido por cambios radicales y constantes. Se dice que estar acostado impide mantener el ritmo normal, que quien lo hace es una persona débil, incapaz de aprovechar al máximo el escaso tiempo disponible. Sin embargo, estar acostado puede ejercer sobre nosotros el efecto de un paseo en medio de una niebla cerrada, un paseo del cual salimos con las ideas más claras. Como medida calculada para huir de la constante presión que requiere ser rápido y eficiente, quedarse acostado de manera consciente no cuesta nada y, en cambio, resulta extremadamente valioso.

Acostarse es el equivalente horizontal de los oníricos paseos de un melancólico *flâneur* que camina muchas veces sin rumbo fijo. Alguien tumbado en una cama también recorre mentalmente ciudades y paisajes, pero necesita una imaginación mayor, ya que, en su vagabundeo, no se tropieza con caras ni lugares reales que estimulen su pensamiento.

Cuando estamos tendidos bocarriba con los ojos abiertos, fijos en el techo, o cuando en un paseo al aire libre miramos al cielo, perdemos el contacto con las cosas que nos rodean, nuestras ideas echan a volar. Toda nuestra disposición anímica se transforma al cambiar de postura. No podemos reaccionar como lo hacíamos momentos antes, mientras permanecíamos de pie. Desde la perspectiva horizontal, las cosas que nos preocupan se nos presentan bajo una luz muy distinta. Ni las voces ni el sonido del teléfono nos llegan con la misma intensidad, las certezas se tambalean más fácilmente. Cuando, tal vez abrumados por la sensación de que todo se nos viene encima, nos acostamos, nos libramos de muchas cargas.

Nuestras ideas sobre el acto de acostarnos siempre se han relacionado con aspectos fisiológicos, psicológicos o productivos, así como con otras cuestiones relevantes, como el aprovechamiento del tiempo y el ritmo de nuestras vidas, eso que el psicólogo estadounidense Robert Levine, con lucidez, describió como «un arreglo enmarañado de cadencias, de ritmos y secuencias, de tensiones y calmas, de ciclos y picos que no cesan de cambiar». Según la opinión común, la conveniencia de cuándo y cómo acostarse depende de nuestra noción del tiempo, que gobierna nuestros patrones de conducta como un lenguaje mudo. En una época y en una cultura que han interiorizado de tal modo el imperativo de estar siempre activos, generando así una inquietud interior que se adueña de todos los ámbitos de la vida, sólo

¿ESTÁ USTED ACOSTADO?

podemos apretarnos las tuercas y adaptarnos a su exigente ritmo. En un país con un ritmo diferente al nuestro—más lento, por ejemplo, y donde sean los acontecimientos que tienen lugar los que determinen el curso de nuestra vida, en lugar de lo planeado—, nos haríamos una idea más precisa de lo que podría significar vivir el tiempo con arreglo a otras leyes. Otras sociedades no ven como una pérdida de tiempo un ritmo vital en el que, a primera vista, no pase nada. En ellas tal vez ni siquiera exista la noción de «tiempo perdido», puede incluso que lo consideren una circunstancia agradable y hasta fundamental para la vida. Es también por este motivo que hemos decidido emprender este viaje al variado universo de la horizontalidad.

GRAMÁTICA DE LA HORIZONTALIDAD

Nuestro cuerpo está hecho para muchas cosas, pero no para la restricción de movimientos a la que lo sometemos en la actualidad. Permanecemos mucho más tiempo sentados y nos movemos menos que nuestros antepasados de hace unas pocas generaciones. Nacemos con una dotación genética y ciertas disposiciones físicas que nos permiten movernos de distintas formas: andar, reclinarnos, sentarnos, levantarnos o correr. Acostarnos es sólo una de ellas. Pero la tentación de ceder a la fuerza de gravedad es poderosa, y esa fuerza, como sabemos, nos atrae hacia la tierra. Vivimos todo el tiempo enfrentados a ella. Aunque no seamos del todo conscientes—porque es algo intrínseco a nuestra naturaleza y lo hacemos de forma automática—, invertimos buena parte de nuestras energías en esa lucha contra la gravedad.

