



Seix Barral

Isaac Rosa

Las buenas noches





Seix Barral Biblioteca Breve

Isaac Rosa

Las buenas noches

© Isaac Rosa, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.seix-barral.es

www.planetadelibros.com

Esta obra ha recibido una ayuda a su creación del Ministerio de Cultura a través de la Dirección General del Libro, del Cómic y de la Lectura

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-84-322-4875-7

Depósito legal: B. 14.104-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



[00:34]

No podemos dormir. Cada noche retrasamos la hora de acostarnos, cada noche nos vamos antes a la cama, cada noche lo hacemos a la misma hora y no: no podemos dormir. Tardamos en coger el sueño, lo logramos enseguida para despertarnos poco después, nos sorprende la alarma nada más cerrar los ojos. Nos sentimos llenos de energía y por eso no podemos dormir, nos sentimos agotadas y por eso no podemos dormir. No podemos dormir porque somos jóvenes y las jóvenes no duermen mucho, no podemos dormir porque somos viejos y los viejos no duermen tanto, no podemos dormir porque estamos en la mediana edad y es cuando peor se duerme. Tenemos calor, tenemos frío, giramos cambiando de postura, boca arriba, sobre el costado derecho, con los brazos haciendo almohada y no podemos dormir. Colocamos un cojín entre las piernas, nos tapamos y destapamos, nos incordian pequeños calambres, cosquilleos, picores acuciantes, pliegues y costuras, el guisante bajo veinte colchones, y no podemos dormir. Permanecemos inmóviles, nos concentramos en relajar el cuerpo, conseguimos una postura donde nada duela ni pique, y tampo-

co podemos dormir. Oímos un zumbido, casi imperceptible y por tanto ineludible, un pitido profundo, un ronquido vecino, un bebé llorando tan remoto y desatendido que pareciera imaginario. Oímos una motocicleta llegar desde lejos, muy lejos, acercarse rrrascando el aire, desquiciarrrr la noche del barrrrrio, alejarrrrse burrrlona trras el destrozo, apagarse lentamente como despenada. Oímos ladridos, gritos de borrachos, voces de socorro que nadie atiende, discusiones familiares a deshoras, gemidos de placer siempre sobreactuados. Oímos crujidos de muebles, motores de nevera, canicas fantasmales rodando en el piso de arriba, patitas correteando repugnantes por el doble techo, un puto mosquito. No oímos nada y entonces escuchamos nuestro pulso, nuestros zumbidos y crujidos internos, el corazón delator. Nos molesta quien duerme a nuestro lado: su agitación o su quietud, su respirar sereno o ronco, su preocupación excesiva por nuestro insomnio (¿estás despierto?) o su insultante indiferencia, su deseo apremiante o su deseo extinguido, su presencia achicando la cama pero también su ausencia agrandando el colchón. Recordamos. No podemos dormir y entonces recordamos: lo sucedido en el día, con detalle de cronista; lo sucedido en la última semana, en el último año, en nuestra vida toda. Recordamos: reconstruimos situaciones, conversaciones enteras, nos alcanza intrusivo el recuerdo de alguien después de tantos años. Recordamos, entretenemos el insomnio con rankings y recuentos cronológicos, como el clásico contar ovejas: contamos y recontamos amores, bocas besadas, cuerpos con los que follamos alguna vez, muertos cercanos, empresas donde trabajamos, países visitados, casas, mudanzas. Fantaseamos. No podemos dormir y entonces fantaseamos: lo que pudo haber sido, recrea-

