

Un tiempo extraño. Reflexiones sobre el insomnio y los medios de comunicación

A Strange time. Reflections on insomnia and communication media

MARIA LAURA GUEMBE - ORCID 0009-0003-3025-3308

(pág 167 - pág 174)

RESUMEN. La experiencia cotidiana nos dice que después de ayer viene hoy y después de hoy, mañana. Sin embargo, hay un momento del día en el que ya no es hoy, pero todavía no es mañana. Es el tiempo del insomnio. Un tiempo entretejido en el supuesto instante en que los días terminan para dar lugar a otros nuevos. El despertar del insomnio se diferencia del matutino en que se basa en la voluntad de cumplir el mandato del descanso nocturno y constituye un acto comúnmente resistido. Mientras por la mañana se busca, tal como lo describe Oscar Steimberg, “una reconexión con el mundo de los conceptos, de los discursos con cierre”, la vigilia del insomnio pugna por escapar de la normalización del sentido. Este artículo revisa algunas miradas del insomnio desde la literatura y la semiótica. A continuación, se inicia un análisis de las propuestas mediáticas y del modo en que se integran a la noche lenta, abstraída de las formas diurnas de regulación del tiempo.

Palabras clave: insomnio, literatura, medios de comunicación, noticiaS, televisión, radio.

ABSTRACT. Daily experience tells us that after yesterday comes today, and after today, tomorrow. Standing in the present, we would say it is never yesterday or tomorrow. However, there's a moment in the day when it's no longer today but not yet tomorrow. This is the time of insomnia. A strange time. The awakening of the insomniac differs from the morning awakening precisely in the will to fulfill the mandate of nightly rest; it is an act that is commonly resisted. While the morning involves seeking a reconnection with the world of concepts and closed discourses, the wakefulness of insomnia struggles to return to the mists of sleep, to escape the normalization of meaning. This article reviews various perspectives on insomnia through the lens of literature and semiotics, followed by an analysis of media offerings and how they integrate into the slow night hours, abstracted from daytime forms of time regulation.

Keywords: insomnia, literature, media, news, television, radio.

MARIA LAURA GUEMBE, es licenciada en Comunicación y magíster en Comunicación y Cultura (UBA) y doctora en Derechos Humanos (UNLA), Argentina. Es docente de posgrado en la Facultad de Ciencias Sociales de la UBA. Es autora de los libros *Cruces. Idas y Vueltas de Malvinas* (Edhasa, 2007, coautoría con Federico Lorenz) y *Tekmerion. La búsqueda de la verdad sobre los vuelos de la muerte* (Teseo, 2023), entre otras publicaciones. E-mail: mariaguembe@gmail.com

La experiencia cotidiana y el correr simple de los días nos dicen que después de ayer viene hoy y después de hoy, mañana. Plantados en el presente, diríamos que nunca *es* ayer ni *es* mañana. Sin embargo, hay un momento en el día en que ya no es hoy, es decir, hoy ya fue ayer, pero todavía tampoco es mañana. Es el tiempo del insomnio. Un tiempo extraño.

Hay, por supuesto, un momento en que comienza realmente a ser mañana, es decir, hoy. Es, por ejemplo, cuando la rutina informativa vuelve a empezar, formalmente, a la seis de la mañana con los programas de noticias, pero también un poco antes, a veces, por algún suceso extraordinario.

En este trabajo me voy a detener en el instante en que los días terminan para dar lugar a otros nuevos. Especialmente, en el paréntesis que suele contener, el del insomnio.

1. ALGUNOS RASTROS DEL INSOMNIO EN LA LITERATURA

El insomnio es una experiencia individual, igual que el sueño. Se vive como una experiencia del plano de lo íntimo. Por ello, como tema, se conforma en la sucesión de relatos de soledades distintas entre sí, que apenas se tocan como con guiños y que pueden leerse como se lee una constelación: un dibujo conformado por puntos más o menos distantes entre sí.

Algunos referentes de la literatura sufrían de insomnio y lo reflejaban en sus escritos, casi siempre como un padecimiento, una especie de maldición; como la imposibilidad desesperante de cumplir con un mandato acatado por todo el mundo: recostarse y dormir cada noche.