Estar acostados y caminar son acciones complementarias, en cierto sentido una condiciona a la otra: sólo quien alguna vez ha caminado, ha hecho senderismo o *jogging* hasta el agotamiento conoce la profunda relajación que sentimos al acostarnos. Hay quienes nunca han experimentado esa sensación. Otros, a su vez, confieren un sentido distinto a estar acostados: se refugian en esa postura cuando el cuerpo y la vida les pesan demasiado. Es la posición para desconectar.

Nos orientamos en dos direcciones en relación con la superficie terrestre: la vertical y la horizontal. Al caminar, la conexión con la tierra se establece a través de las plantas de los pies alineadas horizontalmente; cuando nos acosta-

mos, la conexión se establece, en cierto modo, con todo el cuerpo. El horizonte, esa línea vislumbrada a lo lejos y que separa el cielo de la tierra, es una invitación a un lugar que está más allá de lo conocido, pero al mismo tiempo nos marca un límite. Es una construcción efímera, porque cada vez que salimos a su encuentro se aleja, una meta imposible de alcanzar.

Podemos acostarnos en muchos lugares y no necesitamos para ello, forzosamente, una tumbona o una cama. Sin embargo, se requiere una base estable. Si adoptamos una mala postura una vez acostados, una postura en la que temamos por nuestra seguridad—porque, por ejemplo, corremos peligro de caernos—, no podremos relajarnos. Todas las precauciones tomadas a la hora de acostarnos contribuyen a nuestra experiencia, nos garantizan un modo de existir en horizontal. Cómo se acuesta una persona condiciona la manera en que se adapta al lecho del que dispone. Cuanto más cómodo se sienta uno al acostarse, mejor podrá el suelo amortiguar la carga de su cuerpo y más eficiente será el proceso de regeneración.

No resulta fácil definir qué significa «estar acostado». Una propuesta sería: cuando la mayor parte del cuerpo se encuentra en posición horizontal o tiende hacia ella, desplazando su peso hacia el suelo. Podemos acostarnos boca arriba, de lado o bocabajo. También podemos hacerlo junto a, encima de o bajo otra persona, al menos por un breve espacio de tiempo. También estaríamos acostados cuando el tronco se aproxima a la postura horizontal y las piernas se elevan por encima de éste. Un buen ejemplo de ello es la *chaise longue* diseñada por Le Corbusier, en la que el torso se acomoda en una posición de aproximadamente cuarenta y cinco grados. A diferencia de estar sentado en una silla, que requiere cierto control físico, tumbarse no supone nin-

gún esfuerzo. Estar acostado es quizá la posición más arcaica, la que nos recuerda anteriores formas de existencia. Levantarse requiere siempre cierta fuerza de voluntad, sobre todo cuando el tiempo no apremia. Sin embargo, acostarse es también un asunto arriesgado, pues existe peligro de que nos quedemos dormidos y nos sumamos en un estado de inconsciencia.

Son muchas las cosas que podemos hacer acostados. En realidad, abarcan todo el espectro de la condición humana: desde la más absoluta pasividad hasta la actividad más apasionada. Sí, en posición horizontal comienza y acaba la vida humana. Edmond y Jules de Goncourt escribieron sobre los «tres grandes actos de la vida»: la infancia, el coito y la muerte, tres estados que debe dominar el escritor consumado (y que se consuman casi siempre acostados).

ATRAÍDOS HACIA EL CENTRO DE LA TIERRA

Una persona acostada es vista como alguien pasivo, impedido o, incluso, inferior a los demás. Claro que, a menudo, tales atribuciones nada tienen que ver con los motivos reales de quien se acuesta, que tal vez sólo haya deseado recostarse un rato, descansar, relajarse, hacer acopio de fuerzas para lo que le aguarda. Acostarse puede ser también parte de una estrategia inteligente cuando se está a la espera de algo. O una muestra de rebelión: por ejemplo, en un *flash-mob*, cuando varias personas se tumban en el suelo e interrumpen el tráfico de transeúntes o vehículos con el fin de protestar en favor o en contra de algo. Estar acostado es también la postura preferida del holgazán. Hans W. Fischer escribió una vez:

