UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO
DOCTORADO EN ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS SOBRE
PENSAMIENTO, CULTURA Y SOCIEDAD

POÉTICA POLÍTICA DEL SUEÑO

HACIA UNA INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA INTERDISCIPLINARIA DEL SUEÑO.

Tesista

Renato Órdenes San Martín

Directora de tesis

Elisabeth Simbürger

Valparaíso, octubre de 2025.

POÉTICA DEL SUEÑO

POÉTICA POLÍTICA DEL SUEÑO

Hacia una investigación artística interdisciplinaria del sueño

RENATO ÓRDENES SAN MARTÍN

ÍNDICE

RESUMEN

Esta investigación doctoral propone comprender el sueño como un fenómeno multidimensional cuya complejidad excede los límites de las aproximaciones científicas tradicionales. Si bien, las disciplinas científicas tradicionales (neurobiología, fisiología y psicología) han permitido describir ciertos aspectos del dormir, sus marcos hegemónicos han tendido a marginar otras experiencias, saberes y materialidades que también constituyen este campo. Frente a ello, el proyecto plantea una investigación artística interdisciplinaria con enfoque auto etnográfico, orientada a desarrollar una poética política del sueño que reconozca su naturaleza misteriosa, fragmentaria e inaprensible. La metodología integra la creación, recolección y análisis de textos personales y teóricos, imágenes en diversos soportes y objetos vinculados al mundo onírico, tanto propios como provenientes de personas de distintas edades, géneros y contextos socioculturales. La tesis-obra resultante busca reconfigurar el sueño como un territorio plural donde convergen arte, subjetividad, conocimiento y política.

Palabras clave: Sueño - Poética - Política - Investigación Artística – Interdisciplina – Auto etnografía.

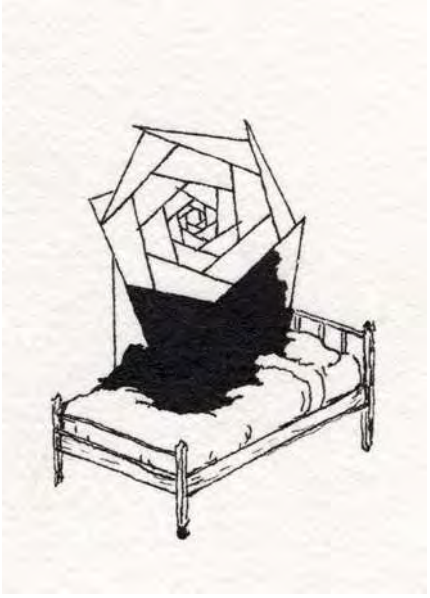
1.INTRODUCCIÓN: RECUPERAR LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO.

"Recuperar la importancia de los sueños es una necesidad de la sociedad contemporánea". Esta frase destaca en el diario El Mercurio de Valparaíso y corresponde a una entrevista a Sidarta Ribeiro, neurocientífico brasileño invitado al Festival Puerto de Ideas 2023. Ese mismo 24 de octubre de 2023, fecha en que se publica la entrevista, yo entrevisto a personas que participan en la investigación Poética del Sueño, proyecto que desarrollo en el marco de mis estudios de Doctorado en Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento, Cultura y Sociedad de la Universidad de Valparaíso. Al igual que Ribeiro, coincido no solo en la importancia de recuperar el sueño hoy, sino en la urgencia de hacerlo, ya que al hacerlo podemos recuperar nuestra vida personal y colectiva. El sueño, visto como un espejo de nuestra realidad, como una ventana que nos permite observar nuestras vidas y nuestra relación con el entorno, constituye una maravillosa oportunidad para remirar nuestra historia como humanidad y reconducirla.

Si bien la investigación tiene un punto de partida en el año 2023, junto con ella y desde mucho antes, se trazan, paralelamente, otros inicios y finalizaciones de procesos de obra que han dado forma a un universo en torno al fenómeno del sueño. En mi historia, pasa por la recuperación de una memoria familiar, mi propia experiencia y la de amigos, procesos de obra y exploración artística, conversaciones con personas cercanas y desconocidas, lecturas y revisión de obras, investigaciones, publicaciones académicas tradicionales y no tradicionales, conocimientos populares, esoterismos, magia, brujerías y sanaciones y sobre todo, incontables noches de insomnio que me permitieron abrazar mi frustración y añoranza por dormir, por soñar.

En cada una de mis épocas, marcadas por hitos importantes, la figura del sueño vuelve a aparecer, como una compañía bella e ingrata. En algunas ocasiones, distante, autónoma y radical; y en otras, contenedora, amiga y reveladora. Ejerce su infinito poder sobre mí, y me permite imaginar y crear. Me vuelvo medio y herramienta, al mismo tiempo que receptor y emisor de sus señales. Me posee cada noche, cuando logro entrar.

Ya que el sueño viene acoplado a las formas del dormir, estas podrían considerarse como las puertas de entrada al sueño. Siempre he observado a la gente dormir, esa extraña sensación de saber que están y no están ahí, y la curiosidad de saber qué sueñan. Desde pequeño que he observado a mi familia dormir durante mis noches de insomnio, primero a mis hermanos y padres. Me gustaba la sensación de estar despierto cuando todos dormían, era un ejercicio de espionaje y de búsqueda, de algo que nunca pude encontrar. Me levantaba silenciosamente en medio de la noche y los visitaba en sus habitaciones, pasaba un buen tiempo mirándolos dormir, sin despertarles, miraba sus caras de sueño, sus posturas de sueño, sus sonidos de sueño, más nunca sus sueños.



Dibujo. Libro CAMA.

El insomnio me ha acompañado durante toda mi vida, su origen radica como consecuencia de la hiperactividad que me diagnosticaron en mi infancia. No dormía, no me gustaba dormir, sentía miedo de dormir. El miedo a la oscuridad me inundaba todas las noches, potenciado por las películas de terror de la época, anécdotas de mis compañeros de colegio y las conversaciones familiares habituales sobre mal de ojo, posesiones y enfermedades producidas por magia negra.

Mi hora del sueño estaba tapada por un manto de pavores nocturnos que se disipaban cuando comenzaba a amanecer, solo en ese momento sentía la seguridad de cerrar mis ojos y dejarme llevar hasta dormir. Como las noches siempre fueron problemáticas, la siesta cubría mi falta de sueño nocturno (por las tardes), nunca sentía culpa de dormir más de dos horas. Creo que la siesta siempre fue más reconfortante que el sueño nocturno, atenuaba la luz con frazadas que cubrían la ventana, dejando que la luz cálida de la tarde me abrazara.

Hubo muchos momentos importantes en mi vida que ocurrieron en estos espacios de sueño, tanto de día como de noche. El despertar de mi sexualidad, mi sensualidad, mi sensibilidad. El reconocimiento de mis olores, mis texturas, mis sonidos. Descubrir la soledad necesaria para llorar mis frustraciones y sentir la vergüenza sin temor de ser visto, sentirme pequeño en el espacio de la cama

y descubrir que sus límites eran mis límites. Mi momento favorito del día es cuando voy a dormir.
Recuerdo, era mediados de 1990, entraba a las 14 hrs al colegio y salía a las 18:30 hrs. En esos años así se dividían las jornadas entre la enseñanza básica y media en mi colegio de la comuna de La Florida, en Santiago. Recuerdo que excepcionalmente me fueron a buscar antes de la salida, empezaba el invierno y oscurecía temprano, en ese entonces yo tenía unos 7 años. Tomamos once juntos en familia, notaba seriedad en la cara de mi papá, quizás algo de pena, no sabía por qué. Le pedí a mi abuela Ema, como era costumbre, que me fuera a dejar a la cama y ella sin decir nada me acompañó. Recuerdo que me acosté y ella al lado mío, el peso de su cuerpo inclinaba el colchón y me arrastraba hacia ella, era como caer sin parar en un cálido abrazo. No había miedo, no había oscuridad, aun cuando la luz estaba apagada.

◊

Mi abuela llegó a vivir con nosotros cuando supo que yo dejaba de respirar por las noches. Eso fue a mis 6 años, recuerdo todo muy bien. Despertaba muchas veces, completamente desorientado, en algún hospital de Santiago conectado al nebulizador. Me diagnosticaron bronquitis obstructiva crónica, también asma bronquial y alergia a casi todo. Ella era una conocida sanadora en el barrio y decidió sanarme. Según ella, yo necesitaba una rutina de alimentación y labores cotidianas distintas a las de mi familia. Era una rutina de sanación, una mezcla de magia, comida, jardinería y sueño.

El ritual comenzó marcando el contorno de mi pie en el tronco de la higuera de mi casa, luego, con un cuchillo, mi abuela desprendió la corteza con esa forma y me la pasó, me dijo que debía dormir con el trozo de corteza debajo de la almohada y, día a día, cubrir con barro y hierbas la cicatriz del tronco. Cuando el árbol sanara su herida, también lo haría yo.

Mis mañanas comenzaban con un saludo a una pequeña bolsa de plástico que contenía mi orina del día anterior y que estaba amarrada a una ramita del limonero en el patio: “Buenos días, Pipí”, era mi saludo antes de sentarme a la mesa.

Mis desayunos eran de cebolla con azúcar. Mi abuela se despertaba muy temprano, antes de que amaneciera, para cortar la cebolla en pluma y amortiguarla con agua azucarada. En el patio, ella había instalado una escalera que llegaba hasta el techo de mi casa, en donde dejaba el bol de cebolla con agua para que el sereno de la mañana se fusionara con esa sopa mágica antes de que yo lo bebiera.

Recuerdo ir a la casa de los vecinos y ayudarla a podar las flores, también las suyas y les ponía una cintita roja debajo de las hojas, para que no se las ojearan.

Cada mañana amanecían muertas y ella incansablemente las revivía, era su rutina diaria.
Los días pasaban y yo mejoraba de mi enfermedad. La abuela Ema era una gran presencia que abarcaba toda la casa, toda la cuadra, todo el barrio, todos los días y todas las noches.
Durante las noches, mientras yo dormía, mi mamá me contó que mi abuela invitaba a un grupo de amigas para reunirse alrededor de mi cama y rezaban un canto, una mezcla entre el rosario e invocaciones a la naturaleza y santiguaban mi sueño, lo protegían y entregaban sus buenos deseos para que éste sintonizara con mi espíritu, con el fin de sanar también esta dimensión de mi cuerpo. Invocaban al sueño y se hacían parte de él por medio del rezo, atravesaban la carne y las dimensiones materiales de mi cuerpo y del mundo para ir a buscar mi espíritu, sanarlo y traerlo de vuelta reparado y limpio.

El 4 diciembre 1993 falleció mi abuelo, Carlos Órdenes (que también se mudó a nuestra casa, él no convivía con mi abuela, ella hace años había decidido separarse) y con él su mirada fuerte, así les decían a las personas que podían matar flores y animales pequeños como pollitos e insectos, solo mirándolos y deseándoles la muerte. Era su pasatiempo, me contó mi tío Pepe en un encuentro familiar hace pocos años atrás y unos meses antes de fallecer de cáncer al estómago.

El 5 de diciembre fuimos en familia al cementerio Parque del Recuerdo en avenida La Florida, hacía calor, yo transpiraba mucho porque no paraba de correr por el parque. Recuerdo que todos nos reunimos alrededor de una tumba ya usada y donde iban a enterrar al abuelo, no lo encontré raro hasta cuando pude leer la inscripción del nombre de mi abuela: María del Rosario Olguín Valdivia, y la fecha de su fallecimiento: el 14 de junio de 1990. No podía entender lo que estaba pasando, todo era confuso y hasta el recuerdo reciente se volvía difuso, espectral.

(Dibujo. Libro CAMA, 2019)

Esa noche traté, sin mucha suerte, que alguien me acompañase a la cama y que se acostara conmigo hasta que me durmiera.
Siempre había encontrado alivio en mi abuela Ema, ya que era la única de la familia que comprendía mi miedo a la oscuridad, había una sensibilidad expuesta entre nosotros, yo también podía sentir sus miedos. Sin ella, el temor a la oscuridad era insoportable. Un temblor frío, paralizante, me invadía y se tomaba por completo mi sueño sin dejar espacios de serenidad, algo trataba de jalar mis pies y mis manos, trataba de arrastrarlas a la oscuridad. Después de eso ya no podía recordar nada.

Noche tras noche sentía este llamado, un abismo aparecía apenas apagaban la luz, entonces, me reconocí diminuto y ya no lo resistí más. El sueño se apoderó de mí, me reveló sus misterios, sus dimensiones oscuras e intimidantes, como también la posibilidad de habitar un espacio otro que me permite imaginar, proyectar, vaticinar y creer. El sueño hizo todo esto y mucho más en mí, tomó mi cuerpo y lo sometió a sus leyes. Descubrí formas de pensamiento sin intelecto como menciona Al Álvarez y formas de posesión de algo que tomaba mi cuerpo y pensamiento tal y como dice Nancy.

◊

Producto del insomnio sostenido por años, le pedí a mi tía Quena, hija de mi abuela Ema y hermana de mi papá, que encontrara una respuesta a mi problema con el sueño. Ella aprendió de mi abuela a sanar, pero encontró un camino propio en la parapsicología. Visitó mis sueños, mentalmente, mientras yo dormía para saber qué ocasionaba mi insomnio y se impresionó al ver que nueve presencias asediaban mi sueño, todas vestidas con ropajes de distintas épocas levitaban sobre mí. Al darse cuenta de que las entidades no se percataron de su presencia me tomó y me llevó al lugar donde curaba a las personas, una especie de clínica mental, en algún lugar de la Cordillera de Los Andes, aspiró un líquido negro y viscoso que llenaba todo mi cuerpo, impidiendo el flujo normal de mi sangre, una vez extraído el líquido con una aspiradora, mi cuerpo quedó transparente como un cristal. Todo esto lo hizo antes del amanecer, mientras yo aún dormía y ella, desde su casa, atravesaba dimensiones para recomponer mi mente, cuerpo y espíritu. Al despertar mi tía, de cuerpo presente, me relató su visión y sus procedimientos quirúrgicos.

Luego de esto me enseñó a meditar, sanarme y sanar.

◊

El año 2014 hice una serie de dibujos rememorando sentimientos antiguos sobre mis terrores nocturnos. Me encontraba en una residencia artística en la Maison Daura, ubicada en un pequeño pueblo francés llamado Saint Cirq Lapopie. Este ejercicio revivió una serie de recuerdos guardados en mi memoria. En ese momento el sueño volvió con toda su fuerza.

(Dibujo. Libro CAMA, 2019)

Una noche soñé que despertaba de unas pisaditas que caían sobre mi cama. Estaba en mi habitación en el segundo piso de la Maison Daura. Las pisaditas que me despertaron no eran de un gato, pero parecían serlo. No (Dibujo. Libro CAMA, 2019) había gatos, no había nadie en mi habitación. Miro hacia el techo, una infinitud oscura comenzaba desde lo que antes era un cielo de madera. Esta infinitud oscura que ahora ocupaba el techo de mi habitación era una especie de portal. De repente, fijo mi mirada en esa oscuridad, algo viene cayendo a toda velocidad, el sonido es muy fuerte, algo viene en

caída libre. Me asusto y recojo mis piernas, en ese momento cae sobre la cama un caballo que destruye mi cama. El estrepitoso ruido del enorme cuerpo estrellándose contra la cama fue brutal. Mis gritos fueron terribles, pero eso no fue todo, al volver a mirar hacia arriba, hacia la oscuridad infinita, siento una presencia horrorosa. Solo pude ver un fragmento del inmenso ser que me había lanzado el caballo, sus ojos en llamas, sus cachos y piel quemada, revelaba al demonio en toda su magnitud colosal.

El pavor me paralizó y de golpe me desperté. Miré el techo y estaban sus vigas de maderas como siempre, pero su repugnante presencia seguía inundando la habitación y el pavor me persiguió durante todo el día. El mismísimo diablo me visitó esa noche.

Desde ese sueño las noches se volvieron complejas, me sentía inseguro en mi habitación y no podía dormir. El sueño tiene una influencia directa en nuestra vida diurna, siempre quedan huellas y ecos que perduran por días. Transforma los espacios y a las personas.

◊

Desde el 2014 en adelante, realicé una serie de exposiciones en memoria de mi abuela y mi tía. El pie en la higuera (2017), exposición individual en la sala Leonidas Emilfork del Instituto de Arte PUCV, Viña del Mar; Medium (2017) en la exposición colectiva Crónicas de estar y desaparecer en sala Gabriela Mistral, Santiago, y Los espíritus (2019) en OMA Galería, Santiago. El año 2019 se lanzó el libro CAMA editado por Editorial Humo, libro de artista que recopila los dibujos realizados en el año 2014 con prólogo de Juan Luis Moraga Lacoste y textos de Gabriela Muñoz en su primera edición del año 2019 con 100 ejemplares.

(Libro CAMA, 2019)

Enfrentemos lo que viene con los ojos cerrados es la frase que invita al recorrido del libro CAMA. En su segunda edición, el año 2021, la publicación mantuvo el prólogo de Juan Luis Moraga Lacoste, los textos de Gabriela Muñoz, y se agregaron dibujos y el texto Habla el Sueño, que fue escrito en el contexto de mis estudios de Doctorado y que complementa mis dibujos con la historia familiar que acabo de relatar.

Ingresé al Doctorado ese mismo año, marcado por la Pandemia y el pasado Estallido Social. El 2021 se perfilaba como un año de transición, pero fue solo hasta agosto de 2023 que se informó el fin de la alerta sanitaria. Por ende, el inicio de este proceso fue en pleno confinamiento. Familiarmente sobrellevamos el teletrabajo, las teleclases de nuestra hija Eva, el cuidado de nuestro hijo Manuel de un año, y la vida conjunta al interior de nuestro pequeño departamento. En este contexto, los problemas cotidianos, sencillos e invisibilizados fueron los más evidentes para una población que obligatoriamente tenía que socializar 24 horas con familiares y amigos en el interior de sus casas. Ya circulaban textos que teorizaban sobre la vida pandémica y sobre problemas no antes vistos. La inteligencia del sueño de Anne Dufourmantelle (2020) y Hacer la noche (2022) de Constanza Michelson fueron unos de los libros publicados en este período y que fueron importantísimos para mis lecturas sobre el sueño. El primero, por la comprensión del sueño como un conocimiento por descubrir y el segundo por la cercanía del fenómeno del sueño en el contexto de Chile post pandemia. De ahí en más mi campo de lecturas se volvió expansivo, lleno de formas inusitadas y diversas, sin atajos ni prisas, se concatenaban mis antiguas lecturas de teoría y filosofía con los nuevos insumos.

Los trabajos que mencioné anteceden e iluminan el camino hacia la Poética Política del Sueño, investigación que se origina a partir de mi interés por analizar y comprender el sueño como un fenómeno multidimensional, en el cual confluyen dimensiones biológicas, psíquicas, culturales, estéticas y sociales. El estudio parte desde la experiencia artística-creativa de carácter auto etnográfico, en tanto el propio cuerpo y la subjetividad se constituyen en laboratorio de observación, registro y producción de conocimiento, situando al investigador como sujeto implicado y no como observador externo. Pongo a disposición de esta investigación toda mi memoria, historia y reflexiones.

2.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: INTRODUCCIÓN A LA COMPLEJIDAD DEL SUEÑO.

La siguiente investigación se origina a partir de mi interés por analizar y tratar de comprender el sueño como fenómeno multidimensional y cómo este puede ser abordado desde una experiencia documentada, creativa y auto etnográfica. El campo de estudios del sueño va desde las ciencias del sueño: neurobiología (Varela, 2006), fisiología (Hobson, 2019), y la psicología del sueño (Álvarez, 2019; Freud, 2022; Jung, 2002; Michelson, 2021; Leader, 2019) al campo de la filosofía (Bachelard, 2017; Blanchot, 2022; Bergson, 2015; Benjamin, 2016; Dufourmantelle, 2020; Nancy, 2007) las humanidades y ciencias sociales (Crary, 2019; Jiménez, 2022). También existen otras formas de concebir el sueño desde el arte (Borges, 2021; Bretón, 2001; Caillois, 2020; De Nerval, 2011; Pontalis, 2007) y las cosmovisiones ancestrales (Kohn, 2021; Eliade, 2013; Hoffmann y Sierra, 1988) que incorporan al sueño como una práctica cotidiana. La diversas visiones sobre el sueño generan un conocimiento y una compresión de su fenómeno, de ellas podemos visualizar fragmentos de su compleja corporalidad, más nunca una totalidad. Entiendo, entonces, el sueño como un fenómeno complejo en el cual confluyen diversas epistemologías tradicionales científicas y no tradicionales académicas, como por ejemplo la investigación artística y experimental, y finalmente, saberes populares, esoterismos, sanaciones, terapias, tratamientos, especulaciones, oráculos y creencias, configurando un campo amplio de investigación y conocimiento. Este proyecto propone un problema de investigación que nace de la insuficiencia y dificultad epistemológica al momento de capturar y dar definición al sueño desde un único ámbito disciplinar, ya que este, sólo podría ser abordado interdisciplinariamente.

A partir de una lectura de las distintas perspectivas hegemónicas y unidisciplinares influenciadas por la ciencia tradicional, que en gran medida han marginado las voces, agencias y subjetividades que conforman el gran campo de experiencias, lenguajes, materialidades y cosmovisiones del sueño, pregunto: ¿Puede la investigación artística interdisciplinaria considerarse un campo investigación que permita desplazar las visiones hegemónicas, instaladas por la ciencia del sueño, para plantear una poética política del sueño que haga justicia a su naturaleza apórica, misteriosa e incapturable? El proyecto tiene por objetivo desarrollar una poética política del sueño que aborde su complejidad y multi-dimensionalidad, a partir de una investigación artística interdisciplinaria de enfoque auto etnográfico, como metodología para la elaboración de una tesis obra. Se desarrollará un estudio etnográfico y auto-etnográfico a partir de la creación, recopilación y el análisis de textos (diarios personales, cuentos, narraciones, ensayos y textos de carácter teórico filosófico), audios (registro audio de testimonios), imágenes (diversos soportes visuales como el dibujo, pintura, acuarela e imagen digital), objetos (objetos de sueños manufacturados y esculturas) personales y de personas de distintas edades, generación, géneros, clases sociales y ocupaciones, considerando para ello, una ética de investigación basada en los lineamientos de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, y del comité de ética para investigación de doctorado de la Universidad de Valparaíso.

2.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

En las siguientes páginas se despliegan una serie perspectivas que permitirán comprender la complejidad del fenómeno del sueño. El problema de investigación se estructura desde una reflexión a partir de las perspectivas de las ciencias del sueño, la filosofía del sueño, el arte y los repertorios culturales del sueño, la amenaza del capitalismo y la necesidad de una política del sueño, sueño e interdisciplina y auto-etnografía, y finalmente la poética del sueño.

a) Ciencia del sueño

El cómo se genera el sueño y qué ocurre mientras soñamos ha sido objeto de estudio y análisis en las ciencias que, desde 1953 hasta el día de hoy, instalan el acceso al sueño desde el descubrimiento de las fases del REM o MOR (Movimiento Ocular Rápido), producto de los estudios neurocientíficos que buscaban comprender el funcionamiento eléctrico del cerebro. La comprensión de las técnicas y la biología del EEG (Electroencefalograma) fueron capaces de darle forma a la neurobiología del sueño (Varela, 2006). Estos estudios permitieron distinguir entre vigilia, sueño MOR, y no MOR. Según Alvarez (2019) fueron Eugene Aserinsky y William Charles Dement los pioneros en establecer las relaciones entre la actividad del sueño y la fase MOR, logrando descubrir asociaciones entre la actividad del sueño y las fases del MOR en rigurosas condiciones de laboratorio repitiendo los experimentos un numerosas ocasiones, obteniendo como resultado el testimonio de pacientes que al ser despertados en fase MOR, entre el 80% y el 95%, refería a sueños vívidos; de los despertados durante el sueño no-MOR, solo el 6,9% hacía lo mismo. (Álvarez, 2019. P.109). Estos descubrimientos descartan la idea del sueño como un momento del cerebro en inactividad o pasividad, descanso o reparación, como comúnmente se considera el acto de dormir, ya que en el sueño se gasta mucha energía por la intensa actividad cerebral y el consumo de oxígeno en la fase MOR. La actividad cerebral, como medida de la cantidad total de actividad eléctrica en el cerebro en fase no MOR pareciese ser silenciosa, sin embargo, en la fase MOR está más activo que, incluso, estando en vigilia, esto contradice completamente la intuición de que el sueño es algo pasivo (Varela, 2006).

El sueño, desde tiempos de Heráclito, se manifiesta como un espacio clausurado, él mismo expresa: "para los despiertos hay solo un mundo en común, pero cuando duerme cada hombre se vuelve a su mundo privado" (Álvarez, 2019. P.108), de ahí que se instala fuertemente una noción del sueño como la imagen de la muerte, un misterio impenetrable o una instancia accesible sólo mediante la interpretación de los sueños (ejemplo de ello es la fuerte significación y simbolismo de los sueños en las primeras culturas), pero el giro que da la investigación científica contemporánea (Aserinsky, Dement), permitió reconocer que la actividad del sueño puede ser "medida" y con ello se potenció el desarrollo de una tecnología para mapear el universo del cerebro, se inventó, entonces, el aparato básico de la investigación del sueño: el polisomnógrafo (suma de Electroencéfalograma EEC, Electrooculograma EOG, Electromiograma EMG) que, junto con el desarrollo, cada vez más precisos, de microelectrodos, permitieron percibir la actividad de las células cerebrales individuales en las distintas fases del sueño, como son los posteriores descubrimientos neurofisiológicos de Allan Hobson.

Por otra parte, Francisco Varela (2006), interpreta que el sueño MOR es una actividad cognitiva fundamental, es el lugar en que las personas pueden meterse en el teatro imaginario, probar distintos escenarios e imaginar mundos. Es un lugar de la innovación, donde, según el autor, pueden surgir nuevas asociaciones, donde la experiencia del sueño puede ser develada, interpretada y resignificada. En este punto, la experiencia del sueño, se acerca a la perspectiva de la psicología del sueño, otra ciencia que ha estudiado "topográficamente" la mente, el aparato psíquico, los sueños y el inconsciente. Las figuras más importantes en estos estudios son Sigmund Freud (La interpretación de los sueños, 1899) y Carl Jung (Recuerdos, sueños pensamientos, 1961) quienes indagaron acerca de los mecanismos psíquicos involucrados en el acto onírico y del por qué se manifiestan. Según Freud, la clave para comprender las diversas dimensiones del acontecer humano se encuentra en el inconsciente y estableció que para su comprensión es imposible de acceder de forma directa y cuando más nos podemos acercar a este ente no conocible es cuando soñamos (Varela, 2006). Podemos decir que el inconsciente posee una forma que permite al soñante escuchar su propio cuerpo, accediendo a lugares complejos donde habitan todo tipo de mensajes: los residuos del día, la memoria, la cultura, que se entrelazan con el presente del soñante generando el maravilloso fenómeno del acto onírico. Fenómeno del cual, hoy, aún se desconoce gran parte del para qué existe, y qué funciones, y potencialidades, podría llegar a tener.

Hobson (2019) comenta que los científicos siguen discutiendo sobre cómo interpretar el contenido onírico; la gama de confusiones se comprende desde los análisis interpretativos, que derivan de Freud, de los sueños individuales hasta los análisis formales de la actividad onírica genérica. Según Hobson, en investigación psiquiátrica, el cómputo de palabras es una de las pocas medidas en que confían todos los científicos y es la cifra, cuyo número de palabras se incluye en el relato del soñante, una medida aceptada para interpretar objetivamente los sueños. Con el aparato Nightcap, se realizaban cómputos de palabras en distintos estados del sueño donde estipularon que en el sueño MOR los relatos tienden a ser más largos e intensos a diferencia de los relatos de sueños al despertar. Normalmente, en las mañanas tienden a tener no más de 10 palabras. En el conteo de palabras la intensidad del relato, ocurrido en el MOR, también

puede ser medido por una intensidad de activación neuronal. Los avances en neurociencia han permitido captar la base cerebral de los sueños elaborando un modelo tridimensional, liderado por Hobson, llamando AIM. Este modelo parte del estudio de la actividad electrofisiológica cerebral durante la vigilia y el sueño. El modelo define todos los estados de vigilia o de las distintas fases del sueño según tres dimensiones: 1.Activación: capacidad para manejar/integrar información. 2.Input: Fuente de los estímulos. Oscila entre un origen Interno (Pontino- Geniculado-Occipital) vs Externo (percepción). 3.Modulación: Según el sistema de neurotransmisión dominante Acetilcolinérgico vs Noradrenérgico/Serotoninérgico.

En su modelo el soñar sería producto de una actividad cerebral aleatoria. No otorgan ninguna función o valor al contenido de los sueños. Sólo se trataría de "ruido cerebral", resultado del sueño REM (por eso se denomina como de un único motor; sueño REM y soñar generados por las mismas estructuras cerebrales).[1]

El psicoanalista y neuropsicólogo de la escuela de Freud, Mark Solms, por su parte defiende el concepto del deseo como incitador del sueño, planteando que un deseo puede tener un origen mucho más complejo, relacionándolo con el instinto y las necesidades biológicas. Para él el MOR y el soñar son elementos disociados y no necesariamente la emergencia de uno es determinada por el otro. La imaginería del sueño es creada a partir de procesos cognitivos complejos y no únicamente por elementos fisiológicos. En definitiva, "plantean críticas al modelo del otro que, por el momento, no han conseguido desechar, pero que van haciendo que perfilen sus modelos cada vez más, si bien por el momento, no han conseguido un modelo unificado, permaneciendo ambos como excluyentes del otro" (Méndez, 2002). [2]

La generación de conocimiento en relación al sueño, desde una discusión entre la ciencias del sueño y la psicología del sueño como campos de investigación científica formal, levanta dos accesos distintos al fenómeno del sueño: por una parte, considera al sueño un fenómeno físico, objetivo e incluso mecanizado (Varela, Hobson), y por otro, como fenómeno interno y psíquico relacionado con una experiencia reprimida (Freud) y la revelación del cuerpo colectivo (Jung). Ambas perspectivas se han vuelto un lugar común generalizado y reductor del sueño como estado fisiológico resultado de las investigaciones del REM o expresión disfrazada de un deseo reprimido. La disposición de gran parte de la cultura occidental de aceptar estas tesis no es más que la evidencia de la primacía de la clausura formal de inscribirlo bajo los confines privatizados

1https://www.centropsicoanaliticomadrid.com/publicaciones/revista/numero-15/el-analisis-de-los-suenos- desde-el-enfoque-modular-transformacional-una-propuesta-para-una-tecnica-especifica/
2 http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=217 Concurso Nacional de Proyectos FONDECYT Regular 2014

del yo (dicotomía dentro/afuera) entendibles únicamente desde la hegemonía cientificista y psicoanalista (Gabriel, 2021), suprimiendo su posibilidad transindividual. Limitación que caracteriza a las perspectivas unidisciplinares tradicionales que marginan la perspectiva del yo, dejando fuera de lo investigable no solo al sujeto que sueña, si no que también al investigador que es afectado también por el fenómeno del sueño. Más bien, despoja al soñador o investigador, de experienciar el sueño fuera de los límites de la compresión, el análisis, la razón. En consecuencia, delega gran parte de las dimensiones del sueño a la compresión del fenómeno dentro los límites de los paradigmas de la salud, lo terapéutico y la higiene (Jiménez, 2022; Michelson, 2021).

b) Filosofía del sueño

En otro escenario se encuentra la filosofía del sueño, que ha reunido diversos cuestionamientos al saber científico como discurso homogeneizador del sueño, instalando una perspectiva especulativa que desplaza la lógica objetiva del sueño como fenómeno físico a una experiencia, más bien, subjetiva y sensible, donde prima la memoria y la experiencia. La filosofía abre un campo de investigación del sueño a partir de sus aspectos no visibles, espectrales y desconocidos. Autores como Bachelard (2006, 2012, 2017), Bergson (2015), Blanchot (2020), Nancy (2007) y Dufourmantelle (2020) han publicado sobre este tema.

Henry Bergson (2015) pregunta ¿Qué es el sueño, psicológicamente hablando?, ¿Cuáles serían las características psicológicas del sueño? Reconoce que las facultades intelectuales superiores se encuentran relajadas en el sueño, pero considera un error pensar que en el sueño estas facultades se detienen, o se paralizan, por ende, existiría una lógica muy delicada del soñador, casi indiferente, pero nunca incapaz, plenamente, de llevarla a cabo. Bergson expresa que hay sueños donde se razona correctamente y de forma muy fina, pero no del modo consciente, incluso se atreve a decir, medio paradójicamente, que "el error del soñador es razonar mucho" (Bergson, 2015. P.40). Para él, existe una directa relación entre el sueño y la memoria, en este sentido, son los recuerdos, y solo ellos, los que construyen la red onírica. Es la inmanencia de las sensaciones táctiles, que se impregnan en el cuerpo y que luego tienden a visualizarse, con menos precisión que en el estado consciente, son el material de los sueños. El poder que convierte las sensaciones táctiles; las dimensiones, texturas, volúmenes, intensidades, etc., y que el soñante reconstruye en toda la superficie y profundidad del cuerpo en el sueño, es la memoria. Por ende, todo lo que guarda el cuerpo (desde la sensibilidad al intelecto) en la memoria, aspira a llenarse de color, sonoridad y materialidad. Lo cual, además, responde a nuestra percepción consciente e inconsciente al dormir, "cuando esta unión entre memoria y sensación se lleva a cabo, tenemos un sueño", expresa Bergson. La importancia que da a la memoria en la construcción del sueño lo lleva

a desconfiar de las teorías que estudian el sueño desde la distancia cuerpo- experiencia, más bien se necesitaría algo más que teorías, algo más esencial para aproximarse al sueño, "se necesita un íntimo contacto con los hechos. Uno debe hacer el experimento decisivo sobre sí mismo" (Bergson, 2015. p.40-41) e incita a la psicología del sueño no solo a estudiar el mecanismo inconsciente de la memoria, sino también a explorar los misteriosos fenómenos que aparecen desde las "investigaciones psíquicas", como el fenómeno de la telepatía y su manifestación en los sueños. En este sentido, existiría una especie de inteligencia del sueño, como dice Dufourmantelle (2020), en tanto una nueva relación con el mundo y que viene a nuestro encuentro. La tarea sería, entonces, reconocer que los sueños no solo son la clave secreta de nuestros deseos (como interpreta Freud) sino que, en sintonía con lo cotidiano, nos instruye en las zonas no visibles de nuestro ser: "Lo que el sueño puede hacer es inmenso. Reparar, rememorar, profetizar, escuchar, pone en guardia, aterrorizar, apaciguar, revelar, liberar. Y nos permite olvidar" (Dufourmantelle, 2020. P.21).

La experiencia del dormir, dice Blanchot, "pertenece al mundo, es una tarea"(-Blanchot, 2022. P 253) y como tarea es una acción que se hace, que se debe hacer, el no hacerlo genera consecuencias fatales en las personas, es un mandato de la conciencia, el de renunciar al día, el de retirarnos de la vida cotidiana y hasta de nosotros mismos, nos retiramos del dominio que ejercemos a nuestro cuerpo y al mundo que nos rodea. El yo de quien duerme, ya no puede decirlo, así como tampoco podría decir que está muerto (Nancy, 2007. P17). Dormir es un acto que pertenece al mundo, pertenece al humano, pertenece a la historia "el hecho del dormir es el hecho de que ahora mi residencia es mi ser". En el dormir, como lugar del abandono del ser, es donde el sueño impera, "quien sueña duerme, pero el que sueña ya no es más el que duerme, no es otro, otra persona, es el presentimiento de lo otro, lo que ya no puede decir yo, lo que no se reconoce ni en sí ni en otros" (Blanchot, 2022. P 256). El sueño es el despertar de lo interminable, de lo multiforme, según Blanchot, el sueño confina con la región donde reina la pura semblanza. Allí todo es semejante, cada figura es otra, es semejante a la otra, y a las muchas otras. La semejanza, la imagen, la apariencia, serían las formas del aparecer del espectro (Morton, 2019). El sueño, para Ludueña (2016) es el espacio por excelencia del espectro, del fantasma, es el punto de oposición entre physis (naturaleza y lo desconocido) y nómos (la cultura y lo humano) que se torna superflua e inconsistente cuando ambos dominios se superponen por completo. En el mundo de los sueños habitan seres y entidades de temporalidades no lineales, es la vía de acceso y de comunicación al mundo espectral, al mundo de los fantasmas (Bergson, 2015; Despret, 2021; Ludueña, 2016; Sierra, 1988; Enríquez, 2021).

c) Arte y sueño

En contraste con la psicología del sueño, la filosofía fuerza la idea de la existencia vigilante y de la fidelidad del dormir y la interpretación que quiere dar sentido a esta "apariencia de sentido" que son los sueños, más bien quiere defender los marcos y las formas de la realidad personal (Blanchot, 2022), más que permitir una comprensión amplia del fenómeno. Sin embargo, las formas de sueño no se reducen únicamente a la perspectiva que instala ni la ciencia del sueño, ni la especulación filosófica del sueño. También se despliegan campos simbólicos, dialécticos, pedagógicos y prácticas del sueño fuera de los estudios de la mente humana, por ejemplo, hay muchos procesos educativos que son inconscientes, como el sueño (Calvo, 2012), como también muchos procesos artísticos mediados por la experiencia onírica, sobre todo cuando se exploran nuevas metodologías de sintonía con aquello que desconocemos, creando nuevos sistemas de relaciones entre lo íntimo y lo público, como es el caso de la obra Random (2022) de la artista chilena Bárbara Oettinger, quien recopiló sueños en pandemia, comenta la artista: "El sueño REM a menudo se asocia con sueños muy vívidos debido al aumento de la actividad cerebral. Sueños que nos hacen dudar si estamos dormidos o despiertos. Y en estos tiempos de Covid-19, se intensifican nuestras emociones, especialmente la ansiedad, pudiendo generar sueños muy extraños". [3]

Soñar es un fenómeno activo. En los sueños interactuamos y desarrollamos actividades que involucran a todo nuestro cuerpo. Moviliza nuestra memoria, sensibilidad y emociones, junto con personas conocidas, desconocidas y por conocer, en espacios concretos, ficticios, irreales, en distintos tiempos, épocas, o momentos de la historia. En los sueños se manifiestan nuestros deseos y anhelos, proyecta y predice acontecimientos en el futuro. Estas interacciones no están determinadas por nuestra razón, más bien es una forma de interacción alojada, como dice Álvarez (2019), en nuestro "pensamiento sin el intelecto". Soñar es dialogar con uno y con el mundo, es un teatro imaginario que supera las más diversas formas. Podemos pasar de ser los protagonistas, en primera persona, a ser observadores de uno mismo simultáneamente, con escenas que cambian y se transforman sin ninguna continuidad lógica. Más bien, cuando soñamos el cuerpo habla sin beneficio de la cabeza, los sueños se manifiestan en lenguaje visual y háptico, tal y como se manifiestan y trabajan las artes, volviendo aprehensibles la inteligencia y conocimiento sobre las materialidades, convirtiendo en pensable los pensamientos y emociones. Sueño y arte son similares en la traducción: materia y pensamiento, como también intercambiables al momento de imaginar nuevos mundos, son materia y naturaleza, tanto del arte como del soñante. Toda persona sueña, por ende, toda persona es creadora de historias, narraciones y espacialidades, y como dice la frase del artista Joseph

3 https://www.barbaraoettinger.com/2020-2023-RANDOM

Beuys (2005); cada hombre es artista, y en los sueños toda persona es creadora.