1.1. FRANZ KAFKA Y MARCEL PROUST. DOS EXPERIENCIAS POLARES

La experiencia que Kafka narró del insomnio es como un estado de alerta, la conciencia certera de que el mundo está ahí mientras las horas nocturnas se suceden unas a otras y llega el día. Una experiencia no poco angustiante, aunque Kafka toma el papel del vigía atento, poseedor de todas las brújulas:

Tal como a veces inclina uno la cabeza para reflexionar, así, estar completamente abismado en la noche. Todo en derredor duermen los hombres. (...)Y tú velas; eres uno de los vigías. Agitando un tizón que has tomado del montón de ramas fraccionadas que hay a tu lado, descubres al vigía más próximo. Alguien tiene que velar; eso es así. Alguien tiene que estar ahí. (2003, pp. 437)

Es un modo activo de vivir el insomnio, un modo que no puede desprenderse de su entorno y necesita medir las propias coordenadas en las de quienes duermen. Este vigía tiene un motivo para estar despierto, tiene un rol. A la vez, sabe que la causa de su insomnio no pertenece al ámbito de lo social sino a la esfera de lo más íntimo. “Cuando uno ha dormido mal, pregunta sin saber qué. Uno quisiera preguntar eternamente, pues no dormir significa preguntar: si uno tuviera la respuesta, dormiría”. (1981. Pág. 125)

Proust parece transitar su insomnio de una manera más introspectiva y perturbada. Se pierde en sus noches transparentes en las que se mezclan la certeza de estar despierto y la sensación de un inminente despertar. El tránsito entre el sueño y la vigilia es un interesante proceso de recomposición de lo real perceptible en el que él no consigue establecer las coordenadas. “El caso es que cuando me despertaba así, agitándome mentalmente para intentar —sin conseguirlo— saber dónde estaba, todo —las cosas, los países, los años— giraba en torno a mí en la oscuridad”. Así se entrega al insomnio como a una experiencia fenomenológica. Los objetos se desfiguran y demoran en recomponerse, llevándolo a pensar que tal vez las cosas a nuestro alrededor deban su inmovilidad a nuestra certidumbre de que son ellas y no otras, a la inmovilidad de nuestro pensamiento ante ellas. (1999, pp. 12)

El despertar es para él como una reconstitución cromática, donde los espacios se delinear por distancias que no son sino proyecciones del deseo, del placer, del padecimiento, de la oscuridad, la soledad, la infancia. Una forma absolutamente individual que no apela a la existencia de terceros y se entrega a su propia deriva.

Mientras Kafka pone su atención esencialmente en la vigilia, Proust se detiene en su relato en el sueño y lo que de él permanece durante el insomnio.

1.2. LOS PÁRPADOS APRETADOS DE BORGES

El insomnio de Jorge Luis Borges es un espacio extenso, habitado por todo lo que de la ciudad le provoca rechazo y que viene a su recuerdo para permanecer inmóvil. “Alambre, terraplenes, papeles muertos, sobras de Buenos Aires.” Frente a eso, él se enuncia como un centinela sin escapatoria, distinto del vigía de Kafka, vinculado con su entorno. Es una experiencia individual en la que el entorno se ciernen hacia él y no al revés. Para Kafka, el vigía tiene un deber. Borges encuentra una culpa en velar cuando todos duermen.

Es la experiencia del tiempo del reloj cuyo paso entraña temor y demanda cierta forma de conjuro invocador del sueño que aleje las “campanadas fatales”. (2007a, pp. 359) Es también la experiencia del tiempo de la vida que se va acabando: “los rumbos minuciosos de la muerte en las caries dentales, la circulación de mi sangre y de los planetas”. (2007, pp. 359) La dimensión existencial de esa experiencia, “el horror de ser y seguir siendo”, algo que le produce espanto y temor. En ese vasto universo de la noche, el insomnio es, tal como lo describe, una introspección cruda hacia aquello a lo que no se quiere acercar, “el rigor del laberinto”. (2007b, pp. 358) Una experiencia febril que aúna un quiebre del espacio y la certeza inexorable del tiempo, de la progresión hacia la muerte y de la llegada del día.