mos universos paralelos y vidas condicionadas por una decisión o un accidente, quiénes seríamos hoy, qué habría pasado si. Fantaseamos: recuperamos conversaciones ya irremediables para corregirlas, mejorarlas, añadir lo que debimos decir y no dijimos, el espíritu de la escalera, de todas las escaleras de nuestra vida; imaginamos las nuevas réplicas y nuestras brillantes contrarréplicas, hacemos justicia, devolvemos golpes, seducimos con éxito. Anticipamos. No podemos dormir y entonces anticipamos: el día de mañana, la semana nueva, programamos con precisión horaria, repasamos obligaciones, visualizamos situaciones incómodas, simulamos conversaciones a las que esperamos llegar con las respuestas ya ensayadas. A veces es el dolor, que no nos deja dormir: no podemos dormir porque nos duele algo, nos duele todo, nos duele a ratos, nos duele siempre, nos acostamos ya doloridos, nos asalta en mitad de la noche: duele la enfermedad, duele la enfermedad que inflama, irrita, acalambra, punza, arde, necrosa, altera células; duele el dolor localizado y el de origen incierto que irradia el cuerpo entero, duele la espalda herniada y duele la sien migrañosa, duele todo lo que de día casi no percibimos y que de noche, sin otras distracciones, recibe más atención del sistema nervioso: duelen las articulaciones artrósicas y artríticas, duelen las piernas varicosas, duelen las viejas cicatrices, duelen los huesos al crecer y los huesos al pudrirse, duelen los dientes descuidados y que al pasar la lengua se mueven muy lenta, casi engañosamente, como en viejas pesadillas; duele la vejez, duele la pobreza del colchón añoso y duele el cuerpo agotado de trabajar; duele también lo insignificante, duele lo ridículo en el cuerpo sano, el golpe diurno del que solo nos resentimos de noche; duele el cuerpo por ser cuerpo, duele el cuerpo en la noche a pesar de

antiinflamatorios y analgésicos, duele a pesar de años de medicación diaria tan bien organizada en el pastillero, duele incluso con cuidados paliativos, duele hasta un instante antes de la muerte sin poder dormir. No podemos dormir porque tenemos familiares enfermos cuyo cuidado nos agota y nos enfurece y nos hace odiarlos y desear su muerte, matarlos nosotros mismos, la almohada en la cara; no podemos dormir porque somos nosotros los enfermos que agotamos y enfurecemos a nuestras cuidadoras y tememos que nos acaben odiando y deseando nuestra muerte, la almohada en la cara. Ah, y el amor, a veces es el amor el que no nos deja dormir: no podemos dormir porque estamos enamorados, no podemos dormir porque ya no nos aman, no podemos dormir rechazados, deseadas, engañados, abandonantes, abandonadas, enfermos de rencor, incapaces de olvidar pese a perdonar, desvelados por el deseo o el desprecio, repasando mentalmente el último encuentro, paso a paso, con todo detalle: qué hizo, qué dije, cómo aquel beso; imaginando próximos encuentros, inventando conversaciones, interpretando señales equívocas, discutiendo con un fantasma, seduciendo a un fantasma, excitándonos con un recuerdo o una fantasía hasta masturbarnos. Y los hijos, y los padres, que tampoco nos dejan dormir: no dormimos porque tenemos hijos que crecen y padres que envejecen: no dormimos porque tenemos hijos pequeños que tosen, lloran, se destapan, hay que comprobar si siguen respirando, se meten en nuestra cama donde pueden ser fatalmente aplastados y asfixiados y abusados en la confusión del sueño; adolescentes que nos rechazan o que nos demandan un amor que no tenemos, que esperan todo lo que no sabemos si podremos darles, todo lo que sabemos que no podremos darles. No dormimos porque te-