La dimensión creativa de los sueños está determinada, justamente, por la incapacidad del intelecto de mediar en las imágenes, narraciones, espacialidades y temporalidades, ahí en el azar de los acontecimientos se encuentra la potencia creativa de los sueños. Los sueños no pueden elegirse, son impredecibles, extraños y misteriosos, se manifiestan metafóricamente por medio de símbolos o alegorías, esta concatenación de elementos no tienen base lógica, en algunos casos son hechos aislados que se traslapan, unos con otros, sin que en ellos exista una temporalidad lineal. Esta particularidad del sueño fue materia de inspiración para muchos artistas que buscaban explorar en formas más expandidas el lenguaje visual de sus obras. Muchos artistas surrealistas, de la mano de Freud, recurrían a los sueños fascinados por el misterio, el deseo y placer reflejo de sus fantasías inconscientes materializadas en imágenes y sensaciones, que traducían a la pintura y esculturas sosteniendo el mecanismo azaroso de los sueños. Dalí se convirtió en un experto de la artillería freudiana, dice Charo Greco: "en sus obras, las hibridaciones, deslizamientos, dislocaciones y proyecciones se multiplican y se diversifican en una trama cada vez más compleja. Sus cuadros son casi sueños, imágenes en las que la realidad, el subconsciente y lo onírico se confunden" (Greco, 2024). Por otra parte, André Breton definió el surrealismo, entre otras cosas, como "puro automatismo mental", creía en la escritura automática y la inducción deliberada de estados oníricos (Álvarez, 2019). Sin el control racional, el arte influenciado por el acto onírico, se vuelve una actividad en constante estado de riesgo. Los sueños, lugar del pensamiento sin intelecto, es la dimensión por antonomasia del azar, de la divagación y la irracionalidad. Esta característica ha permitido en diversos momentos de la historia del arte, imaginar y reinventar la realidad.

El sueño ha sido un espacio de subversión e imaginación política, una forma de representar el mundo, imaginar el pasado y proyectar el futuro. Justamente, esta característica impulsa no solo la creación de obras, sino que también investigaciones y curatorías artísticas como es el caso de la reciente exposición The Milk of Dreams (La leche de los sueños) curada por Cecilia Alemani para la recién inaugurada 59a Bienal de Venecia:

Milk of Dreams toma su título del libro de la artista surrealista Leonora Carrinton (1917-2011) en el que la artista surrealista describe un mundo mágico en el que la vida se replantea constantemente a través del prisma de la imaginación (…). Esta exposición se basa en muchas conversaciones con artistas mantenidas en los últimos años. Las preguntas que fueron surgiendo de estos diálogos parecen capturar este momento de la historia en el que la supervivencia misma de la especie está amenazada, pero también resumen muchas otras preguntas que impregnan las ciencias, las artes y los mitos de nuestro tiempo. ¿Cómo está cambiando la definición de lo humano?, ¿Cuáles son nuestras responsabilidades hacia el planeta, otras personas y otras formas de vida?, ¿Y cómo sería la vida sin nosotros? [4]

Estas son algunas de las preguntas orientadoras de esta edición de la Bienal, que se centra en tres áreas temáticas en particular: la representación de los cuerpos y sus metamorfosis; la relación entre individuos y tecnologías; la conexión entre los cuerpos y la Tierra. Estas propuestas artísticas develan una directa relación entre el sueño y la cuestión socio ecológica, política y cultural. Y es que el sueño, el arte y lo político, se han vinculado en muchas ocasiones. Un ejemplo de ello es el proyecto del artista Krzysztof Wodiczko, Homeless Vehicle (1988), donde construye una serie de prototipos de vehículos para las personas en situación de calle de Nueva York. En este vehículo los sin techo encontrarían un habitáculo que cubriría todas sus necesidades diarias (Szmulewicz, 2012. P.29), pero también, me parece, apunta a otros problemas de orden nocturno, propone un espacio seguro para dormir. Esta obra visibiliza el problema del cuidado de aquello que nadie puede ver, el sueño de los sin techo. ¿Quién vela, cuida y protege el sueño de las personas?, ¿Quiénes son/somos los desprotegidos del sueño?, ¿Cómo se cuida el sueño?

d) Sueño y repertorio cultural

Por otra parte, diversas culturas ancestrales han logrado guardar y transmitir las señales que emanan del acto onírico, revelando nuevas formas de comprensión del mundo, muchas de ellas en directa relación con el buen vivir y la coexistencia con el medio ambiente. El acto onírico, como práctica corporizada, ha sido desarrollada en las culturas indígenas desde mucho antes de la instalación del pensamiento hegemónico occidental en Latinoamérica (Kohn, 2021; Eliade, 2013, Viveiros de Castro, 2013). Esta actividad ha acompañado al humano desde sus orígenes y su rol ha sido fundamental en la construcción de la consciencia, pensamiento, imaginación y visión de mundo. El acto onírico es un espacio de consulta, reflexión, búsqueda y de respuesta, es medio y herramienta para el desarrollo de un tipo de conocimiento que atraviesa zonas conscientes e inconscientes del humano, zonas individuales y públicas, zonas materiales e inmateriales del soñante.

Las sanaciones por medio de ceremonias chamánicas representan también un espacio donde se despliega un conocimiento no comprensible desde una lógica científica occidental, generalmente se presenta como una práctica curativa que proviene del conocimiento de las dimensiones espirituales del humano, entramada con las dimensiones materiales e inmateriales del universo. También, en la sanación chamánica se usan diversas hiervas o elementos naturales para todo tipo de enfermedades y males, no obstante, el chamanismo fundamentalmente

4 https://www.labiennale.org/en/art/2022/statement-cecilia-alemani

se constituye como una profecía, revelación, ensoñación o experiencia extática del chamán, quién accede a las distintas dimensiones no visibles de la realidad:

> (el chamán) Posee un íntimo conocimiento de estas regiones misteriosas del espíritu en las cuales se puede entrar y salir a voluntad. Éxtasis significa estar fuera de sí mismo: cuando el centro de la conciencia sale del marco corriente del aquí y el ahora, se penetra otra realidad. En sueños y visiones el medico-brujo accede a esa otra realidad y de ella trae una conciencia ampliada. (Sierra, 1988. P. 52).

El chamán, conocedor de las posibilidades del acto onírico, es capaz de explorar sus diversas posibilidades en tanto medio, herramienta u objeto. Tanto su finalidad como su utilidad está dirigida a la sanación del cuerpo y el alma. En la práctica chamánica el acto onírico es, de forma simultánea, un medio de exploración y herramienta de acción para generar salud, y no otro. En Chile, las machis mapuches esperan en sueños el remedio adecuado para el enfermo que las consulta. O entran en trance para conectarse con los espíritus de los antepasados que vendrán en su ayuda (Sierra, 1988. P. 54). El carácter del Chamán es ser un guía en el camino de la sanación ante el mal que aqueja al cuerpo. La función principal de los chamanes en diversas culturas es la curación mágica. Asumiendo que el cuerpo no está constituido únicamente por su biología, las enfermedades que pueden afectar al cuerpo no son únicamente explicados por la ciencia, muchas veces se atribuye la enfermedad del cuerpo al extravío del alma y el tratamiento se trata en ir en su búsqueda, capturarla y a reintegrarla al cuerpo del enfermo (Eliade, 2013. P. 180).

La práctica chamánica, en diversos tiempos y culturas, va desde la sanación de enfermedades al conocimiento del acto onírico. El análisis de los sueños es una práctica cultural común en muchos pueblos, por ejemplo, los mapuches desayunan conversando sobre sus sueños (Ferguson, 1985; en Calvo 2012), la consulta al sueño es recomendada por las sabias de la comunidad para tomar cualquier decisión que involucre un cambio importante. Aquí el acto onírico adquiere un poder de augurio, predictivo y guía en la toma de decisiones, con el fin de dar sentido a las imágenes que el acto onírico entrega. Las curas de sueño o "santiguar el sueño" son prácticas comunes de reparación y limpieza del cuerpo en comunidades rurales. Meditar, rezar y encomendarse a las divinidades en lo onírico es fundamental para fortalecer el vínculo con las dimensiones espirituales del mundo como un todo. Para Loncón (2022) los sueños son el futuro, son mundos culturales asociados a la espiritualidad de la naturaleza. Hablar de futuro es proyectar una dimensión política del sueño y de la imaginación, ya que, al tratar de comprender la corporalidad en relación con la naturaleza se está hablando de un sistema de interrelaciones multidimensionales entre seres culturales y ecológicos - un humano, una comunidad, una nube, un árbol, un

ecosistema - donde el sueño es medio, herramienta y parte del ecosistema. En relación con esto, podemos considerar que la salud del cuerpo es también multidimensional, no atender las dimensiones espirituales o no corporales priva a la persona a explorar y reconocerse parte de una realidad holística. Pero, en cierta medida, la limitación de esta perspectiva del sueño es dejar de lado la investigación científica, ya que al centrar su interés en las dimensiones desconocidas y no visibles del yo, levanta un paradigma en oposición a la perspectiva de la ciencia tradicional. Si bien desplaza las nociones científicas objetivas del sueño hacia las subjetividades de las comunidades, esta visión del sueño no puede ser demostrable bajo parámetros medibles, por lo que no permite conocer el fenómeno del sueño desde una integración de conocimientos.

e) Sueño y capitalismo

El sueño ha acompañado al humano desde sus orígenes y es, tal vez, tan elemental y antiguo como el día y la noche. El ciclo de 24 horas, el ritmo circadiano, determinado por el día y la noche, se considera como el ciclo natural de cambios físicos y mentales de comportamiento que experimenta un cuerpo durante el ciclo de 24 horas y que es afectado directamente por la luz y la oscuridad. El sueño, plantea Jean-Luc Nancy (2007) es engendrado por la noche, sin la noche no tendría razón de ser, más bien, el sueño reconoce a la noche en el dormir. El dormir se torna la noche misma en la oscuridad del cerrar de los ojos y en el abandono de uno mismo a la confianza del sueño pero, ¿Podemos hoy abandonarnos a la confianza del sueño? La iluminación artificial, dice Jonathan Crary (2019), a la que ya estamos acostumbrados, a modificado nuestro ritmo circadiano, más bien, la iluminación artificial, inaugura una nueva relación con el tiempo ya desligada de las temporalidades cíclicas de los movimientos lunares y solares, anuncia el desarrollo racionalizado de una relación abstracta entre tiempo y trabajo (Crary, 2019. P. 71). Las "condiciones naturales" de la vida del trabajo a partir de la lógica de la fábrica moderna emerge como un espacio autónomo, primer requisito del capitalismo, recordando a Marx, que fue la disolución de la relación con la tierra y sus temporalidades cíclicas, estacionales, diurnas o nocturnas. El trabajo puede desconectarse de toda temporalidad y de toda actividad y entidad asociada como la familia, la comunidad, el entorno o cualquier asociación. Hoy en día la organización de la vida a partir de la modernización económica y el ritmo de trabajo 24/7 no es algo excepcional ni extraño, sino más bien se volvió algo general. El control y aceleración del tiempo es el proceso esencial del capitalismo que ya está instalado en todos los espacios de la vida cotidiana. La administración de todos los espacios de la vida de las personas es algo que ya anunciaba Foucault (2008), Guatari y Rolnik (2006), Han (2014), Rosa (2016), bajo imperativos de disciplinamiento, dominio y alienación, pero aún así, aún hay capas de la vida sin la administración completa del capital y dimensiones de lo humano (y lo no humano) no colonizado, uno de ellos es el sueño.

Como consecuencia de la hiper-expansión de la lógica del trabajo, ha habido un empobrecimiento sensible y una reducción de la percepción de las formas de habitar y de dibujar una vida fuera de los límites del consumo y acumulación durante la vigilia. Habitar es, define Jean-Marc Besse, estar frecuentemente en un lugar y extender la posibilidad de desarrollar en ella, intensamente, la propia imaginación (Besse, 2019). Una especie de apropiación simbólica y material de la superficie de la tierra, de la identidad individual y colectiva, el trazado de los bordes interior y exterior, íntimo y público, remiten a un conjunto de procesos que son esencialmente sociales y humanos históricamente determinables. La experiencia de la vida en sociedad no se reduce a ninguna argumentación racional o sistema algorítmico, es el reconocimiento del otro en un espacio común, dice Besse: "La cuestión de la vida pública es de sensibilidad y, más precisamente, de sensibilidad moral hacia otro, de tomar consciencia de la presencia del otro, alguien que no es solamente un ser en el pensamiento, un ser abstracto, sino alguien que tiene un cuerpo" (Besse, 2019. P. 61).

En este sentido, no podemos hablar del sueño aislado de nuestra vida íntima y social, puesto que es parte esencial de nuestra corporalidad y también se encuentra en la raíz de toda actividad social. Por lo tanto, es de suma importancia no solo considerar el sueño como una consciencia del buen vivir de las personas, sino también la contribución que puede llegar a tener en la preocupación por lo otro, por un otro humano y no humano, un otro ambiental y ecológico, a nivel público y global, ante la homogenización de las temporalidades, la mercantilización de la vida cotidiana, las hegemonías cientificistas y los regímenes de verdad. El sueño es una cuestión política. En Latinoamérica, los movimientos sociales de los últimos años están marcados por el ejercicio incesante de descolonizar el régimen antropo-falo-ego-logocéntrico (Rolnik, 2019) como un modo de hacer fuerza ante la nula recepción institucional frente a las problemáticas que atraviesan las humanidades feministas, queer, migrantes, pobres, descolonizadas y diaspóricas, en su tenaz lucha por subvertir la homogenización identitaria. Las diferentes luchas sociales contemporáneas han denunciado el descuido institucional frente a las dignidades sociales. No es anecdótico la consigna del estallido social en Chile el 18 de Octubre de 2019 (Ruiz, 2020): "Chile despertó" o "el neoliberalismo nace y muere en Chile". Todo apunta a la metáfora del letargo en el que estábamos sumidos, bajo un modelo que parecía cubría todos los horizontes, pero el despertar aún en proceso deja la pregunta sobre ¿Qué, o quién, nos mantenía adormecido?, ¿En qué sueño estábamos sumidos y a qué despertamos? Habría que repensar a partir de la ya instalada política de cuidados post estallido qué aspectos de la vida pretende cuidar o contener. Lo que sí es evidente, es la necesidad de una política de cuidados de los aspectos invisibles de las personas, y el sueño es uno de los aspectos invisibles de nuestra vida.

En resumen, nuestra relación con el sueño no siempre es igual, no siempre ha

sido igual. Se ha transformado en el tiempo, se concibe distinta en cada época y en cada cultura. Hoy en día el sueño está profundamente atravesado por el ritmo de la contemporaneidad. La realidad social y política, los diversos resultados de los procesos modernizadores, el capitalismo y el modelo 24/7 (Crary, 2019), la incesante información de las redes sociales e hiperconectividad (Han, 2015), los discursos terapéuticos del bien estar (Jiménez, 2022; Michelson, 2022), entre otros aspectos de la actualidad, condicionan nuestra relación con el sueño desde una lógica productivista, más bien, genera una visión del sueño reducido únicamente a un espacio de descanso y reparación, en un modelo de vida orientado por el trabajo. El insomnio o el mal dormir aparecen como una patología, una enfermedad, un enemigo que rápidamente hay que erradicar, ya que, tanto el sueño (como espacio de la improductividad) como el insomnio (como estado de letargo, cansancio u ocio) se consideran espacios divergentes, no rentables y opuestos al consumo. La medicina actual insiste que la falta de sueño puede ser fatal y detonar otras enfermedades, pero no podemos aislar los fenómenos y mirarlos separado del mundo como en los laboratorios del sueño, tampoco probar distintos métodos y forzar sus resultados para conseguir un sueño que permita un mañana posible, entonces, ¿Qué dice el sueño hoy?, ¿Se sueña de la misma manera en todas partes o existiría algo que distingue los sueños de las personas?, ¿Qué revelaría el sueño de esta parte del mundo? ¿Qué relaciones habría, entonces, entre los tiempos de catástrofes y el sueño?, ¿Es que el sueño canaliza señales, amenazas, cambios del exterior, transformándolas en imágenes metafóricas, narraciones, ficciones o espectros?

f) Sueño e interdisciplina

Después de todas las secciones anteriores, se ha demostrado que el sueño es un fenómeno que no se puede abordar, ni comprender, únicamente desde el resultado de las investigaciones científicas tradicionales, o a partir de las formas espirituales del sueño, o desde el fenómeno social e interpretativo del sueño. Todos esos enfoques, por separado, reduce la complejidad del fenómeno a estudios o prácticas que por sus diversas epistemologías tienden a distanciarse, prejuiciarse y no dialogan unas con otras. Muchas de ellas caen en absolutismos o lugares comunes. Su naturaleza se presenta como un incapturable, una aporía, un fenómeno con preguntas sin solución. Entonces, pregunto: ¿Cómo abordar las distintas dimensiones del sueño?, ¿Qué epistemologías, medios, formas, procedimientos o metodologías, podrían ser útiles para abordar la complejidad del sueño?

Dado que el fenómeno del sueño no es posible de abordar únicamente desde una perspectiva disciplinar, la discusión interdisciplinaria del conocimiento, irrenunciablemente, se convierte en un campo de investigación desde el cual abordar la complejidad del sueño. La interdisciplina, según Celedón (2016), no es por ningún motivo la neutralización de las disciplinas en un esquema globa-

lizado del conocimiento, que termina por uniformarlo todo absorbiendo sus diferencias y singularidades, más bien, es el desafío mismo en la construcción del conocimiento interdisciplinario de conservar las singularidades y diferencias que tanto las disciplinas, como los encuentros entre disciplinas, producen y han producido incansablemente. El desafío de la discusión interdisciplinaria, entonces, tiene que ver con la asociación, con la articulación de elementos que se mantienen disociados, distanciados y que se leen comúnmente desde diferentes esquemas. Por ende, una investigación interdisciplinaria del sueño permitiría el desarrollo de investigación- creación que se articulan en red desde consensos mutuos entre los sujetos investigadores de distintas (o similares) disciplinas, y personas no académicas, en un diálogo permanente. El diálogo interdisciplinario permitiría levantar diversas teorías sobre la institucionalidad y las políticas que atraviesan de manera, evidente y subyacente, al fenómeno del sueño y su protección y desprotección, explotación y cuidado, análisis dialéctico de lo interior y exterior, lo privado y lo público.

Es importante destacar que un diálogo interdisciplinario sobre el sueño no es una respuesta sobre el problema del sueño, más bien, es un modo de aproximarse a su complejidad. Justamente, la naturaleza apórica del sueño devela la dificultad epistemológica para capturarlo. En este sentido, el arte, en tanto espacio de posibilidad, poético y especulativo, podría contribuir a una compresión más amplia del sueño, justamente porque no pretende definir ni dar con una imagen que lo determine, si no más bien, permite el devenir propio del sueño en imágenes, materialidades, discursos y narraciones, sin el cuestionamiento de la veracidad de aquellas manifestaciones. Por ende, no podría haber un dialogo interdisciplinario sobre el sueño si no incluyese su condición apórica como esencia misma del sueño, y en este sentido, la investigación artística interdisciplinaria, un campo de investigación algo posible para las contracciones mismas del sueño como fenómeno, su multiplicidad de voces e imágenes, sus materialidades y dimensiones visibles e invisibles. La investigación artística dada sus formas de investigación (Borgdoff, 2011; Contreras, 2013; Haseman, 2006; Demos, 2020; Kosuth, 2018; Villegas & Espinoza, 2019; Taylor, 2017) y vinculación con las distintas formas de investigación en humanidades, en particular con la de estudios de arte y estudios culturales, la investigación de las ciencias sociales, la investigación tecnológica y científica, y más concretamente con la investigación etnográfica o la investigación acción, podría ser el campo de exploración con la mayor apertura posible para plantear: ¿Qué nos dice el sueño hoy?

g) Sueño y auto etnografía

Como hemos revisado en los apartados anteriores, las perspectivas científicas dejan de lado la experiencia del soñador o investigador que sueña, en este sentido, la perspectiva que despliega la auto-etnografía permite integrar la experiencia personal del soñante como elemento fundamental del ejercicio investigativo. Es importante mencionar que la etnografía, como la auto-etnografía, es un proceso fraguado desde la mirada antropológica de carácter social, y desde ese campo de investigación se ha extendido a otras disciplinas como la sociología, la pedagogía o el trabajo social. La mirada antropológica no ha estado exenta de críticas, sobre todo por la persistencia de visiones cientificistas de carácter naturalista y positivista, permaneciendo indiferente, en gran medida, a la historicidad de la praxis investigativa contemporánea en su conjunto, así lo afirma el artista Joseph Kosuth (2018) en su texto El artista como antropólogo (1975), a diferencia de los métodos objetivos de investigación donde el fin es pesquisar y seleccionar datos relevantes sin afectarlos (y por ende no ser afectados por ello) para que puedan emitir predicciones ajustadas a las leyes y normas funcionales, donde su principal interés esta el lograr una claridad lógica y precisión técnica, la figura del artista es como un modelo de antropólogo comprometido y el arte que nace a partir de este compromiso con la cultura "retrata" y, al mismo tiempo, modifica a la sociedad. La praxis es el resultado de la relación dialéctica con la memoria cultural, la historicidad de la actividad y el tejido social de la realidad presente, dice Kosuth:

Cuando uno habla del artista como antropólogo, uno está hablando de la adquisición del tipo de herramientas que el antropólogo ha adquirido, en la medida que el antropólogo se preocupa por conseguir fluidez en otra cultura. Pero el artista intenta conseguir fluidez en su propia cultura. Para el artista, la adquisición de fluidez cultural es un proceso dialéctico que, en términos simples, consiste en intentar afectar la cultura a la vez que, en forma simultánea, aprende de (y busca la aceptación de) la misma cultura que lo afecta a él. El éxito del artista se entiende en términos de su praxis.

> El artista-como-antropólogo puede ser capaz de lograr lo que el antropólogo nunca ha podido lograr. Un "retrato" no estático de la infraestructura operacional del arte (y por ello de la cultura); es la meta de un arte antropologizado. Las posibilidades de esta visión de la condición humana radical están no en la búsqueda de una "verdad" científico-religiosa, sino en la utilización de nuestra interacción tal como se encuentra constituida. (Kosuth, 2018. P. 131).

A partir de la crítica que hace Kosuth de la práctica antropológica de carácter cientificista y de la definición de la praxis del arte comprometido con la cultura se aproxima al valor que la auto-etnografía declara, puesto que Kosuth habla, sin poder distanciarse, desde su ser artista para definir su entorno y su práctica. Podemos considerar el texto de Kosuth como una práctica auto etnográfica, ya que él mismo comenta que escribe este texto en el momento en que estudiaba

antropología y que el modelo de antropólogo era muy académico y que a partir de las reflexiones críticas sobre el modelo pudo atravesarla con la práctica artística. En este sentido, la figura del artista Joseph Kosuth, me parece interesante como referente por varios motivos. El primero es que cruza límites disciplinares para crear una teoría y desde ahí criticar y movilizar las disciplinas originales Arte y Antropología. Segundo, la teoría que describe, nace a partir de su experiencia investigativa como estudiante de Antropología, por ende, la reflexión y creación del texto no podía haber sido generada en otro espacio que no fuera el interdisciplinario. Y tercero, la manera en cómo fusiona ambas prácticas, a partir de las herramientas que ambas disciplinas le entregan, genera un tercer elemento que permite una ampliación de las perspectivas, que creo, es la investigación auto-etnográfica. En la auto-etnografía, dice Guerrero Muñoz, las narraciones autobiográficas propiamente dichas nos permiten una comprensión cultural de uno mismo y de los otros, ocupando un lugar central, pero han de combinar con otras fuentes y recursos, el análisis, reflexión y creación derivado del proceso auto-etnográfico.

En las últimas décadas se ha visto un resurgimiento por el interés en métodos interpretativos en el estudio de la cultura, biografía y vida humana. Autores como Norman Denzin (2017) y Joaquín Guerrero Muñoz (2014) han puesto en valor la auto-etnografía como fuente para la investigación social en tanto método y narrativa. Ambos autores concuerdan en que la investigación auto-etnográfica ha sido desarrollada en el análisis organizacional para la renegociación de conceptos fundamentales como pobreza, exclusión, investigación, acción social, etc., conceptos que son construidos por la profesión, pero que más allá de definir o describir un contexto o acontecimiento determinado puede reflejar una cierta realidad social y cultural. Pero, el punto fundamental en la auto-etnografía parte del supuesto que el investigador siempre tiene un grado de involucramiento con el tema de estudio ya que es imposible separar completamente el objeto y el sujeto de investigación. La investigación auto-etnográfica abraza este desafío, pone la voz subjetiva y perspectivas más estructurales académicas y artísticas en un diálogo. Es desde esta confluencia que nace la propuesta de una poética del sueño como respuesta a la complejidad de su fenómeno. Es desde la poética, como un campo de posibilidades que permite, simultáneamente, explorar y aunar experiencias subjetivas, observar y analizar, experimentar y crear, una nueva perspectiva del sueño, corporalmente compleja, materialmente desplazada, naturalmente apórica y esencialmente multidimensional, conectada directamente con el presente y con la experiencia de las personas soñantes.

h) Poética del sueño

La poética del sueño constituye un campo de posibilidades para acceder al misterio del sueño. Distintos autores (Borges, 2021; Bretón, 2021; Caillois, 2020) concuerdan en que los sueños guardan un poder inexplicable, confuso e inextrincable. Las claves de los sueños retienen un elemento único e encriptado, de significados complejos y enigmáticos, que se develan en el tiempo a través de la experiencia de las personas. En relación a esto, el escritor, sociólogo y crítico literario Roger Caillois (2020) en su texto de recopilación de relatos antiguos y modernos sobre el sueño pregunta: "¿Qué significan los sueños?, ¿Qué relaciones guarda con el mundo de la vigilia o, si se quiere, qué grado de realidad conviene atribuirles? (Caillois, 2020. P.13)". El ejercicio de recopilación de testimonios, imágenes o narraciones de distintas épocas han permitido a escritores o investigadores, en el presente, acceder al sueño desde el texto en gran medida, ya que otros soportes como objetos o archivos audiovisuales son más escasos. Esto exige una investigación y recopilación más amplia sobre aquellos objetos de sueño al margen del procedimiento literario.

Pero, son fundamentales textos como Hipersueño (Cixous, 2021), El poder del sueño (Caillois, 2020), El aire y los sueños (Bachelard, 2017), El libro de los sueños (Borges, 2021), Manifiestos del surrealismo (Bretón, 2021) El que duerme despierto (Pontalis, 2007), Sueños (Okariz, 2021), Analecta (Valéry, 2022), entre otros, muestran una especie de vinculación poética con el sueño a través del tiempo, que desde la experiencia sensible y estética, el humano se permite compartir y hablar de sueños que presagian la muerte, sueños que muestran el futuro o el destino de las personas, sueños que develan pasajes ocultos en el pasado, sueños de sueños, sueños que permiten hablar con los muertos, sueños metafóricos y alegóricos, sueños eróticos vívidos y pesadillas, sueños sobre la realidad y de otras realidades, sueños abstractos y figurativos, sueños que sintonizan con lo no humano, etc.

Como he planteado en apartados anteriores, nuestra relación con el sueño hoy está amenazada, pero queda demostrado que éste se rehúsa a ser capturado. Más bien, el sueño nunca se pierde, tiene una especie de sistema auto-inmune a la destrucción. Aún cuando todo esté perdido en la vida de las personas, el sueño aparece y permite renacer y aprender, como escribe Dufourmantelle: "Tal vez soñamos con el solo fin de experimentar eso: ser un sobreviviente" (Dufourmantelle, 2020 P.21.) o Cixous (2021):

> El dolor de haber perdido el sueño del Permiso, vale decir el Permiso, es tan violento que es casi una réplica del dolor de haber perdido a mi amigo, creía que ya no iba a poder experimentar este frenesí, de modo que se puede sufrir dos veces por una misma muerte, no lo sabía (...) Este dolor mata o se lo mata. Al matarlo uno también se mata (...) No he olvidado un sueño, como está escrito en el orden del sueño. Se olvida un sueño, después se olvida que se ha olvidado, nada muere por eso (Cixous, 2021. P. 165-166).

Ante la adversidad del presente el sueño es lo único que no se pierde, ¿Qué puede ser más grande y fuerte que un sueño? El sueño trasciende a la desgracia y la catástrofe, supera la miseria y la subvierte. Este es el poder del sueño, su virtud esencial es persuadir al soñante, mientras éstos duran, de que son reales y que crean realidad. Una poética del sueño es justamente esto, un proceso creativo. La palabra poética tiene raíz en el término griego poiesis como "la causa que convierte cualquier cosa que consideremos de no-ser a ser" (Platón, 2013), por ende, la poética del sueño pasa a constituir un proceso creador donde lo posible, lo aparente, toma forma y se hace visible en una especie de alianza de la realidad y el sueño como despliegue y traducción del mundo.

En conclusión, el sueño, como fenómeno complejo y multidimensional, requiere ser abordado desde una visión interdisciplinaria. Como se ha señalado en los párrafos anteriores, los distintos enfoques resultan insuficientes para comprender la totalidad del fenómeno, ya que cada uno se plantea desde un único campo disciplinar. En cada área de investigación, siempre queda algo fuera de su perspectiva. Por ejemplo, los abordajes científicos tradicionales no solo se constituyen desde una perspectiva unidisciplinaria, sino que también excluyen la dimensión del yo. Por otro lado, las posturas basadas en terapias alternativas o saberes populares se centran en exceso en la perspectiva del yo, dejando de lado la investigación formal.

Estas limitaciones hacen necesaria una mirada interdisciplinaria para abordar la complejidad del sueño. En respuesta a esta necesidad, la investigación artística ofreció un espacio de acción que permitió integrar las diversas formas del sueño desde la experiencia personal, la exploración material y conceptual, desdibujando los límites entre las ciencias del sueño, el arte y las ciencias sociales.

De manera orientadora, la autoetnografía propuso una metodología de investigación que enfatizó la experiencia del investigador como sujeto soñador, inseparable del objeto de estudio, el sueño. La investigación artística interdisciplinaria de enfoque autoetnográfico constituyó, así, el campo de estudio idóneo para comprender y acceder a la complejidad y multidimensionalidad del fenómeno. Solo desde este campo fue posible plantear una poética política del sueño que incluyera sus diversas formas de manifestación —ya sean materiales, conceptuales o poéticas— y que contemplara su importancia en la actualidad desde su naturaleza apórica, misteriosa y radical.

3 HIPÓTESIS DE TRABAJO:

Investigar el sueño nace, por un lado, por la necesidad de dar cuenta de la imposibilidad epistemológica al momento de definirlo, puesto que su naturaleza incapturable es manifestación de su autonomía radical y esencia apórica, y por otro, la necesidad de establecer una política del cuidado del sueño en las personas. Por ende, es necesario una poética política del sueño que haga justicia a su multidimensionalidad y a los aspectos misteriosos, divergentes y contradictorios que se manifiestan en el acto onírico como nuestra parte desconocida.

3.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:

El sueño, como fenómeno complejo y multidimensional, no puede ser abordado desde un único espacio disciplinar, entonces:

◊ ¿Puede la investigación artística interdisciplinaria considerarse un campo de investigación que permita desplazar las visiones hegemónicas instaladas por la ciencia del sueño para plantear una poética del sueño?

◊ ¿Puede una política del sueño dar justicia a la importancia del sueño desde su naturaleza incapturable, multidimensional y apórica del sueño?

◊ ¿Qué puede decirnos el sueño de nuestro presente?

3.2 OBJETIVOS:

En coherencia con lo anterior, se propone una investigación artística interdisciplinaria de enfoque auto etnográfico, para responder a la pregunta por el sueño como fenómeno complejo y multidimensional, con la finalidad de crear una poética política del sueño.

Objetivo general: Desarrollar una poética política del sueño que aborda el sueño en su complejidad y multidimensionalidad a partir de una investigación artística interdisciplinaria y auto-etnográfica, que pueda dar cuenta de un borde desconocido de nuestro presente.

Objetivos específicos:

◊ Convocar a personas de distintas edades y ocupaciones para desarrollar un ejercicio auto-etnográfico del sueño.

◊ Recopilar e investigar prácticas sociales del sueño a partir de testimonios, diarios de sueño y objetos materiales relacionados al sueño.
-Investigar el sueño desde una perspectiva auto etnográfica.

◊ Analizar los objetos y testimonios acerca del sueño para plantear una política del sueño que reúna la diversidad de visiones, intereses y preocupaciones de las personas.

◊ Proyectar una poética política del sueño que permita abordar el problema del sueño hoy.

4. METODOLOGÍA

Esta investigación plantea la dificultad al momento de abordar la complejidad del sueño desde una perspectiva unidisciplinar, por ende, el problema del sueño requiere de una propuesta metodológica interdisciplinaria que permita comprenderlo en amplitud. Es por esto que se plantea una investigación artística interdisciplinaria de enfoque auto-etnográfico como un campo de investigación posible para plantear una poética política del sueño que haga justicia a su complejidad y multi-dimensionalidad.

Para el diseño de una tesis obra, cómo se estructura y plantea, es necesario detenerse y definir qué se entiende por investigación artística interdisciplinaria y de enfoque auto-etnográfico:

4.1 INTERDISCIPLINA

Se entiende interdisciplina:

"La investigación interdisciplinaria es una modalidad de investigación para equipos e individuos que integra información, datos, técnicas, herramientas, perspectivas, conceptos o teorías provenientes de dos o más discipinas o cuerpos de conocimiento especializado para lograr comprender principios o resolver problemas cuya resolución esté fuera del alcance de una disciplina o área de investigación tomada de forma aislada". (National Academy of Sciences, 2015. P 23-24)

Por ende, entiendo interdisciplina como un modelo de investigación donde confluyen técnicas, leyes, categorías, etc., provenientes de distintas disciplinas que al fusionarse promueven un conocimiento nuevo y diferente de lo que podría emerger de las disciplinas que contribuyen en su desarrollo por separado.

4.2 INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

La investigación artística, por su parte, es una discusión metateórica de la investigación con la obra, entendiendo la obra, también, como metodología de investigación que incluye su propio aparato reflexivo (Borgdoff, 2011, Contreras, 2013. Haseman, 2006. Kosuth, 2018. Villegas & Espinoza, 2019). Interdisciplinariamente, la investigación artística, se compone como un campo de prácticas y relaciones materiales, conceptuales, contextuales y espaciotemporales, que metodológicamente plantean el cuestionamiento mismo de las disciplinas transformándolas. Al momento de aplicar la metodología en el campo mismo de la investigación, ésta pone en juego el descubrimiento de su propia genealogía, voluntades, verdades y contradicciones, como plantea Gustavo Celedón (2016) en el caso de que la investigación se abra verdaderamente a la ocurrencia de un conocimiento, es por así decir, un salir a conocer y abrir la dimensión de los conocimientos hacia aquello que no conocemos, dejar
que varias cosas o acontecimientos se vuelvan conocidos o se dejen conocer. En este caso, la investigación toca el corazón de su metodología considerando que:

a) en primer lugar, la metodología prometida se abre a su deconstrucción, entendiendo que todo acontecimiento que se pretende conocer desafía potencialmente todo su carácter ideológico;
b) en segundo lugar, toda la dimensión activa o práctica de la investigación debería, por lo mismo, abrirse a un replanteamiento constante de las metodologías prometidas; c) en tercer lugar, toda promesa metodológica debería pensar ya en su futuro móvil. (Celedón, 2016).

Por ende, la metodología no es algo dado, sino algo que va desarrollandose en la práctica, y para ello no hay un formato de lo interdisciplinario en concordancia con el modelo científico, más bien hay una inter y transdisciplinariedad de las metodologías mismas (Celedón, 2016) puestas en escena y en performatividad, entendidas por el autor como el ejercicio de una práctica que no pretende preservar la historicidad formal de los conocimientos, sino más bien, explorar nuevas formas de construcción de conocimiento, fieles a las transformaciones del presente, de la experiencia, de la política, de la cultura, etc., las cuales afectan directamente las formas mismas del conocimiento. La performance sería, entonces, precisamente el método y, con ello, la escenificación de la distancia insalvable que hay entre un sujeto conocedor y un objeto desconocido (Celedón, 2016). Al hablar de investigación performativa Brad Haseman (2006) identifica el binarismo entre los paradigmas de investigación cualitativa y cuantitativa. En ambos prima la definición de un problema que opera como conductor de pesquisa investigativa, no obstante, un tercer paradigma puede aparecer y donde las artes llegan a tener un potencial transformador y es que la investigación performativa puede comenzar y orientarse sin el camino forjado

exclusivamente por una problematización (Haseman, 2006. P 100). Puede haber un problema, una hipótesis previa e incluso un interés o una intuición suficiente para emprender un proceso investigativo. Esto permitiría la elaboración de un diseño metodológico exploratorio a partir de un interés y preocupación propia y emergente.

4.3 TESIS OBRA

La tesis obra es un proceso investigativo que se configura a partir de una reflexión teórica y una puesta en escena del problema en diversos soportes y medios. El sueño, como fenómeno complejo de investigación, requiere de la exploración de diversos lenguajes, formatos y materialidades; para ello, la investigación artística guiada por la práctica permitiría una apertura metodológica a la complejidad epistemológica que el sueño, como fenómeno, exige. Según Contreras (2013), una práctica como investigación que se genera a partir de preguntas o motivaciones iniciales solo puede ser contestada mediante la práctica. Esto implica que, si bien los aspectos conceptuales y la reflexión crítica están presentes, lo crucial sigue siendo la práctica. Además, en una práctica como investigación, lo más relevante es el proceso de indagación y la experimentación: el fin último es explorar, y como investigación, el propósito es autorreflexivo y busca generar nuevo conocimiento (encarnado, práctico) (Contreras, 2013, pp. 71–86). A diferencia de las prácticas artísticas, que buscan un fin estético en sí mismas o un producto artístico tradicional, la práctica como investigación adhiere a una ética y política de investigación. Al ser dinámica y emergente, exige tener preguntas claras y el diseño de un plan, aunque este se modifique en el camino o incluya en él su propia transformación. La investigación basada en la práctica se emparenta más con la investigación cualitativa, puesto que implica otros tipos de soportes de carácter plurimaterial. En este sentido, una diferencia fundamental radica en las formas de expresión como resultado de la investigación, expresadas de manera no numérica y simbólica, que pueden incluir, junto con las palabras del escrito discursivo, formas materiales de práctica, imágenes fijas y en movimiento, acción en vivo y código digital (Haseman, 2006, p. 103).