1.3. LA SUSPENSIÓN DE LO NEUTRO: UNA MIRADA SEMIÓTICA DESDE LA TEORÍA DE ROLAND BARTHES

Barthes no escribió sobre el insomnio más que algunas frases sueltas, en contextos que llevan hacia otros temas. Él no refirió al insomnio, pero sí al dormir, al sueño y a los sueños; al dormir fundamentalmente como el espacio de los neutro; el espacio donde las significaciones cesan; algo similar al silencio, pero una forma muy especial de silencio, donde realmente los estímulos y la inercia de la interpretación se suspenden. Es para este

autor el lugar del descanso real, que no tiene que ver con el soñar: la utopía del dormir es dormir sin soñar, afirma, es decir, es el momento donde realmente se interrumpe el trabajo intelectual de lectura del mundo. (2004, pp. 88)

Desde ese lugar, el insomnio es como la suspensión de lo neutro. No la vuelta al estado previo al dormir, no es eso, sino el inicio de algo distinto. En Proust, la búsqueda de aquellas continuidades de lo conocido, de lo seguro. En Kafka, la pregunta incesante. Y para Borges, alguna de las muchas formas del infierno que experimenta mientras ansía en vano “las desintegraciones y los símbolos que preceden al sueño”, el regreso de lo neutro.

“Una cosa conocida del sueño –afirma Barthes– es que contrae el tiempo”. (2004, pp. 224) El insomnio opera suspendiendo esa contracción y abriendo un paréntesis donde el tiempo gana una nueva dimensión que es la de la profundidad; un espesor denso y muy complejo de habitar.

2. EXPERIENCIAS CONTEMPORÁNEAS

Las experiencias actuales del insomnio se ven cruzadas por las tentaciones del entretenimiento mediático que no existía o era muy diferente en las épocas de los autores mencionados. El tiempo que ha corrido desde entonces no modificó, sin embargo, el mandato del descanso nocturno.

El despertar del insomnio se diferencia del matutino precisamente en la voluntad de cumplir con aquel mandato. Se trata de un acto comúnmente resistido. La resistencia consiste en un esfuerzo inverso al despertar matutino: mientras por la mañana se busca, tal como lo describe Oscar Steimberg, “una reconexión con el mundo de los conceptos, de los discursos con cierre, del repertorio conocido de los géneros del discurso” (2003, pp.6), la vigilia del insomnio pugna por volver a las “brumas del sueño”, a la experiencia de lo neutro, por escapar a la normalización del sentido.

Esto no significa que durante la vigilia no se tome contacto con producciones discursivas de distintos tipos. En este punto voy a enfatizar en una distinción importante entre dos experiencias del estar despierto por la noche: la del noctámbulo y la del insomne.

El noctámbulo es un sujeto que organiza su rutina incluyendo actividades por la noche. Sigue teniendo el mandato de dormir, pero no necesariamente en horas nocturnas. Es alguien que, en cierto modo, elige estar despierto. El insomne desearía estar durmiendo y muy posiblemente no abandone la disposición física a dormir durante las horas de vigilia nocturna. Ambos se predisponen de manera diferente frente a las tentaciones de los medios y las redes. El noctámbulo puede entregarse sin culpa, mientras el insomne, en caso de ceder a la tentación, lo hace mediante artilugios que le permitan seguir intentando quedarse dormido.

En el universo de propuestas mediáticas, algunas tienen la virtud de interrumpir los laberintos fantasmagóricos del pensamiento a la hora del insomnio. Los programas nocturnos de la radio, por ejemplo, exigen poca atención y ningún esfuerzo físico y permiten crear una ilusión de comunidad con otros insomnes en otros sitios.

Las experiencias cotidianas del insomnio pueden contener diferentes intentos de fuga, desde la experiencia en soledad, hasta el contacto con otros vigías: a toda hora los medios de comunicación propician comunidades virtuales de sujetos distantes. Se trata de

ficciones construidas a partir del lenguaje metafórico y de la gran metáfora que constituyen los medios de comunicación en sí mismos (Lakoff y Johnson, 1995). Creemos incondicionalmente en la metáfora de la comunidad construida a través de la oscuridad en la radio, de la mirada del otro en la televisión. Nos amarramos a la ilusión de que participamos de un foro y no de una relación solitaria con un emisor que nada sabe de nosotros y del que conocemos apenas una fachada.