La pereza absoluta ya no busca nada, ni contento ni comodidad. Ni se le ocurre siquiera tomar las precauciones mínimas para garantizar el propio disfrute. Sencillamente, se deja caer—al menos cuando no hay una pared que le ofrezca resistencia—y adopta la postura horizontal obedeciendo sólo a las leyes de la mecánica. Su lugar predilecto es el sofá, precisamente porque ofrece una comodidad inmediata; un oscuro resto de conciencia la alerta del suelo pelado y la mantiene alejada de la cama, siempre asociada a la molesta acción de desvestirse. Pero una pereza de esa índole tampoco busca el sofá para dormir, desperezarse o estirarse. No, el sofá es sólo un punto de apoyo para el cuerpo, que se siente atraído hacia el centro de la Tierra.

Con frecuencia el cansancio es el único motivo aceptado para que alguien se acueste. ¿Por qué está tan mal visto?

A menudo cargamos aún con el apremio de estar en constante movimiento, el cual considera cualquier otra cosa un síntoma de indisciplina, debilidad o falta de ambición. En un mundo que tiene como divisa fundamental la actividad y la optimización del tiempo, en el que algunos se enorgullecen de no apagar la luz en la oficina hasta bien entrada la noche, el tiempo que uno permanece acostado se considera, forzosamente, un tiempo perdido. En nuestra cultura, permanecer en posición horizontal es aceptado sólo como breve fase de regeneración.

CHESTERTON Y EL SECRETO DE MIGUEL ÁNGEL

¿Existe un filósofo de la horizontalidad? Son muchos los que han hecho campaña en contra de permanecer demasiado tiempo en cama, descalificando con saña un hábito que consideran una holgazanería sin sentido. Otros, en cambio, lo han practicado, pero sin explicárselo en detalle. Así pues, ¿quién ha reflexionado sobre el acto de acostarse o se ha manifestado expresamente en favor de él? Un hombre en particular: el prolífico crítico social inglés Gilbert Keith Chesterton (1874-1936). Su ensayo «Quedarse en la cama», de sólo unas pocas páginas, se inicia con un pasaje en que el autor imagina lo agradable que sería contar con lápices de colores lo suficientemente largos como para dibujar con ellos en el techo mientras uno permanece tendido en una cama, ya que sólo allí en lo alto le es posible encontrar una superficie lo suficientemente grande para una obra de arte. Las paredes, a fin de cuentas, estaban, por lo general, cubiertas de papel pintado. Chesterton emprende un viaje mental a Roma:

Estoy seguro de que si Miguel Ángel se dio cuenta de cómo convertir el techo de la Capilla Sixtina en una terrible imitación de un drama divino, que sólo podía representarse en los cielos, fue porque estaba dedicado a la antigua y honorable costumbre de quedarse en la cama.¹

¹ G. K. Chesterton, «Quedarse en la cama», en: *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*, trad. Miguel Temprano, Barcelona, Acantilado, 2004, pp. 44-46. (*Todas las notas son del traductor*).

Al desdén generalizado por el hecho de estar acostado, actitud que él califica de «malsana» e «hipócrita», Chesterton contrapone la libertad y la flexibilidad del individuo, que debería poder levantarse de la cama cuando más le convenga, del mismo modo que es asunto suyo si toma el almuerzo «a veces en el jardín, a veces en la cama, a veces en el tejado y a veces en lo alto de un árbol». Aunque Chesterton recomendaba acostarse sólo «en ocasiones» (aunque sin dormir), consideraba absolutamente innecesario tener que dar explicaciones por ello (salvo en caso de una enfermedad grave): «Si un hombre sano se queda en la cama, que lo haga sin la menor excusa; de ese modo se levantará sano. Si lo hace por alguna razón higiénica secundaria, podría levantarse convertido en un hipocondríaco».