4.4 ENFOQUE AUTO ETNOGRÁFICO

Esta investigación artística de enfoque autoetnográfico sobre el sueño abordó el estudio del fenómeno tanto a partir de una búsqueda y análisis bibliográfico como desde la reflexión del sueño como experiencia personal y colectiva, generando una trama reflexiva entre la discusión teórica, la voz y agencia propias, y de otras personas, a partir de una producción de sentido desplegada en diarios personales, objetos y prácticas de sueño. La investigación autoetnográfica, como se mencionó en párrafos anteriores, partió de la premisa de que el investigador siempre mantiene un grado de involucramiento con el tema de estudio, puesto que no es posible separar completamente el objeto del sujeto de investigación. En este sentido, una investigación autoetnográfica generó un diálogo entre la voz subjetiva, las perspectivas estructurales académicas y artísticas.

Se llevó a cabo un estudio autoetnográfico basado en la creación, recopilación y análisis de diversos materiales, incluyendo textos (diarios personales, narraciones, ensayos y escritos de carácter teórico-filosófico), registros de audio (testimonios grabados), imágenes (realizadas en distintos soportes visuales como dibujo, pintura, acuarela, entre otros) y objetos (collages, esculturas y elementos manufacturados inspirados en sueños). Estos materiales tuvieron un carácter personal y provinieron de personas de distintas edades, géneros, ocupaciones y localidades. A lo largo de cada etapa del proyecto se procuró mantener un enfoque ético, cuidando el respeto y la responsabilidad en el manejo del material generado, bajo una lógica de caja negra (Black Box).

Para los propósitos del proyecto, se realizó una convocatoria mediante redes sociales y a través de instituciones sociales y universitarias, con el fin de acceder al campo de investigación. Se seleccionaron 25 personas orientando la muestra hacia una diversidad de edad, generación, género y ocupación. Es importante mencionar que la investigación se vinculó con organizaciones que ya habían desarrollado procesos de investigación con comunidades, como fue el caso de Gerópolis (Centro Interdisciplinario para el Desarrollo del Adulto Mayor Gerópolis, creado en 2015 por la Universidad de Valparaíso), que publicó el primer texto sobre diarios íntimos de personas mayores en tiempos de pandemia (Diario íntimo de Chile, 2020). Así, junto con la convocatoria realizada por redes sociales de manera particular, la institución también extendió un llamado a participar, lo que permitió abarcar personas fuera de los circuitos habituales.

En el desarrollo del proyecto, se realizó una primera entrevista en la que se explicó el trasfondo de la investigación y se conversó sobre intereses comunes en torno al sueño y las razones para participar del proyecto. Junto con ello, se entregó un cuaderno en el que las personas participantes escribieron sus sueños durante un período definido; también se recomendó dibujar, manufacturar objetos o grabar audios en la medida de lo posible. Asimismo, se recopilaron cuadernos personales —cuando las personas tenían la costumbre de registrar sus sueños— u otros objetos que contuvieran material onírico. Al finalizar el mes, se llevó a cabo una segunda entrevista en la que se devolvió el cuaderno con el material recolectado y se realizaron preguntas sobre la experiencia de documentar los sueños.

Para el análisis de los diarios, audios y objetos de sueño, la investigación se basó en trabajos como Uso de diarios para la investigación social (Alaszewski, 2006) y *Narrarse: reflexiones sobre el uso de diarios solicitados con entrevistas diarias* (Kenten, 2010). Asimismo, para profundizar de manera particular en los textos

de carácter íntimo, el estudio se orientó bajo la definición de Arfuch (2018) de espacio biográfico, el cual es entendido:

No solamente al conjunto de géneros consagrados como tales – biografías, autobiografías, confesiones, memorias, diarios íntimos, correspondencias – sino también a su enorme expansión contemporánea en formas híbridas, estilos y soportes de la más variada especie: la entrevista, el testimonio, la autoficción, la novela biográfica, el documental subjetivo, innumerables prácticas de las artes visuales y por cierto, la creciente mostración de sí en las redes sociales (Arfuch, 2018. P 62 – 63)

Para el análisis de testimonios, practicas del dormir y de sueños se revisaron diversas investigaciones y textos que permitieron abrir perspectivas y puntos de vista sobre el fenómeno del sueño desde una mirada interdisciplinar entre arte, filosofía y psicología (Berger, 2021), (Despret, 2021), (Dufourmantelle, 2020), (Fisher, 2016), (Gabriel, 2017), (Jiménez, 2022), (Michelson, 2022), (Morton, 2018), (Lodge, D. 1965), (Ludueña, 2016), (Perec, 2001) (Pontalis, 2007), (Tarkovsky, 2002), entre otros.

Las consideraciones éticas de la investigación se basaron en el documento: Lineamientos para la evaluación ética de la investigación en ciencias sociales y humanidades de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID)[1], donde se explicitaban los criterios consensuados en la ética de la investigación científica global y donde, además, se proponían recomendaciones para la redacción de un formulario de consentimiento informado en investigaciones con personas. A partir de estos lineamientos se redactó la presentación de los objetivos del estudio dirigida a las personas involucradas, con el fin de informarles debidamente y solicitar su consentimiento informado, asegurando que sus datos personales serían anonimizados y tratados de manera confidencial. Asimismo, se les indicó que podrían acceder a la investigación si lo consideraban pertinente y se les informó del momento en que el estudio sería entregado, con el propósito de integrarlas en las distintas etapas del proceso investigativo. También se les garantizó el acceso al escrito final.

4.5 LIBRO DE ARTISTA

Esta investigación apostó por la pregunta en torno a la publicación y edición del texto —la tesis entregable— a modo de libro de artista. Se trató de una apuesta por borrar ciertas fronteras entre las tesis tradicionales y los textos teóricos, vinculándolos con la publicación contemporánea del libro de artista (Aranguiz, 2021; Borsuk, 2020; Carrión, 2021), lo que permitió la confluencia de distintas disciplinas en la elaboración del texto. Resultó sumamente pertinente para la investigación cuestionar los límites formales y conceptuales en la elaboración de la tesis, pues, dada la complejidad del problema de investigación, se exigía comprender el fenómeno del sueño desde la convergencia de múltiples disciplinas. Por ello se recurrió al libro de artista como un espacio de exploración y de posibilidad para el desarrollo de la tesis.

Por otra parte —y no menos importante— la vinculación existente entre el libro de artista y los espacios no académicos (ferias del libro, residencias artísticas, ferias de arte contemporáneo, espacios de arte formales e independientes) permitió desplazar los límites en los que tradicionalmente se inscriben y circulan las tesis doctorales, posibilitando llegar a nuevos públicos no necesariamente familiarizados con una discusión teórica.

El libro de artista exploró, por su parte, otras formas de comprender la investigación como práctica y como obra de arte, la cual, por lo demás, resultó ser multidimensional, pues en ella confluyeron un método y un diálogo interdisciplinario. Por un lado, se abordó la problematización editorial del libro-objeto o libro de artista como un desplazamiento del libro tradicional; y, por otro, se planteó el desafío de la materialización de una tesis obra como un desplazamiento en sí mismo de las tesis doctorales tradicionales.

1https://ayuda.anid.cl/hc/es/articles/12399626273044-Documentaci%C3%B3n-general-sobre-Bio%C3%A9tica-y-Bioseguridad

5. PÓETICA DEL SUEÑO: ESCRITURA Y DIBUJO DE SUEÑOS.

Soñar no es un acto puramente individual, compartimos este fenómeno como personas y entre personas. Para que se desarrolle un sueño, debe existir la intromisión de un otro en uno. El cuerpo es un receptor de señales, almacenador y procesador de experiencias. La experiencia de vivir es estar atravesado por lo otro, contaminado, envenenado, ensuciado. No hay un hermetismo puro, no hay una división clara entre una cosa y otra, menos en el sueño, que es el lugar donde todo se mezcla. He observado durante casi toda mi vida a personas dormir. Dormir y soñar es un fenómeno activo, hay movimiento, sonidos, gestos, interacción, reacción. Viendo a mi familia dormir, puedo identificar sus coreografías nocturnas, balbuceos, despertares y diálogos. Las conversaciones antes de dormir, los acontecimientos y experiencias del día se traducen en los sueños después. Es natural en mi familia preguntar ¿Qué soñaste anoche?, o al despertar, lo primero que se dice es: anoche soñé…, la mayoría de las veces los sueños tienen que ver con algo ya vivido, pero atravesado por otras cosas. Me parece importante que el sueño esté directamente relacionado con los acontecimientos del día, son interdependientes. Así como el sueño está directamente relacionado con la experiencia de vida del soñante, el soñante está directamente relacionado con el contexto que despliega este conjunto de experiencias, por consiguiente, el sueño está relacionado, por medio del soñante, al contexto y la historia como en el siguiente esquema:

Es por esto que la importancia del contexto entra con fuerza en esta investigación, un contexto que es compartido por quienes habitan este espacio, por ende la experiencia común entre las personas que reflexionan sobre el sueño se vuelve, en parte, el objeto de la investigación. En relación el contexto donde se manifiesta el fenómeno del sueño, es esencial comprenderlo desde la cotidianidad, a través de la reflexión sobre el campo onírico, los sueños, y las formas del dormir, aquí se podrían observar de manera minuciosa los elementos involucrados en el acto del dormir como son las dimensiones materiales y de espacialidad, la corporalidad en sus múltiples dimensiones y el factor del tiempo en el sueño. Esta investigación pretende atender a la multiplicidad de elementos involucrados en el fenómeno del sueño, es por esto que el fundamento de su investigación es más bien de carácter explorativo artístico auto etnográfico y no convencional, ya que, para acceder a las dimensiones íntimas de las personas se requiere de una metodología de investigación donde las narrativas que pueden emerger de las vulnerabilidades y carencias son el objetivo de este proyecto, ya que, lo que aún no está develado son justamente, los elementos que condicionan y afectan nuestra relación con el sueño. Llegar a estas narrativas requiere de una postura abierta a escuchar, vinculante y sin juicio previo de las conductas personales, no es una pesquisa de información, más bien, es un proceso de co creación. La experiencia del arte posibilita un campo expandido de interacciones improbables las cuales usan la figura de la metáfora, la analogía y la dialéctica como herramientas de lectura para comprender y elaborar posibles significados y simbolismos sin definición concluyente de las experiencias personales en torno al sueño.

5.1 BITÁCORAS

Recurrí a la figura de la bitácora como herramienta y como medio para una reflexión íntima sobre el sueño. Los cuadernos íntimos, diarios de vida, libretas, agendas, cuadernos de croquis y dibujos son testigos silenciosos del paso del tiempo. La información que guardan no pretende ser más que pura sinceridad. En ellos se escribe, con la misma importancia, lo urgente junto a las anécdotas y conversaciones pasajeras; los recuerdos dolorosos conviven con dibujos y garabatos espontáneos. No existe un formato definido para llevar una bitácora personal, más allá de la palabra que insiste en escribirse, la línea que se dibuja y la mancha que borra el error.

Recuerdo un par de libretas llenas de sinsentidos y dibujos diversos. El dibujo me ayudaba en momentos de ansiedad, porque la palabra siempre fue más dolorosa al dejarla escrita. El dibujo escondía la oscuridad de la palabra: había tentáculos que cubrían las páginas, palabras espinosas, signos y garabatos. Dibujaba fantasías, sueños y paisajes oníricos, a veces con estéticas del manga japonés o de los ilustradores de las cartas Magic y los juegos de rol. Nunca fueron muy alegres; me atraían los escenarios lúgubres de la Antípoda Oscura

y la niebla de Ravenloft.

La libreta, el cuaderno de croquis, fue mi compañía durante la infancia y la adolescencia, al igual que la plasticina en momentos más ansiosos. Abrir la experiencia de la bitácora es abrir una verdad, un espacio biográfico. Leonor Arfuch utiliza este término no como una simple acumulación de géneros afines —biografías, autobiografías, confesiones, memorias, diarios íntimos, correspondencias, y también sus formas híbridas como la entrevista, el testimonio, la autoficción, la novela biográfica y ciertas prácticas de artes visuales—, sino como un horizonte de conocimiento capaz de dar cuenta de una subjetividad contemporánea y de una lectura del presente.

El lenguaje, como objeto de la filosofía, como constructor de mundo y configurador de la subjetividad, imprime un giro particular a esta reflexión (Arfuch, 2018. P 59), sin dejar de lado el cuerpo, la corporalidad y la performance, estableciendo una relación indisociable entre ellos. El discurso no es solo palabra: es cuerpo, gesto, acción y forma de vida.

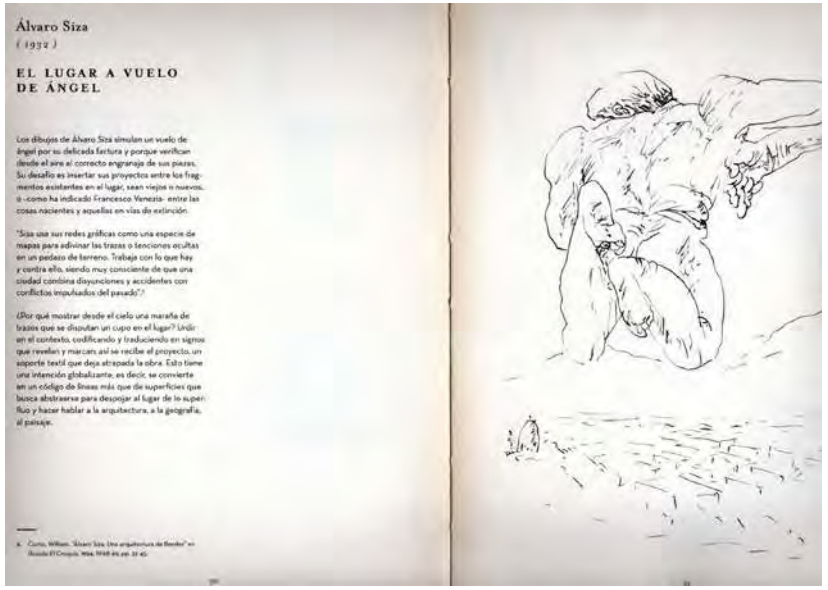
Entre un proto ensayo y pseudo caligrama, la palabra escrita a pulso de mano, temblorosa, apurada de una bitácora es un dibujo de la urgencia: La página de una bitácora es la huella de un momento, hecha a pulso de memoria. Se escribe como se cortan las verduras para la ensalada del almuerzo, ya que se instala en la cotidianidad y no en un espacio separado de la rutina, es parte de la rutina, se ancla a la rutina, se cuela en la rutina, muchas veces se olvida. Me importa esa estadística, la de la escritura a mano cada día, la del olvido, el esquema que quiere representar un escenario, la del símbolo sin definición, la del borrón que deja ver el fantasma de fondo, la escritura que podría convertirse en dibujo y el dibujo que podría llegar a ser una escritura.

La bitácora es un medio donde transita el dibujo, la escritura y la caligrafía, pero ¿Dónde acaba el dibujo y empieza la escritura? En su libro Líneas (2015) Tim Ingold se plantea esta pregunta tratando de dilucidar la diferencia entre estos tres elementos. En primer lugar, Ingold hace una distinción, no completamente fiable, de estos elementos, diciendo que la escritura se inserta en una notación y el dibujo no; la escritura es una tecnología y el dibujo no; la escritura es lineal y el dibujo no, el dibujo es arte, la escritura no. Por un lado, ¿Qué hace que una línea dibujada sea notación de escritura?, y por otro, ¿Qué hace que la escritura de cuenta de aquello que enuncia?. Para responder estas preguntas tomaremos el mismo ejemplo de Ingold y nuestra relación con las letras y el abecedario. En la infancia, copiar y aprender van de la mano, copiar letras y dibujar letras es un proceso relativamente similar, dado que el lápiz como herramienta para fijar un gesto es la misma herramienta de la escritura, se indica, se gesticula, se copia y se aprende de la misma forma y con la misma herramienta pero, ¿Cuándo dejamos de dibujar letras y comenzamos a escribir? Ingold recurre a Vygotsky para dar cuenta de este problema, en sus estudios de desarrollo infantil. Los primeros dibujos de un niño son trazas de gestos deícticos realizados por una mano que, de forma espontánea y casual, sostiene una herramienta de escritura. Los niños, asegura Vygotsky, “no dibujan, indican, y el lápiz no hace más que fijar un gesto indicador” (en Ingold 2015, P. 171; Vygotsky, 1978. P. 108). Sin embargo, hay un momento crítico, indica Ingold, en que el niño descubre que la marca que ha hecho en el papel es representación de algo y, es más, que ese algo tiene nombre.

Escribir requiere de un giro provocado por el descubrimiento de que de las letras pueden disponerse en combinaciones significativas para formar palabras, este descubrimiento marca el nacimiento de la capacidad del niño de leer. Antes de ello se puede dibujar una A, pero sin escribirla, dado que dibujar las letras del alfabeto, reconocer sus formas y aprender a escribirlas requiere de un proceso complejo de representación, significación y de notación. Por ende, es probable que, al escribir, sigamos en la dimensión dibujística de las letras, si es que el proceso de significación, combinación y notación de las palabras no ha sido instalado desde experiencias significativas en el desarrollo de nuestro aprendizaje. En este sentido, escribir sobre algo, no necesariamente indica aquello que tratamos de decir, más bien la escritura puede ser una herramienta infértil si no dice lo que se le encomienda decir. Pero, por el contrario, el dibujo, en su estado primitivo de fijar un gesto, podría llegar a indicar más fielmente aquello que se quiere decir. Quiero decir con esto que el dibujo en su gesto imprime la forma que luego puede tener sentido en futuras lecturas metafóricas y alegóricas, pero la palabra sin contenido son solo líneas en una sopa de letras, y esa misma sopa de letras puede estar contenido en el dibujo, más no en la escritura y en la notación. Podemos “leer” imágenes, pero no siempre podemos leer palabras. Podemos escribir imágenes, pero no siempre sabemos escribir palabras. Escribir palabras requiere de una comprensión de aquello que las palabras quieren significar, requieren de un referente con cierta dimensión comprensible. El dibujo no. El dibujo puede decir de aquello que no necesariamente comprende indicando, gestualizando, contorneando las formas. En este sentido pienso que en las bitácoras hay más dibujos de palabras que palabras escritas, puesto que las bitácoras están cercanas a indicar una experiencia más que tratar de comprenderlas de un todo. No quiero decir con esto que no haya escritura en las bitácoras y cuadernos personales, si no que, en la construcción de una página, en la mano alzada temblorosa, el croquis, el dibujo, la no linealidad y la deriva de la palabra podría considerarse más un dibujo que un sistema de notación puramente.

Me gusta pensar que dibujamos palabras en las bitácoras y libretas personales. Tal y como en los croquis de los arquitectos y artistas, el dibujo está acompañado de palabras, estas palabras complementan la imagen, en la mayoría de ellos la palabra no explica ni describe la imagen, son complementos en la construc-

ción de una imagen. Aquello que retiene nuestra memoria, las imágenes que retenemos, como también lo que vemos requiere ser tomado por quien dibuja, el dibujo no solo es la asimilación de una realidad, el croquis como registro inmediato de lo que vemos da testimonio de ella y permite que nos apropiemos de ella (Hidalgo, 2015. P. 14). El dibujo es la apropiación de una realidad y la forma de tomar consciencia es haciendo un dibujo de ella. “Hay que dibujar para interiorizar lo que se ha visto y permanecerá entonces inscrito para siempre en la memoria” (Hidalgo, 2015. P. 72) dice Le Corbusier sobre el dibujo, que por lo demás no llama a sus dibujos croquis, sino simplemente dessin (dibujo). Aquí habría que hacer una acotación sobre el dibujo y la carga disciplinar que tiene el croquis, puesto que en arquitectura el croquis es un instrumento de estudio, pero el tipo de dibujo al que hago referencia en los cuadernos o bitácoras se asemejan a los croquis de arquitectos, puesto que, no solo contienen figuras también contienen datos, ideas, esquemas, números, información, comentarios, etc. Me gusta pensar que el dibujo contenido en las bitácoras son una especie de arquitectura del pensamiento, un modo de estructurar lo que pensamos o también un vehículo de nuestras ideas, proyectos o ensoñaciones



Álvaro Siza
(1932)

EL LUGAR A VUELO DE ÁNGEL

Los dibujos de Álvaro Siza simulan un vuelo de ángel por su delicada factura y porque verifican desde el aire el correcto engranaje de sus piezas. Su desafío es insertar sus proyectos entre los fragmentos existentes en el lugar, sean viejos o nuevos. ó -como ha indicado Francesco Veneziá- entre las cosas nacientes y aquellas en vías de extinción.

"Siza usa sus redes gráficas como una especie de mapas para adivinar las trazas o tenciones ocultas en un pedazo de terreno. Trabaja con lo que hay y contra ello, siendo muy consciente de que una ciudad combina disyunciones y accidentes con conflictos impulsados del pasado".[1]

¿Por qué mostrar desde el cielo una maraña de trazos que se disputan un cupo en el lugar? Urdir en el contexto, codificando y traduciendo en signos que revelan y marcan, así se recibe el proyecto, un soporte textil que deja atrapada la obra. Esto tiene una intención globalizante, es decir, se convierte en un código de líneas más que de superficies que busca abstraerse para despojar al lugar de lo superfluo y hacer hablar a la arquitectura, a la geografía, al paisaje.

1. Curtis, William. "Álvaro Siza. Una arquitectura de fluidez" en Revista El Croquis. Nº84. 1997-99, pp. 32-45.

(Ángel, croquis de Álvaro Siza en Hidalgo, 2015. P. 50-51)

En relación al sueño, ¿Es posible que las letras dibujadas sean solo dibujos sin enunciación?, más bien, ¿es posible que aquello que escribimos con letras dibujadas sea solamente otro dibujo del dibujo de nuestra mente? Solo dibujamos letras cada vez que contamos un sueño, puesto que es imposible notarlo, ya que la referencia de este no cabe en el lenguaje. El dibujo, la narración, la imagen y los sonidos, son medios de traducción y ortopedia del sueño, para que este pueda ser enunciado una vez despiertos. El sueño es incapaz de ser notado, en lo que se refiere a escritura, por su fragmentación, no linealidad y deriva radical. Solo podríamos dar cuenta de ello a partir de la narración de una imagen, que también puede ser dibujada y recreada. Si la escritura es la ortopedia del lenguaje, y el lenguaje la ortopedia del pensamiento, en el sueño sus posibilidades de traducción y ortopedia, son la imagen dibujada, la palabra dibujada.

5.2 PROCESO DE CREACIÓN DE LAS BITÁCORAS DE LA POÉTICA DEL SUEÑO

El proceso de creación de las bitácoras para la poética del sueño comienza en agosto de 2023, con el diseño del logo, dibujo hecho a mano que duró dos días de pruebas y decisiones, donde se insinúa un ojo. Después me di cuenta que era una mezcla entre la portada de un disco de Bad Bunny y los Iluminati. Me gusta la mezcla entre una secta oculta con el pop contemporáneo. La Poética del sueño es una secta secreta, un grupo de personas que no se conocen entre ellos, pero que saben que otros son parte del proceso, es como formar parte de El club de la pelea y La sociedad de los poetas muertos. Hay anonimato, secreto y confianza. El libro es negro, se parece al libro CAMA, el logo esta impreso por cuño seco, pero es más grande 25x17 cms y 100 hojas cada uno. El encargo de confeccionar las bitácoras estuvo a cargo del taller Casa en Blanco, el mismo taller que armó el libro CAMA. El 5 de octubre publiqué el primer llamado a participar de la Poética del Sueño por redes sociales y vía mail, y el 13 de octubre el segundo llamado. El 15 de octubre cerré el proceso de reclutamiento con un total de 92 personas que estaban interesadas en participar. El llamado estaba dirigido a personas mayores de 18 años, preferentemente de la región de Valparaíso y Santiago. El número de personas y lugar de procedencia se indicará en tablas.

1. Tabla de participación en investigación

Personas que respondieron al llamado por localidad	Cantidad
Santiago	50
Región de Vaparaíso	33
Otras regiones de Chile	5
Extranjeros	4
Total	**92**

a) Primera entrevista

Las entrevistas se realizaron principalmente en las ciudades de Valparaíso, Viña del Mar y Santiago. En lugares públicos como plazas y cafés, también en casas y talleres. Todas las personas participantes fueron contactadas vía mail y teléfono. Todas ellas acudieron al llamado de la *Poética del sueño.*

En esta entrevista partí agradeciendo a cada uno de los participantes por las ganas de participar. Mis primeras emociones eran de nerviosismo y ansiedad de conocer a las personas que habían decidido participar, la mayoría de ellas eran desconocidas. Con algunos datos de ubicación y de ropa pudimos encontrarnos y reconocernos. Si bien mi perfil de Instagram, por donde hice la convocatoria es abierto y pueden ver algunas fotos mías, yo no podía reconocer a todos los participantes que se contactaron vía mail conmigo. Comenzé cada entrevista hablando de mi experiencia sobre el fenómeno del sueño, mi historia familiar y el insomnio sostenido por años. En este espacio de confianza y seguridad compartimos nuestras vulnerabilidades, sentimientos y ganas de realizar este proyecto.

Esta primera entrevista tenía como fin conocer a las personas participantes, entregar las bitácoras y guiar el proceso de escritura. La bitácora como mencionaba anteriormente es un medio íntimo para poner en palabra o imagen la reflexión cotidiana sobre sus sueños y sus formas del dormir. Puntualicé que no era una bitácora para escribir sus sueños únicamente, ya que la información que busca la investigación es saber qué elementos están involucrados en las formas de dormir. De este modo puedo articular una idea del contexto del soñante para leer sus sueños.

Les propuse que describieran los elementos materiales y espaciales que cobijan su sueño como su habitación, su cama, la cantidad de luz y oscuridad, el orden o desorden de ese espacio, la cantidad de cosas que lo componen, si duermen

con más personas o animales, o si es que son cuidadores de otras personas. Si era posible que dibujaran su habitación, las cosas y a las personas. También les pedí que escribieran cómo administran sus horas de sueño, y aspectos personales como cantidad de consumo de alcohol, drogas y fármacos, aspectos de su vida sexoafectiva y familiar, memorias personales y recuerdos de otros sueños. También les pedí que escribieran sobre su vida laboral y económica, y la importancia de esto en la administración de sus rutinas, tiempos de trabajo, descanso y ocio. Me interesa saber cómo viven sus cotidianidades para acceder a sus sueños, más bien, me interesa cómo todos los elementos externos condicionan el dormir de las personas. Les pregunté por su alimentación, también por su consumo de redes sociales, su vida actual junto a las pantallas, la hiperconexión, la avalancha de información diaria, el scroll ansioso, las ofertas de productos por internet, el algoritmo como espejo de sus objetos de deseo y cómo creen que afecta en su sueño estar al tanto de la vida de los otros desde la ficción de los avatares y perfiles de Instagram, Facebook, Tik Tok, Tinder, etc.

Les pedí que escribieran sus sueños con toda libertad, sin miedos ni prejuicios, que olvidaran que alguien las leerá después, que olvidaran el encargo y me olvidaran como la persona que les encargó este ejercicio, ya que cada palabra y trazo están en el completo anonimato, solo hay un símbolo que las distingue que es el número de bitácora entre el 1 y el 33.

Al entregar la bitácora les propuse contactarlos después de dos semanas para saber de sus escrituras o dibujos, y agendar una segunda entrevista, ahora grabada en audio, de la experiencia de hacer la bitácora.

2. Tabla de participación en investigación (seleccionados)

Primera entrevista a seleccionados y entrega de bitácoras	**Cantidad**
Santiago	14
Valparaíso	8
Limache	1
La Ligua	1
Viña del Mar	9
Total	33
Género	
Mujeres	31
Hombres	2
Total	**33**

b) Segunda entrevista

La segunda entrevista se realizó en los lugares que los participantes propusieron, donde se sentían más cómodos para ser grabados en audio. En Santiago, la mayoría de las entrevistas fueron realizadas en las salas de estudio de la biblioteca del GAM y su duración fue de aproximadamente 45 minutos. Grabé el audio y tomé nota en mi bitácora personal. Noté menos nerviosismo en los participantes en esta segunda entrevista, había una experiencia que contar. Mi primera pregunta tiene relación con eso, sobre cómo fue la experiencia de desarrollo de la bitácora y cómo abordaron el ejercicio. Esto permitió que revivieran los momentos de escritura, que en la mayoría de los casos, tenían lugar entre las labores del día, antes de dormir o al despertar. En esta entrevista les pedí que me contaran cosas que no pudieron ser escritas en la bitácora ya sea por pudor, tiempo u olvido. La voz de los participantes complementaba la palabra escrita y los trazos de dibujo, permitiendo ver un campo más amplio de la experiencia.

De las 33 bitácoras entregadas pude recuperar 27, las demás quedaron en intentos de reuniones fallidas, imagino, aun habitando algún velador o lugar perdido en la casa del participante. Hay bitácoras muy usadas, otras con poco uso, hay algunas intervenidas y aumentadas, hay algunas perdidas. Todas juntas forman un gran universo de experiencias sobre humanas, paisajes irreales, encuentros improbables entre personas conocidas por el soñante, otras extrañas o famosas. Diálogos sin sentido, lugares sin orientación. Olores, sabores, texturas. Conflictos, desamor, deseo, locura, ansiedad, horror y calma fusionados. Dibujos, esquemas, anotaciones que parecen dibujos, caligramas, manchones y borrones. Rasgaduras de páginas, papeles anexados y pegados con masking tape. Experiencia materializada.

Según iba avanzando la conversación, las preguntas iban apareciendo de manera natural, como en una conversación cotidiana. Todo a su tiempo y sin prisa, se entrelazan memoria y experiencia. Las miradas sensibilizadas no reprimían las lágrimas, la voz temblorosa de quien cuenta un secreto oculto llenaba la habitación. Habían voces silenciosas llenas de timidez y otras estruendosas de emoción, era un momento revelador, un tiempo tomado para decir soñé transformado en manifiesto. No paraba las entrevistas cuando se cumplía el tiempo destinado a ellas, dejaba que avanzaran los minutos necesarios para la descripción de detalles no escritos. La grabación es otro documento importante para la investigación, la palabra dicha, espontánea, rumiante, trabada o fluida deja otro registro del sueño y de la reflexión sobre el sueño.

Les pido la bitácora, hay quienes no tienen ganas de entregármelas, algo se desprende de cada uno, me llevo una parte de cada una. La grabación de audio se para. Nos despedimos con abrazos.

3. Tabla de participación en investigación (seleccionados)

Segunda entrevista y recolección de bitácoras	Cantidad
Ciudad	
Santiago	10
Valparaíso	8
Viña del Mar	5
Villa Alemana	1
Concon	1
Total	25
Género	
Mujeres	23
Hombres	2
Total	**25**

3. Tabla de participación en investigación (Entrevistados)

Nº	Ocupaciones/profesión de entrevistado/as	Edad	Ciudad	Género	Folio
1	Actriz	28	Santiago	Mujer	24
2	Arquitecta	35	Valparaíso	Mujer	12
3	Arquitecta	36	Casablanca	Mujer	16
4	Artista	28	Santiago	Mujer	10
5	Artista	62	Viña del Mar	Mujer	21
6	Artista	44	Valparaíso	Hombre	19
7	Artista / Bailarina	47	Viña del Mar	Mujer	2
8	Artista / editora / publicadora	34	Santiago	Mujer	15
9	Artista / Investigadora / Docente	43	Viña del Mar	Mujer	4
10	Artista / Modelo	41	Santiago	Mujer	5
11	Diseñadora	29	Valparaíso	Mujer	18
12	Estudiante	24	Santiago	Mujer	4
13	Estudiante	22	Santiago	Mujer	22
14	Estudiante	23	Viña del Mar	Mujer	8
15	Estudiante	20	Santiago	Mujer	17
16	Gestora Cultural	37	Santiago	Mujer	26
17	Investigadora teatral	39	Valparaíso	Mujer	30
18	Músico / compositora	31	Santiago	Mujer	9
19	Pensionada	62	Valparaíso	Mujer	32
20	Pensionada	68	Valparaíso	Mujer	33
21	Psicóloga	38	Viña del Mar	Mujer	1
22	Psicóloga	38	Concón	Mujer	23
23	Psicóloga	49	Santiago	Mujer	29
24	Músico / compositora	76	Villa Alemana	Hombre	31
25	Pensionada	41	Santiago	Mujer	7

5.3 ONIROGRAFÍA

Leer y escribir sobre las bitácoras: aproximación a un posible análisis del sueño a modo de juego onírico.

Las 25 bitácoras reunidas son un bloque oscuro en el estante donde las guardo, es un bloque misterioso de libretas que contienen la experiencia de 25 personas que durante un mes aproximadamente escribieron sus sueños y sus formas del dormir. Las tomaré al azar para leerlas. No encuentro motivo para ordenarlas una por una, de la número 1 a la 25 según su número de folio, ya que no afecta en nada el orden de lectura de la información que busco en ellas. No busco una información de antemano, más bien, dejo que la bitácora me cuente algo. Entonces, para ordenar mi lectura, el azar es importante. La regla es: si me encuentro con una bitácora ya leída la dejo y busco otra. Para dar más contexto de las bitácoras en el proceso de escritura voy a señalar el número de folio de bitácora para recurrir a ella cuando lo necesite, y leeré más páginas de la bitácora escogida con el fin de dar más contexto y escribir de ella de manera más acabada posible. Las bitácoras foliadas y entregadas fueron 33, pero solo volvieron 25, 8 se extraviaron o no fueron entregadas por diferentes motivos

Durante un mes me dispongo a un juego onírico de leer y escribir sobre las bitácoras de sueño, tomando una al azar diariamente, también al azar abro una página, leo la plana y escribo sobre ella lo que veo y creo comprender, leeré otras páginas de la bitácora si lo requiere. No desarrollaré un análisis crítico y cuantitativo, más bien me abro a una interpretación cualitativa, o más precisa, un proceso de escritura creativa a partir de lo que estoy viendo. El ejercicio dura 25 días, o un mes, aproximadamente el número de bitácoras y el tiempo que los participantes tuvieron para escribirlas. Me parece importante señalar que me enfrento a la lectura de las bitácoras sin una forma predeterminada de análisis, más bien, pretendo responder a ellas performativamente. Mi argumento es que el juego lúdico y performático es más acorde a las formas no lineales y erráticas que se manifiestan en el sueño. El azar, esencia de la escritura automática surrealista, y la deriva, ejercicio de deambulación psicogeográfica, son los referentes más inmediatos que se levantan de las experiencias artísticas del siglo XX sobre la relación vida cotidiana y el campo de lo onírico, pero no solo me interesan las formas del azar para ver el fenómeno del sueño, el sueño se encuentra en el sistema de relaciones que genera. El pensamiento onírico nace de este sistema de relaciones. Mi visión sobre el sueño es (inter)relacional y contextual, me interesan los vínculos entre el sueño, el soñante y su contexto.

DÍA 1:

Son las 20:50 horas del lunes 1 de octubre de 2024. Me dispongo al juego onírográfico. Ubiqué todas las bitácoras en un mueble de mi casa apoyados por una escultura de mármol que hice para la exposición Los Espíritus, esta escultura a la vez que indica con el dedo presiona las bitácoras manteniéndolas fijas como un rectángulo negro, hermético, misterioso. Una caja negra de sueños. Sobre mi mesa instalé el escáner, que al finalizar la lectura-escritura-performática escaneará la página de la bitácora elegida al azar. También sacaré una foto desde mi celular para guardar registro de la acción. Ahí voy…

Elegí una bitácora al azar, tomé una foto del momento. Al volver a tenerlas en mis manos recuerdo que cada una de ellas está foliada: Nro 015. Reviso mis apuntes: Mujer, artista, 34 años, Santiago. Voy a abrir una página al azar. Me gusta volver a tomar las bitácoras, el cuño seco, el diseño del ojo con el nombre Poética del Sueño, me trae recuerdos del año pasado cuando lo dibujé y cuando mandé a hacer las bitácoras a Casa en Blanco, el día caluroso que las fui a buscar a Santiago, y la emoción de tenerlas en mis manos. Son como las imaginé. Abro la página con los ojos cerrados. Mi primera impresión fue ver los números de los días de escritura del soñante, Día 6 y Día 7 en el costado superior izquierdo de cada página. Esos números me son familiares, yo nací un día 7 de diciembre, y el 7 me persigue desde siempre, qué lindo ver que aparece de nuevo. Leí con gusto y emoción, a primera vista, una plana y media escrita, que belleza es ver la escritura a mano alzada, tan propia de quien escribe, tan íntima y misteriosa, hoy es difícil ver escritura a mano, todo está mediado por las pantallas. Ver escritura a mano es ver un dibujo muy personal, una firma, un rostro, un cuerpo. Cuesta leer, no logro entender bien la letra, así es la escritura a mano: errática, difusa, rápida, cambiante.

Escribe que no recuerda su sueño, pero habla de un "él", una resaca le hace despertar con dolor de cabeza. Tiene un ritual para dormir, olvida tomar el magnesio y los probióticos antes de dormir, pero no un "él" que vuelve a aparecer en sus sueños. Hay una voz ahogada en estas páginas, la bitácora de sueño se convierte en una bitácora de vida. Si bien no puede recordar sus sueños, porque naturalmente no siempre recordamos la totalidad de nuestros sueños, la escritura diaria se vuelve primordial para comprender el hilo de un relato más largo. Quien escribe está en el día 6 del ejercicio de escritura de la bitácora y narra la noche del 11 al 12 de noviembre. La página anterior, recuerda un sueño donde vuelve a aparecer el personaje "él" en una escena cotidiana en un restaurant, "él" se transforma en su ex pareja, este traslape de personas la hace reflexionar dentro del sueño e incluso le permite diferenciar el sentimiento que tiene hacia cada uno, pero tanto "él" como su ex pueden ser la figura de un conflicto no resuelto y de una desaparición, un abandono, que en forma de fantasma acosa al soñante, ésta pregunta: "¿Cómo se ahuyenta a los fantasmas?", y ante esto pregunto: ¿Cómo se ahuyenta el fantasma del abandono?. El sueño se convierte en una casa de espejos que repite al infinito las ideas que se rumean de día: "parece que hasta cierto punto dormir bien tampoco garantiza sentirse bien", pero ¿Qué significa dormir bien?. Esta idea me parece fundamental para

revisar la importancia de la salud emocional personal y cómo esto influye en el dormir.