nemos madres y padres que envejecen y cada vez más necesitadas de ser escuchadas al teléfono, acompañados al médico, medicadas, duchados, giradas en la cama, hidratados en sus llagas, alimentadas sin que se atraganten, internados en residencias, atendidas en sus lamentos y alaridos, cogidos de la mano, sedadas, enterrados; padres que un día morirán y, como no podemos dormir, también pensamos, con mala conciencia, sin mala conciencia, pensamos en la herencia, el piso para vender y repartir entre hermanos rapaces, si no lo han vendido antes nuestros padres para pagar su propio cuidado. El dinero, que tampoco nos deja dormir: no podemos dormir porque echamos cuentas, no podemos dormir y por eso echamos cuentas: recordamos con exactitud decimal el saldo bancario que hemos visto una y otra vez a lo largo del día, el saldo que será lo primero que consultemos al levantarnos. Y el trabajo, claro: no dormimos porque no tenemos trabajo, no dormimos porque tenemos trabajo, porque no queremos perderlo, porque deseamos cambiarlo, porque trabajamos a la vez que cuidamos, porque somos autónomos, porque merecemos algo mejor, porque nos sentimos impostoras, porque nos humillan, porque humillamos, porque tenemos que obedecer, porque esperan que mandemos, porque los jefes, porque los compañeros, porque los clientes. No dormimos porque estamos agotados, exhaustas; no dormimos porque sabemos que tenemos que dormir, no dormimos preguntándonos por qué no podemos dormir, no dormimos y nos decimos que será el calor, el frío, el ruido, el silencio, el exceso de energía, el demasiado cansancio, el cuerpo al lado, el cuerpo ausente, los hijos creciendo, los padres envejeciendo, los sucesos de hoy, lo esperado mañana, la culpa, el deseo, el miedo, el amor, el trabajo, el dinero. Probamos

remedios leídos en internet y no podemos dormir, calentamos infusiones de nombre relajante y foto de plácido durmiente en el envase, nos administramos gotas y grageas, chucherías de herbolario y, tras varios días de sueño exitoso, de nuevo no podemos dormir. Nos medicamos, vencemos nuestro temor y nuestro orgullo, nos rendimos a la pastilla, la dosis mínima que funciona solo un tiempo. No podemos dormir, miramos el reloj a las doce y cincuenta y dos, a las dos y cuarto, a las tres menos diez, volvemos el reloj hacia la pared, reprogramamos el despertador para salvar algunos minutos más de ese sueño que en algún momento llegará porque siempre llega. Pensamos levantarnos, nos parece mala idea levantarnos, nos acabamos levantando, encendemos luces suaves, observamos la casa que siempre es otra de noche, nos asomamos afuera para ver alguna ventana solidaria, consultamos el móvil, jugamos partidas de ajedrez con desconocidos, leemos unas pocas páginas hasta que nos entra sueño y volvemos a la cama, a la hora luminosa en la mesilla, a la postura cambiante, al cuerpo que al lado nos agobia o nos evita o echamos de menos, a los ruidos y los recuerdos tristes y los recuerdos felices y las fantasías melancólicas y las fantasías reparadoras y las fantasías furiosas y no, no, no podemos dormir.

DIARIO DEL SUEÑO, 21 DE FEBRERO

Me acuesto a la 01:20 h.

Me levanto a las 06:30 h.

Tardo una hora y media en dormirme. Dos despertares nocturnos. Total: menos de tres horas.

Dos breves siestas durante el día, involuntarias.

Dos cafés, una copa de vino. Un ibuprofeno.

Antes de apagar la luz juego al ajedrez online media hora.

[00:43]

No podíamos dormir. Así empezó todo, así nos presentamos: no puedo dormir, dijiste al sentarte a mi mesa, la única que no tenía las sillas volteadas. No puedo dormir, fue todo tu saludo y presentación, diría que con alivio de encontrarme, de encontrar a alguien despierto, alivio de saber que no eras la única que no podía dormir en ese hotel, en la ciudad, en el mundo, el insomnio nos vuelve superlativos. No puedo dormir, la contraseña para sentarte a la mesa de un desconocido a esas horas. No puedo dormir. Tu ropa, formal, ropa de viaje de trabajo, pantalón, blusa y chaqueta ligera, que en la primera reunión del día debía de lucir recién planchada, ahora mostraba la misma derrota que tu escaso maquillaje agrietado: ni siquiera habías intentado desvestirte, lavarte la cara, echarte en la cama, apagar la luz, no: habías renunciado, dado por perdida la noche, habías bajado al bar del hotel buscando tal vez a otro insomne, alguien a quien compartirle que no podías dormir, la fraternidad de los desvelados; habías bajado al bar tal vez esperando encontrar a un hombre en la barra con un vaso de whisky conversando con un barman terapeuta que seca copas mientras al-