ACOSTARSE EN TIEMPOS DE BRUSCOS CAMBIOS SOCIALES

Dependiendo del estado de ánimo de quien se acuesta, el mero acto será de naturaleza pasiva o activa. También el modo en que trabajamos tendrá su influencia en la manera en que pasamos el resto del tiempo: quien trabaja la mayor parte del tiempo sentado—delante de la pantalla de un ordenador, por ejemplo—buscará, en su tiempo libre, compensar eso con algo de deporte y movimiento, y sólo más tarde podrá disfrutar del alivio que le depara la posición horizontal. La gente que, por el contrario, hace uso a diario de su fuerza muscular, quizá incluso hasta el agotamiento, querrá, en sus horas libres, un tiempo de ocio para no hacer absolutamente nada. En ese caso, estar acostado cobra un cariz muy distinto.

¿Cómo afectan los grandes cambios que se están produciendo en nuestro mundo laboral actual a la relación que establecemos con el trabajo y el ocio, tanto en las fases de reposo y descanso como durante el tiempo que pasamos durmiendo? ¿Podrá una mayor flexibilidad de los horarios garantizar más tiempo para no hacer nada, más horas de ocio lúdico o, si se quiere, de holgazanería activa, una forma de acostarse que no se limite a la mera recuperación de fuerzas? En una época en la que el progreso a veces se extravía y yerra en sus propósitos, acostarse constituye el ejercicio previo para pensar mejor las cosas. En todo caso, es un acto que, de manera agradable, se ve exento de la lógica forzosa del progreso y el retroceso.

¿Hemos olvidado el arte de estar acostados, al igual que hemos olvidado el arte de cocinar por habernos adaptado

demasiado a los platos precocinados? Es posible. Del mismo modo que comer no es mera premisa para continuar nuestro trabajo y generar otros procesos físicos, acostarnos no es un ejercicio preparatorio para más tarde sentarnos ante un escritorio. Aunque el mero acto de acostarse no produce de inmediato nada visible ni aprovechable, su sentido no es sólo recuperarnos, del mismo modo que el tiempo libre y sus respectivas «ofertas» no sirven únicamente para proporcionarnos actividad.

Existen indicios de que la actitud en relación con acostarse experimenta hoy en día cambios radicales en nuestras sociedades. Desde hace unos años, en Francia, se habla de la *génération vauvrière*, una generación acostumbrada a repantigarse en un sillón, que se niega de forma consecuente a sentarse como es debido, gente que ya no se sienta sin más, sino que se deja caer en el sofá o en la cama y se acomoda en esa posición sin importarles lo más mínimo lo que pueda pensar la persona que tiene enfrente. Una actitud envidiable, a decir verdad. Podemos ver en ello un acto de rebeldía contra los imperativos «estarse quieto» y «andar derecho», o la callada protesta contra unos padres aún atrapados en patrones de conducta más autoritarios. El juicio de los especialistas en torno a esa cuestión es bastante sereno: parten de la idea de que sentarse en una postura normal (en una silla, por ejemplo) no es compatible con la fisiología humana. Por el contrario, la postura intermedia (entre sentado y acostado), en un ángulo de ciento veintisiete grados, parece especialmente apropiada para eliminar las tensiones de la columna vertebral que surgen tras estar mucho tiempo sentados. Lo mismo podemos encontrar en el ámbito de lo que se conoce como *the art of slow living* o *l'arte del vivere con lentezza*. Se trata de un nuevo movimiento de desaceleración y pausa, en el que ya no importa

tanto alcanzar un objetivo determinado con el mínimo esfuerzo como disfrutar del proceso, fiel al lema de «El camino es la meta». Como el movimiento llamado Slow Food, también ese arte tiene sus orígenes en Italia.

La inventiva de los seres humanos ha dado lugar a una serie de artilugios y muebles creados especialmente para acostarse, de los cuales la tumbona y la cama son los ejemplos más conocidos. Esas recurrentes excursiones a un estado de inconciencia son necesarias, y ese estado, normalmente, se intenta alcanzar en la cama. Cuando disponemos de tiempo para ello, resulta delicioso echarse sin más en una tumbona. Todo un lujo. Ofrece un confort reducido, concentrado en lo esencial del descanso, ideal para una *vita contemplativa*, para situaciones en las que el camino hasta la cama sería un derroche excesivo.