En el caso que nos ocupa puede tratarse de una sub-comunidad o un *segmento* (Fernández, 2012) sin muchos atributos en común, más que el mandato de dormir.² Pensada en términos de las acepciones de *colectivo* de Eliseo Verón (2013), puede relacionarse con la idea de *colectivo de comunicación mediática*, ya que, si bien no se vincula por la coincidencia en su interés por un tema o consumo específico, sí existe un interés común que es la forma de relacionarse con determinados medios. Su foco de interés se posa en la producción mediática como recurso para abstraerse del espacio comunicacional. En ese sentido, pertenece al plano de la comunicación y no al del enunciado (Fratice 2019). Asimismo, en cuanto a la *temporalidad vincular*, podemos decir que los individuos conforman el colectivo tácitamente durante las horas de insomnio y éste se disuelve con el inicio de las actividades diurnas. Si se re-actualizara mediante el reconocimiento mutuo, por fuera de la relación con los medios de comunicación, podríamos hablar entonces de un colectivo de carácter *identitario*.

En cualquier caso, en tanto objeto de estudio –por demás interesante para un análisis en recepción– escapa a la premisa general de que el oyente o televidente tiene un interés en los contenidos de sus consumos mediáticos. En este caso, si bien hay una elección afirmativa, ésta se basa más en el formato y en la textura que en el contenido. Se elige la propuesta que no demanda más que una atención latente y que no exige continuidad.

Atenta a las circunstancias particulares de su audiencia, la propuesta nocturna de los medios no tiene la misma dinámica que la diurna e interpela al sujeto de una manera diferente: la recepción somnolienta se emparenta con propuestas aletargadas que requieren tan sólo de una atención latente. Esas propuestas conviven con otras dinámicas que suponen un receptor presto, destinadas a personas las noctámbulas. En ambos casos, la dinámica mediática que se abandona es la del *timing* cotidiano de las noticias constantes. Casi se podría decir que se pierde la temporalidad, la constante apelación al *boy* que caracteriza parte de la programación mediática, para entrar en un tiempo incierto.

Lo que sigue es una visita fugaz por algunas propuestas mediáticas adecuadas para esta audiencia especial que, más que pasiva, debería designarse como fugitiva, ya que su deseo no es ver y escuchar sino es por fin quedarse dormido y dejar de hacerlo.¹

2.1. LA TELEVISIÓN COMO RECURSO PASATISTA

Una mirada ligera a la grilla de programación permite notar que los programas que se emiten entre las tres y las seis de la mañana podrían calificarse coloquialmente como “de relleno”, en su mayoría repeticiones de los horarios centrales diurnos. La forma en que cada uno de los programas rota en la grilla del cable, apareciendo dos o tres veces en diferentes horarios, permite suponer que cuando se emite un programa por la madrugada, éste ya fue emitido en un horario diurno.

Es posible que el *top ten* insomne esté integrado, entre otros, por los programas de documentales y los canales que emiten programas de media hora, como los de series o los de cocina.

Estos canales emiten sus programas tres veces: la primera, por la mañana, la segunda por la tarde y la tercera por la madrugada. A esto hay que agregar que estos canales reiteran la emisión de temporadas completas en más de una ocasión. Otra vez los hermanos Petersen amasando una pizza. Otra vez la monjita preparando las mismas ensaimadas. Estas son propuestas de entretenimiento pasatista que funcionan muy bien para entretener las horas de insomnio, sobre todo por su brevedad y sus temáticas cotidianas que permiten involucrarse en la historia aún sin voltearse a mirar la pantalla. Si el insomne busca algo que lo entretenga mientras continúa intentando dormirse, difícilmente haga movimientos físicos que lo distraigan de ese fin. Por lo tanto, no podemos contar, por ejemplo, con que se ponga los anteojos para leer los subtítulos de un programa en otro idioma. En este sentido, el programa repetido permite una recepción miope en la que la trama se deja seguir sin problemas.

Algo similar ocurre con los canales de noticias 24 horas. Difícilmente se entere uno de algo nuevo mirando *Crónica TV* a las cuatro de la mañana, a menos que se trate de un suceso de gran trascendencia. Si alguna noticia del día fue muy importante, ya la habrán repetido infinitas veces para esa hora.