En el texto *El mal dormir* David Jiménez aborda este problema, pero ¿Esto qué significa? Según el autor, que escribe desde su propia experiencia como insomne, hay una infinidad de experiencias y realidades diferentes sobre la experiencia de los malos durmientes, quizás el reproche más grande es preguntarse ¿Por qué me pasa? o ¿Qué estoy haciendo mal? Me parece interesante una cita de Jiménez: "Se dice que pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo; pues bien, el maldurmiente puede pasar una décima parte de su vida fracasando en la búsqueda del sueño" (Jiménez, 2022. P15). Y esa sensación de fracaso es abrumadora, porque no se debe a escasez de sueño, más bien, es un estado que está permeado por sentimientos de imposibilidad. Por otra parte, la vigilia nocturna o el insomnio, en tanto estado de alerta, es profundamente solitaria: "una isla desierta, sin más compañía que la de tu cuerpo y tus pensamientos", dice Jiménez, "el insomnio hace una isla de ti", dice Marina Benjamin. Eso puede explicar por qué pasamos tanto tiempo de nuestro insomnio pensando en otros y recreando ficciones. Que certero es David, ahora que lo leo junto a la primera bitácora: "nuestra mente intenta mitigar su soledad invocando fantasmas, insuflando vida a la ausencia"(Jiménez, 2022. P.47). Dormir mal, puede ser es resultado de una fragmentación del ser, cuando ya no está centrado en uno, sino que en los demás, pero de forma ansiosa, vulnerable, frágil e inestable. En el sueño, esta fragmentación se transfigura en imágenes, en escenas y personas, y muestra una realidad alterna que de manera críptica o literal, devela un problema o entrega una respuesta.

Páginas más adelante, escribe como sobrelleva el reciente fallecimiento de su madre y lo difícil que es. Los fantasmas, el vacío, el abandono, la separación, forman grietas en el corazón y la grieta que se formó por la partida de su madre es muy grande y profunda. La grieta aquí aparece como una bella metáfora para hablar del sueño y es precisamente, una superficie rasgada donde por medio del corte se encuentran dos mundos, en la bitácora hay una página que lo expresa así:

"Tal vez la grieta es la tierra,
Tal vez es el mar.
Tal vez la grieta es lo posible,
Tal vez es lo real.
Tal vez es la grieta es su ausencia,
Tal vez es su memoria.
Tal vez la grieta está en tu casa,
Tal vez está en mi andar.
Tal vez la grieta es lo cierto,
Tal vez es la verdad.

Tal vez la grieta no existe,
Tal vez es la realidad.
Tal vez la grieta son las palabras,
Tal vez es el pensar.
Tal vez la grieta es el Atlántico,
Tal vez es cualquier lugar."

Para Gaston Bachelard, un umbral es algo sagrado. En su ensayo La dialéctica de lo de afuera y lo de adentro, propone la figura de lo entreabierto como una forma de conectar ambos mundos: lo íntimo y lo público, lo interior y lo exterior, el sueño y la vigilia, entendidos como polos que pueden intercambiarse según el punto de vista: Lo de fuera y lo de dentro son, los dos, íntimos; están listos para invertirse, para intercambiar su hostilidad (Bachelard, 2022, p. 299).

En la entrevista, la autora comenta que el desarrollo de la escritura se convirtió en un ejercicio de lectura de sí misma y en una forma de ser sincera con ella. Su participación en esta investigación nace de un interés por el fenómeno del sueño, pero también de una experiencia personal, una epifanía que la acompaña hasta hoy: la visión de una grieta desde la cual puede resignificar quiebres amorosos, pérdidas de seres queridos y sueños. Para ella, esa grieta es un umbral, un tránsito, un tiempo. Forma parte de la metáfora del sueño como acompañante y como un modo de comprender el presente.

La autora vive en Santiago, es artista y tiene una relación importante con las palabras. Ese vínculo le permite recoger aprendizajes y darles forma en una narración que tiene sentido para ella. El sueño, comenta, después de este ejercicio de bitácora, se volvió coherente y placentero.

(Bitácora Folio 015)

Día 6 – Noche del 11 al 12 de Noviembre:
No sé qué soñé, pero tenía que ver con él. Desperté con un poco de dolor de cabeza por tomar ayer (1 pisco sour y medio gin tonic, pero igual) y también me siento mal por haber cambiado los planes a último minuto. No me tomé el Naguasta y se me fue olvidado los probióticos. Lo único que no se me olvida ni deja de tener es pensar en él. Salir con otra gente sólo me recuerda a él. ¿Cómo se desvanecen los fantasmas? Parece que hasta cierto punto dormir bien tampoco garantiza sentirse bien.

Día 7 – Noche del 17 al 18 de noviembre:
Volví a dormir bien, como siempre. Esta semana con los nuevos actividades, me he despertado un poco más temprano (un poco antes de la alarma, pero aparte de eso todo bien. No gasto todos los días, yogurt en lugar de probióticos. Ayer, día 1 de feria, después de ir a tomar unas chelas, llegué a tomar té de menta y dormir. Tampoco recuerdo mucho más sueños de los últimos días. Supongo que no han sido tan significativos. Del otro día recuerdo algo sobre un celular viejo; de anoche que estaba en una casa familiar grande que no conozco — tipo de alguna dicta de la Fiscal donde trabaje o algo así — donde en algún momento llegaba él y quería nos tirar o tirábamos, pero no era él, era un poco otro cuerpo/otra persona. Ha sido raro no hablar con él estas últimas semanas, y no he podido escribir mucho sobre eso. Tampoco he podido pensarlo realmente. De a poco me he despojado de la idea de nuestro reencuentro y de nuestros

mí y de nosotros — después de que yo mismo compartí mucho de lo último que pasó. Y en el fondo igual siento que no hice bien al darle estas señales confusas. Sólo espero que no se traguen confusas para mí, y siento que estoy resistiendo a que esto suceda... igual es forme que esto tenga que ser así forzoso, pero por ahora no sé si podría otra cosa.
El sueño creo que me habla un poco de esto y de mi dificultad de soltar aún lo incómodo. Pero, a quién no se le hace difícil esto? La marihuana ayuda — a relajar y dormir —, el copete no tanto. De hecho el otro día (y como ya me había pasado antes) tomé, me dormí como a las 4 y me desperté igual tipo 10 y algo; siento que fue por eso (como mezcla no tomado mucho y luego me siento un poco con taquicardia).

Día 10 - Noche del 6 al 7 de diciembre:
Sigo fumando todos los días. Me ayuda mucho a relajarme y no sobrepensar. Creo que sueño más igual, pero me cuesta mucho recordar los sueños. El de anoche, por ejemplo, sé que tenía que ver con mi papá, con mis hermanos, mi abuela (su herencia) también. No puedo describirlo siquiera, sólo tengo sensaciones, e imágenes que no alcanzo a comprender. Lugares que nunca habría visto, situaciones que no he vivido — y no creo que viva —, en una época que no es la mía, pero no sé cuál es si existe o va a existir en algún momento.
Tengo algunas lagunas de la vida despierta igual, pero no me molesta. Nos escribimos poco, pero siempre con amor. Siento que sólo estoy extendiendo una despedida, y necesito estar medio dormida para lograrlo. Trasladar el estado onírico a la vida diurna me ha ayudado, aunque al mismo tiempo incrementa mi sensación de surrealismo.

Día 11 - Noche del 22 al 23 de diciembre
Han pasado pocos días de bitácora, pero muchos de vida. Me ha costado escribir en general. También he estado durmiendo menos — no mal, solo menos, por salir y por quedarme viendo el celular o pensando en él o en el nuevo él (otro). Siento la próxima semana y obvio eso me pone nerviosa igual. Me distraigo mirando el celular, me doy ganas de escribirle, pero no de hablar. El otro día hablamos por teléfono y sentí mi amor renovado, pero distinto. La grieta es real y, como me dijo el nuevo él: "Un corazón sin grietas es un corazón mediocre". Apenas lo conozco, pero estuve tan de acuerdo y me vi tanto reflejo. No sé si sigo soltando con él, no sé qué sucede. Sigo fumando y comiendo igual, aunque tomando café todos los días. El nuevo gusanito ya se me acabó y no lo he vuelto a comprar (es raro). Mañana me voy a Chillán a ver a la Paulis, me siento similar a ayer

no, y entonces en general mi cuerpo se siente inquieto y alerta. Al final hoy tiempo no tomo el magnesio ni los probióticos, pero he estado durmiendo super bien (aún forzando igual) y yendo al baño normal. Todo se ordena en la tranquilidad.

*Me habría gustado llenar más esta bitácora, pero me dividí con mi otro cuaderno, se me han mezclado un poco, a pesar de que he estado escribiendo menos en general.

Tal vez la grieta es la tierra,
tal vez es el mar.
Tal vez la grieta es lo posible,
tal vez es lo real.
Tal vez la grieta es su ausencia,
tal vez es su memoria.
Tal vez la grieta está en la casa,
tal vez está en mi andar.
Tal vez la grieta es lo cierto,
tal vez es la verdad.
Tal vez la grieta no existe,
tal vez es la realidad.
Tal vez la grieta son las palabras,
tal vez es el pensar.
Tal vez la grieta es el Atlántico,
tal vez es cualquier lugar.

— de mi diario de
bares, octubre 2023

DÍA 2:

Tomo al azar una bitácora, reviso su número: Folio 010, reviso mis apuntes: mujer, artista, 28 años, Santiago. Cierro mis ojos. Abro una página. Leo. Letra manuscrita. Ordenada. Legible. Lápiz de pasta azul. Mi esposa me trae un té. Apaga la luz del living. Se va a dormir. Me quedo solo en la mesa del comedor. Mis hijes duermen (los acostaron antes de las 21). Son las 22:27 hrs. Hoy llegué tarde de Santiago. 21:20, aproximadamente.

Los miércoles hago clases en la UAH. Santiago. Me levanto a las 6:30. Ducha. Vestirme. Té para Manuel. Beso a Gabi. Micro. Terminal de buses. Viña del Mar – Santiago. 7:45. Llego a Metro Pajaritos. Me bajo en Metro Los Héroes. UAH. Café. Alfajor. Sala de clases. PAV. Evaluación del primer trabajo de mis estudiantes. Esculturas de cabezas. Autorretratos. Aplausos. 13:00 hrs. Metro Los Héroes a Metro Los Leones. Café Félix. Me reúno con Asunción. Alas de libélula. *Hand poke tattoo*. Metro Pedro de Valdivia a Metro Pajaritos. Pasaje de vuelta a Viña del Mar marcado 18:40 horas. 21:00 hrs Terminal de buses de Viña del Mar. Camino de vuelta a mi casa.

Santiago, la bitácora habla coincidentemente de Santiago. Tanto la persona que escribe como yo, no soporta Santiago. Yo me fui de Santiago a los 19 años y nunca más volví. En el texto al autora pregunta: "¿Cómo lo haré para estar cómoda? El ruido de los autos y la gente me parecían enfermantes y sentía que el tiempo volaba, no de buena forma sino que era como una pesadez. Me costó integrar mi horario habitual de sueño". Las pocas veces que yo me quedo en Santiago, en casa de amigos y de familiares, no puedo dormir bien. Concuerdo que esa ciudad es pesada, difícil. Demasiada velocidad. Hoy, recuerdo que hablé sobre la importancia del dibujo en clases. Así como el ejercicio de escribir a mano en la bitácora, para dibujar hay que detenerse. Detenerse es cuidar. Y el cuidado es indirectamente proporcional a la aceleración. Es cosa de ver la actitud de las personas scroleando en sus celulares, pasando de una imagen tras otra, sin detenerse en aquello que ven. Así mismo se ha vuelto nuestra relación con el mundo.

En páginas anteriores, la autora escribe: "Creo que las siestas que tomé cuando niña en la casa de mis papás han sido las mejores de mi vida", justamente en una vida 24/7 no hay tiempo para siestas, eso ya es cosa del pasado, de otro tiempo, de la ruralidad, del campo, no de Santiago. En otras regiones el comercio para a la hora del almuerzo, esto ya no ocurre en Santiago, ocurrió hace años atrás, pero hoy ya no. En la página se menciona la importancia del ambiente y cómo éste afecta el sueño, la persona que escribe está muy consciente de ello ya que puede comparar un estilo de vida de región con el estilo capitalino: "En mi casa de Chillán todo era muchas risas y era todo muy lento y calmado era como todo muy suave" en contraste con la página donde expresa:

"El ambiente me afecta mucho en muchos sentidos, es extraño que mis sueños se vayan desarrollando según cómo me llega lo de afuera, en Santiago comencé a tener pesadillas muy fuertes, creo que me puse más enojona aunque lo he ido trabajando" páginas más adelante un sueño muestra ese descontento: "hoy soñé con mini personas andando en el piso, era mini o yo una gigante. La cosa es que las percibí como si fueran bichos o alguna plaga, algo así, que al principio me perturbó pero luego me dio un enojo horrible sin razón, recuerdo que las fui tomando y poniendo en una bolsa plástica, después la cerré y comencé a azotar contra el piso mientras se formaba una especie de batido de gente aplastada, lo hice con gusto y desperté tranquila y feliz" escribe sobre la incomodidad que le genera estos sueños, pero también entiende que: "en la cabeza puedo ser todo lo caótico que quiera sin necesidad de llegar a un lugar o conclusión, puedo reír, tener miedo, puedo ser sin reglas, puedo ser absurda".

Expresa que el uso del celular afecta su buen dormir. Dice en la bitácora: "Usar en exceso el celular me genera una sensación parecida a Santiago. Por eso opté por el modo silencioso". El celular genera una actitud en las personas. Modela su lenguaje, modela sus gestos y modela sus sueños: "cuando abuso del celu, puedo decir que me empiezo a quejar de cosas que en verdad no me importan, empiezo a odiar a las personas que veo en el feed y me voy a dormir con mucha rabia, será por eso que a veces sueño que apuñalo gente y que lo disfruto?".

Me pregunto qué soñaré esta noche después de cerrar el compu, apagar las luces y cerrar mis ojos. No quiero irme a dormir con la sensación de tener sobre mí la pesadez del día, de Santiago, de la velocidad del metro, de las incontables caras desconocidas que vi, del olor a perfume, sudor y encierro del metro, nada de eso se va, queda impregnado en la piel, en la profundidad del cuerpo. Hablábamos con Asunción, mientras me tatuaba una ala de libélula, sobre la viscosidad y el calentamiento global, de los *Hiperobjetos* de Timothy Morton (2018) y de sentir que estas cosas nos atraviesan constantemente sin que podamos verlas, la contaminación está tan cerca de nosotros que ya no podemos distinguirla. El ruido es tan constante que se convirtió en tinnitus en mis oídos. Nunca más sentiré silencio. El modo silencioso ya no se aplica en mis oídos, ya no escucho el silencio, solo un tono agudo, estable e infinito. A veces siento que ese tono es mi descanso, prefiero escuchar eso que los ruidos del bar del frente de mi departamento. Pienso en mis hijes que duermen tranquilos y con ese ruido de gente hablando y de reguetón de fondo. Sus noches naturales son así, me da pena. Me gustaría brindarles noches silenciosas, pero creo que su buen dormir pasa por otras cosas.

Escribe: "cuando voy a Chillán es como wuaaa, me viene un relajo inmenso y el tiempo vuelve a pasar lento, pero es lento y agradable, se siente como cuando mis papás me hacían cariño para ir a dormir". La autora de estas palabras dice disfrutar del sueño, en general duerme bien y dice que lo pasa bien soñando,

para ella el sueño es una forma paralela de vivir, y de vivir intensamente, el sueño es una señal que identifica los buenos y malos días. El recuerdo de sus primeros años de vida en Chillán y el cuidado que le brindaron su madre y padre en la infancia son una especie de escudo ante las adversidades del presente. El cariño y amor con el que recuerda su infancia le permite mirar su presente y encontrar soluciones a problemas, llegar a acuerdos y reflexionar, recuerda que su padre le decía: "No hay que quedarse con sentimientos malos en el pecho al terminar el día" y a eso ella reflexiona: "Eso igual es parte de dormir bien, de quedarse raja y disfrutar tu descanso". Me parece interesante que la reflexión cotidiana en la familia abre un espacio de diálogo donde las palabras quedan grabadas en las conciencias y que pueden ser utilizadas de manera práctica modo de receta, en este caso, de un buen vivir.

(Bitácora Folio 010)

Cuando me vine a Santiago, hubo un montón de días que yo decía, como te horé para estar cómoda? el ruido de los autos y la gente me parecía algo enfermante y sentía que el tiempo volaba, no de buena forma sino que era como una pesadez, me costó integrar mi horario habitual de sueño.

Usar en exceso el celular me genera una sensación parecida a Santiago, por eso opté por el modo silencio ~~po~~.

Cuando veo mucho el celu antes de dormir es como que me bombardeo de cosas irritantes, me da una sensación de mucha rabia cuando abuso del celu, puedo decir que me empiezo a quejar de cosas que en verdad no me importan, empiezo a odiar a las personas que me aparecen en el feed

y me voy a dormir con mucha rabia, será por eso que a veces sueño que apuñalo gente y que lo disfruto?

Creo que me convierto como en un ogro, me quejo mucho y me pongo moñosa.

El ambiente me afecta mucho en muchos sentidos, es extraño que mis sueños se vayan desarrollando según como me llega lo de afuera, en Santiago comencé a tener pesadillas muy fuertes, creo que me puse más enojona aunque lo he ido trabajando

Y cuando voy a Chillán es como wooo... me viene un relajo inmenso y el tiempo vuelve a pasar lento, pero es lento y muy agradable, se siente como cuando mis papás me hacían cariño para ir a dormir.

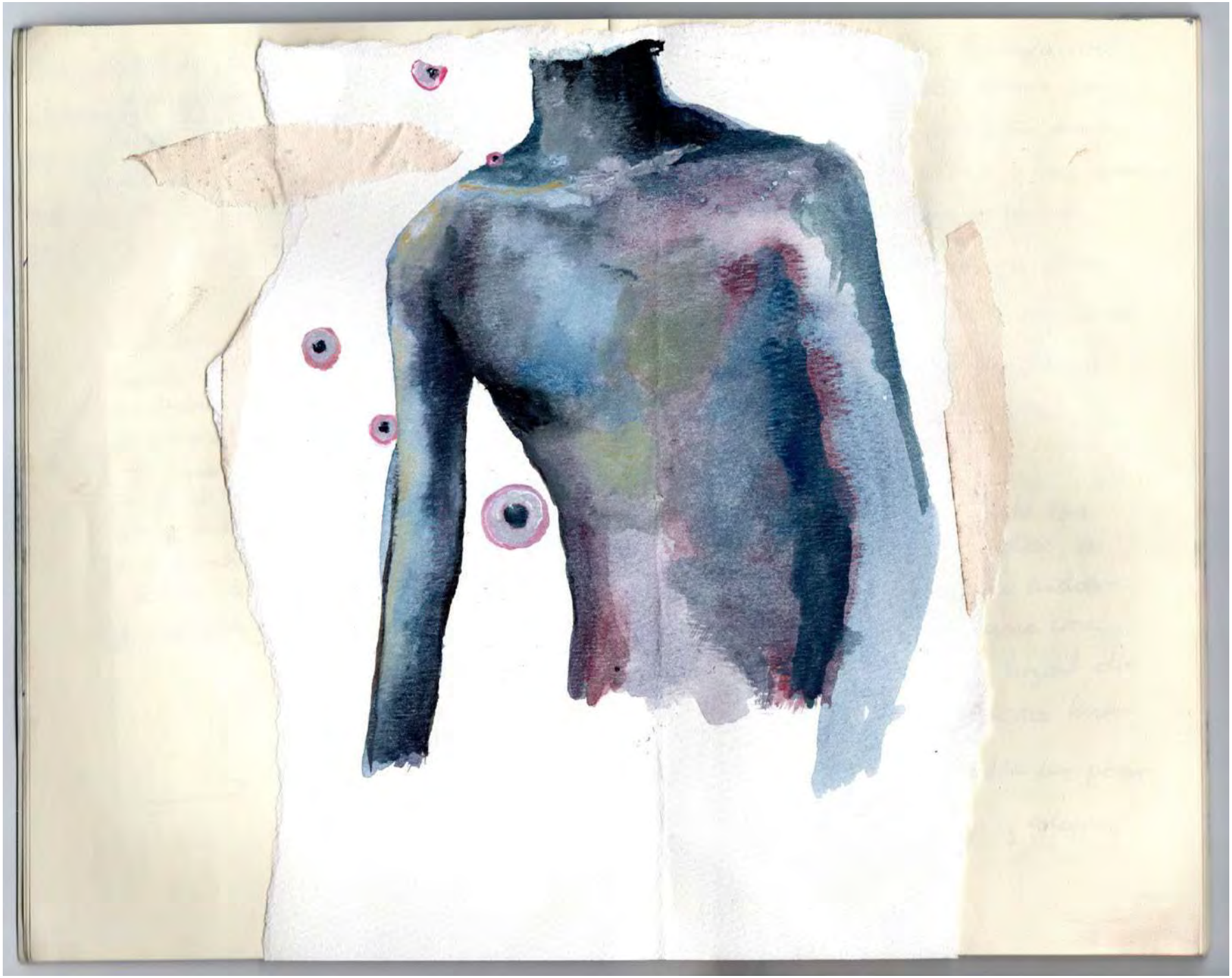
en la cabeza puedo ser
todo lo caótica que quiera
sin la necesidad de llegar
a un lugar o conclusión

puedo reir
tener miedo

puedo ser sin
rostros puedo ser
absurda.

Hoy soñé con mini personas andando en el piso, eran mini o yo una gigante. La cosa es que los percibí como si fueran bichos o alguna plaga, algo así, que al principio me perturbó pero luego me dió un enojo horrible sin razón, recuerdo que los fui tomando y poniendo en una bolsa plástica, después la cerré y comencé a azotar contra el piso mientras se formaba una especie de batido de gente aplastada, lo hice con gusto y desperté tranquila y feliz.

No entiendo estos sueños ni porqué son violentos, nunca le he pegado a nadie y soy bastante calmada incluso me incomoda mucho ser quien confronta a alguna persona así que mi idea a que se debe.



DÍA 3:

3 de octubre de 2024. Son las 21:35 horas. Mis hijes duermen y mi esposa salió a reunirse con sus amigas, estoy solo en la mesa del comedor. Voy al armario que contiene, generalmente, libros y copas. Escojo una nueva bitácora al azar, tomo una foto del momento, reviso el numero de la bitácora y reviso mis apuntes, bitácora folio 009: mujer 31 años, compositora, Santiago. Quiero expresar que me siento cansado, fue un día largo, comenzó a las 6.15, me levanté y salí a trotar. Creo que este texto se alargaría mucho si empiezo a enumerar las cosas que hice durante el día, así que vamos al grano. "Algunas conclusiones" dice la autora de la bitácora, "enero 2024", y luego detalla 6 puntos. A modo de resumen, cada punto describe algunas cosas buenas a partir de decisiones saludables:

"*El uso de magnesio ha regulado mi descanso, empecé a tomarlo a mediados de noviembre.
*Ha disminuido la carga y con eso mejoró mi ánimo, perspectiva y descanso. Desde la última semana de diciembre me siento mejor.
*También influyó cambiar mi rutina nocturna: cenar + temprano y no ver películas o producciones. Tan pesadas tan tarde".

La autora de la bitácora, en estas últimas páginas, hizo consciente algunas prácticas de sueño. Una de las cosas que puntualicé al entregar la bitácora era que escribieran todo lo relacionado con el sueño y las formas del dormir. Aquí se abre a una lectura sobre las prácticas del sueño y sus contextos de manera situada y experiencial. Para entender el fenómeno del sueño hay que comprenderlo como un sistema de relaciones entre el sueño, el soñante y el contexto. Todo esto configura un campo de interacciones que articulan la complejidad del fenómeno del sueño. Es por ello que pedí que escribieran sobre las condiciones materiales y espacio temporales que construyen sus sueños y sus formas del dormir. Todo está involucrado, todo esta imbricado. Es por eso que me parece interesante esta página de conclusiones, al parecer hay muchas más que se logran ver a través del papel, pero los puntos que acabo de escribir tienen un carácter salutogénico. Googleé para qué sirve la ingesta de magnesio:

Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a ajustar los niveles de glucosa en la sangre. Ayuda en la producción de energía y proteína.

Junto con ello la disminución de carga laboral que descomprime el estrés mejorando el estado de ánimo y junto con ello el descanso. Y por último la regulación del consumo de alimentos en la noche y de pantallas. Recuerdo que algunos de estos puntos también fueron descritos por Sidarta Ribeiro cuando presentó su libro *El Oráculo de la Noche* en el festival Puerto de Ideas de Valparaíso el año pasado, quien respondía a las personas que le preguntaban cómo mejorar sus sueños, sencillamente:

1-Ejercicio.
2-Buena alimentación.
3-Disminución del uso de pantallas.

Es sencillo, pero difícil al mismo tiempo. Requiere de una rutina, de una voluntad. Creo que estoy faltando al punto 3 con esto de escribir en las noches, debería hacerlo más temprano. Los otros dos puntos los cumplo fielmente.

La autora de la bitácora toma el encargo libremente a modo bitácora diaria, expresa que los eventos sociales, propios de su trabajo, y disciplina, genera demasiada ansiedad social, los ensayos musicales, las prácticas, el estudio y la presión social en general genera una serie malos hábitos que afectan el sueño, la autora expresa: "lo que más me quita el sueño es sobre pensar el día", la falta de descanso, la rutina diaria, el estrés laboral y social generó que este proceso de escritura no se realizara como ella hubiese querido, más bien fue una corriente de pensamiento y descargos que le ayudaban a no sobre pensar y no angustiarse, ante esto ella culmina con: "esta bitácora me ha permitido estar más presente".

(Bitácora Folio 009)

* He tenido más animo y tiempo para retomar mis amistades. Coincide que me visitó mi Hermana y una amiga con la que risas no faltan.

* La seguridad de tener un trabajo desde marzo me ha hecho bien.

* No he podido retomar el entrenamiento, me he rendido a las comidas y bebidas, esta vez sin culpas. los ultimos tres meses he trabajado mucho en mi autoestima y he podido retomar la regulación de algunas emociones.

* Siempre leo mucho sobre procesos que tiene nuestro cuerpo frente a cambios externos, alimenticios, emocionales etc. Incorporando lo que me sirve o no en ésta epoca de mi vida.

* Sobreviví a las rupturas amorosas del 2023.

* Lo que más me quita el sueño es sobrepensar el día y ver cosas de suspenso / terror antes de dormir. Lo que me hace sobrepensar de nuevo.

* Escribir unos descargos ... semanales... me ayudan a no sobrepensar, bajar y no angustiarme. Buen ejercicio, escribir.

* A veces usé esto como doble descargo, me avergonzaría un poco, pero es parte de estos meses.

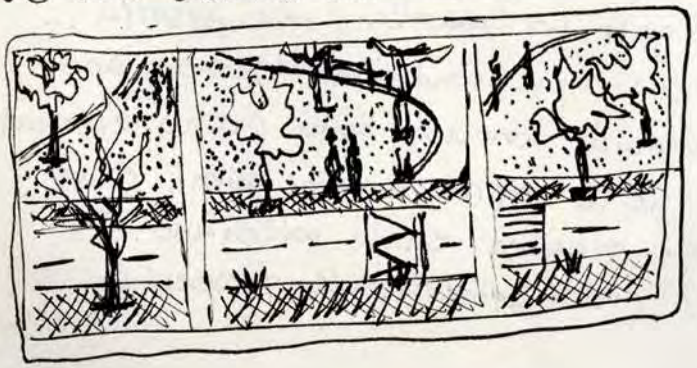
* Tántas páginas que no usé...

* Anhelo poder seguir desbloqueando algunos procesos creativos estancados en la necesidad antigua de "protegerme".

Me protegí tanto que mi psicologa me mandó a releer un cuento que leí de chica: El caballero de la armadura oxidada. JA. JA

me "amasa" antes de dormir y luego va a mis pies. En la habitación en una silla grande duerme VITU la perrita de la casa.

Vivimos en un 2do piso que da al museo y al parque forestal. A veces despertamos con algunas peleas callejeras de la noche propias de una ciudad como ésta.



9 AM:

desayuno: Agua + café + medialuna del día anterior

10:20

Fuimos a cambiar ropa para un matrimonio (nos faltó tiempo)

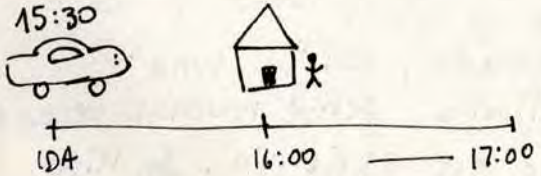
11:00

Entregas de cerámicas (clientes)
Recibimos piezas para quema (6 clientes)
Prendimos el horno 12:30 – 12:45.
(Emprendimiento de mi pareja y actualmente lo compartimos para nuestros gastos de hogar)

13:30

Almuerzo concursado. Pedro mi pareja me va a dejar a Chicureo donde mi alumno: Benjita - ~~4~~ 5 años / iniciación musical 2 veces por semana

15:30



me acompaña porque estoy aprendiendo a manejar. Vuelvo yo manejando hasta casa. Todo bien pero al estacionar topé el auto MAL.

DÍA 4:

Son las 14:51 horas del viernes 4 de octubre, después del almuerzo, lavé los platos y ordené la mesa del comedor para disponerme a leer y escribir. Está toda mi familia en la casa, mis hijes ven televisión y mi esposa barriendo antes de que salgamos a nuestra rutina de tarde. Decidí escribir de tarde luego de repensar la escritura de anoche. Aunque escribir en el día es caótico, el día se mueve más intensamente que la noche, es más difícil detenerse. En este corto momento ya ha venido Manuel un par de veces preguntándome cosas. Afuera el ruido de los autos no para, es común de los días viernes en este sector de Viña del Mar.

Primera vez que veo de día el bloque negro de las bitácoras para elegir una, fotografío el momento y reviso la foto es mucho más nítida que las nocturnas, o por lo menos eso creo, no soy fotógrafo, pero trabajo con fotógrafos. Mis amigos son artistas fotógrafos. Manuel me llama por tercera vez para pedirme algo. Esta tesis obra tiene un ejercicio fotográfico llamado *El sueño habita en la piedra.* Pero no sé si la fotografía me gusta más que el dibujo, hoy seguí la obra de un artista japonés que me gustó (Korehiko Hino), sus dibujos y pinturas son extrañas, la mayoría son rostros de personas con ojos muy abiertos, redondos y bizcos. Uno de ellos tiene destellos que se reflejan en sus pupilas y su rostro levemente deformado y deslumbrado por la visión. Sugoi se llama en japonés a algo increíble y maravilloso, pero a la vez puede ser algo terrible, tiene una doble connotación dependiendo de su contexto. Los rostros encarnan el Sugoi y el extrañamiento. Manuel me llama por quinta vez, Gabi lo reta, le pide que no me moleste. Me da risa, está aburrido, ya vamos a salir.

Abro la bitácora, reviso su número y apuntes. Folio 001: mujer, 38 años, psicóloga, Viña del Mar. Veo dibujos, autorretratos, bosquejos de desnudos de una mujer embarazada. Los veo durante harto tiempo. Estaba preparado para leer y no para ver un dibujo. Ahora el dibujo se convierte en escritura. En el primer dibujo el trazo es delicado, sugiere el contorno de un cuerpo desnudo inconcluso, sin detalles. Me acuerdo de los cuerpos inconclusos de Miguel Ángel, a los que les faltan las extremidades, a este cuerpo le falta la pierna derecha, la mano izquierda y la cabeza. La figura general está insinuada, viendo el segundo dibujo, me da a entender que es una mujer embarazada. El segundo dibujo tiene más detalles, aquí el cuerpo está más completo, hay un gesto materno de sostener el vientre con ambas manos. Aparece la cabeza, pero sin detalles del rostro, la mujer tiene melena hasta los hombros. También se insinúa el espacio, una habitación con ventanas, es como si se estuviera viendo al espejo o posando. El dibujo está hecho con lápiz pasta azul a rayas y trazos fuertes, a diferencia del otro, que es delicado y transparente, tanto que se logra entrever la letra al otro lado de la hoja. Ahora que lo pienso, el dibujo es indispensable al momento de hablar de los sueños. Indican algo que no puede ser dicho. Sueño y dibujo tienen un lenguaje en común, son imágenes. John Berger escribe en su

libro *Sobre el dibujo:*

> Todo arte verdadero aborda algo que es elocuente, pero que no acabamos de entender. Elocuente porque toca algo fundamental. ¿Cómo lo sabemos? No lo sabemos, sencillamente lo reconocemos.
> El arte no sirve para explicar lo misterioso. Lo que hace el arte es facilitar que nos demos cuenta de ello. El arte descubre lo misterioso. Y cuando se percibe y se descubre, se hace todavía más misterioso. (Berger, 2021. P63).

¿Por qué habrá dibujado?, ¿Qué motivó el dibujar?, ¿Será que la idea de bitácora de sueños se convierte en un autorretrato? Escribir sobre los sueños y las prácticas del dormir, es hablar de uno mismo, es fijar una imagen de uno para poder volver a mirarse con la distancia de esta traducción. Pasar del lenguaje de los sueños al lenguaje escrito, y en este caso, al lenguaje del dibujo, es un modo de reflexión. Obviamente hay cosas que se pierden en el ejercicio de la traducción de un lenguaje a otro, pero lo que se obtiene siempre es una creación nueva.

La autora de la bitácora es psicóloga, tiene dos hijos y está embarazada con 30 semanas.
En una de las páginas sus hijos escribieron:

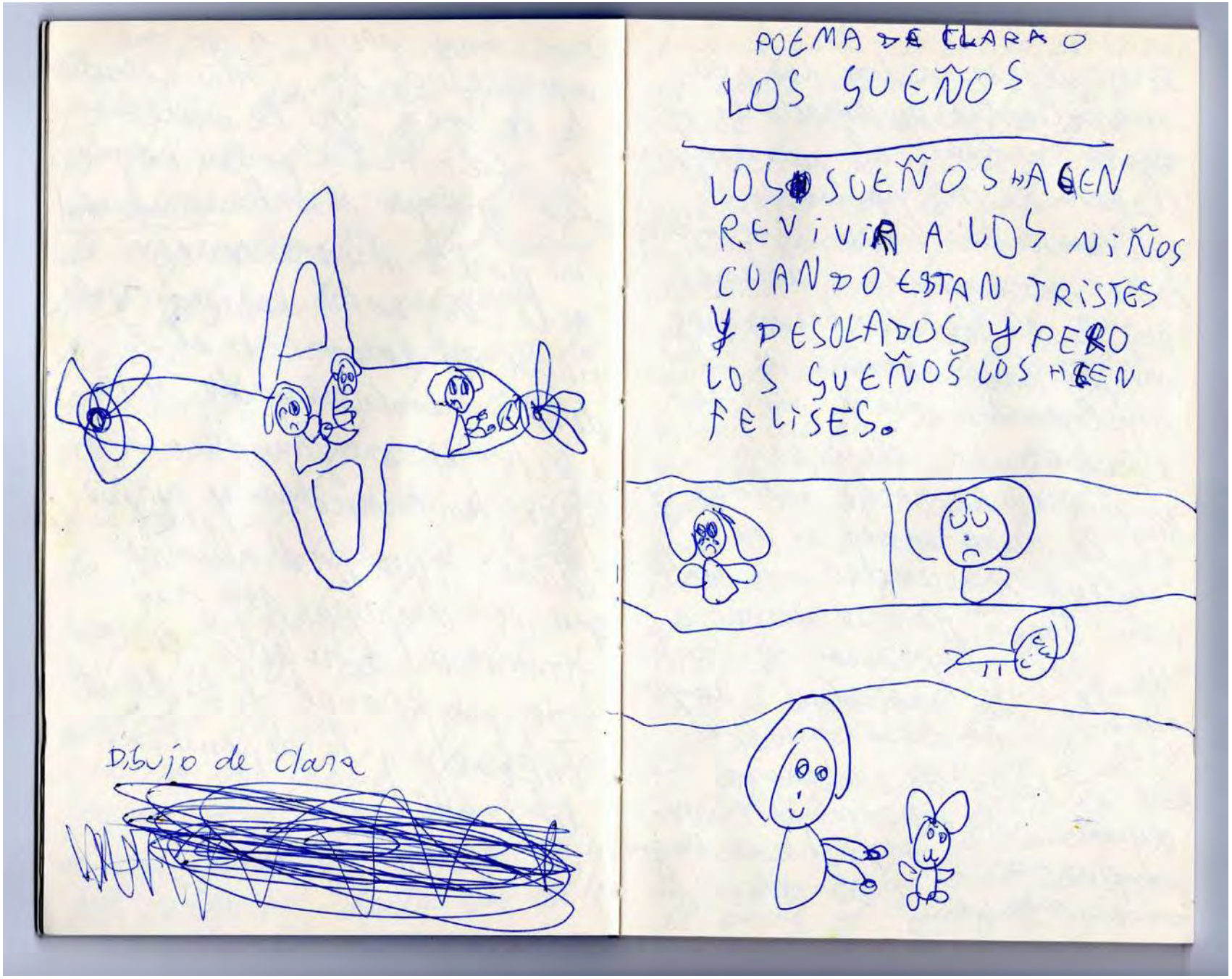
"LOS SUEÑOS
los sueños hacen
revivir a los niños
cuando están tristes
y desolados y pero
los sueños los hacen
Felises".

Este poema está acompañado de dibujos. La dimensión del dibujo está presente en toda la bitácora, éstos expresan ideas, ilustran momentos, como por ejemplo, hay un autorretrato de ella acostada, hay abstracciones, rostros, manchas. El texto tiene una dimensión de dibujo, letras no resueltas, faltas ortográficas y el diseño del texto hace de la página una gran idea de sueño hecha dibujo, y sobre todo el mensaje que entrega, que los sueños tienes la capacidad de revivir y dar felicidad a los niños cuando están tristes y desolados. El sueño cuida y protege.

La autora expresa que sus sueños están siempre alterados o atravesados por sus cambios físicos. Despierta al menos 2 o 3 veces en la noche, y en otras ocasiones, suma más veces para acompañar a sus demás hijos para ir al baño. El embarazo establece un nuevo sistema de relación sueño/cuerpo/mente, ya que

todo el campo onírico está siendo afectado por las condiciones físicas. Resignifica su relación con el sueño a partir del embarazo, ella expresa: “El estado de embarazada me ayuda muchísimo con mis angustias, de hecho lo que más me gusta de estar embarazada y es que en general, no siento angustia por casi nada. El cansancio y la perspectiva de parar el mundo para estar con la bebé me ayuda mucho para poder descansar sin preocupaciones ni angustias”, pero esto se contrasta con las noches interrumpidas y de insomnio provocado por este estado, por los hijos. Más bien la constante en este periodo es así: “Recién hoy martes encuentro un momento de calma y de pensamiento desde donde existir en un modo “no sobreviviendo”. La semana pasada desde el lunes estuve con insomnio lo que me impedía poder atender realmente con mis 5 sentidos a mis pacientes” o “recién ayer dormí bien por la noche a pesar de las desfiladas por pipí y por la fuerte alergia. Me siento completamente reducida a mi cuerpo, donde mi mente deja de sentir conflicto, solo velo por el descanso”. Hay múltiples dimensiones atravesadas en la complejidad de la maternidad y el sueño, ante esto ella expresa: “Para que el cuerpo realmente pueda entrar en la zona de la reflexión – introspección – descanso, el cuerpo tiene que estar en una buena disposición” y justamente es el cuerpo el que entra en distintas fases de transformación, donde la buena disposición es casi imposible de encontrar.