guien toca un piano, *lost in translation*, pero no había más que un tipo con la ropa sobada y el pelo grasiento del final del día, sentado a la única mesa que no tenía las sillas volteadas, con un solo foco del techo encendido, olor a suelo fregado y una botella de agua con la etiqueta arrancada. No puedo dormir, me dijiste, me saludaste, me confesaste, buscaste mi comprensión. Yo tampoco puedo dormir, te dije, obvio a esas horas y en ese lugar, te dije como quien responde un santo y seña. Yo tampoco puedo dormir, y te pregunté si querías tomar algo, señalando la máquina de refrescos y chocolatinas, cerrada ya la barra. Estoy tan cansada que no puedo dormir, dijiste, como si tuvieras que dar explicaciones, como si necesitases una causa fácil de entender, aceptable y poco comprometedor para estar ahí a esas horas, como si otros días, cuando no estabas tan cansada, durmieses mejor. Estoy tan cansada que no puedo dormir. No te creí, pero me parapéte yo también, no había todavía confianza para exponer nuestras debilidades, no todavía, así que acoté mi problema: yo no consigo dormir en los hoteles, te dije, como si solo me sucediera en los hoteles y en cambio durmiese plácidamente en casa, como si los dos fuésemos insomnes ocasionales, tú por estar demasiado cansada, yo por culpa del hotel, farsantes los dos, la vergüenza social del que duerme mal y no lo cuenta o reduce el problema o lo justifica. Yo no consigo dormir en los hoteles, dije, hace tiempo que no puedo dormir en los hoteles, el mío es un insomnio hotelero, insistí locuaz, y te conté lo que le contaba a cualquiera un año antes, lo que te hubiera contado un año antes si nos hubiéramos encontrado en ese mismo bar, un año antes cuando todavía era, sí, un insomnio exclusivamente hotelero: hace tiempo que no puedo dormir en los hoteles, te dije, antes me

pasaba lo contrario, dormir fuera de casa era una oportunidad de descansar mejor, sin hijos que se despiertan en la noche y nos llaman y se meten en nuestra cama, sin un cuerpo al lado que se mueve, que nos destapa, que nos busca o nos huye; dormir en un hotel era entonces una reparación para el agotado padre de familia, una cura de sueño, pero con el tiempo fui durmiendo cada vez peor en los viajes, desarrollando manías, extrañaba la cama, no había almohada buena, me intranquilizaba el silencio artificioso de los hoteles pero también los ronquidos de un vecino o los gemidos de una pareja tras la pared, pasaba calor, me encogía de frío, me molestaba la luz del exterior sin persianas y también la oscuridad absoluta de las cortinas opacas, y a partir de ahí todo me fastidia: la pupila roja del televisor apagado —te dije pupila roja, sí, qué tópico lamentable—, la vibración de la neverita, la repugnancia de pensar que en esa misma cama han dormido antes cientos, miles de personas, repugnancia que no depende de la limpieza del hotel, repugnancia de pensar que otras personas han apoyado la cabeza en la misma pared ligeramente ennegrecida donde yo la apoyo al sentarme en la cama, que otros huéspedes, cientos, miles, se han tapado con esas mismas sábanas que me asquean a pesar de la lavadora a sesenta grados, que otras manos han tocado el interruptor, los pomos, el mando del televisor, el grifo, el vaso donde coloco el cepillo de dientes, puedo ver sus huellas llenándolo todo como larvas, como si brillasen bajo un producto químico de esos que usa la policía científica en las películas; y pienso también, en mi repugnancia desquiciada, mi repugnancia desquiciada y ridícula, en quien disfruta por viajes de trabajo de buenos hoteles, pienso también que cientos, miles antes que yo han sudado y babeado y perdido pelos y piel muerta y