Luego están los programas de cultura general, no menos repetidos que los anteriores, pero con niveles más bajos de audiencia. Es posible que quien mira a las cinco de la mañana un documental sobre la migración mozambiqueña hacia Zimbabwe, no se detenga en ese programa durante un *zapping* a la tarde. Estos canales tienen por la madrugada algunas ventajas comparativas frente a los de películas o series: su habitual relato en *off* permite mirarlos con los ojos cerrados y tienen una tilde de actividad fructífera que descansa levemente la paranoia por la cuenta regresiva del despertador.

En este artículo no estoy realizando más que una aproximación muy escueta al tema, pero un estudio más profundo de las gramáticas de programación de los canales de cable bien podría acabar por concluir que sus programas funcionan en la madrugada como los cantos de arrullo: melodías simples y reiterativas que lo empujan a uno al ensueño y de él al sueño.

2.2. LA RADIO COMO COMPAÑÍA

Las particularidades del dispositivo radiofónico hacen que sus propuestas nocturnas permitan incorporarse a la audiencia sin encender la luz, sin abrir los ojos y sin cambiar de posición en la cama. Basta apenas con estirar el brazo para activar algo en la mesa de luz o en la pantalla del celular y, si se duerme en compañía, calzarse unos auriculares. La actitud que se demandará posteriormente al oyente dependerá de lo que José Luis Fernández llama el *aspecto relacional*, “desde el que se permite vincular de diferentes modos a emisores y receptores” (1994, pp.37). Habrá programas que puedan seguirse de forma intermitente, con pequeños períodos de somnolencia intermedia, y otros exigirán de la audiencia una atención continuada.

Los programas nocturnos de la radio se estructuran sobre un tiempo que parece detenido. Están los que sólo transmiten temas de música con tandas programadas. Están también los que hacen participar a los oyentes mediante llamados telefónicos o mensajes de audio.

Finalmente –aunque esta lista no pretende ser exhaustiva–, están los que además de música transmiten noticias, marcándole el paso a la noche desde que llega hasta que se va.

Los programas sólo de música suelen ser eficaces para entretener a personas noctámbulas, como conductores de transportes y guardianes, que los necesitan para mantenerse entretenidos y no dormirse. Funcionan también –de manera inversa– para el insomne, porque carecen de toda referencia a una temporalidad específica y de cualquier tipo de suspenso que anime a sostener la atención.

Los programas de encuentros virtuales juegan con cierto anonimato del oyente y, desde ese lugar, alientan a la desinhibición. Son programas para noctámbulos, a los que el insomne puede atestiguar desde una experiencia casi voyeurista –tal vez todos los oyentes experimentan de ese modo la audición–. En cualquier caso, son programas necesariamente nocturnos, pero de esa nocturnidad detenida que hace pensar que falta siempre mucho para mañana.

Algunas radios conservan el contrapunto de noticias a cada hora y en general repiten las mismas noticias cada vez, hasta que llega la mañana. Es necesario reparar que este formato se asienta en un concepto caduco de noticia, propio del tiempo en que la información se transmitía en horarios discrecionales y únicamente por la radio, la televisión y los diarios. En la actualidad, los programas de noticias tienden a presentar resúmenes de información ya emitida por diversos medios y reproducida en las redes, prescindiendo del criterio de novedad. Incluso, desde hace algunos años ya, las noticias versan más sobre lo que se vaticina que va a suceder y no tanto sobre lo que ya sucedió. La excepción siguen siendo los hechos extraordinarios. Por tanto, si el insomne tiene consumos mediáticos diurnos, es posible que ya tenga alguna idea de aquello que narran los flashes informativos. Lo nuevo, que se presenta en general en los programas que comienzan a partir de las seis de la mañana, reside actualmente en el trabajo en torno de las noticias: entrevistas con personajes involucrados, testigos directos, especialistas, etc. La novedad son las palabras referidas a los hechos y no los hechos mismos, pero marcan la diferencia entre el transcurrir de la noche y el comienzo del día. Los formatos nocturnos de noticias, si bien tienen una vigencia determinada, no tienen la temporalidad precisa. El *ahora* es un tiempo incierto, un *intermezzo* clandestino que ocurre a espaldas de todos los que duermen. En esto juega un rol protagónico lo que José Luis Fernández (1994) llama “el concepto unificado de actualidad”. El autor sostiene que la coincidencia temporal entre producción, emisión y recepción contribuye a la construcción de este concepto. Agregaría que contribuye tanto a su dinámica de cambio constante como a su detenimiento repentino entre la medianoche y las seis de la mañana. Es como si el conductor y el oyente estuvieran sujetando la actualidad bajo el pacto implícito de no soltarla.