(Bitácora Folio 001)



al menos 2 o 3 veces en la
noche para ir al baño,
pero ayer se apresró otra
más para ir a acompañar
a mi hija Israel de 5a
al baño.
Esto me permitió tener una
ventana de recuerdo en
forma a un sueño que tuve
de ir en una avioneta intentan-
do despegar. Un alumno
mío estaba al volante, mi
hermano Tano, un par de
personas más y mi mejor
amiga Pollo! Sin embargo
no podíamos despegar, estábamos
en un campo abierto.
Podía sentir el cuerpo de mi
amiga sobre mí, como un
peso a ratos asfixiante.
En la noche lo relaciono
con la función que tiene el
sueño de intentar mantener
el dormir sin alteraciones
para que el sueño/cuerpo/mente
descansen. Probablemente
el peso del bebé me deja
a ratos sin una conecta
respiración. Especialmente
cuando al dormir me

pongo sin darme
cuenta de espaldas y la
vena cava se me aprieta
Pero a nivel simbólico y de

DÍA 5:

"Pensando en los sueños, donde quedan luego de soñarlos, ¿en el espacio?. Porque son vivencias, ¿existirá un lugar en donde habiten los sueños? ¿Habrán otras dimensiones en este mundo? ¿Y allí habrá una con los muertos? ¿Otra con los sueños? ¿Y otra con las pesadillas?. Al fin no es tan loco lo que digo, creo. Cuando me pongo a reflexionar sobre la vida y la muerte, se lo digo a mi esposo y le me dice que quedé mal de la cabeza por lo de la guerra, cuando le pregunto que guerra, me dice lo de Pinochet. Y sí, tenemos traumas nosotros los hijos de Pinochet pero es por no pensar, y en mi caso no haberme dado cuenta a tiempo de los horrores que vivieron algunos compatriotas". Dice la bitácora 021, escrita por una mujer, de 62 años de edad, artista que vive en Viña del Mar.

En el libro *Hacer la noche* de Constanza Michelson habla de cómo los sueños y las reflexiones que tenemos sobre ellos, se vuelven una expresión de la memoria colectiva. Así como padecemos cosas que no hemos vivido cuando soñamos, nuestras reflexiones producto de estas vivencias oníricas nos interpelan directa e indirectamente. Si el sueño habría que entenderlo desde la triada sueño-soñante-contexto, los períodos que hemos vivido, como la dictadura y el estallido social, que generan como mínimo una convulsión íntima y colectiva, son como ruinas vivas de la historia y la memoria reciente. ¿Dónde quedan los sueños luego de soñarlos?, no lo sé, pero podemos pensar que tal vez se convierten en huellas vivas de las personas.

Michelson cita a Uribe que dice: "No conozco a ningún chileno que no haya tenido sueños o pesadillas en que aparece su figura; o que no haya tenido la fantasía de sentirlo sentado en su cabeza (…)[Pinochet] es la violencia que quiere ser legítima" (Michelson, 2022. P181). Y justamente es la violencia que se vuelve legítima y se instala en corporalidad de lo colectivo que aparece nuevamente en los sueños. Los sueños son este espacio intersticial, entre la memoria, el inconsciente y la voluntad (individual y colectiva) de cargar, y recrear, la historia.

Creo que hay una responsabilidad política, y una especie de obligación moral y ética, en recopilar los sueños de cada época, porque hablan de una verdad no objetiva, no lineal e incluso hasta proyectiva o metafórica del acontecer, puesto que los sueños parecen relatar de manera clarividente lo que está sucediendo o lo que puede llegar a suceder. Permite ver las formas en cómo se manifiestan los totalitarismos (aquí el libro de Charlotte Berant, *El tercer Reich de los sueños* es un archivo y testimonio clave para argumentar la importancia de esto), las políticas de control o las influencias actuales de la vida *online*. Los sueños pueden poner en evidencia los efectos de la crisis climática y humanitaria, a través de los micro relatos de los soñantes que sin pretensión de escribir la historia, dicen algo de su contexto de manera "transparente", con sus miedos y contradicciones, certezas y esperanzas, con o sin mediación, lo que ven con sus ojos abiertos y cerrados.

Me pregunto qué movilizó en el interior, a partir de las preguntas en torno al sueño, una reflexión sobre el horror de la dictadura. La falta de justica es como un gusano que escarba generando un hoyo profundo y oculto en la conciencia colectiva que ya no hay rastro del inicio y ni un fin del agujero, solo un túnel sin salida, oscuro y perdido, que a veces emite un sonidillo molesto, como un incipiente dolor de cabeza y una herida en el pecho que solo en algunas ocasiones sangra, cuando la memoria se acerca demasiado y destruye el tejido que el olvido tramó por encima. Yo a veces me emociono sin saber de dónde viene esta nostalgia, hay veces que lloramos con mi esposa por la memoria histórica chilena.

En la entrevista con la autora de la bitácora, expresa que este ejercicio fue un ejercicio de memoria, un volver a la infancia, a los primero años de vida y también una revisión de su relación con el pasado y con las personas que ha compartido su vida, y que estas experiencias, son al mismo tiempo un reflejo de uno mismo. En esta sintonía Bergson dice:

> En el sueño, propiamente hablando, se absorbe toda nuestra personalidad. Son los recuerdos, y solo los recuerdos, quienes mecen la red onírica, aunque a veces no los recordemos, Quizás son recuerdos muy antiguos, olvidados en la vigila. Dibujados en las más oscuras profundidades de nuestro pasado, y continua: Los recuerdos ahí preservados, en esta oscura profundidad, están allí como fantasmas (Bergson, 2015. P.30 - 32)

Aquí la autora de la bitácora menciona cómo los recuerdos son gatillantes del sueño y con ello también una idea de ella misma, ella escribe en otra página:

"Pienso en mi padre, no he do al cementerio ¿¡Por qué tengo que ir al cementerio!? Si allí están solo los cuerpos, no son ellos, ellos no están más, dejaron de existir, como lo haré yo algún día y eso me causa mucho temor, quizás por eso sueño tantas veces lo mismo, que me pierdo, que desaparece mi hijo, que no encuentro a mi esposo, soy una miedosa, eso es lo que soy.
Después de leer mis sueños escritos pienso que lo que uno sueña a veces es parte de lo que vive y siente uno. Talvez tengamos una caja en donde vamos guardado lo vivido. Al soñar hacemos una analogía con lo que vivimos y lo irreal. Pero como una metáfora: Real v/s Imaginario".

Vuelvo a Bergson sobre el punto del rol del recuerdo y el sueño, para él es la memoria el espacio que almacena las experiencias sensibles y que al mismo tiempo tiene poder de ordenarlos de diversos criterios dependiendo de las acciones,

interés y preocupaciones de la persona en el presente, pero que al estar formado como un entramado sólido toda nuestra vida está preservada ahí, hasta el más ínfimo detalle, pues no olvidamos nada.

Los recuerdos están guardados en nuestra memoria como fantasmas, y entre los fantasmas de nuestra memoria y las sensaciones externas e internas que asimos, que a su vez responden al tono afectivo de nuestra sensibilidad general, *cuando esta unión entre memoria y sensación se lleva a cabo, tenemos un sueño.* (Bergson, 2015. P.33)

En otra página la autora escribe:

"Estuve mirando videos que grabé a mi papá, lo echo de menos, falleció hace 3 meses, no puedo aún ir alcementerio, recién lloré, me angustia el pensar que no lo veré más.

VIERNES – DIA 2
02:15 me acosté
02:30 calambres }se me encrespó la pierna, mucho dolor se me recogieron los músculos
04:00 desperté}
06:20 desperté} solo desperté
08:28 desperté}

Soñé con mi papá, estaba vivo
Pero en el sueño moría, yo rompía
el mandato q´ me dío en vida (real)
y boté muchos papeles de médico suyo
cuando lo veía (lo hice anteayer real)
pero el despertaba y volvía a vivir
(eso lo soñe antes con mamá) yo
Desesperada por haber botado todos
Los papeles y el mandato.
En el sueño no podía creer q´estaba
Vivo otra vez (sueño recurrente)"

Con este fragmento de la bitácora vuelvo a Bergson sobre cómo los recuerdos configuran la red onírica, pero ahora potenciado con el rol de los acontecimientos diarios que aportan a la construcción del sueño, como bien dice Riberio: Los recuerdos formados durante el día compiten ahora con todos los recuerdos anteriores. Es muy común que, ya al principio del sueño, el recuerdo del día anterior desaparezca en el torbellino de otros recuerdos activados. Sin embargo, aquello que fue determinante volverá, de forma inexorable. (Ribeiro, 2020. P 224). Es la memoria lo que activa el sueño, pero como dice Ribeiro, aquellos

momentos más profundamente grabados durante la vigilia son más propensas a ser reactivados que aquellos menos labrados. En este caso, la revisión de las cintas de video del padre es como una especie de sueño en vigilia (daydream), rememorar el pasado, tráelo al presente, hacerlo visible. El video tiene esa particularidad de, por un momento, olvidarnos de la condición entrópica del tiempo y retroceder y avanzar en el tiempo a voluntad, por medio del archivo. Volver a ver momentos personales del pasado grabado en una cinta puede ser parecido a un sueño, pero en realidad el sueño es más parecido a la entropía, ya que éste va transformándose a medida que sucede.

(listo del supermercado) con ensalada surtida.

Despues de almorzar me vino el cansancio, me senté en el sillón y dormí solo 1/4 de hora.

Me puse hacer galletas de avena sin azúcar para tener para la hora del café.

Despues ordené y ordené y ordené pero cuando uno ordena, desorde_na más ....

18:00 hrs. tomamos cafe de grano con 2 galletas de avena

19:00 Reunion online de la Directiva de la cual presido.

20:30 Cenamos con mi esposo yo té con pan integral con jamon de pavo y queso luego 1 fruta

Mi esposo se fué a la cama y yo a mi escritorio.

Pienso en mi padre, no he ido al cementerio ¿¿Porqué tengo que ir al cementerio!? Si allí están solo los cuerpos, no son ellos, ellos no están más, dejaron de existir, como lo haré yo algún día y eso me causa mucho temor, quizá por eso sueño tantas veces lo mismo, que me pierdo, que desaparece mi hijo, que no encuentro a mi esposo, soy una miedosa, eso es lo que soy.

Despues de leer mis sueños escritos pienso que lo que uno sueña a veces es parte de lo que vive y siente uno.
Tal vez tengamos una caja en donde vamos guardando lo vivido. Al soñar hacemos una analogía con lo que vivimos y lo irreal. Pero como una metáfora: REAL V/S IMAGINARIO
Una tela impenetrable serían mis

Jueves DIA 1

Llegué bastante tarde a mi casa, pero Antonio tenía lista la onceita. Me quedé divagando sobre lo que debo escribir, espero no fallar, siempre tengo miedo de fallar.

Soy un caos, otra vez olvidé tomar mi remedio para mi diabetes. Me olvido de mis inhalaciones a veces y hoy fué uno de esos días.

Ando con la alergia disparada, me inhalé recien y me siento mejor.

Hoy dormí sola, me da miedo, quizá muera y mi esposo me encuentre muerta mañana. El está resfriado y por eso hoy duerme solo en el piso de arriba. Van a ser ya las 12 de la noche y tengo los ojos redonditos. El celular ya me avisó "hora de dormir", mi hijo me lo configuró así para que yo durmiera las horas que "debo" (segun quien?) dormir. A mi me gusta dormir solo cuando tengo sueño y si eso es a la 3AM. a esa hora iré a la cama, pero hay que obedecer uwuw no me gusta obedecer.....

Estoy tratando de ordenar la pieza que yo llamo mi oficina, aun no puedo terminar, estuve leyendo sobre el TDA y tengo síntomas de eso, en fin, ya estoy bastante grande para hacerme el exámen. Ordenaré un poco mas y luego me iré a la cama. Mi dormitorio es pequeño pero cómodo, una ventana grande que da hacia la carretera, camino internacional. Mi esposo duerme en ese lado de la cama porque a mi no me gusta estar (DORMIR) cerca de la ventana. Yo duermo siempre al lado izquierdo y él al derecho. Tenemos un velador cada uno, nosé porqué el de él siempre está ordenado....

Mi dormitorio tiene un armario grande de esquina a esquina y por eso se mantiene muy ordenado. Ah! Tenemos una TV grande enfrente a nosotros.

Parece tendré que ponerme inhalaciones extras, estoy un poco ahogada de nuevo, tengo sobilancias, las oigo.

Yo ronco mucho al dormir, nosé como aguanta mis ronquidos mi esposo. Duermo de lado, asi me gusta y me siento cómoda pero doy muchas vueltas, osea duermo de vuelta y vuelta, pero siempre de lado, como cuando

Pensando en los sueños, donde
quedan luego de soñarlos, ¿en
el espacio? Porque son vivencias,
¿existirá un lugar en donde
habiten los sueños? ¿Habrá otras
dimensiones en este mundo?
¿Y allí habrá una con los muertos?
¿Otra con los sueños? ¿Otra con
las pesadillas?
Al fin no es tan loco lo que
digo, creo.
Cuando me pongo a reflexionar
sobre la vida y la muerte, se
lo digo a mi esposo y el me
dice que quedé mal de la cabeza
por lo de la guerra, cuando le
pregunto que guerra, me dice
lo de Pinochet. Y sí, tenemos
traumas nosotros los hijos de
Pinochet pero es por no pensar,
y en mi caso no haberme dado
cuenta a tiempo de los horrores
que vivieron algunos compatriotas.

LUNES día 12

0:2:50 me acosté
03:30 despierto por nariz congestionada
me inhalé MOMETAZONA
04:00 me acuesto otra vez
07:00 despierto por calambre en
el pie
08:00 Despierto aprovecho de inha
lame y tomar mi remedio, duermo
11:00 Me levanto a desayunar
pan integral c/jamon pavo y
queso caliente. Café s/cafeine
con leche y endulzante
luego juego con el celular y
veo redes sociales.
Mi esposo cocina porotos,
me voy a duchar y me visto.
14:15 almuerzo con el, porotos
ensalada, fruta de postre.
15:15 Me voy al sillón, veo
TV pero me duermo, despierto
a las 16:30 y ya había terminado
la novela que veo. Apago la TV.
Pongo música y voy a ordenar
un cajon de mi ropa porque

hago un bife, de vuelta y vuelta.
Cada uno tenemos almohada propia,
y eso no lo tranzo, no soporto dormir
con almohadas con otros olores que no
sean el mío ¡Ni el de mi compañero!
Siempre ha sido así, me doy cuenta
de inmediato si me cambien la
almohada!
Estuve mirando videos que grabé
a mi papá, lo echo de menos, falleció
hace 3 meses, no puedo aún ir al
cementerio, recién lloré, me angustia
el pensar que no lo veré más. Espero
no tener pesadillas hoy. El otro día
estuve viendo fotos de él y por la noche
hasta golpee a mi marido. Hoy se
librará. La vida es extraña, me
acordé de mi tía Neni que iba a una
Secta, se vestían de blanco Todas-os y
se juntaban a rezar en una casa.
Ella decía que no nos morimos sino
que nos vamos a otra dimensión y que
en este momento habían 2 dimensiones
en el mundo y que los "muertos" nos
veían y estaban aquí mismo. Yo era
adolescente y me daba mucho miedo.

VIERNES - DIA 2

02:45 Me acosté
02:30 Calambres } se me encrespó la pierna, mucho dolor se me recogieron los músculos
04:00 desperté
06:20 desperté
08:28 desperté } No sé porqué, solo desperté

Soñé con papá, estaba vivo
pero en el sueño moría, yo rompía
el mandato q' me dió en vida (real)
y boté muchos papeles de médico sup
cuando lo veía (lo hice anteayer real)
pero el despertaba y volvía a vivir,
(eso lo soñé antes con mamá) yo
desesperada por haber botado todos
los papeles y el mandato.
En el sueño no podía creer q' estaba
vivo otra vez (sueño recurrente).....
Llegaron los maestros, ya son las
8:30, tomaré mis inhalaciones,
tengo el pecho cerrado, necesito
las inhalaciones. Tomaré mi lanso
prazol y esperaré 1 hora para ir a
desayunar, tomar mis remedios (para
alergia, para la presion y para botar líquido)
eso lo hago cada mañana, cada día
de mi vida...
Tengo sueño...

DÍA 6:

"¿Qué me pide la vida?, ¿Qué se está expresando en este mal dormir?", dice la bitácora 007, escrito por una mujer de 41 años, terapeuta Gestalt, Santiago. "Dormí mal de nuevo, vuelta para allá, vuelta para acá, dormir un poco, despertar, intentar dormir, calor, frío, vueltas y más vueltas. Por supuesto que desperté con sueño y con un leve dolor de cabeza que ha ido aumentando".

Al continuar leyendo, la autora escribe uno de los motivos del mal dormir: "¿Será el encierro q´ me tiene así? Trabajar en casa parecía buena idea en la fantasía". La pandemia fue el mejor momento para probar las tecnologías que permitirían el teletrabajo, de ahí que se consolidaron algunos los trabajos *online* al abrirse el confinamiento. La seductora idea del trabajador libre ocultaba un encadenamiento las 24 hrs. Benjamin Noys lo explica así:

> El desahogo que se supone iba a traer la tecnología para la mano de obra simplemente deja menos trabajadores realizando mayor cantidad de trabajo. Ya no estamos, como en la época de Marx, encadenados a las máquinas de las fábricas, pero ahora algunos arrastramos nuestras cadenas en forma de ordenadores portátiles y teléfonos (Noys, 2018. P 36).

En el trabajador independiente no hay más ley que la propia ley, la administración del tiempo de trabajo y el tiempo de descanso y ocio dependen ahora de la misma persona, el trabajador independiente es su propio jefe, si no rinde puede castigarse a sí mismo por no cumplir, todos los fracasos y carencias se revierten directamente sobre él, es de su exclusiva responsabilidad mantenerse en la carrera ser exitoso y feliz, no hay nada, ni nadie, que pueda protegerlo de sí mismo y de la alienación autoimpuesta. La fantasía de la independencia laborar ¿A qué costo?, la autora de la bitácora escribe en páginas anteriores:

"Quiero trabajar hasta las 18:00 máximo, es decir última sesión a las 17:00 ¿y qué hago con las consultas de las personas que trabajan y salen recién a las 18:00? ¿y quién vela por mi horario de trabajo? Si sigo atendiendo hasta tarde me seguiré cansado, me terminaré aburriendo y no podré atender a nadie, y me tendré que auto despedir.
Está difícil ser jefa y trabajadora de la misma yo.
A esta hora quisiera estar durmiendo, pero como termino tarde de trabajar, me doy vueltas y son las 22:00. Otra más y las 23:00, se fue el día.
Me estoy auto explotando".

Al leer la bitácora hay altos y bajos, noches de insomnio y noches de buen dormir, hay una fuerte carga laboral desarrollada en la misma casa, donde después del horario de trabajo, es un espacio de descanso. Esta doble función del hogar tiene resultados nefastos para la autora de la bitácora. Por una parte resuelve varios problemas logísticos del trabajo terapéutico (atención online fuera de los tiempos laborales de clientes), pero dividir los tiempos laborales con los de descanso en el mismo espacio, resultan complejos. Es lo más cercano a lo que Jonathan Crary menciona en su libro 24/7, donde el modelo de vida 24/7 altera toda forma de vida, dice que el planeta se reimagina como un lugar de trabajo sin descanso o un centro comercial siempre abierto, con opciones, tareas, selecciones y digresiones infinitas. El desvelo es un estado en el que producir, consumir y desechar ocurre sin pausa, acelerando la extinción de la vida y el agotamiento de los recursos (Crary, 2019 27-28). El modelo 24/7 propuesto por Crary está presente en toda la bitácora, la autora escribe: "Lo primero que me dice Paula al saludarme fue "tienes carita de cansada" y esa frase que me incomodó ahora tiene tanto sentido, obvio que tengo cara de cansada, si estoy cansada! Duermo como el pico! Todo me despierta! Tengo el sueño ligerísimo. Hoy mis noches configuran mis días y es así mi vida, y así es mi existencia".

La bitácora se vuelve un lugar de descarga, compañía y reflexión. Al leer atentamente varias páginas hay momentos donde la autora se mira a si misma buscando explicaciones y escribe a modo de conclusión del sentido de este ejercicio onirográfico:

"Recapitular, reconocer, dar espacio, generar un relato de aquello que me viene ocurriendo. Aún no he releído esta bitácora, pero para como era mi dormir antiguo, uno dos años atrás, actualmente estoy durmiendo bastante mal. Antes dormía toda la noche, siempre, sin importar crisis, dolores y males, yo por la noche dormía. Ahora, después de la falla ovárica que me provocó la menopausia, mi dormir es ligero y se ve afectado por mil factores, algunos detectados y otros que seguro seguiré descubriendo. Lo he pasado pésimo estos últimos dos años, se alteró mi cuerpo, mi ánimo, mi energía, mi descanso nocturno. Me encontré con esto de golpe, abruptamente cambió mi cuerpo, y cambió mi existencia".

La escritura se volvió un encuentro con lo íntimo que permitió a la autora ver el trasfondo de su presente y con ello comprender una nueva conciencia del cuerpo:

"Vi el camino de este recorrido, vi hacia atrás los libros, las terapias, los ginecólogos, los exámenes, mi incomprensión de mi misma, las pastillas, las crisis, las molestias, los llantos, desconocer quien soy en este nuevo cuerpo, con nuevas necesidades y nuevos deseos.
El cuerpo tan ignorado en mi pasado hoy se hace presente, figura y fondo. Mi cuerpo manda, determina y guía el devenir cotidiano, por lo tanto mi vida".

En otras páginas la autora refuerza esta idea:

"Fue interesante ver claro el proceso de recordar junto a mi amiga con la que con cierta frecuencia analizamos nuestros sueños, siempre estamos en un "darnos cuenta" experiencial que nos sorprende y llena de alegría. Hoy nos analizamos profundamente los sueños que nos compartimos, pero el solo hecho de contarlos genera una comprensión".

¿Qué nos producen los sueños? Nos producen hablar de nosotros mismos y volver a nuestro centro.

(Bitácora Folio 007)

05/11/23' 8:30 am

Sine que se suicidaba una tía con su esposo, tomaban veneno. Mi primo (la hija de ellos) me venía a avisar, golpeaba la puerta a las 5am, yo me asustaba, me daba miedo que fueran ladrones; le abro un poquito para ver quien es. Es ella y la noticia.

—— o ——

Estoy durmiendo, unos golpes en la puerta me despiertan, tengo miedo, que hora es? Miro el reloj son las 5am, de nuevo suena la puerta. ¿Serán ladrones? ¿Alguien que quiere entrar a hacerme daño? ¿Quién anda a estas horas? Voy despacio hacia la puerta, intento no hacer ruido. Entre abro la puerta para ver quién es. Es la Carola, la hago pasar, nos sentamos. Tengo la angustia de intuir la mala noticia. Me cuenta (demorado fría) que mi tía y tío se han suicidado, tomaron veneno los dos. Una tragedia. Me asombra la distancia emocional con que narra los hechos. Yo siento culpa, hace unas horas estuve con mi tía, la vi mal, muy triste con la noticia, llorando amargamente, jamás pensé que podría matarse. Jamás lo pensé.

06/11/23' 23:50

Quiero trabajar hasta las 18:00 máximo, es decir ultima sesión a las 17:00. ¿Y qué hago con las consultas de las personas que trabajan y salen recien a las 18:00? ¿Y quién vela por mi horario de trabajo? Si sigo atendiendo hasta tarde me seguiré cansando, me terminaré aburriendo y no podré atender a nadie, y me tendré que auto despedir. Esta difícil ser jefa y trabajadora de la misma yo.
A esta hora quisiera estar durmiendo, pero como termino tarde de trabajar, me doy dos veltas y son la 22:00, otra más y las 23:00, se fue el día. Me estoy auto explotando.

necesidades y nuevos deseos.
El cuerpo tan ignorado en mi pasado, hoy se hace presente, figura y fondo. Mi cuerpo manda, determina y guía el devenir cotidiano, por lo tanto mi vida.
Lo primero que me dijo Paula al saludarme fue "tienes cara de cansada" y esa frase que me incomodó ahora tiene tanto sentido, obvio que tengo cara de cansada, si estoy cansada! duermo como el pico! todo me despierta! tengo el sueño ligerísimo. Hoy mis noches configuran mis días y así es mi vida y así es mi existencia

15/12/23' 7:18

Decido ir a Viña en patines, voy por la calle muy cómoda, entro a la carretera, de nuevo cómoda, veo autos pasar, las barreras laterales, tres grandes pistas, yo voy por la del medio. Tomo conciencia de la velocidad que llevo cuando pasa una moto a mi lado. Voy a más de 100 km/hr, es peligroso ir en patines a esta velocidad! No debí entrar en la carretera. Veo a un hombre que va en patines delante de mi, empieza a bajar la velocidad como esperándome, se pone en mi mismo carril hasta q'se juntan nuestros cuerpos, tengo mucho miedo, el roce podría hacerme desestabilizar y caer, menos mal esto no ocurre, más adelante él vuelve a repetir lo mismo, No lo enfrento ni hago nada porque estoy preocupada de mantener el control de los patines... Ahora veo una curva bien pronunciada que tendré que pasar en unos pocos metros, es en bajada, tomaré más velocidad, tengo mucho miedo, lo siento en mi cuerpo, tengo

9/11/23 10:22 am

Dormí mal de nuevo, vuelta para allá, vuelta para acá, dormir un poco, despertar, intentar dormir, calor, frío, vueltas y más vueltas. Por supuesto desperté con sueño y con leve dolor de cabeza que ha ido aumentando.

A las 8hs tuve la primera consulta, a las 11 tengo la siguiente, pensaba no tomar café, pero de todos maneras prepararé uno. Nuevo de sueño.

¿Será el encierro q'me tiene así? Trabajar en casa parecía buena idea en la fantasía.

Anoche soñé con la consultante N, ella quería que fuese online, le doy una hora, me conecto, aparece ella, nos saludamos y algo ocurre en mi casa, le pido que me de 5 min. para ver que pasa. Toda otra historia ocurre entre medio, de pronto me acuerdo de N y vaya al computador, han pasado varias horas, me disculpo y veo que está en la sala, presencial y con su computador. Le sugiero que cerremos los los pantallas y aprovechemos que vino. Está su hijo en la sala haciendo ruido, también otras personas que interrumpen la sesión. Estoy incómoda, no puedo atender a N; a ella la veo tranquila.

En fin, me voy a preparar el café porque a las 11 atiendo a N, me pidió que fuera online, y no quiero que se repita lo de anoche.

22:36 hrs.

¿Qué me pide la vida? ¿Qué se está expresando en este mal dormir? Fuera de todo el tema biológico y hormonal y ya, sí, está también. Pero el síntoma expresa algo, comunica. Duermo mal digo yo. ¿Cómo mal? Me cuesta dormir o me despierto a horas que aún no toca. O ambas cosas. Es un dormir interrumpido. ¿Y para qué me hago eso? No sé bien, pero dormir mal me preocupa sobre todo por no poder trabajar "bien" al otro día, por tener sueño y no tener energía para lo que quiero hacer, ¿y qué quiero hacer? Cuidarme a mí misma con cuidados de alimentación, deporte, vínculos... (Me suena medio mentirosa, mentirosa no, es el argumento, el cuento) Lo que hago cuando tengo pila es trabajar, ordenar, limpiar, trabajar, ordenar, limpiar... y si queda tiempo

DÍA 7:

Lunes 7 de octubre, 16:18 hrs. Bitácora 012, escrita por una mujer de 36 años, arquitecta y docente, Valparaíso. Al abrir la bitácora una letra manuscrita a tinta negra ordena ambas páginas. Cuenta un viaje de estudios que cruza la cordillera, es una misión en equipo. El grupo de personas está equipado, entre sus equipos van cámaras fotográficas para registrar lo que viene. Horas de sueño en total: 3. Se detienen en la laguna del Inca y comienzan una actividad de registro sobre los reflejos del agua. El video se vuelve el medio más apropiado para registrar el momento según la autora, ya que se diferencia de la fotografía, quizás, el medio más común e inmediato para registrar el paisaje hoy. El video captura el tiempo del lugar, para ello requiere detenerse, mirar, escuchar, e incluso, con los ojos cerrados, simplemente estando, lo importante es la condición temporal que estructura el momento, dice Tarkovsky: se puede imaginar, en efecto, una película sin actores, sin música y sin construcciones, incluso sin montaje. Pero es imposible una película en la que en sus planos no se advierta el flujo del tiempo (Tarkovsky, 2002. P 139), y el tiempo cuando se está de viaje es lo que cambia, la autora de la bitácora dice: "No sé si cuentan los breves sueños en el trayecto, pero a ratos, cuando cerraba los ojos me parecía que estábamos pasando por el lugar en el que se ven los cerros de colores, quizás pensaba en aquello cuando por fin cerré los ojos en el bus".

Viajar es como soñar, soñar es como viajar. El viaje es descubrimiento, si el sueño es como un viaje, entonces cada vez que soñamos estamos frente a un descubrimiento. Hay muchos viajes en sueños que son muy importantes, y que gracias a ellos hubo descubrimientos. Cuenta el mito que Rapa Nui fue descubierto por un sueño. Un registro audiovisual del Koro Juan Haoa Pakomio en youtube cuenta el mito del Sueño de Haumaka (https://www.youtube.com/watch?v=ZJZaD9a7Edg&t=422s), cuando visité la isla corroboré la importancia del relato con los habitantes de Rapa Nui. Haumaka era el consejero del Rey Hotumatua que, al ver el colapso de su isla, sueña con una nueva tierra para su Rey. En el sueño se ven las grandes praderas y los volcanes de esta tierra bendecida en el centro del mundo. Siete exploradores fueron en su búsqueda guiados por la visión de Haumaka. Los exploradores efectivamente encontraron el lugar que indicó el consejero y descubrieron que cada elemento del relato era cierto. Algunos fallecieron en la travesía, pero lograron volver con las buenas noticias que motivaron la migración y la ocupación de la nueva isla.

El viaje permite descubrir y descubrirse en el camino, la autora dice: "hoy fue un espacio de generosidad, nuevos personajes en Mendoza a cargo de la universidad que nos recibe. Poder involucrarse en una situación académica implicaba – primero - ser considerada como tal. Quizás ese es el problema de las experiencias anteriores. Nunca me sentí recibida como tal. Recuerdo que muchos de mis sueños tienen que ver con esas situaciones. Continúa más adelante: La rareza de estar en otro lugar me energiza. Siento que termina el día acá y se activa un flujo de emociones también. Extraño a mis pequeños, a Felipe, lo sencillo de mi mundo, pero necesito mucho esta lejanía".

Y todo regreso implica volver a instalar rutinas, ritos, tiempos, desempacar y acomodar. También ordenar el sueño: "Ayer pensaba en esos ritos o practicas previas a dormir. Hoy me di cuenta que ese es el momento en el que más pienso en el paso del tiempo". Y justamente el regreso del viaje es también un regreso en el tiempo, volver la hogar, volver a la ciudad, ver lo que cambió o lo que se mantiene estable, sentir esas sutilezas. La escritura de la bitácora estuvo atravesada por la experiencia del viaje, rememorar las crisis en el pasado y la rutina de docencia en arquitectura, pero también hay una atención especial al encargo de la bitácora, para ella: "este encargo me ha puesto más atenta de recordar lo que pasa en ese reverso", reverso de la realidad: el sueño. Aquí la bitácora se vuelve un apunte diario, pero también toma un matiz de cuaderno de vida. Hay pasajes de una intimidad expuesta, dolorosa, que a modo de desahogo la autora expulsa. Rabias contenidas, desilusiones, ideas fundacionales: "por eso me gusta soñar, pienso que para mí es una manera de sentir o ser otro cuerpo".

En la entrevista la autora comenta que omitió muchos sueños repetitivos que en la conversación pudo dar cuenta, dice que en la repetición de los sueños hay algo intuitivo que permite ver cómo funcionan las cosas, llegó a la conclusión que "el sueño es una gran foto de un presente difuso que se completa con la lectura de la realidad. Hay conexiones aparentemente involuntarias, pero que dan cuenta de una red de relaciones entre las personas que participan de la cotidianidad y los acontecimientos".

(Bitácora Folio 016)

Se siente bien el valor sobre lo que uno hace. El valor que uno personalmente asigna a lo que ama hacer y los contextos en los que se comparte un respeto y consideración sobre lo vivido y elaborado.

Hoy fue un espacio de generosidad; nuevos personajes en Mendoza a cargo de la universidad que nos reúne. Poder involucrarme en una situación académica implicaba - primero - ser considerada como tal. Quizás ese es el problema de las experiencias anteriores. Nunca me sentí recibida como tal.

Recuerdo que muchos de mis sueños tienen que ver con estas situaciones. Los chicos se ríen cuando les comento los comentarios "inocentes" que por años recibo acerca de mi edad o género. Comentarios que me invalidan a través de una imagen de "poca autoridad" "ser muy joven".

Si significa los consejos de estos comentarios, y me pusiera un uniforme no creo que "pasaría piola".

Antes de contar sobre el día, volví a soñar con el niño Guadia y no lo he visto últimamente, ni tampoco he compartido mucho con él.

Siento que soñar con las mismas personas durante un tiempo acotado, en mi experiencia corresponde a un cierto tipo de necesidad o situación, por lo tanto lo llamé.

En la conversación le comenté que se había aparecido un par de veces en sueños; en los últimos, y de manera repetitiva. Y en efecto me comentó sobre la presión mental del último tiempo. Hace muy poco se incendió su casona en Atkinson y eso sumado a mas situaciones de presion quizas formaban un cierto tipo de ruido de fondo, de esos que solo se escuchan o aparecen en los sueños.

Hubo momentos que, en los sueños, ese ruido que en el mundo despierto es muy grave y oculto, →

no todas las conquistas son nocivas, conquistar los medios donde habitar un suelo tiene sus instancias de poesía en la historia humana. También tiene sus relatos de violencia.

Los parajes y las actividades cruzando la cordillera me confirman una visión compartida del equipo con la arquitectura y el arte. Acceder sensiblemente hacia el territorio y atraviso cordillerano.

Total de horas dormidas: 3 total.

Reviso las intersciones que tengo de registro, me doy cuenta de que grabar imágenes mediante videos. Lo determino así porque la mayoría hará fotografías y desde mucho tiempo que me siento dormida en la mirada más audiovisual.

Chong me cuenta sobre su terapia. y su síndrome del impostor. Cómo nombre el impostor. Personificó ese sentir que boicotea. Creo, en mi mente mientras lo escucho, que es algo replicable y que debo bautizar a mi impostora para superarla.

nos detenemos en la laguna del Inca y partimos la actividad sobre los reflejos. La Cordillera siempre me pasma. Más aún cuando está nevada.

No se si cuentan los breves sueños en el trayecto, pero a ratos, cuando cerraba los ojos me parecía que estábamos pasando por el lugar en el que se ven los arros de colores, quizás pensaba en aquello cuando por fin cerré los ojos en el bus.

DÍA 8:

Abro al azar una página de la bitácora 003, mujer, estudiante de arte, 22 años, Santiago.

La autora de la bitácora dibuja a dos planas, una frese al parecer titula la imagen: "mundo intangible". Revisando la bitácora está llena de dibujos, objetos, recortes, boletos, esquemas y escrita hasta la última hoja. No todas la bitácoras revisadas hasta ahora están escritas hasta la última de sus 50 páginas.
En la entrevista de devolución de la bitácora, la autora expresa que vivió este proceso de escritura y de dibujo como un diario de vida, como un proceso de autoconocimiento a través de la narración y los dibujos. Comenta: "Me obsesione con los detalles y con las anotaciones de cosas que pasan en el día. A partir de la recopilación de relatos de sueños de otros me empecé a ser consciente de los míos, agrega que es positivo que la intimidad se abra a lo político y tome una voz. Es terapéutico. La intimidad a veces se mete en un frasco cerrado, abrirlo permite leer y generar empatía".

Escribe en la bitácora: "hace dos semanas he dormido solo una noche sola en mi cama. He estado en el departamento de T y dormimos juntos en su cama de plaza y media. No tiene base así que está cercano al piso. (…) Hoy pensaba llegar a mi casa, pero por tiempo no alcancé. Ya no salgo de noche a mi casa, desde mi comienzo con el estrés postraumático. Me asaltaron dos veces de forma violenta y una fue a cuadras de mi hogar, ya no me siento segura así que nuevamente me quedo donde Tomás".
En los sueños, el hecho desafortunado del asalto se transforma en distintos peligros y también en parálisis del sueño:

"Me volví a dormir y nuevamente me desperté de forma intermitente. A veces cuando volvía a despertar abrazaba a T, él me hacía cariño y me preguntaba cómo estaba. Poco a poco me fui sintiendo mejor. Tuve muchas pesadillas donde asaltaban a alguien, a una mujer le robaban su collar de plata y debía correr del asaltante. Luego soñé que intentaban asaltar a mi mamá en un paradero de noche".

El mal dormir y las pesadillas son una constante, hay poco momentos de tranquilidad y buen sueño, la mayoría de las veces logra un bien estar durmiendo acompañada de su pareja que es su figura de contención. A esto se suma todo un contexto cotidiano, el estrés propio de los estudios y el periodo de exámenes, todo esto en muy poco tiempo, la autora expresa:

"Es difícil irme a dormir sin pensar en cómo voy a resolver mis entregas. Compulsivos pensamientos, MUY intrusivos, todas las posibilidades vienen a mi mente y así también les acompañan las dudas interminables. INSEGURIDADES. Hay mucha ansiedad y de tanto pensar ya son las 3 de la mañana y me tengo que levantar a las 6".

Comenta que su generación es muy dependiente de estimuladores para lograr buen rendimiento: "en época laboral he estado durmiendo muy mal, llevo dos semanas pare esta ha sido la peor, con turno de 10 am a 21 hrs con 30 min de almuerzo, de lunes a domingo (…) parezco zombie y dependo de bebidas energéticas para mantenerme más activa y con más fuerza, pero estos estimuladores no solo son las energéticas y la cafeína, sino que también las pantallas también funcionan como estimuladores, al mismo tiempo que evasores e inhibidores".
Comenta la autora que jugaba videojuegos desde pequeña y noches completas: "viví una vida nocturna escapando de los problemas del día". En una de las páginas de la bitácora describe ya como un hábito ese momento pasado:

"O duermo en horarios irregulares
O suelo despertar durante las noches
A veces mi mamá me despierta a gritos por lo que amanezco irritada
O en mi adolescencia mis horarios de sueño eran desde las 8 am a 15 /16 hrs (abuso de cafeína y videojuegos)
Episodios depresivos y aislamiento social + problemas familiares y constantes discusiones.
Me gustaba la madrugada porque era el momento más tranquilo del día, era silencioso y me gustaba mirar la luna".