follado en esa misma cama y se han corrido y empapado el colchón con sus parejas, con amantes, con desconocidas de aplicación de citas, con prostitutas, o a solas se han masturbado mientras ven el triste porno nocturno de los anuncios televisivos de contactos, que es lo que acabo haciendo yo también cuando no puedo dormir en un hotel, aunque todo esto no te lo dije entonces, claro, habrías salido huyendo, ni tampoco te lo dije después, no así, te lo estoy diciendo ahora. Yo en realidad no duermo nunca bien, dijiste tú por fin, con ganas de sincerarte, ampliando tu insomnio más allá del cansancio ocasional; yo en realidad no duermo nunca bien, dijiste, no duermo en los hoteles pero tampoco en casa, me acuesto muy tarde, espero a que me venza el sueño para no quedarme dando vueltas en la cama, y si lo consigo me despierto pocas horas después y ya no duermo más; he probado de todo, rutinas fijas, alejarme de pantallas dos horas antes, cenar poco, cenar lechuga, no cenar, hacer relajaciones, respiraciones profundas, deporte, nada de deporte horas antes, mierdas homeopáticas, y hasta ahora he evitado medicarme: tómame una de estas por la noche, me dice mi madre que las ha tomado toda la vida, tómame una de estas, me dice mi cuñada que lleva años tomándolas, tómame una de estas, me dice una compañera de trabajo que culpa al estrés, me dicen las amigas que culpan a la premenopausia, me dicen las madres del colegio que culpan a la crianza y a la doble jornada, todas mujeres y todas tomando una de estas por la noche y acabaré tomándola yo también, sí, porque llevo demasiado tiempo que no duermo bien, que duermo poco, que a veces no duermo nada y luego me voy cayendo de sueño durante el día, doy cabezadas breves en el autobús, en un semáforo si conduzco, en la oficina cuando me dejan sola, apoyada

en la mesa, de noche viendo una película que nunca termino, leyendo mensajes en el móvil hasta que se me escurre entre los dedos, incluso en el baño, en el baño del trabajo me he quedado unos instantes adormilada, sentada en el váter y apoyada en la pared, a cualquier hora tengo sueño menos cuando debo tenerlo, me resisto todo el día, renuncio a una siesta para no llegar a la noche sin sueño pero esas cuentas nunca salen, lo no dormido en el día no se acumula en ninguna parte ni se guarda para la noche, lo no dormido se pierde, y cuando por fin me acuesto tengo tanto sueño que no puedo creer que no me vaya a dormir, me meto en la cama confiada, incluso he cabeceado instantes antes viendo la tele y me digo que sí, que hoy voy a dormir, porque además de vez en cuando, cada cinco, seis, diez días, sin periodicidad fija, de pronto hay una noche en que sí duermo, en que me acuesto y llega fácil el sueño y es profundo e ininterrumpido y luego despierto descansada, y son esas noches sueltas, esa calderilla de buenas dormidas, las que alimentan mi esperanza el resto de las noches, las que me hacen confiar en que sea hoy otra vez, las que me impiden rendirme del todo y asumir que no, que ya nunca volveré a dormir; pero hoy no era una de esas noches, dijiste. Tras tu confesión, que tal vez no fue así, que seguramente no fue así y estoy mezclando confesiones de otros días o incluso confesiones imaginadas, te propuse salir y buscar un bar abierto. Ya que no íbamos a dormir, qué importaba tomar un café, los dos llevábamos tanto tiempo durmiendo mal que habíamos dejado de considerar la cafeína un obstáculo.