Tal vez el día comienza cuando el oyente en la oscuridad nocturna de su cuarto puede adivinar que afuera ya amaneció. En los medios, será la palabra sobre la información la que abra cada día, con voces autorizadas que repasan los titulares de los diarios y producen información complementaria para que la realidad no nos sorprenda desprevenidos a la vuelta de la esquina.

Enredado entre las opciones descriptas y muchas otras, provistas en su mayoría por el dispositivo del teléfono celular, el insomne habita un tiempo incierto, que no se llama hoy y que no es más de una espera poblada de vigías más o menos atentos, que atestiguan que el mundo sigue ahí, con sus reglas, y que todos seguimos en él. Aunque más no sea para complacer a Kafka, alguien tiene que estar despierto.

NOTAS

¹ No me voy a extender sobre el consumo de contenidos de plataformas, pero el algoritmo que proporciona una oferta personalizada podría resultar de interés para este análisis. Al respecto puede consultarse el trabajo de Mariano Zelcer (2025).

² Sobre los conceptos de *segmento* y *comunidad* y sobre la relación entre textura y contenido es fundamental el trabajo de José Luis Fernández titulado *La captura de la audiencia radiofónica*. (2012).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARTHES, ROLAND (2004). *Lo Neutro*. Siglo XXI Editores (Original publicado en 2002).
- (2002). *Fragmentos de un discurso amoroso*. Siglo XXI (Original publicado en 1977).
- BORGES, JORGE LUIS (2007). *La Cifra*. Incluido en Obras completas III, pp.3 47-405. Emecé (Original publicado en 1981).
- (2007a) *EL otro el mismo*. Incluido en Obras completas II, pp. 275-523. Emecé (Original publicado en 1964).
- CARLÓN, MARIO (2020). *Circulación de sentido y construcción de colectivos en una sociedad hipermediatizada*. Nueva Editorial Universitaria - San Luis.
- FERNÁNDEZ, JOSÉ LUIS (2012). *La captura de la audiencia radiofónica*. Liber Editores.
- (1994). *Los lenguajes de la radio: "II. La entrada mediática"*. Atuel. Círculo Buenos Aires para el estudio de los Lenguajes Contemporáneos.
- FRATICELLI, DAMIAN (2019). Los colectivos mediáticos de las redes. Algunas observaciones desde el humor ¿y más allá? *InMediaciones De La Comunicación*, 14(1), 47–63. <https://doi.org/10.18861/ic.2019.14.1.2885>
- KAFKA, FRANZ (2003). *Relatos completos*. Losada.
- (1981). *Cartas a Milena*. Losada.
- LAKOFF, GEORGE Y JOHNSON, MARK (1995). *Metáforas de la vida cotidiana*. Cátedra. (Original publicado en 1980)
- PROUST, MARCEL (1999). *En busca del tiempo perdido. Por la Parte de Swann*. Lumen. (Original publicado en 1913)
- STEIMBERG, OSCAR (2009). La reconstrucción cotidiana de la cotidianidad. *Figuraciones*, N°6, pp. 161-176. Universidad Nacional de las Artes.
- TRAVERSA, OSCAR (2001). Aproximaciones a la noción de dispositivo. *Signo y Seña*, N°12, pp. 231-248. Facultad de Filosofía y Letras, UBA.
- VERÓN, ELISEO (2013). *La semiosis social 2. Ideas, momentos, interpretantes*. Paidós.
- ZELCER, MARIANO (2025). Dispositivos de reproducción automática en plataformas de contenido. *Investigar en plataformas mediáticas desde América Latina*. Santiago Videla, Aline Roes Dalmolin (Comps.), pp.140-158. FACOS-UFSM.