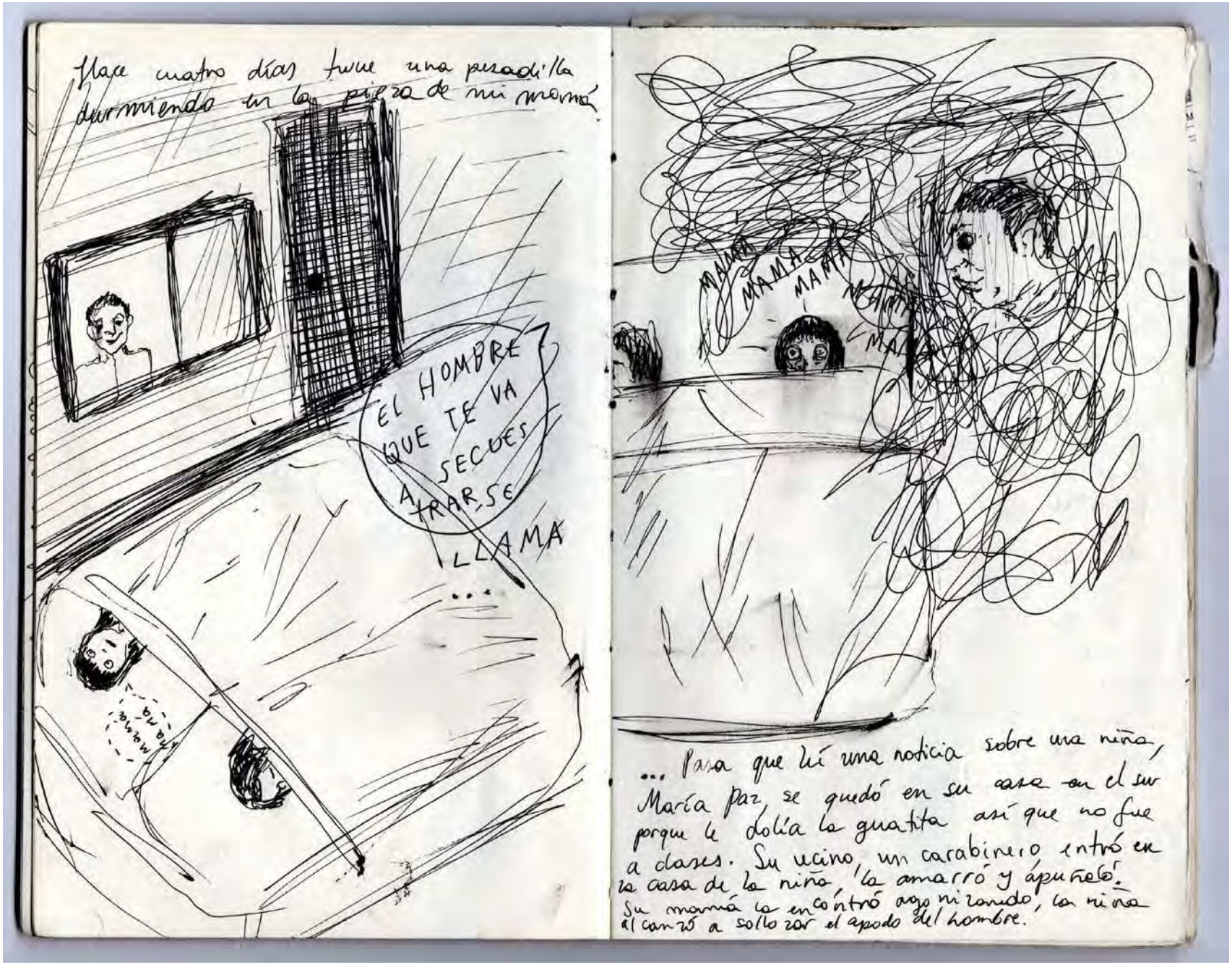
Describir los dibujos en la bitácora es complejo, ya que hay una gran cantidad escenarios distintos, algunos de carácter surrealista, otros muy descriptivos, hay signos y figuras que se transforman, personas, habitaciones, también hay dibujos de sueños con relatos, paginas oscuras, poemas, caligramas, todo con una gran dedicación y soltura. Hay páginas añadidas y dibujos hechos con distintos tipos de lápices, grafito, tinta, plumón. La bitácora guarda una suerte de misterio, se convirtió en un viaje hacia la intimidad del pensamiento y el universo creativo y lúdico de la autora. Compone casi todas las páginas con escrituras y dibujos. Traduce sus sueños y experiencias a través de una escritura que no se separa del dibujo, la línea del texto es la línea que contornea las formas y figuras, todo está fusionado en un recorrido texto-visual de aproximadamente un mes de vida de la autora. Sobre esto me parece interesante el texto de Walter Benjamin sobre el lenguaje del sueño y la relación que hace entre palabra y dibujo:

> El lenguaje del sueño no está en las palabras, sino bajo ellas. En él las palabras son productos accidentales del sentido, el cual se encuentra en la continuidad sin palabras de un flujo. El sentido se esconde dentro del lenguaje de los sueños a la manera en que lo hace la figura dentro de un dibujo

> misterioso. Es incluso posible que el origen de los dibujos misteriosos se encuentre en esa dirección: en calidad de estenograma onírico. (Benjamin, 2014. P 69)

El dibujo que tengo ante mí tiene una frase que puede ser un punto de entrada este estetograma onírico que es la bitácora de sueños: Mundo intangible.

(Bitácora Folio 003)



Nos dormimos temprano por el cansancio acumulado, él varias veces despertó durante la noche. yo caí como un tronco y no desperté hasta la mañana siguiente.
Mi ánimo estaba mucho mejor y poco a poco siento que al despertar tengo algo más de energía que comunmente. Durante el día estuve mucho más estable, sin sueño y con más fuerza. Ahora son las 21:58 y ya siento un poco de sueño entrar en mi, mañana viajo a las 08:00 am.
03/01/24

Despierta/
- Duermo en horarios irregulares
- Suelo despertar durante las noches
- A veces mi mamá me despierta a gritos por lo que amanezco irritada (soy de emociones fuertes)
- En mi adolescencia mis horarios de sueño eran desde las 08:00am a 15:00/16:00 pm (abuso de cafeína y videojuegos.) (episodios depresivos y aislamiento social + problemas familiares y constantes discusiones.). Me gustaba la madrugada porque eran el momento más tranquilo del día, era silencioso y me gustaba mirar la luna. Aún me gusta mucho la noche y su calma, pero me cuesta mucho pasar de largo, Mi cuerpo ya no soporta.

pasé gran parte de la noche sin poder conciliar el sueño por los ruidos de la casa. Estaba incómoda, ninguna posición era lo suficientemente cómoda, tenía calor.

Siempre creí que no me costaba mucho dormir en casas ajenas, pero me he dado cuenta de que en realidad me frustra no estar en mi cama. Normalmente me cuesta soñar en otros lugares. A veces donde tomás pasan varios días en los que no recuerdo ningún sueño. pero cuando vuelvo a mi casa el primer día ya sueño y recuerdo.

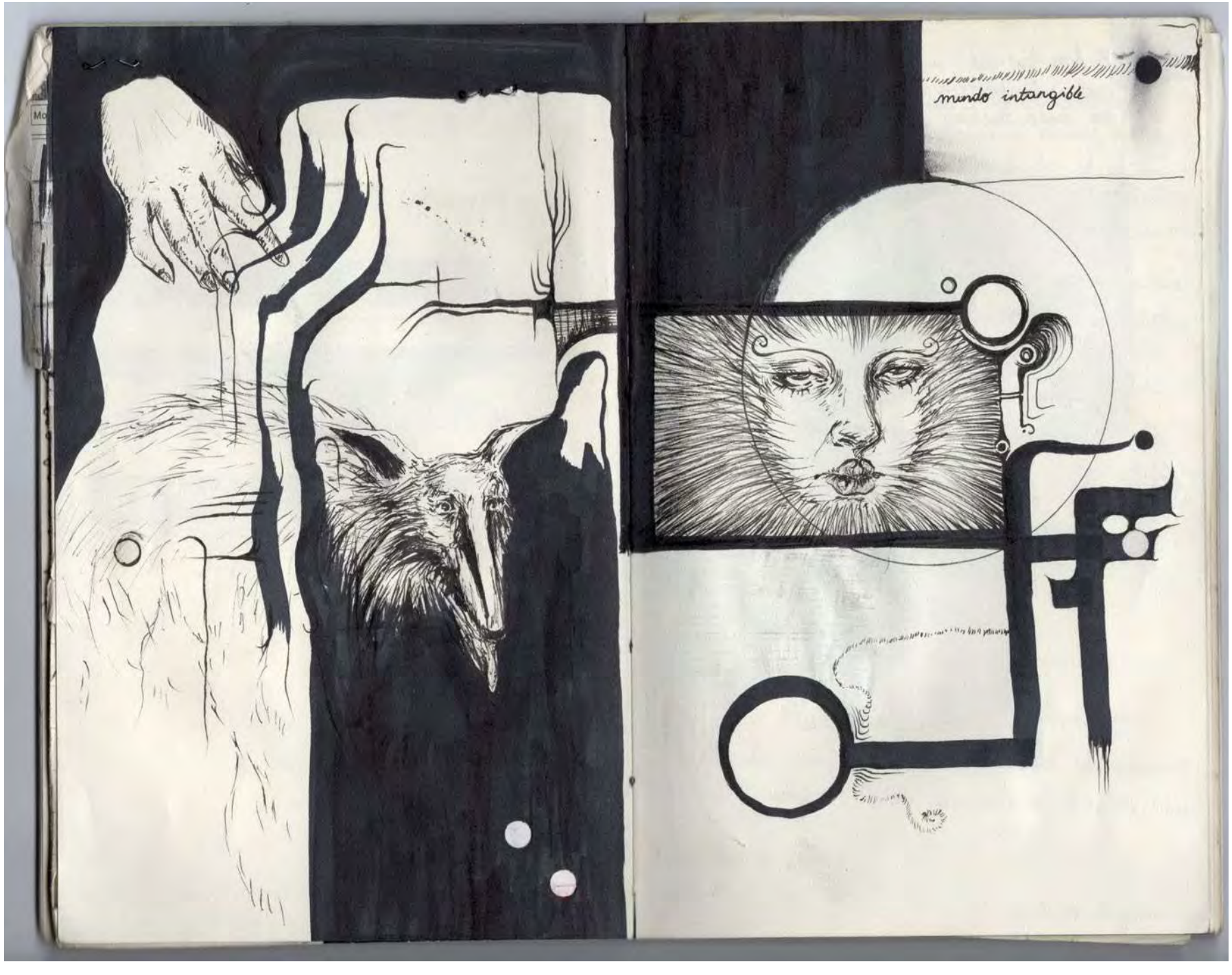
ÉPOCA DE EXAMENES

Es difícil irme a dormir sin pensar en cómo voy a resolver mis entregas. Compulsivos pensamientos MUY intrusivos, todos los posibilidades vienen a mi mente y así también les acompañan las dudas interminables.

INSEGURIDADES.

Hay muchas ansiedades y de tanto pensar ya son las 3 de la mañana y me tengo que levantar a las 6.

Despierta y no puedo sutirme nos cansada. Soco quisiera seguir durmiendo y no preocuparme de nada, pero me levanto y tomo un café.


mundo intangible

DÍA 9:

Son las 9 horas y voy en el bus de vuelta a Santiago. El sol ilumina mi asiento, el paisaje de casitas de campo a la altura de Curacaví cubre la extensión de lo que puedo ver por la ventana. Los miércoles hago clases en UAH, el curso Volumen y Espacio 2 para los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Artes Visuales. Me levanté a las 6:45 hrs. Baño, ducha, ordenar mis cosas, besos de despedida a Gabi y a la calle. Anoche hubo mucho movimiento. Al acostarnos Gabi recibe un mensaje, fallece la madre de una amiga, eso ya determina el próximo día, imagino que ella ya ordenaba en su mente todo un itinerario posible para el día de hoy, nos dormimos. Manuel se cambia de su cama a la nuestra, lleva ya 5 años en esto mismo.

Una amiga el viernes pasado que nos reunimos a comer y tomar en un bar nos recomendó melatonina de doble efecto, ahora me acuerdo que debo comprar eso, quizás Manuel necesita un impulso para poder dormir toda la noche, él lo necesita y nosotros lo necesitamos también. El buen dormir es una cuestión colectiva.

Son las 4 am, minutos después que Manuel se cambiara de cama, Eva se levanta y va al baño, algo super inusual en ella que aprendió a dormir toda la noche de corrido. En Eva aplicamos un ejercicio de sueño que en las teorías actuales del apego no es muy recomendable, dicen, y fue dejarla en su cuna sola hasta que se duerma, si bien lloró un poco, logró dormir esa noche sin nosotros hasta el día de hoy. Para nosotros fue un alivio. Con Manuel no lo hicimos, fue otro contexto, también otra casa. Nos habíamos cambiando hace poco a Viña del Mar a comienzos de la pandemia, no conocíamos los protocolos de convivencia y de ruidos en el pequeño edificio de cuatro pisos y ocho departamentos. Tratamos de ser respetuosos con el entorno. Hoy ya nadie respeta nada. Manuel, entonces, tuvo otra experiencia de sueño. Eva, entonces, se despierta, va al baño y dice tener dolor de estómago. Gabi va a ver a Eva. Son las 4:45 am y todos ya vuelven a dormirse, yo no puedo, tengo calor y estoy apretado con Gabi y Manuel, decido cambiarme a la cama de Manuel. No logré dormir bien hasta las 6:10, momento en el que veo el teléfono. De ahí solo prolongué levantarme.

La bitácora del día de hoy es la número 017, fue escrita por una mujer de 20 años, estudiante, vive en Santiago.

Un poema aparece en la primera página que abro:

"Tempestad.

El mar es el reflejo del caos
A veces es claro, puro, me limpia

A veces es turbio y violento
Me arrastra y me aleja de mis amados
También se llena de basura
Y se transforma en río
--
Me ahogo. juego con las olas
No respiro, pero no me importa
Si me muero
No me importa"

El poema (o ¿es un sueño?) está ilustrado con un detalle hecho a mano de La gran ola de Kanagawa (1830-1833) de Katsushika Hokusai. Tempestuoso como el poema son algunas noches de los escritores de bitácoras y de todo el mundo. Es hermoso el detalle del dibujo, está hecho con cuidado y con lápiz pasta azul. Al otro lado hay otro texto, pero recortado y cocido con hilo, un fragmento del poeta cubano Gabriel de la Concepción Valdés (más conocido por su pseudónimo Plácido) y que comienza así:

"Y manglares por palmeras
Tú, semejante a los hombres,
Ambiciosos de grandezas,
Cuanto más tu cauce ensanchas
Tienes la tumba más cerca".

Inmediatamente la bitácora me muestra un texto, un dibujo y un collage a modo de patchwork del poema unido a la hoja. El reverso de la página, con los puntos del hilo y la figura creada en el reverso del *patchwork*, la autora, arma una especie de constelación, las estrellas dibujadas están unidas con el hilo. Toda la bitácora es un gran collage: dibujos, fotografías, hojas agregadas, textos escritos con varios colores y tipografías, recortes de revistas, costuras, folletos. En las primeras páginas la autora escribe:

"Si el ciclo menstrual se vincula con el ciclo del sueño, pero yo tomo estas peligrosas (pastillas)
¿Qué tan certero es el instinto de mis sueños?".

Ante estas preguntas, menciona la autora en la entrevista de devolución de la bitácora realizada el miércoles 10 de enero de 2024, que no podía encontrar respuestas, ante eso dibujaba o buscaba imágenes las recortaba y las pegaba a modo de respuesta. Trató de escribir página por página, pero habían muchos espacios vacíos entre los textos que rellenó con imágenes, dibujos y objetos, comenta: "me faltaron palabras para darles un lugar en la bitácora, aquí aparecen cosas como la música, la experiencia de estar en la micro escuchando

música es similar a la experiencia del sueño". Ese barrido de imágenes, que es la experiencia de viajar y mirar por la ventana de una micro está plasmado en su bitácora, donde página por página es como un paradero nuevo, con nuevas personas, nuevos acontecimientos, nuevos lugares. En la bitácora la autora cuenta sus sueños y sus reflexiones sobre el sueño, también cuenta su relación con el dormir y sus rutinas.

Uno de sus sueños es así:

"Estaba en la playa y encontraba un caparazón,
intentaba cuidarlo, guardarlo en la arena,
pero se me rompía en pedacitos como un cascarón
había sangre y yo lloraba
intentaba juntar las partes sin lograrlo".

Estos pequeños sueños son también como poemas dentro de la bitácora, los escribe como poemas, creo que también los entiende como poemas. Para la autora tiene más sentido el sueño en tanto que sueño (porque se acaban, tienen un inicio y fin) que la realidad y su continua extrañeza, se pregunta: ¿Por qué entonces es el sueño lo extraño y no la realidad?.

La bitácora se convirtió para la autora un espacio y ejercicio poético, que logra vincular su propio dormir y soñar con los otros dormires y soñares. En este tiempo trabaja como mediadora en la exposición Soñar el agua de Cecilia Vicuña y tiene la oportunidad de conocerla, la autora escribe:

"Yo sueño en agua, con agua mis humores y sentires.
Le preguntamos a Cecilia Vicuña ¿Qué sueña?
Dijo que puras pesadillas, catástrofes lejos de su amado, sin agua.
Yo sueño en ella, con ella y no me imagino un mundo en su ausencia aunque sea una realidad".

(Bitácora Folio 017)

desamor

duermo pa no pensarte y en mis sueños
te apareces, no hay un rincón de
mi ser que no te quiera sentir
pero es confuso porque se junta lo bueno
con lo malo.

tu abrazo cariñoso
con la culpa de mis labios

y no puedo escapar
sigo despertando esperando tu mensaje
que llega como todas las mañanas
desde hace tres años
pero que no debería contestar
medio sonambula lo hago igual
en la ilusión de que nada ha cambiado
que tus ojos no son lejanos
y que lo que escucho no es el
eco de tu voz.

al fin me estaba durmiendo y me llamaste. son las 3 am.
Respondo medio atontada. te digo que me duele el
corazón. me dices que las cosas cambiarán. yo digo que no
y te despides. yo no duermo y no despierto. no llego. no

Yo sueño en agua. con agua mis humores y sentires
le preguntamos a Cecilia Vicuña ¿Qué sueña?
dijo que puras pesadillas. catastrofes lejos de
su amadado. sin agua
yo sueño en ella. con ella y no me imagino
un mundo en su ausencia
aunque sea una realidad.

a veces sueño que soy otras personas de distintos géneros y edades

tambien creo que nuestros espíritus están unidos por una energía común y cuando dormimos nos podemos comunicar, como si fueramos una radio que recibe señales muy lejanas, a veces indescifrables (o eso parecen).

fui a ver a mi amiga la fran, tomamos whisky y cerezas. llegué a mi casa a las 5ᵃᵐ am.

Soné que me subía a un ascensor, alguien apretaba el piso 23 y no dejaba de subir, traspasaba el techo del edificio y comenzaba a caer, antes de llegar al suelo yo ya no estaba dentro, evitando el choque.

Despues iba a una universidad (parecida al museotaller) de pronto llega una chica de mi edad, se acuesta de espaldas sobre mi pecho, su piel es blanca y su cara grande, le toco la frente, siento que suda mucho, pero el sudor es como dulce.

Luego, estoy leyendo y llega un chico, me pregunta si se puede sentar a mi lado así nos quedamos los dos leyendo

En la misma U me voy a almorzar, una big mac con papitas, sentí realmente el sabor y fue rico, despues llega la angie (mi sobrina) yo le doy hamburguesa, pero sus amigas se la comen toda, yo me enojo y les echo la chorida.

Luego llegué a un buffet, me invitaban por una reu me comía una pan pita muy rica y mientras comía, había en el salón un show oriental realizado por hombres, aún recuerdo el sonido de los instrumentos y los trajes tenían lanzas y se picaban los pies

EL ERICK me contó que me escuchó hablar en la noche que jugaba en un rebalín y decía:

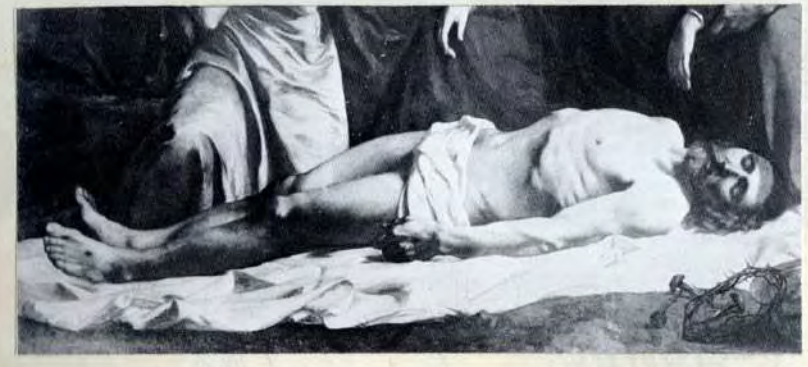
- vamos, vamos! deme la manito, ahora tirate!

TAMBIEN me dijo que me reía

DIONELA LOTE: TOB 211 GEDEON RICHTER

si el ciclo menstrual se vincula con el ciclo del sueño, pero yo tomo estas peligrosas ¿Qué tan certero es el instinto de mis sueños?

la gata de una amiga estaba embarazada, no se conoce al papito corazón. pero su mamá soñó que uno de los gatitos era negro, al final nacieron dos, aunque igual era alta la probabilidad.



- quedé rallada con los juegos panamericanos y con que exista un evento del mismo nivel para las artes

QUIERO DORMIR!

PERO NO PUEDO PORQUE ME DEMORO HACIENDO LAS COSAS Y LE FALTAN HORAS A MI DIA

19:20 igual me quedé
20:00 dormida un buen rato. me dolía la cabeza y no soñé nada, a veces igual es rico. como escaparse de la vida un ratito

no me arrepiento de nada

03:58 AM.
08:36

hoy me desperté SOLO por el desayuno

soñé con las respuestas de la prueba que tengo hoy, yo me introducía en Google Earth me moría dentro del mapa virtual y debía ubicar zonas de Perú

ORIENTAL - SEPTENTRIONAL - OCCIDENTAL - MERIDIONAL

25
10

APARECIA EN ESTAS TELES CHICAS EN TVN

también soñé con el profe Renato, yo creo que porque lo vi ayer, fue muy chistoso porque él daba un discurso en la TV por una ceremonia de los Panamericanos, así como representando al arte en el espacio deportivo.

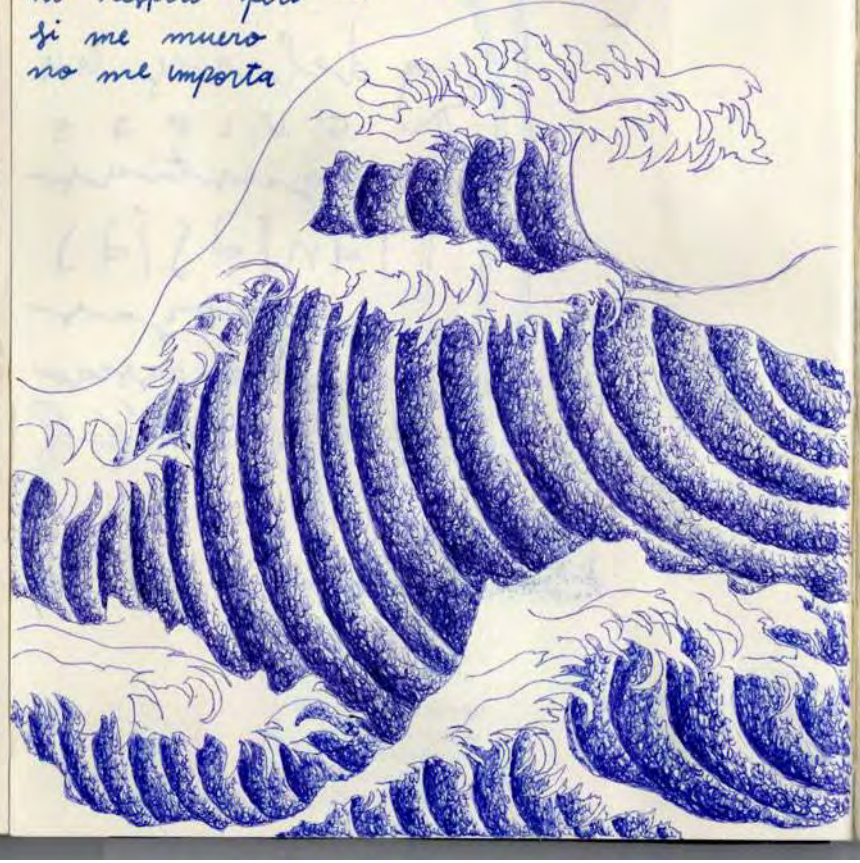
Ahora me acordé que soñé con una amiga de mi novio que le tira los churros, su cara era muy distinta a la realidad (se veía + buena onda en el sueño) yo me enchuchaba porque ella me regalaba maquillaje y mi pololo me lo pasaba, era muy sospechoso. así que le pregunto ¿QUE ONDA?

ME SENTI ESTE EMOJI

tempestad

el mar es reflejo del caos
a veces es claro, puro, me limpia
a veces turbio y violento
me arrastra y me aleja de mis amados
tambien se llena de basura
y se transforma en río

me ahogo, juego con las olas
no respiro pero no me importa
si me muero
no me importa



Y manglares por palmeras.
Tú, semejante á los hombres,
Ambiciosos de grandezas,
Cuanto mas tu cauce ensanchas
Tienes la tumba mas cerca.

II.

¡Quién sabe, si ántes que ese monte altivo
Senda te abriese al borrascoso mar
Ya tú minabas su cimiento vivo,
Para mas breve sepultura hallar!

Así los séres que Jehová creara
Como revelacion de su existir,
Derriban la virtud que les ampara
Y anhelando gozar, van á morir.

¡Quién sabe si en tu fondo cenagoso
Algun tesoro oculto se hallará,
O en subterráneo oscuro, misterioso,
De Hatuey entero el esqueleto está!

DIA 10:

Bitácora número 30, escrita por una mujer de 39 años, investigadora teatral, Valparaíso. La autora expresa: "Escribir lo que viene de mi inconsciente me relaja, me acerca a mí misma. Para mí es un mapa que me permite ir navegando. Calla mi mente para poder escucharme. Escribir". Este mapa de escritura le permite, de manera libre, hacer asociaciones entre los acontecimiento del día y sus sueños.

La autora tiene una fuerte conexión con sus animales, ella escribe:

"Dic. 2023
El sueño de mis amigos peludos
A veces los siento moverse, estarán soñando?
Anoche soñé con gatos y caballos.
Yo duermo con mis amiguitos (perrita y gato)
y creo que el compartir el espacio del sueño me hace conectarme con ellos desde su materia
Sentir el ritmo de su respiración
Sus movimientos corporales
Sus latidos y sonidos
No son humanos
¿Cuál es su lenguaje?".

Y es que el dormir y el soñar no es una experiencia solamente humana, los animales sueñan según Varela:

> Quiero dar dos argumentos a favor de la tremenda importancia del sueño MOR en la historia de la vida animal. Si el sueño MOR o los sueños fueran estrictamente humanos, los animales no los tendrían. Pero lo fascinante es que hay otros primates que tienen el mismo ciclo y atraviesan las mismas fases. En uno de nuestros parientes más cercanos, la situación es aún más interesante, porque prácticamente todos los grandes mamíferos tienen sueño MOR o no MOR (…).
>
> Tanto las aves como los mamíferos evolucionaron a partir de los reptiles. Las aves que duermen en su mayoría de pie, poseen sueño MOR. Algunos biólogos sospechan que las aves que emigran durante muchos días duermen mientras vuelan, al igual que los delfines duermen mientras nadan. Sueñan mientras vuelan por el planeta. (Varela, 2006. P 62-63)

El texto de Varela se puede comprobar en el hogar, para quienes viven con animales, gatos o perros por ejemplo, se puede observar mientras duermen sus movimientos involuntarios propios de la fase MOR. Es por esta conexión con los animales que en la página del 04/12/2023 la autora escribe:

"Ayer fue un día difícil. Viví la muerte de un animal. El atropello de una perrita Nina, compañera de mis vecinos. Fui testigo de todo. Saqué valor para enfrentar al chofer de la micro lo llevé hasta los carabineros (…) me sentí agotada después de todo eso. Llegué a mi casa movilizada por lo que viví. Me recosté en el pasto y me quedé por casi 3 horas. Le entregue mi dolor y rabia a la tierra. Me sentí sostenida. El día estuvo así.

Durante la noche tuve un sueño. Soñé con el dueño de esta casa que me decía: Ayer entregaste mucho. Ahora necesitas descansar, te voy a pagar una sesión de spa. Yo me sentí atendida, confortable, sentí que a alguien le importé".

Luego de describir este momento la autora reflexiona: "el sueño tiene algo de sanador, te permite repararte emocional y físicamente. Sentí el refugio de esta casa, de las personas que han habitado en ella,. Sentí que a alguien le importo! Me sentí regaloneada en el sueño. Gracias sueño!".

Siguiendo este juego asociativo que propone la autora de la bitácora, por mi parte, estuve presente en la misa de responso de la mamá de Mariela, amiga de mi esposa. Llego al lugar antes que Gabi, la Gruta de Lourdes de Viña del Mar. Hace mucho tiempo que no iba a una misa católica, al entrar vi el ataúd que estaba en el centro de la iglesia adornado de coronas de flores, y un grupo de personas que llenaban la mitad de las bancas totales del lugar. Afuera estaba lloviznando, adentro no hacía frío. La iglesia es linda, llena de imágenes y decoraciones. Pasé toda la misa mirando las columnas que estaban adornadas con las figuras que representan a los evangelistas Mateo, Marcos, Lucas y Juan, respectivamente con un ángel, un león, un buey y un águila. El tetramorfo que etimológicamente simboliza a los 4 elementos, San Juan lo describe así en sus visiones del Apocalipsis:

> [6]Y delante del trono había como un mar de vidrio semejante al cristal; y junto al trono, y alrededor del trono, cuatro seres vivientes llenos de ojos delante y detrás. 7 El primer ser viviente era semejante a un león; el segundo era semejante a un becerro; el tercero tenía rostro como de hombre; y el cuarto era semejante a un águila volando. 8 Y los cuatro seres vivientes tenían cada uno seis alas, y alrededor y por dentro estaban llenos de ojos; y no cesaban día y noche de decir: Santo, santo, santo es el Señor Dios Todopoderoso, el que era, el que es, y el que ha de venir. (Apocalispsis 4, 6-8)

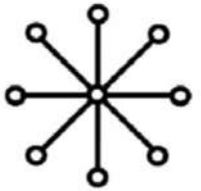
El tetramorfo aparece también en la carta El Mundo del Tarot (XXI), la carta final de la serie de los Arcanos Mayores, en esta carta hay una mujer desnuda en el centro, sosteniendo un bastón en la mano y rodeada por una corona, en cada extremo una de las figuras de tetramorfo que podrían, según la tradición astrológica, representar a Leo (león) signo de fuego, Tauro (buey o toro) signo de tierra, Acuario (ángel) signo de aire y Escorpio (águila) signo de agua.
La figura del Patocrator (Dios Todopoderoso) y del Maiestas Domini (Cristo en Majestad), iconografías Bizantino y Románico aparece la imagen de Cristo rodeado por el tetramorfo, que son esculpidas en piedra y ubicadas en el exterior de las iglesias o pintadas en los ábsides.

En esta iglesia solo estaban los tetramorfos en las columnas, ya que detrás del altar estaban las figuras de Cristo, María y José dentro de un gran retablo que recreaba la fachada de una catedral románica. También, por todos lados, estaba la imagen de, al parecer, alguien importante de la congregación de los Padres Pasionistas, a quienes les pertenece este santuario. La misa fue precisa, sin tanto alargue, yo sabía cada uno de los rezos, ya que fui acólito cuando tenía 10 años. Hay unos rezos que me gustaban, que no voy a escribirlos ahora, pero si escribiré que la religión católica se sostiene por medio de la experiencia de los sueños. José soñó:

> 1- [20]Ya lo tenía decidido, cuando un Ángel del señor se le apareció en sueños y le dijo:
> -José, hijo de David, no temas a recibir a María como esposa tuya, pues la criatura que espera es obra del Espíritu santo.
> *[21] Dará a luz un hijo, a quien llamarás Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados.* (Mateo 1, 20-21)
>
> 2- *[19] A la muerte de Herodes, el Ángel del señor se le apareció en sueños a José en Egipto[20]* y le dijo:
> *-Levántate, toma al niño y a su madre y regresa a Israel pues han muerto los que atentaban con la vida del niño (…) Y avisado en sueños, se retiró a la provincia de Galilea[23] y se estableció en una población llamada Nazareth, para que cumpliera lo anunciado por los profetas:*
> *-Será llamado Nazareno.*

Recuerdo esto gracias a las conversaciones con mi amigo Pablo Walker, a quién pregunté si habían pasajes en la Biblia donde los sueños tuvieran importancia. La vida de Jesús fue salvada por un sueño y este lugar en donde estoy parado ahora, la historia de la religión católica y sus brazos en el mundo entero, existen por revelaciones en sueño. El mundo antiguo estaba influenciado por el poder de los sueños. ¿Qué importancia tienen los sueños en nuestra contemporaneidad?, ¿Nos comprometemos con algo que ha sido revelado en sueños?.

La autora escribe en su bitácora: “En la cultura Vikinga hay un símbolo que trabaja con los sueños.
Para esta cultura los dioses se comunicaban a través de los sueños. En los sueños transmitían mensajes. Los viajes podían cambiar de rumbo si así un dios lo decía en el sueño. también se le daba a la mujer la capacidad de interpretar el sueño. por eso la runa de los sueño era portada principalmente por mujeres”.

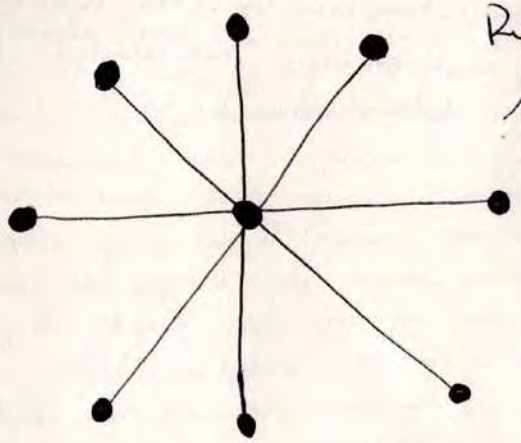


“Recuerdo una vez que mi padre me dijo que prefería estar durmiendo que despierto. Porque durmiendo se pasaban las penas”. Escribe la autora de la bitácora páginas más adelante, y es que muchas veces el sueño sana las penas y entrega calma. Volviendo al relato de la muerte de la perrita, de haber entregado su dolor a la tierra y del sueño que tuvo: ¿Cómo será la noche de la amiga de la Gabi sabiendo que su madre ya no está?. Recuerdo la noche cuando mi madre falleció, todo era difuso, mis amigos me acompañaron y fuimos a tomar a un bar en la noche para recordar y honrar a mi madre, fue una noche extraña, esa noche sentí el vacío. No sé si pude pasar las penas durmiendo, pero si muchas veces prefiero estar durmiendo para ver si me encuentro con mi mamá en los sueños para abrazarla de nuevo.

(Bitácora Folio 030)

Creo que los sueños son puertas a nuestro interior. Puedo activar mi intuición si logro trabajar con mis sueños.

En la cultura vikinga hay un símbolo para trabajar con los sueños.



Runa de los sueños.

Para esta cultura: los Dioses se comunicaban con los humanos a través de los sueños.

En los sueños se transmitían mensajes. Los viajes podían cambiar de rumbo si así un dios lo decía en el sueño.

También se le daba a la mujer la capacidad de interpretar el sueño. Por eso la runa de los sueños era portada principalmente por mujeres.

10/02/2024

Durante estos días han ocurrido una serie de hechos que han afectado a gran parte de la población.

Hay una sensación de mucha tristeza.

Me siento triste en el sueño.

Despierto con mucha tristeza.

Como si la sensación de tristeza se trasladara al sueño.

Yo duermo con mi gato (Golden) y mi perrita (Sol)

Siempre siento que dormir con ellos es dormir en manada.

descansar, te voy a pagar una
sesión en un Spa.
Yo me sentí atendida, confortable
sentí que a alguien le importe
En la mañana cuando desperté
pensé lo siguiente: El sueño
tiene algo sanador, te permite
reparar emocional y físicamente
sentí el refugio de esta casa.
De las personas que han habitado
en ella. Sentí que a alguien
le importo!
Me sentí regalonea en el sueño.
Gracias Sueño!

Pienso que en los sueños nos
encontramos con personas que no
vemos hace tiempo.
Ayer soñé con un amigo que no veo
hace mucho tiempo. Fue lindo verlo
aunque sea en el sueño.
En el sueño me siento libre

Dic. 2023

El sueño de mis amigo peludos
A veces los siento moverse estarán
soñando?
Anoche soñé con gatos y caballos
Yo duermo con mis amiguitos
(perrita y gato) y creo que el
compartir el espacio del sueño
me hace conectarme con ellos
desde su materia.
Sentir el ritmo de su respiración
sus movimientos corporales.
Sus latidos y ruidos.
No son humanos.
¿Cuál es su lenguaje?

18 Dic 2023

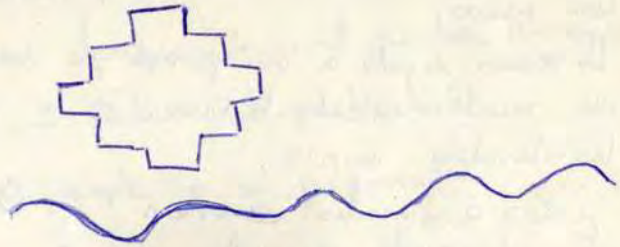
Hace meses que despierto
Cansada. Yo diría años.
pareciera que el sueño no es lo
suficientemente reparador.
Creo que hay algo que se tiene que
apagar; no sé que es¿?

22 Dic. 2023

Recuerdo una vez que mi padre
dijo que prefería estar durmiendo
que despierto. Porque durmiendo se
posaban los penas.
Una vez también mi madrina me
dijo eso. Ella quería borrarse en el
sueño; fue tanto su anhelo de querer
olvidar su presente que olvidó también
su pasado.

mismo día 22. - 2024

Hoy también despierto cansada.
Que puedo hacer para soltar; para
descansar.
Será el sueño lo único que nos
permite descansar?
El sueño es para descansar?



27 Dic 2023

Anoche soñé con mi hermana.
Me veía en un largo pasillo, llorando.
Me sentía sola. Era una gran casona
parece que ya había estado antes ahí
porque la sentía familiar.
Siento a mi hermana y la veo caminar
por el pasillo hacia mi para consolarme.
Me abrazaba fuerte. Espero que todo ste
bien.
Creo que soñé esto porque ayer me sentí
muy mal. Extraño mi familia y ese
sentir se paso al sueño. Era como seguir
sintiendo nostalgia en el sueño.

DÍA 11:

"Es extraño irse a dormir con la sensación de una película", dice la bitácora que elegí este día. Bitácora número 010, escrita por un hombre de 44 años, artista, docente de Valparaíso. Día 9, el texto escrito a computador, impreso, pegado con masking tape verde. Por alguna razón no decidió escribir a mano, la escritura a máquina permite borrar, a mano también, pero queda la huella de la borradura, ¿Cuántas cosas escribió antes de imprimir el texto del Día 9?, Avanzo a la página siguiente buscando más información y al parecer la decisión de cumplir unas reglas estrictas obliga al ejercicio escritural con error y ensayo, pero siempre escribir, como un rito para dormir, el autor escribe en la página siguiente:

> *Hoy no tengo ánimo de escribir, sólo de ver una película. En el nombre del padre, de Jim Sheridam.*
>
> *A cambio de mi silencio por hoy, me propuse un ejercicio para uno de estos días hasta el término del registro en este espacio: escribir hasta dormir. Quiero ver qué pasa cerca de ese umbral con el estado que valoro, qué sucede en sus bordes de redacción.*

Es la búsqueda de algo, sin tener más que una metodología clara, dejar que la corriente te lleve hacia algún lugar, quizás, el conocimiento del sueño pasa por crear condiciones que permitan cultivar algo, que puede ser nefasto o bendecido, pero es algo de lo cual podemos reflexionar y dialogar. Es comprometerse con uno mismo y cumplir la promesa interior.

Anoche escribí hasta dormir (como dice la bitácora en la página siguiente) y no fue para nada bueno, me desperté cansado y con un leve dolor de cabeza que me acompañó todo el día. El extremo del ejercicio de escritura me llevó al malestar y ahora mismo lo resiento.

Vuelvo a la página anterior, vuelvo a leer esa página y la escaneo.

Cuando me quedo haciendo algo, lo que sea, hasta dormirme, aparece en el sueño y es como si nunca hubiese dejado de hacerlo. Las películas vuelven a vivirse, las fotos se vuelven reales, las conversaciones se repiten, y en mi caso, se atraviesan con mis traumas, con mis amigos del colegio, la casa de mi infancia, con amigos actuales, con mis hijes, mi esposa, un *loop* sin fin.

La bitácora es una gran biografía del sueño, comienza con un plano de la habitación, a modo planta arquitectónica, donde aparece una cama de dos plazas, un mueble, un pequeño closet y una puerta que da a un balcón, que conecta con la azotea de la casa. Hay una descripción detallada de la habitación en la pagina siguiente. Toda la bitácora está escrita a computador, impresa, recortada y luego pegada con masking tape verde en el extremo superior, desde el día 1 al día 14. Más a delante muestra una planta de su casa y la distribución de las piezas de sus hijos P, mujer de 16 años y T, hombre de 12.

Me detengo en un párrafo del día 3 que dice:

"La verdad dilato el ir a acostarme lo más que puedo. No me agrada dormir, el momento en que se van mis hijos a hacerlo me provee de un espacio muy propicio para mi concentración, por lo que mi forma de hacer se ve mis favorecida, entonces es más que un espacio deseado, una renuncia a una vigilia. Lo hago cuando ya son cerca de las 2:00 am, lo que supone un dormir aproximadamente 5 horas en circunstancias normales. Se dice que es poco; a mi me parece un tiempo largo y, sobre todo, perdido".

Un párrafo en el día 8 refuerza o explica esta idea:

"La vigilia es estar en el tiempo. Dormir es evadirlo. No me gusta eso de abandonar. Sentido del deber, algo que se me quedó de los tiempos de infancia, por familia en buenos términos, por situación país en los malos".
También en el día 5 habla del (sin)sentido de sus sueños:

"No le concedo valor alguno a los sueños, no creo ni que interpreten nada, ni menos que sean una premonición de algo. No tienen validez para mi mayor que la de los pasos que se dan en círculo, que existen, pero que no llevan a ninguna parte".

De niño, el autor, cuenta que tenía constantes pesadillas, una era haber estado en el terremoto del 1985 atrapado entre los escombros, pero que solo vio por televisor ya que en ese tiempo vivía en el norte, y también el sueño de una boa que lo atrapaba. Sus padres asociaron a los constantes sueños que lo constreñían con el fenómeno de parálisis del sueño. También tenía sueños de actos que repudiaba moralmente y que fueron tratados con un especialista del sueño, éste trató de instalar la idea que debía ignorar sus sueños y sólo concertarse en la reacción frente a ellos ya una vez despierto. Si bien no sabe muy bien si eso fue lo que el especialista trató de decirle, le funcionó.

Y es que la bitácora, más que hablar de sus sueños o de su relación con el dormir, se convierte en una especie de autorretrato, o de un desafío de escribir sobre un tema poco común para el autor:

"Día 14.
He partido hoy por la lectura de esta misma bitácora, para ver si había algún punto que haya quedado suelto. Son miles.

Y pasa que esto es algo sobre lo cual nunca me había dispuesto a hablar, por lo tanto aparecen muchas cosas que dan pistas sobre lo que resulta una forma muy inconsciente de levantar un autorretrato, uno muy prístino, que refiere a anhelos, carencias, miedos y apegos".

Entrar en la bitácora es entrar profundamente en el autor, en su pasado y en sus dolores develados en los 14 textos como una parte desconocida de su ser, el autor expresa y concluye:

"Esto ha explotado y menos ganas que nunca tengo de dormir, pero ahora entiendo por qué lo evado. Entiendo que el insomnio del estrés y sus costras, son el simple pretexto para no estar dentro de un espacio que me asusta, y que soy yo mismo. Mi sueño es mi psoriasis".

Recuerdo que no hubo una segunda entrevista en el momento de la devolución, el autor me entregó la bitácora muy rápido y de pasada. No hubo momento de comentar nada, no alcancé a saber más de su experiencia de escritura más que la misma escritura de sus textos impresos en la bitácora.
Quizás el miedo al sueño es también miedo a la ausencia, y a ese reflejo que tenemos de ello desde el sueño:
Quizás lo único realmente ausente es el sujeto que duerme, quizás lo único ausente en una habitación vacía es quien sueña. (Órdenes, 2021. P 24)

(Bitácora Folio 019)

entiendo por qué lo evado. Entiendo que el insomnio del estrés y sus costras, son el simple pretexto para no estar dentro de un espacio que me asusta, y que soy yo mismo. Mi sueño es mi psoriasis.

Planear escribir hasta dormir es entonces un escribir hasta no querer ser. Viajar lo más lúcidamente posible hacia el momento en que se pierde la batalla del día, por lo diurno y por lo sistemático.

Quiero ser ese tamarugo en el desierto, proyectar una sombra que sea la consecuencia de esa luz abrasadora que hoy añoro. Llevar una vida que no haga ansiar la muerte, pero no por hacerle el quite, sino por lograr hacerla lo más perfectamente a ella parecida. Así que esa sombra sea visitada por quienes se quiere profundamente, que el viento corra esa ropa que siempre se acumula a mi lado, o que quien llegue las ocupe pa acostarse un ratito a ver pasar juntos el tiempo mínimo, ese desierto que son estos muros blancos.

No quiero dormir nunca más, no quiero renunciar ni un minuto a una esplendorosa vida de muerte.

He yacido durante 14 días en este pseudo féretro y he resucitado mortuorio, esplendoroso destello de sombra. Esta cama es un lecho de muerte, como la de Brice Parain en *Vivre sa vie*, esa que viene cotidiana en cada silencio, en cada conversación al ceder la palabra, para luego recuperarla. Muerte intermitente. La fantasía del manejo a propio antojo, desde un simple dormitorio porteño, con sol de tarde. Sin norte.

verdadero cataclismo). Soñaba en ese entonces muy seguido con que paseaba con mi mamá por Santiago al momento en que vino el movimiento telúrico, entonces una muralla caía sobre mí, aplastando mi cuerpo completo, mas no mi cabeza. Todo esto venía de las imágenes televisivas, pues nunca había estado en Santiago siquiera, y circulaba por esos días una imagen en los noticieros de un muro cayendo desde un segundo piso a la vereda, el mismo que en mis sueños lo hacía sobre mi cuerpo. Mi mamá, una vez que se levantaba la nube de polvo, me buscaba desesperadamente sin éxito, gritaba mi nombre y no me veía, yo intentaba responderle, pero la presión del muro sobre mi pecho me impedía poder emitir sonido alguno, con mucho esfuerzo sólo me permitía respirar. Ella incluso caminaba por sobre ese muro que me aprisionaba. En un niño pequeño esto era una pesadilla horrible. Por lo repetitiva, no quería ir a dormir por las noches. Con el tiempo comprendí que esto sería una manera de ponerle forma a una parálisis del sueño, de las cuales sufría casi a diario, pues si no soñaba con el terremoto, lo hacía con una

enorme boa constrictor que habitaba en mi patio de tierra y que me atrapaba, ahogándome sin permitir que pudiese pedir ayuda.

Ya de grande supe de la correspondencia de estas pesadillas con el fenómeno de las parálisis. Lo supe por haber visitado a un especialista por sueños que me parecían espantosos y que me alertaban, pues contravenían mi moral. Mis formas en sueños describían un goce por prácticas que en la vigilia me resultaban asquerosas, absolutamente repudiables. Entonces temía convertirme en un sicópata realmente, por lo que consulté a un profesional. Él me habló de unas interpretaciones que no recuerdo, pues la verdad no le tomé interés por mi angustia, pero sí me explicitó que la moral que prevalecía en mis actos de vigilia estaba determinada única y exclusivamente por el pánico que sentía al momento de despertar y no por el goce al soñar con esos actos terribles, que tanto lo son que no estoy dispuesto a contarlos acá. Entonces la salvación a mi cordura fue instalar la idea de que debo ignorar los sueños y

Día 09.

Es extraño irse a dormir con la sensación de una película.

A veces, cuando toco guitarra, me doy cuenta que las canciones que más me gustan se reducen muchas veces a tres acordes, La menor, Re menor y Mi mayor, en algunos casos con séptima aumentada. Si están en otro tono, al variarlo a algo que se acomode a mi voz, casi siempre los acordes resultantes se reducen a esos mismos tres.

Nunca me interesó la sinestesia, por lo tanto no quiero ver en esto más que una coincidencia que también noto en las películas. El sello de la desgracia personal como desarrollo de un análisis de lo social siempre logra capturarme. Y es algo que también es transversal a la letra de esas canciones.

La de hoy no escapa a eso. El director logra hábilmente, aún mediando un par de pésimas actuaciones, situar la necesidad de matar a una persona como algo no sólo lógico, sino necesario. Transgrede por tanto la moral de quien observa la película, la deforma circunstancialmente. Entonces, reconociendo laxo el pensar, es compleja la idea del ir a dormir. No me gusta el espacio de posibilidades que el metabolismo ofrece a los sueños para operar sobre básicos que prefiero conservar estables.

Al parecer hay cosas que no he superado.

DÍA 12:

Bitácora número 002, escrita por una mujer de 47 años, artista bailarina, vive en Viña del Mar, dice:

"Miércoles 1 de noviembre de 2023, 11 am.
Me ha costado sentarme a escribir sobre
mi intimidad del sueño. he estado
muy reflexiva con la manera que
llevo mi vida. Poner los pies en la tierra
y saber quién soy? En qué estoy?
Al recibir este cuaderno y hacerme la
pregunta sobre la poética del sueño
y mi manera de enfrentarlo era
de una forma práctica: cada día
levantarme y escribir cómo fue el
día anterior, pero no fue fácil, no
ha sido fácil".

No es fácil pensar y decir algo de uno mismo, si desde pequeños la pregunta por uno mismo fue cancelada. La mayoría de los chilenos pasamos por una educación insensible, conductista e instrumental. Ninguno de estos aspectos se preocupa por las intimidades y sensibilidades, la autora reafirma en la bitácora: "al escribir este libro me doy cuenta de estas crisis en mí.. Me guardo cosas importantes para conversar en pareja, en familia". En la entrevista la autora comenta que no fue fácil para ella el ejercicio de escribir, generó una crisis existencial al preguntarse por ella por medio de sus sueños y esta autoobservación. Para ella la monotonía de su vida, la procrastinación y la desidia son unos de los elementos que ocasionan sus crisis en distintas etapas de su vida. Para ella la maternidad generó un antes y un después en relación con el sueño, también se establecieron rutinas estrictas y demandantes donde la abnegación y el cuidado de los otros ocasionaron una pedida de libertad significativa. El estrés desencadenó, entre otros problemas, un bruxismo que provocó la pérdida de un diente. La autora afirma que el problema del sueño no es más que su propia ansiedad manifestándose. Revisa las redes sociales antes de dormir, explica son su compañía cuando su pareja no se encuentra en casa. En estas noches consume marihuana para bajar su ansiedad, según Ribeiro (2021) los efectos causados por la marihuana en el sueño hay que atenderlos dependiendo de cada persona, en algunos caso provoca una alteración cognitiva que disminuye la memoria a corto plazo al mismo tiempo que aumenta la creatividad. El cannabinoide THC acelera el pensamiento y despierta la imaginación, en dosis bajas puede aumentar el tiempo de sueño en ondas lentas, pero en dosis altas es ansiogénico

y causa aumento de la vigilia y una disminución del sueño REM (Ribeiro, 2021. P 163), por lo que puede no ser recomendado para personas ansiosas.

Pero en este sentido Ribeiro concluye con una reflexión sobre efectos de la marihuana lo siguiente:

> Si la disminución del sueño REM causada por la marihuana efectivamente reduce la oportunidad de soñar y de recordar sueños, los efectos de la marihuana en la vigilia son oníricos. La percepción se enriquece, los límites entre las cosas parecen difusos, se aflojan los lazos lógicos, se asocian ideas distantes y los pensamientos se vuelven más interesantes. Es como si la marihuana redujera el sueño nocturno (night-dream) en favor de la divagación de la vigilia (daydream). (Ribeiro, 2021. P 163)

Soñar despierto, o estar en una constante levedad, no siempre es un sentimiento que pueda agradar, sobre todo cuando la rutina impuesta, la vida maternal, el trabajo o estudio exige un pensamiento lógico, racional, aterrizado y concreto con el cual funcionar el día a día.

Personalmente tengo un gran cansancio acumulado que se ubica en mis hombros, en mis brazos, en mi espalda. También ocupa gran parte del espacio mental. En mi caso, la tesis, ocupa un gran espacio mental aun cuando no estés trabajando en ella. No sé si han escrito de esto otros compañeres académicos, de la salud mental del ejercicio académico, que es transversal al trabajo docente, a la vida familiar, y a la vida artística, en mi caso. Para escribir se necesita detenerse, es como dibujar. Escribir sobre tu intimidad del sueño no es fácil. Con el solo hecho de preguntarse ya se abre un abismo de dudas, inseguridades, hábitos, sueños, temores, deseos, etc. También sostener la rutina, no la del trabajo, la de mirarse a uno mismo requiere de fuerza de voluntad. Al leer las bitácoras y saber más del sueño de otros, he caído profundamente en mi intimidad y ha sido difícil. Hace cuatro meses que estoy en terapia psicológica para sobrellevar la simultaneidad de tareas cotidianas que se acumulan como una gran bola que solo acelera en su caída.

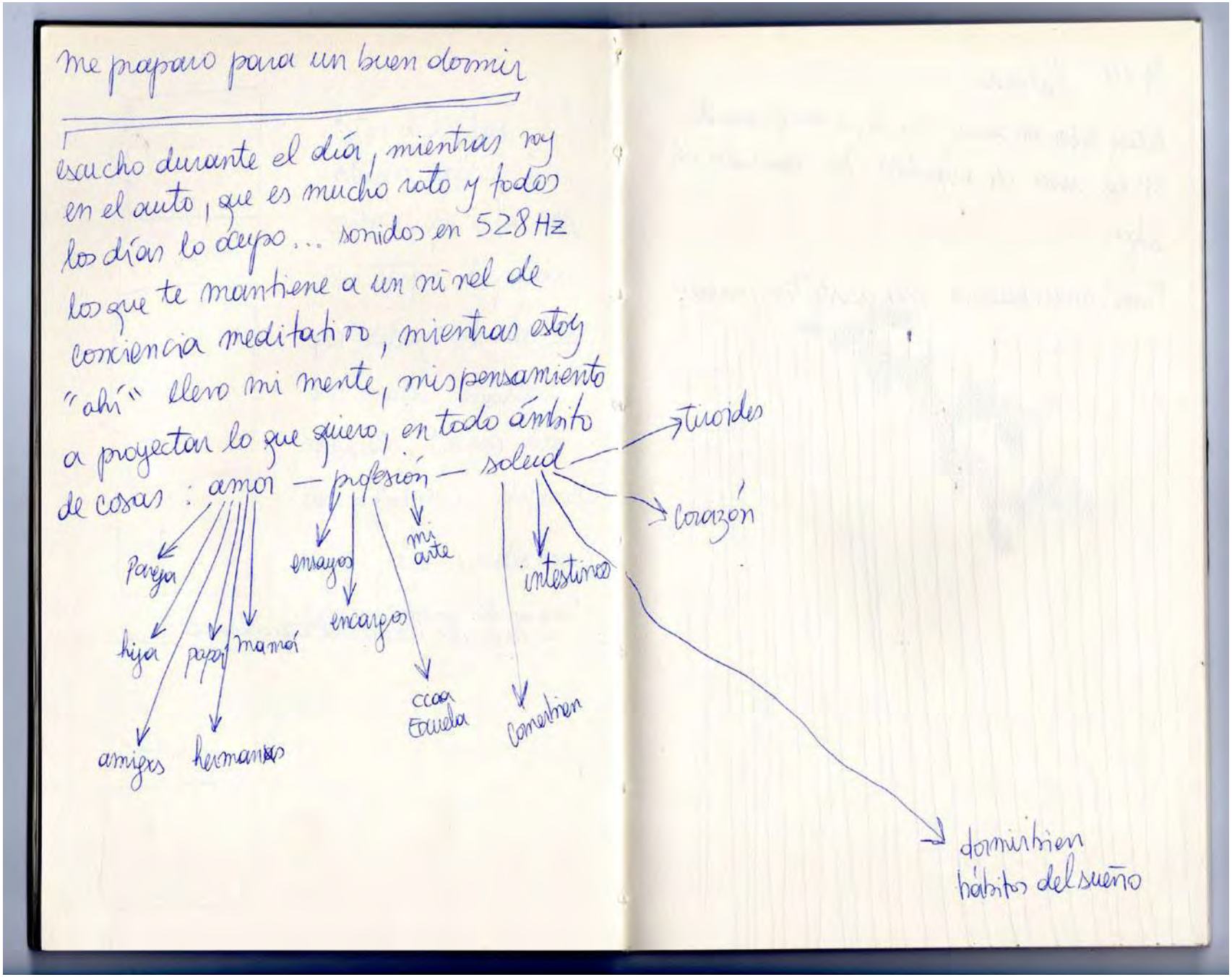
El día 11 me reuní con mi profesora guía y le dije "solo quiero terminar este proceso…", en ese mismo instante salió de la ultratumba más oculta de mi ser un pensamiento masoquista terrible que retomó: "...para iniciar otro proceso nuevo de investigación". Que idiotez, si es que ni siquiera termino este y estoy sumando más estrés gratuitamente. Que idiota es ser un académico contemporáneo, un ser masoquista que decide torturase con más trabajo sin haber terminado el actual, ¿Para qué?, el sueño de encontrar un lugar en la universidad, estar tranquilo…

-Y-dijo por fin-¿cómo sigue su investigación?.
-Espero empezar pronto con la redacción-respondí-. Pero me temo que no podré presentarla en junio. Creo que tendré que pedir una prórroga hasta octubre.
-Qué lástima, Appleby, una lástima. No me gustan esas tesis que no se acaban nunca.
-Si ya lo sé. Lo que me preocupa es el problema de encontrar trabajo. El próximo semestre necesitaré uno.
-¿Un trabajo? ¿Un puesto en la universidad, eso es lo que quiere Appleby?
-Si, yo…
-Entonces solo tengo un consejo que darle, Appleby, ¡Publique! ¡Publique o muérase! Así es como funciona el mundo académico en nuestros días. (Lodge, D. 1965 en Rodríguez 2018. P. 9)

Parece broma, pero es la realidad.

Y ahora, "Poner los pies en la tierra y saber quién soy?, ¿En qué estoy?", dice la autora de la bitácora que me interpela. Bueno, estoy escribiendo sobre los sueños de las personas, sencillo. Quiero conectar con lo que están pensando, sintiendo y viviendo, reflexiones cotidianas de personas no académicas. El lenguaje de las bitácoras muestra su realidad, y por medio de ellas también muestro la mía. La realidad de las bitácoras están cargadas de significados ontológicos que no son tan distintos a las infinitas interpretaciones que puedo hacer de ellas. Es lenguaje puro, hermenéutica pura del soñar.

(Bitácora Folio 002)



no fumaba hace una semana.
compré.
Fume.
Dormi relajada.
Estube apretando los dientes.
tenía el cuello contracturado.
Quiero comprar marihuana de la
buena.
Fumo en la mañana también.
me siento relajada.

Hoy dormimos juntos.
me estoy acostumbrando a dormir
sola.
Se oscurece y me da sueño.
Hoy no tengo ganas de nada.
Antes de acostarme me preocupo
del almuerzo y colación para
mi hija mañana.
no tengo ganas de nada...
... si me fumé un pipazo y
solo quiero dormir, la weá es
muy fuerte.
no tengo ganas de nada.

miércoles 1 de noviembre, 2023
11 am.

Me a costado sentarme a escribir sobre mi intimidad del sueño. He estado muy reflexiva con la manera que llevo mi vida. Poner los pies en la tierra y saber quién soy? En qué estoy?

Al recibir este cuaderno y hacerme la pregunta sobre la poética del sueño y mi manera de enfrentarlo era de una forma práctica: cada día levantarme y escribir cómo fué el día anterior, pero no fué facil, no ha sido fácil.

DÍA 13:

Bitácora número 005, mujer de 41 años, modelo y artista orfebre, vive en Santiago.
Abro la bitácora y leo lo siguiente:

> *Consideraciones del uso del celular en mi experiencia con el sueño o dormir:*
>
> *-Paradoja. Si bien el celular tiene la app SUEÑO… el celular me genera adicción y a veces puedo pasar 1 hora justo antes de dormir revisando la pantalla.*
>
> *-Si no logro conciliar el sueño lo primero que agarro, dentro de mi aburrimiento, es el celular que tengo en el velador. La luz blanca/azulina en medio de la oscuridad de mi pieza se aprecia fuerte… debo bajar la potencia la mínimo.*
>
> *-A veces la alarma del celular me genera ansiedad, he logrado conciliar el sueño luego de que suena. Es como si esperara que sonara para finalmente poder descansar.*
>
> *-Lo primero que hago en las mañana es agarrar el celular. Reviso apps, el tiempo, chat, email, etc. existen varias aplicaciones que me entregan datos, uso cada vez menos el computador.*

Hace unos días atrás escuché en la radio que una gran cantidad de chilenos prefiere su celular antes que sus amigos y familias. Según Nomophobia.com en el 2024, el 22% de los chilenos considera que su celular es más importante que los amigos y la familia. Un 76% de los chilenos se considera dependiente de sus smartphones. Un 84% de los chilenos usa su celular para transacciones financieras como transferencias o pagos. Un 74% lo utiliza para entretenimiento (música, películas, juegos). Un 13% conoció a su pareja gracias a alguna app de su teléfono. Un 82% de los encuestados afirma que lo primero que hacen al despertar es mirar el celular. Chile lidera en el uso del teléfono en el baño con un 68%. Un 55% se siente perdido sin él. Un 79% lo usa en salas de espera, 77% en el transporte público, 72% en restaurantes, 13% mientras anda en bicicleta y un 5% durante una relación sexual.

No sé si creerles a las encuestas de páginas de internet y sus estadísticas, pero sí les creo a las bitácoras, y al parecer la experiencia individual del uso del celular cubre varias horas al día. El promedio mundial de uso del celular es de 18 y algo más horas semanales, aproximadamente. Unas 3 horas diarias de dedicación exclusiva a la pantalla, puesto que no se hacen otras actividades durante el uso de la pantalla, que no solamente capta toda tu atención, sino que también dispone de una postura corporal de hermetismo y encierro. Cambios en nuestra estructura ósea. Curvatura de la espalda y hombros, el cuello que mira hacia abajo, es casi una posición fetal, pero con joroba. Producto de la tensión de los músculos el cráneo, llamado ya como cuello de texto, éste se ve afectado creando una capa de hueso para enfrentar esta presión extra y distribuir el peso. Modificación de la postura de las manos y de los dedos. Brazos y piernas sin ejercicio se ven afectados por esta postura, sumado a la vida sedentaria común, por nombrar algunas de las partes más visibles, pero ¡Imaginen todo lo otro que no podemos ver!

La autora de la bitácora menciona en varias ocasiones el uso del celular de noche, antes de dormir, durante la noche, en los momentos de insomnio y al despertar, cuenta que luego de despertar de un sueño: "Imposible dormir otra vez. Solo atino a prender mi celular y ver las historias de Instagram. Las horas pasan rápido revisando videos e imágenes de otro. Fácilmente pasé + de 2 horas en eso". El uso del celular aparece en otra lista de consideraciones escritas por la autora, aquí dice:

"Para dormir bien NO se debe:
-cenar tarde, después de las 8pm.
-tomar alcohol.
-tener muchas preocupaciones, es decir, darle vueltas y pensar mucho da insomnio.
-usar el celular antes de dormir.
-tener vecinos con perros que ladren mucho.
-dormir menos de 7 horas".

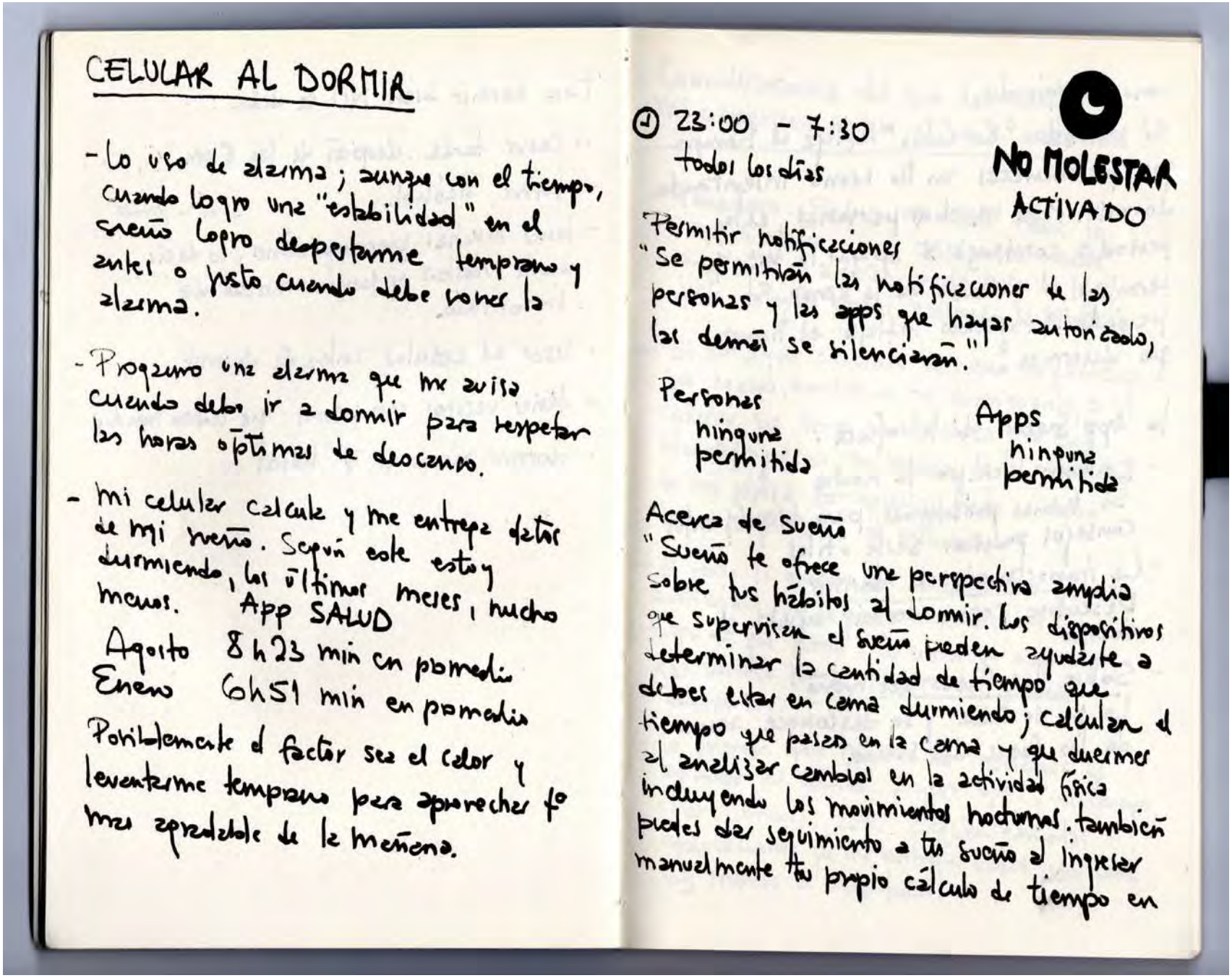
Más adelante paradójicamente, escribe el uso que le da celular, pero en función del sueño, aquí dice:

"-Lo uso de alarma; aunque con el tiempo cuando logro una "estabilidad" en el sueño logro despertarme temprano o justo cuando debe sonar la alarma.
-Programo una alarma que me avisa cuando debo ir a dormir para respetar las horas óptimas de descanso.
-Mi celular calcula y me entrega datos de mi sueño
-Programación No Molestar activado 23:00 – 7:30, todos los días".

En la entrevista la autora comenta cómo el problema del sueño comenzó a transformarse el problema del cómo duermo y dónde duermo. La conciencia del dónde permitió reparar en la importancia del colchón y de sus características físicas y materiales a la hora dormir. Decidió no escribir los sueños que tenían que ver con ella, si no que se enfocó en los datos, el uso del celular y de

las aplicaciones. Concluye que las aplicaciones de sueño y los datos sobre el sueño crea más ansiedad y no salud. Estos datos recogidos en las aplicaciones de sueño generan una conciencia del dato y de la medición diaria de ellos, pero a la larga genera dependencia del dato. Esto la volvió obsesiva del desempeño diario; la planilla, la correspondencia y la corroboración del dato aplicado a uno mismo genera más preocupación. Más bien para ella es estar pendiente de algo que no debería estar pendiente, se inventa una necesidad de control. Para salir de esto pudo comprender que el sueño comienza antes de ir a dormir y para prepararse requiere de un cerrar los ojos y meditar, al menos 2 horas antes, y sobre todo renunciar a la contemporaneidad y del insistir estar presente en cada lugar y momento. Para ella el diálogo sobre el sueño sería la utopía del sueño.

(Bitácora Folio 005)



CELULAR AL DORMIR

- Lo uso de alarma; aunque con el tiempo, cuando logro una "estabilidad" en el sueño logro despertarme temprano y antes o justo cuando debe sonar la alarma.

- Programo una alarma que me avisa cuando debo ir a dormir para respetar las horas óptimas de descanso.

- Mi celular calcula y me entrega datos de mi sueño. Según este estoy durmiendo, los últimos meses, mucho menos. App SALUD

Agosto 8h23 min en promedio
Enero 6h51 min en promedio

Posiblemente el factor sea el calor y levantarme temprano para aprovechar la mas agradable de la mañana.

23:00 - 7:30
todos los días

NO MOLESTAR
ACTIVADO

Permitir notificaciones
"Se permitirán las notificaciones de las personas y las apps que hayas autorizado, las demás se silenciarán."

Personas
ninguna permitida

Apps
ninguna permitida

Acerca de Sueño
"Sueño te ofrece una perspectiva amplia sobre tus hábitos al dormir. Los dispositivos que supervisan el sueño pueden ayudarte a determinar la cantidad de tiempo que debes estar en cama durmiendo; calculan el tiempo que pasas en la cama y que duermes al analizar cambios en la actividad física incluyendo los movimientos nocturnos. también puedes dar seguimiento a tu sueño al ingresar manualmente tu propio cálculo de tiempo en

Después de una larga jornada laboral decido volver a casa a descansar. Dormir no haré muy bién pienso. Una vez en casa y súbitamente una estrendosa música invade mi apacible plan de fin de jornada. La música es irreconocible, no es reggeton, no reconozco instrumento musical, y al abrir las cortinas en búsqueda de culpables solo veo un aparente parlante de muchos colores titilantes. Al estar en altura mi edificio recibe o capta con mayor fuerza los sonidos. Literalmente sentía la música muy fuerte, intentar dormir era perder el tiempo... Decido visitar a una pareja de buenos amigos, sin antes pasar por la casa de mis fiesteros vecinos, y asombrantes fue mi sorpresa el parlante en dirección a su patio o ~~casa~~ casa, no en dirección al edificio... eran unos niños, todos disfrazados al estilo Halloween me sentía viviendo mi propia película de terror y tortura, ellos no me dejarían dormir. Al parte de sentirme como la soberana rejez emprendí

INTENTAR DORMIR ERA PERDER EL TIEMPO

camino hacia mi fiesta personal, mi forma de evadir la tortura del no dormir, la de no estar en mi dormitorio imposibilitado de descansar. Que grandiosa idea !!! una cosa lleva a la otra, la causalidad, hace tiempo que no ellos veía, mis amigos disfrutaban de su habitual piscola y sus porros, miramos el partido de voley masculino, yo tomé de su coca cola y comí chis pop de maní. Ferrea a mis intenciones de descansar decido no tomar alcohol ni fumar porros, adormecer mi cuerpo y mente con sustancias no me ayudarían para alcanzar el buen dormir, sin embargo, extrañamente, no fue necesario, pase una de las mejores noches, reí y conocerse ~~fuerte~~ en buena compañía hasta la 1:11 am. Al repasar la música continuaría, una llamada o seguridad solo calmaría mi ansiedad no se haría nada, pese hasta las 2:30 am leyendo noticias sobre la guerra en instagram, la fuerte música y las terribles noticias de la prensa se han desvanecido entre bostezos y somnolencia .....

cama durmiendo.

El periodo "En cama" refleja el tiempo que permaneces en tu cama intentando dormir. Para muchas personas, este periodo comienza al apagar la luz y termina al levantarse de la cama. El periodo Durmiendo refleja el tiempo que duermes!

La App Sueño tb le ofrece:

- Dormir bien por la noche
  Si tienes problemas para dormir, estos consejos podrían serte útiles
- La importancia de dormir
  Descubre como dormir ayuda al cuerpo
- Sobre las fases del sueño
  Lo que se sabe y se desconoce acerca de las fases del sueño

Consideraciones del uso del celular en mi experiencia con el sueño o dormir:

- Paradoja. Si bien el celular tiene la app SUEÑO... el celular me genera adicción y a veces puedo pasar 1 hora justo antes de dormir revisando la pantalla.

- Si no logro conciliar el sueño lo primero que agarro, dentro de mi adormimento, es el celular que tengo en el velador. La luz blanca/azulina en medio de la oscuridad de mi pieza se aprecia fuerte... debo bajar la potencia al mínimo.

- A veces la alarma del celular me genera ansiedad, he logrado conciliar el sueño luego de que suene. Es como si esperara que sonara para finalmente poder descansar.

- Lo primero que hago en las mañanas es agarrar el celular. Revisó apps, el tiempo, chats, email, etc. Existen variadas aplicaciones que me entregan datos, uso cada vez menos el computador.

DÍA 14:

El mundo insomne es cruel, a que no, y el mundo de la vigilia, peor. Cuando leo las bitácoras veo la indiferencia y de la falta de cuidado de unos con otros. Me produce una sensación de abandono de cada uno de nosotres en este país. Pienso que es un problema complejo y estructural, que no depende ni del individuo y ni del colectivo, sino de en una suerte de comprensión de la coexistencia humana con el entorno, ¡Es el contexto lo que hay que atender para entender el sueño!. Aquí las bitácoras son fundamentales para ver aquello que no podemos ver, la cotidianidad, el día a día, el noche a noche. La bitácora de hoy es la número 032, escrita por una mujer de 62 años, pensionada que vive en Valparaíso, su realidad puede ser un gran ejemplo de una situación invisibilizada: el dormir de personas de la tercera edad. Aquí hay un gran segmento de la población que son cuidadores de otros o personas que necesitan ser cuidadas. En general hay una gran desprotección y vulnerabilidad en diversos ámbitos de la vida de las personas de la tercera edad, la autora de la bitácora comienza así:

"Estoy cansada me da, no sé cómo definirlo miedo, angustia, irme a dormir, ponerme pijama y no tener claro si lograré conciliar el sueño. Todo alrededor es ruido. No se respeta o cautela el dormir. El buen dormir, el descanso necesario. No siento conciencia de eso en especial de alguien tan cercano como mi marido.
Páginas más adelante escribe: Mi marido es tetrapléjico por un accidente laboral, diez años ya de eso. Como está protegido por la ley del trabajo, en el fondo tiene hospitalización domiciliaria, por tanto tiene cuidadoras que lo asisten 24/7 se supone.

En la casa siempre hay gente extraña debo tener cerrado con llaves mi habitación, mi baño, mi closet del pasillo y en las noches la cocina. Hemos sufrido "desapariciones" pero a mi marido no le importa, no se puede conversar con él, se violenta, es como si tuviera dos personalidades.

"Duermo" encerrada en mi habitación trato de no tomar agua de manera de no levantarme al baño, me da pudor que alguien extraño me vea en pijama además de miedo puesto que en la casa hay alguien desconocido. Los van cambiando, la aseguradora se conforma con enviar a alguien sin importar si reúne los requisitos para atenderlo. Antes me levantaba a verlo. Ahora ya no".

Las bitácoras son espacios testimoniales, testimonios de la sensibilidad, de la intimidad y en este caso de la violencia. Las bitácoras no solo se han vuelto un espacio para desplegar la intimidad del sueño, sino que también se vuelve un espacio para decir aquello que no tiene nombre. Es un espacio que demanda ser leído, una voz silenciosa que clama por ayuda, una palabra que queda como testimonio del miedo y de una violencia invisible. Como la imagen de una botella naufragando con un menaje dentro, ésta bitácora grita ser leída, es un llamado de auxilio:

"¿Resiliente o sobreviviente? Eso podría ser, soy sobreviviente diariamente, tengo entendido que el sueño es necesario, el buen dormir, por salud y calidad de vida. Eso es lo que trae consigo un buen dormir y entonces ¿qué sucede conmigo? No tengo idea de cómo funciono, si adiciono a esto lo que vivo en el lugar que habito, puesto que, honestamente, tristemente no se si es mi casa.

He dormido pero artificialmente ayudada con medicamentos prescritos pero no siento descanso ni alivio. Me cuesta levantarme debo hacerlo, obligación dada mi realidad o la realidad en la que estoy sumergida. Honestamente me quedaría en cama, mirando el techo, o tal ve mirando un punto vacío, mirada perdida, no escuchar el ruidos entorno, una ciudad funcionando, cuidadora de turno haciendo su función y a las ocho en punto llega el otro cuidador, debo recibirla, la que ya cumplió 24 hrs de turno se retira y comienza el día".

En el texto El sueño de Constantino, basado en la escena del fresco La Leyenda De La Cruz Verdadera de Piero della Francesca, Pontalis fija su atención en el guardia que cuida el sueño del Emperador Constantino la noche anterior a su combate con su rival Majencio. En la batalla sale victorioso luego de que un ángel lo visitara en sueños para darle esa revelación. Pero más allá de la revelación y su confirmación, Pontalis, puntualiza en el joven guardia al que llama El que duerme despierto, perdido en su ensoñación: Su cabeza ladeada se apoya sobre su mano. Es un soñador un poco melancólico; quizás duda acerca del resultado del combate: el ángel no lo ha visitado, no le ha dado ninguna señal (Pontalis, 2007. P. 9). El guardián rechaza dormirse, permanece vigilante. Esa es su función, para eso fue encomendado, para cuidar el sueño de otros. Vela su sueño, lo guarda y protege, mientras ocurre en el Emperador durmiente la revelación del sueño. El ensueño sería entonces ese espacio intermedio, los restos del sueño, o las añoranzas del sueño, o las imperfecciones del sueño que se cuelan en la vigilia. El que duerme despierto está ensoñando, ni despierto ni dormido, somnoliento y sin derecho al descanso.

En otras páginas de la bitácora la autora expresa:

"Perdí hasta mi trabajo de 26 años. Había días o mejor expresado noches que no enviaban a cubrir el turno y debía hacerlo yo y lego en la mañana debpia ir a trabajar, la sensación era angustiante.
Lo paradojal de todo es la que está más enferma soy yo y mi marido no lo valora, no lo respeta ni lo reconoce. De hecho soy víctima de.
Me da terror enfermarme creo que lo mejor es morir. No dar quehacer y no saber quién cuidará de uno.
Muchos años llevo en esto, el no lograr dormir, es como por etapas, es como si

existieran situaciones o circunstancias que impiden dormir, en el tiempo y van variando conforme pasa el tiempo, pasa la vida".

Dicho esto, ahora: ¿Quién cuida el sueño del cuidador? La figura de la cuidadora no tiene derecho al descanso, en esta precariedad de lo real no hay quien contenga sus sueños, sus penas, sus dolores, sus nostalgias de cuidadora, ¿Con quién comparte el dolor?. Debería haber un derecho de dejarse caer y que algo/alguien reciba al cuerpo extenuado. Una política del sueño que cuide el sueño de las personas y también el sueño del cuidador.

Creo firmemente, luego de leer toda la bitácora que la escritura es el único lugar de escape y expresión para la autora, aún cuando su estado no le permite expresarse del todo, la escritura de la bitácora es muy probable que ha sido el único espacio de compañía real y de confidencia que va quedando, la escritura como un espacio para no olvidar lo que uno es:

"He querido escribir , expresarme en forma escrita muchas veces, sintiendo que tengo tanto que expresar, pero luego quedo en blanco, la falta de un sueño plácido, relajado, reparador, sueños hermosos tal vez eso produce, desgano, olvido. Sumado a ello, mis articulaciones me duelen, a veces inflamada poco aportan al intentar escribir".

Continúa esta idea más adelante:

"Las ideas, palabras, sentimientos, bailan en mi cerebro, la vivencias también, pero al momento que esto está en su momento álgido no puedo escribir o describir, es como si me hubieran programado deberes y obligaciones primero y siempre presente. Todo lo demás espera. ¿será que es así mi generación o gran parte de ella fue enseñada?
Cuando logro sentarme a escribir, todas esas ideas, sensaciones, no están, no aparecen, ¿están olvidadas? ¿están guardadas en mi cerebro? Quisiera poder escribir justo en el momento que esa sensación, idea, aparece, pero no puedo porque hay algo que estoy haciendo y debo escribir luego, claro, cuando lo he olvidado.
Estos días van a ser álgidos, complicados, cuidadora nueva otra vez.
La señora que me ayuda con la limpieza dos veces a la semana se fue de vacaciones.

Todos salen de vacaciones".

(Bitácora Folio 032)

CUANDO NO DUERMO SÓLO ESTOY ACOSTADA EN MI CAMA, NO VEO TELE, ME CONCENTRO EN DORMIR Y NO LO LOGRO, EL ANSIADO BOTÓN PARA APAGAR IDEAS, Y DORMIR NO EXISTE.

SI ENCIENDO LA LÁMPARA, INTENTO ESCRIBIR, NO PUEDO, LOS OJOS ME ARDEN, DUELEN, USO GOTAS, LÁGRIMAS ARTIFICIALES QUE ME AYUDAN A LUBRICAR MIS OJOS, PERO EN NOCHES DE INSOMNIO NO SURTEN EFECTO.-

NO FUNCIONO DE NOCHE, NO PUEDO LEER DE NOCHE, LA OSCURIDAD ME DESGANA PERO NO CONCILIO EL SUEÑO

LO MISMO SUCEDE EN EL OTOÑO, INVIERNO, DÍAS NUBLADOS, NO FUNCIONO ME CUESTA MUCHO HACER COSAS.

EN CAMBIO LA LUZ, LOS DÍAS SOLEADOS ME AYUDAN, ES COMO SI ME DIERAN VIDA A PESAR DE NO HABER DORMIDO.-

CUANDO LOGRO SENTARME A ESCRIBIR, TODAS ESAS IDEAS, SENSACIONES, NO ESTÁN, NO APARECEN, ¿ESTÁN OLVIDADAS? ¿ESTÁN GUARDADAS EN MI CEREBRO? QUISIERA PODER ESCRIBIR JUSTO EN EL MOMENTO QUE ESA SENSACIÓN, IDEA APARECE PERO, NO PUEDO, PORQUE HAY ALGO QUE ESTOY HACIENDO Y DEBO ESCRIBIR LUEGO, CLARO, CUANDO LO HE OLVIDADO.

ESTOS DÍAS VAN A SER ÁGIDOS, COMPLICADOS, CUIDADO LO NUEVA OTRA VEZ.-

LA SEÑORA QUE ME AYUDA CON LA LIMPIEZA DOS VECES A LA SEMANA SE FUE DE VACACIONES. TODOS SALEN DE VACACIONES.-

PUES SI ME DECIDO HA HACER ALGO
O IR A ALGUNA ACTIVIDAD COMIENZO
A CABECEAR, LOS OJOS SE ME CIERRAN
ES CASI UNA FALTA DE RESPETO PARA
LOS DEMÁS, DADO QUE PUEDE ENTENDERSE
COMO DESINTERES Y VINO A DORMIR?

Y EN CASA NO DUERMO.. EXTRAÑO, RARO.

HE QUERIDO ESCRIBIR, EXPRESARME
EN FORMA ESCRITA MUCHAS VECES,
SINTIENDO QUE TENGO TANTO QUE
EXPRESAR PERO, LUEGO QUEDO EN
BLANCO, LA FALTA DE UN SUEÑO
PLÁCIDO, RELAJADO, REPARADOR,
SUEÑOS HERMOSOS TAL VEZ ESO
PRODUCE, DESGANO, OLVIDO.
SUMADO A ELLO, MIS ARTICULACIONES
ME DUELEN, A VECES INFLAMADAS POCO
APORTAN AL INTENTAR ESCRIBIR

HE DORMIDO PERO ARTIFICIALMENTE,
AYUDADA CON MEDICAMENTOS PRESCRITOS
PERO NO SIENTO DESCANSO NI ALIVIO..
ME CUESTA LEVANTARME DEBO HACERLO,
OBLIGACIÓN DADA MI REALIDAD O LA
REALIDAD EN LA QUE ESTOY SUMERGIDA.
HONESTAMENTE ME QUEDARÍA EN
CAMA, MIRANDO EL TECHO, O TAL VEZ
MIRANDO UN PUNTO VACIO, MIRADA
PERDIDA, NO ESCUCHAR EL RUIDOSO
ENTORNO, UNA CIUDAD FUNCIONANDO,
CUIDADORA DE TURNO HACIENDO SU
FUNCIÓN Y A LAS OCHO EN PUNTO LLEGA
EL OTRA CUIDADORA, DEBO RECIBIRLA,
LA QUE YA CUMPLIÓ 24 HRS. DE TURNO
SE RETIRA. Y COMIENZA EL DÍA..

AYER INTENTE DESCANSAR, ME ENCERRÉ
EN MI HABITACIÓN Y AVISARON DE
CONSERJERÍA QUE HABÍA UNA
ENFERMERA.. ERA UNA ENFERMERA
SUPERVISORA CONVERSÓ CON MI
MARIDO, ESTUVO COMO UNA HORA.

ESCRIBO Y ESTOY CANSADA
USUALMENTE ESTOY CANSADA.-

EN UN PRINCIPIO PENSÉ QUE LA VECINA DEL PISO DE ARRIBA ANDABA EN PATINES O PATINETA, PERO SE PASEA POR TODA LA CASA EN UNA SILLA DE ESCRITORIO, ES JOVEN PERO LO HACE IMAGINO POR COMODIDAD.- Y CERCA DE LAS TRES DE LA MAÑANA UTILIZA LOS ELECTRODOMÉSTICOS, JUGERA, JACA JUGOS A VECES PARECE QUE UNA MÁQUINA DE COCER.

AL VIVIR EN EL CENTRO DE LA CIUDAD SI BIEN ES CIERTO ES CÓMODO PERO PASAN A TODA HORA AMBULANCIAS, BOMBEROS, PATRULLAS CARABINEROS, LOS RUIDOS ESTRUENDOSOS DE LAS SALAS DE EVENTOS DE LOS ALBERDEADORES, DE LOS MIERCOLES A DOMINGO EL INCESANTE BOM-BOM-BOM NO PERMITE NI COLABORA A UN BUEN DORMIR. O SIQUIERA UN BUEN DESCANSO, ESTAR TRANQUILA.-
TOMÉ FÁRMACOS FUERTES BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA, ERA TREMENDO, SENTIA CÓMO SI ME HUBIERAN NOCKEADO O COMO SI HUBIERA MUERTO Y LUEGO ESTUVIERA VIVA.-
EL CANSANCIO PERMANECÍA. Y EL ESTADO NAUSEOSO Y EL MAREO ERA TREMENDO. LAS DEJÉ DE A POCO Y TUVE SINDROME DE ABSTINENCIA.
SOLA EN MI HABITACIÓN, TRANSPIRABA ASUSTADA, EL CORAZÓN, LATIA MUY RAPIDO Y AL DIA SIGUIENTE A TRABAJAR.-

ME PREGUNTO Y ES UN ENIGMA PARA MI, IGNORO COMO HE LOGRADO SOBREVIR

RENATO, DISCULPA LA LETRA, ME CUESTA ESCRIBIR, ORDENAR IDEAS, ME SALTO EN EL TIEMPO..
ESPERO SER DE UTILIDAD PARA TU TESIS.. ESPERO TAMBIÉN LOGRAR HACERME ENTENDER..
EL MUNDO INSOMNE ES CRUEL, A VECES NO QUISIERA QUE LLEGARA LA NOCHE, PORQUE EVIDENTEMENTE SE SUPONE QUE ES PARA DORMIR DESCANSAR, Y YO ESPERO ESO TAMBIÉN PERO NO ES ASÍ.-

TAL VEZ NI SIQUIERA TENGA DERECHO AL "SUEÑO ETERNO".-

CUANDO ERA JOVEN, 30 AÑOS, TAMPOCO LOGRABA DORMIR, MUCHAS PREOCUPACIONES, ESTABA SOLA, O MEJOR EXPRESADO ME DEJO SOLA, MI EX MARIDO SE FUE, Y NO SE RESPONABILIZO JAMÁS.- SIEMPRE ESTABA ATENORIZADA, ¿QUE HARÍA?, ¿CÓMO ME LAS ARREGLARÍA CON UN PEQUEÑO?.-

HOY MI MARIDO FUE A SU CLASE DE PINTURA EN EL PRIMER PISO DEL EDIFICIO, FUE CON SU CUIDADORA, MI MARIDO ES TETRAPLÉJICO.- INTENTÈ DESCANSAR, DORMITAR.

EN CASA SIEMPRE HAY GENTE EXTRAÑA DEBO TENER CERRADO CON LLAVES MI HABITACIÓN, MI BAÑO, MI CLOSET DEL PASILLO Y EN LAS NOCHES LA COCINA. HEMOS SUFRIDO "DESAPARICIONES" PERO A MI MARIDO NO LE IMPORTA. NO SE PUEDE CONVERSAR CON ÉL, SE VIOLENTA. ES COMO SI TUVIERA DOS PERSONALIDADES.

"DUERMO" ENCERRADA EN MI HABITACIÓN, TRATO DE NO TOMAR AGUA DE MANERA DE NO LEVANTARME AL BAÑO, ME DA PUDOR QUE ALGUIEN EXTRAÑO ME VEA EN PIJAMA ADEMÁS DE MIEDO PUESTO QUE EN CASA HAY ALGUIEN DESCONOCIDO.- LOS VAN CAMBIANDO, LA ASEGURADORA SE CONFORMA CON ENVIAR A ALGUIÉN SIN IMPORTARLE SI REÚNE O NO LOS REQUISITOS PARA ATENDERLO. ANTES ME LEVANTABA A VERLO. AHORA YA NO LO HAGO.-

TODO SE SIENTE EN ESTOS DEPTOS. LOS VECINOS SE QUEJAN DE LO' MISMO. LOS VECINOS QUE VIVEN EN EL PISO DE ARRIBA SON INCONCIENTES, RUIDOSOS AL LÍMITE. AL CONVERSAR CON MI MARIDO DICE QUE NO LOS SIENTE, COMO A ÉL NO LE MOLESTA NO HACE NADA AL RESPECTO.- MI HABITACIÓN ES PEQUEÑA, "DUERMO" EN UNA CAMA DE UNA PLAZA Y ES SOFOCANTE PERO NO PUEDO NI SIQUIERA SALIR A LA TERRAZA PEQUEÑA PUESTO QUE NO TENGO ACCESO DIRECTO, NO TENGO PUERTA, DEBO ABRIR EL VENTANAL Y ELEVAR LA PIERNA Y TEMO CAERME.

DIA 15:

El martes 15 de octubre nos informaron sobre un aumento del valor del arriendo. El mensaje me llegó mientras hacía mis clases en la mañana. Estuve todo el día pensando en eso. Un día nublado, frío, la llovizna mojaba. Almorzamos con Gabi conversando sobre esto, la plata, qué lata es la plata. Vivimos con cierta austeridad, no tenemos lujos, no los queremos tener. Gabi es editora, yo, artista. Ambos somos profesores, en eso trabajamos, por ende, nuestros honorarios son bajos. Decidimos un horario en el cual uno de los dos esté en casa para cuidar a les niñes, o atentos a cualquier emergencia, y siempre pasan. Gracias a mi beca de doctorado podemos vivir mejor, pero no alcanza con eso. La vida está cada vez más cara post pandemia. Chile no despertó nada parece, después del estallido vivimos en un Chile 2.0, algunas cosas tan caras como Europa, pero sin ninguna seguridad social. Yo me manifesté en las marchas para un Chile más justo en el estallido social, esa voz colectiva era fuerte, las demandas eran fuertes. Ahora nos suben el precio de las cosas y ninguno dijo nada. Hay un tema de Los Espíritus, La Mirada y La Rueda Que Mueve Al Mundo, del disco Agua Ardiente que habla justamente de esto. Me dan esa sensación de soledad, del desierto, de enfrentarte al otro está en la misma que tú, pero que no te va a ayudar y te sostendrá la mirada: "La rueda del mundo solo alimenta a unos pocos, la rueda gira y gira, gastar, comprar. Los niños crecerán para comprar y vender, y hacer la rueda girar y girar", dice la canción. En el colegio, más horas de conocimiento productivo, menos horas de pensamiento crítico. Suben los estándares y criterios de evaluación, bajan los abrazos y la contención.

Yo hago clases de arte, hoy el arte no tiene lugar en ninguna parte que no sea en el mercado del arte. Junto a Sebastián Gil coordinamos Worm Cantera de Arte Independiente por 10 años, no vendimos ni una obra, ninguna de ellas estaba a la venta, queríamos proponer que el proceso de la obra y la amistad era lo más importante. Perdimos plata, no ganamos ni uno. En el arte se pierde plata todo el tiempo, nunca ganas. Por eso me dolió la subida del arriendo.

La catástrofe del estallido es darnos cuenta que ya no hay un despertar posible, porque nunca hubo un sueño que nos proyectara más allá de nuestro destino neoliberal. La capacidad de soñar es la misma capacidad que imaginar, por ende, si ya no hay un sueño posible, tampoco podemos imaginar un mañana posible.

La bitácora número 006, está escrita por una mujer de 24 años, estudiante, vive en Santiago. Tiene una hoja rasgada, quizás por eso me detuve en ella, cuando elijo al azar la página y los ojos cerrados. Sentí con los dedos esa hoja, abrí la página, abrí los ojos:

"Estuve todo el día armando
pizas y sacándolas del horno,
contándolas, metiéndolas en cajas,
clasificándolas. Me sentí como una
máquina. Pasé horas sin
pensar en nada, la mente
en blanco actuando mecánicamente.
Por la noche soñé exactamente lo
mismo. Por el horno salían infinitas
pizzas".

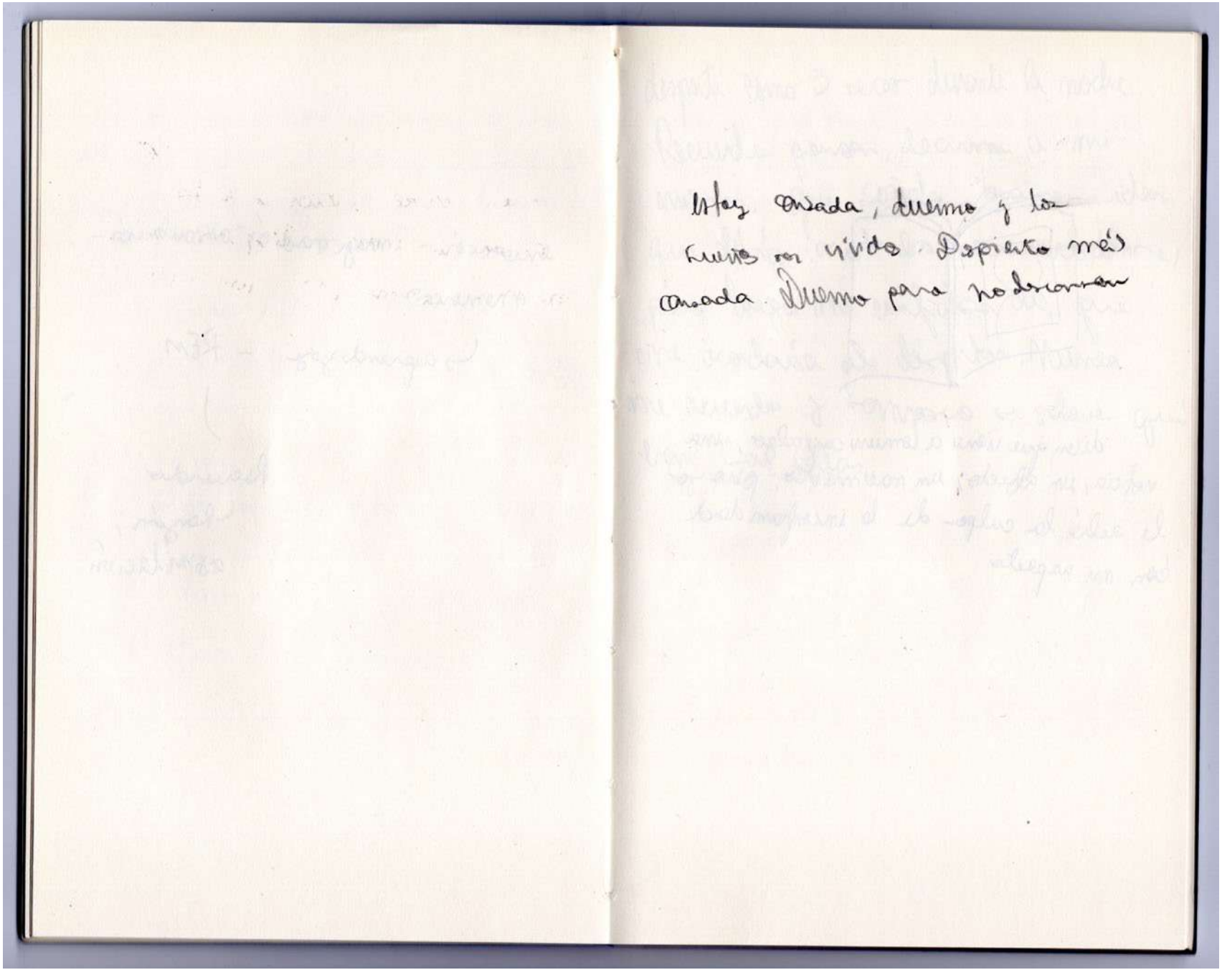
Cuánta realidad soportamos mecánicamente y sin decir nada, mente en blanco, mirada fija, automáticamente hacemos lo que hacemos, para luego, en el espacio del sueño, repetirlo inconscientemente. El capitalismo ya entró y ocupa sin fisuras el horizonte de lo pensable. Jameson acostumbraba a detallar con horror la forma en que el capitalismo penetraba en cada poro del inconsciente; en la actualidad, el hecho de que el capitalismo haya colonizado la vida onírica de la población se da por sentado con tanta fuerza que ni merece comentario (Fisher, 2016. P.30)

La autora escribe en otra página:

"Me tengo que levantar para trabajar, pero siento que me quedo dormida en la ducha. No puedo hacer nada más que sentarme a ver el celular para no quedarme dormida".
Y en otra página: "Estoy cansada, duermo y los sueños son vívidos, despierto más cansada. Duermo para no descansar".

El sueño reciente la vida capitalista, lo resiste, a veces lo subvierte, pero muchas veces pierde, porque desde el colegio que nos contaron la historia de estudiar para trabajar, trabajar para vivir.

(Bitácora Folio 006)



Hoy cansada, duermo y los
sueños son vívidos. Despierto más
cansada. Duermo para no soñar

ya no me acuerdo cuándo me quedo dormida. Duermo pesado: martín me dice que me hablaba durante la noche y yo respondía pero no me acuerdo. Que me picaban los zancudos y yo me quejaba, pero tampoco me acuerdo.

Me tengo que levantar para trabajar pero siento que me quedo dormida en la ducha. No puedo hacer nada más que sacarme a ver mi celular para no quedarme dormida.

me duelen los huesos de los pómulos del peso de mi cara sobre algo, no se si mi mano o mi almohada. Despierta ultimamente con la almohada o mi antebrazo mojado con baba.

Levantarme en la noche a abrir y cerrar la puerta para mi gato ya es un movimiento automático. Es tres veces en la noche, siempre a la misma hora.

maximización - asimilación -

Estuve todo el día ~~amonedo~~ pizzas y sacándolas del horno, contándolas, metiéndolas en cajas, clasificándolas. Me sentí como una máquina. Past/horas sin ~~[illegible]~~ ~~[illegible]~~ pensar en nada, la mente en blanco actuando mecánicamente. Por la noche soñé exactamente lo mismo. Por el horno salían infinitas pizzas.

DIA 16:

Comenzamos a ver un anime llamado Dan Da Dan y trata de la existencia de los extraterrestres y de los fantasmas, yo creo en ellos, en ambos. En la magia, los médiums, la sanación, el oráculo, los exorcismos, la brujería, los demonios. Mi abuela era curandera, santiguaba los sueños y curaba el mal de ojo, mi tía se desdoblaba y sanaba a distancia, cómo no creer en esto si está en lo más profundo de mi familia. El sueño nos conecta a los tres, yo no tengo el poder de sanar como ellas, pero hago arte, que algo de sanación tiene, no arteterapia, sino arte.

En el bus de ida y de vuelta veo a la gente dormir, hubo un tiempo que les sacaba fotos, también saqué fotos a gente dormir en la calle, por eso, entre otras cosas, aparece la obra *El sueño habita en la piedra*. Yo también me iría durmiendo si no tuviera que escribir, cada momento libre del día lo aprovecho para avanzar en mi escritura onírica, ¡en la tesis!, pero lo he pasado bien, en el proceso del doctorado lo pasé bien, no sé si mis compañeros también, espero que sí. Todo esto del doctorado nunca fue un fin en sí mismo, sino un medio para seguir haciendo arte. Llevo 16 días escribiendo sin falta, ha sido difícil, pero lo he logrado. Aparte de todo lo que he escrito durante 4 años sin parar, en la pandemia escribía en mis insomnios, así pude escribir los ensayos que me pedían en el doctorado, no tenía vida diurna con el teletrabajo, tampoco nocturna, no sé cómo sobreviví a eso, bueno, sí sé, pinté más de 200 pinturas en acuarela, de eso salió la exposición *Habla el sueño.*

Anoche soñé con mi hermano mayor, Alexis, que algo me decía sobre lo del arriendo que nos subieron, no recuerdo bien, pero sí recuerdo que su cabeza se achicaba y se convertía en la cabeza de un bebé que chillaba. Llegué al terminal de buses de Viña del Mar, escribí todo esto de ansioso y anticipando la bitácora de hoy.

Elijo la bitácora, la abro. Número 023, escrita por una mujer de 38 años, psicóloga clínica e investigadora, vive en Concón, madre de tres hijos, 7,4 y 2 años.

La autora escribe:

"Miércoles 29/11

Comparto con una mujer estacionadora, una especie de algodón de azúcar en un balde

M (pareja) muere
Siento el dolor de no poder vivir sin él
Estoy con mis hijos
Aparece mi hermana en el sueño, la familia de M, mi mamá

+++El jueves 30/10 mi hijo del medio se hospitaliza y dejo de soñar.
Lo urgente se apodera de mi mente y de mis días
Cómo imaginar sin ciertas bases de la seguridad (que nunca es tal) de la vida de los seres queridos
Estamos turnándonos todos los días para estar con él en la clínica, en general su papá duerme allá porque aún amamanto en la noche a mi hija menor, yo duermo
Rápido y me voy a la clínica en la mañana
Si bien no tuvo algo grave tampoco se resuelve tan rápido y hay angustias propias, de los demás niños, etc".

Este texto, escrito en un momento complejo y difícil, en computador, impreso y pegado a la hoja, habla del contexto de la autora. En este caso la bitácora es un espacio de fuga, pero también un espacio mental, una tarea más para una madre que tiene que estar pendiente de cada detalle. El miércoles en la noche. Al autora sueña con el fallecimiento de su pareja y al día siguiente hospitalizan a su hijo. ¿Habrá alguna señal en el sueño la noche anterior?, *¿Cómo imaginar sin ciertas bases de la seguridad (que nunca es tal) de la vida de los seres queridos?*, ¿Será que el sueño nos permite anticipar los acontecimientos buenos o difíciles que están por venir?

Con las bitácoras confirmo que el sueño hace a las personas reflexionar sobre su vida, pero esto se debe no solo a escribir sus sueños, sino que también todo aquello que lo envuelve, la vida misma. El sueño no ocurre solamente de noche, cuando estamos con los ojos cerrados, ocurre en cada momento de nuestra vida, no hay por así decirlo, una separación real entre nuestra vida diurna y nocturna, no hay distancia entre el sueño y la vigilia, ambos son partes de lo otro, se nutren, se complementan y se sostienen, lo interesante son los umbrales entre ambos, que son aquellos intersticios por los cuales transitamos.

La autora hace una reflexión **en negrita** de cada texto que escribe, me parece muy importante destacar el siguiente:

Domingo 31/12

+++El fin y comienzo de año fue cansador, siento que he soñado pero no he logrado recordar ni poner por escrito. Ha sido un ejercicio interesante, que me gustaría de alguna forma mantener, pues instala una suerte de diálogo conmigo misma, en la línea de no perderme, de no volarme solo a las actividades diurnas/ cotidianas, exigencias. En enero además estoy destetando a mi hija en el día, lo que hace que la noche sea difícil, ando con mucho sueño.

Al menos tres cosas puedo resumir de este fragmento. Primero, la falta de tiempo y energía, resultado de la maternidad y del cuidado de la familia impide a la autora escribir su bitácora, entre el trabajo doméstico y el profesional se va la mayor parte del día. Segundo, la bitácora, entendido como un mapa de ruta, a la vez que instala una suerte de dialogo con la escritora, permite mantener una orientación de la vida para no perderse en la vorágine diaria. Tercero, la complejidad del sueño de la maternidad, dependiendo de los ciclos de las infancias, generan un mal dormir y poco descanso, propio de los diversos despertares nocturnos y del insomnio por estrés.

En la entrevista de devolución de la bitácora la autora reafirma la importancia de darle lugar en el presente a los sueños, ya que justamente, en la vida de madre se disminuye la posibilidad de conectar con ellos. Hay un desentendimiento con uno mismo cuando no se da importancia a lo que se sueña. Aquí aparecen preguntas como: ¿Quién cuida el sueño del cuidador?, ¿Cómo se sostiene la vida material, el cuidado del sueño y maternidad?. El sueño para ella es un problema estructural, requiere de una discusión pública, ya que se encuentra relegado a la intimidad de las personas. Comenta que en la medida que se abran más espacios de discusión y contención del problema, este podría ser sobrellevado de mejor forma. Los espacios de exploración y educación artística son los más propicios para este tema, ya que permiten ampliar la experiencia, transmitir distintas sensibilidades y formas a abordar el problema.

(Bitácora Folio 023)

7/11/23

Soy mujer y tengo 38 años, psicóloga clínica, investigadora y mamá de 3 pequeños de 7, 4 y 2 años. Tengo este cuaderno hace 3 días y debo decir que no he podido recordar mis sueños de las últimas noches aunque sé que he soñado. La represión ha hecho lo suyo. ¿O será la intensidad del día que empieza corriendo que se encarga de borrar todo resto onírico?

6^40 suena el despertador, rápido a levantarme y levantar a los niños, que hay que llegar al colegio, hacer colaciones, dar papa a la guagua (todavía a la amamanto), vestir niños muchos

tanto yo como mi compañero somos
independientes en lo laboral
trabajamos fragmentariamente
para poder estar también
presentes con los niños y esa
conciliación es compleja. Estamos
bien cansados y al mismo tiempo
felices de poder hacerlo. Creo
que todos estos son datos
importantes que influyen en el
"dormir".

Ese espacio "para nosotros"
dura en general hasta las
23:30 o 24:00, cuando me acuesto.

En general ya me he dormido un
rato durmiendo a alguno de los
niños, e incluso ahí aparecen
sueños, micro momentos de sueño

y luego ¡pum! falta dormir a otro, o
falta ordenar la casa, etc. Tipo 23:30
me acuesto "de verdad". En mi pieza,
que hace poco la recuperamos como
pareja pues le hicimos la suya a
nuestra hija menor. Ha sido
reconfortante tener ese espacio
para nosotros aunque nos dure poco
rato. Espacio y tiempo libre de
niños. De nuevo no dura mucho pues
los más chicos se despiertan y empieza
un deambular por camas y piezas
que no sabes bien cómo termina.
En todos esos cambios por suerte
tengo el súper poder de dormirme
de inmediato, en cualquier posición,
y descansar lo máximo posible.
Así, a veces aparecen sueños...

Miércoles 29/11

Comparto algo con una mujer estacionadora, una especie de algodón de azúcar en un balde

M (pareja) muere
Siento el dolor de no poder vivir sin él
Estoy con mis hijos
Aparece mi hermana en el sueño, la familia de M, mi mamá

+++El jueves 30/11 mi hijo del medio se hospitaliza y dejo de soñar
Lo urgente se apodera de mi mente y de mis días
Cómo imaginar sin ciertas bases de la seguridad (que nunca es tal) de la vida de los seres queridos
Estamos turnándonos todos los días para estar con él en la clínica, en general su papá duerme allá porque aún amamanto en la noche a mi hija menor, yo duermo rápido y me voy a la clínica en la mañana
Si bien no tuvo algo grave tampoco se resuelve tan rápido y hay angustias, propias, de los demás niños, etc.

Lunes 4/12

Mi hijo aún hospitalizado pero con más avances
Sueño con algo relativo a su recuperación o tratamiento

Miércoles 13/12

Sueño que hago un curso en una gran sala que luego queda cerca de casa de mi mamá
Me atrevo
Tengo personas que van
Mis hijos andan por ahí rondando
Amiga T y su marido me hablan de destete y quieren el dato de una asesora de lactancia (ellos van a ser padres en la realidad a fin de mes)

DÍA 17:

Abro la bitácora, número 018, mujer de 29 años, diseñadora, empleada doméstica y marionetista, vive en Valparaíso, comienza así:

> *Dormir es uno de mis momentos favoritos, creo que es una frase que todos en mi familia alguna vez la ha dicho, es placentero y cada vez que despierto me siento renacida, nuevamente tengo la posibilidad de vivir este día y al momento de acostarme me repliego y soy pasiva en la horizontalidad tan diferente a la verticalidad de cuando estoy activa. Mis pies no me sostienen y es por eso que creo que en los sueños no los veo.*

¡Tan distinto es el mundo de la horizontalidad!, cuerpos en reposo, sin tensión.

El sueño nunca será un problema, más bien es la solución. Hay que volver a poner en valor aspectos placenteros del sueño y del bienestar, sin negar que queremos estar felices y vivir felices. ¿Cómo sería la vida si esto fuera el motor de la fuerza colectiva? o ¿no lo es? Creemos que vivir los sueños siempre es algo fuera de nuestro alcance, pero invirtamos esa idea: los sueños están con nosotros, no nos dejan nunca, ellos nos cuidan y velan en nuestra vida diurna, nos esperan para reparar los dolores del día. Nos ayudan a reflexionar y proyectar nuestra vida, nuestras acciones y decisiones. Busca lo más saludable para nosotros, ya que con su hospitalidad nos conduce por los senderos de su inteligencia.

Más adelante la autora se detiene en algunos aspectos importantes que le brindan buen dormir:

"-La casa donde vivo tiene 100 años y sus muros son de adobe, estoy segura que eso logra que sea profundo el sueño.
-Fumo marihuana
-Tomo lamotrigina y venlafaxina
-La temperatura, me importa mucho sentirme templada, lo menos posible de poliéster en las frazadas, solo algodón en mis sabanas".

También agrega:

"Me gusta mucho dormir con mi gata, siento que ella cuida mis sueños.
Muchas veces he sentido que ella se mete en mis sueños".

En la entrevista pudo expresarse mejor, ya que la bitácora solo tenía 5 páginas escritas. No me dijo por qué no completó la bitácora, no era obligación, pero es una de las bitácoras con menos páginas escritas en el transcurso de un mes.

La autora afirma que pasan cosas extrañas en el sueño, para ella el sueño es un contacto directo con los muertos. Vinciane Despret en su libro a la salud de los muertos dice: Hacer soñar. Es uno de los modos privilegiados a través de los cuales los muertos cuidan a los vivos, los ponen a trabajar en el enigma, hacen que se bifurque el curso de sus acciones, los incitan a romper con los hábitos, los obligan a otra aprehensión de las cosas. (Despret, 2021. P 98)

Para potenciar esto, en la bitácora la autora relata lo siguiente:

"(…) Angel permanece completamente quieto, todo se vuelve luz y yo vuelvo al hospital donde estoy con mi mamá, nos enteramos que habías sobrevivido, yo te decía, pero no te veía, solo te sentí.
Cuando desperté recordé el sueño y de que en verdad estás muerto y fue en esta misma cama donde una mañana al despertar ví el celular y me enteré de que te habías matado, yo quedé en blanco o no recuerdo que hice, pero subí a la pieza de mi mamá y lloré.
No sé por qué, pero postié una versión resumida de mi sueño con Angel en Instagram y C. quien fue su pareja antes de su muerte me respondió y me contó que esa noche también lo soñó".

Junto al testimonio de la autora, agrega: *"todos quienes te queremos hemos jalados los hilos que atan a ti tan tan fuerte que te hemos traído a la vida otra vez".*

Me parece interesante contrastar este párrafo con una idea de Despret sobre los sueños con personas fallecidas: Ese sueño es también oracular si consideramos que el soñador no es autor de sus sueño, en el sentido en que habitualmente hablamos de ser autor de sus actos. Es el destinatario, en el mejor de los casos, mediador, a veces ambos (Despret, 2021. P 97). En los sueños también se manifiesta el deseo del muerto de comunicarse con los vivos, y no tan solo el deseo de los vivos de "traerlo a la vida", ya que al parecer los muertos están en constante contacto con nosotros. Aquí, los sueños, exigen al soñador que haga un trabajo de puesta en conexión, de traducción, de puesta en relación para generar un proceso reflexivo y de preguntas que buscan respuestas activas como escribir el testimonio, conversarlo, expresarlo en un dibujo, etc. y de este modo hallar un lugar en el mundo de los vivos.

Potenciando esta idea, si los sueños son uno de los aspectos más propios de la subjetividad, hay una tesis del filósofo Filón de Alejandría (20 a.c – 45 d.c. aprox.) que dice los siguiente:

"1. Las decisiones del sujeto no siempre le son propias sino que provienen de una palabra Otraque recibe en sueños.

2.El sujeto nunca coincide enteramente consigo mismo para formar una espe-

cie de identidad yaica y se encuentra, por tato, en una situación de dislocación constitutiva".

Ludueña (2016) resume de esta tesis que el individuo se constituye en una zona intermedia entre el sueño y la vigilia, entre la palabra propia y la palabra Otra (en el caso de Filón colocada bajo aspectos de la divinidad), por consiguiente, no existe una individuación como una única forma del ser sino que nos conformamos en función de variables independientes en convergencia (Ludueña, 2016. P 123) como una polifonía de narratividades individuales, colectivas y Otras.

En esta historia aparece también, que la figura de Ángel se manifiesta en dos personas en la misma noche, siendo el sueño el espacio por excelencia de los espectros, los fantasmas y los muertos según Ludueña (2016) éstos no están afectados del mismo modo del tiempo y el espacio como los individuos vivientes, más bien, tiene otro tiempo y espacio que escapa de lo racional. La racionalidad moderna occidental ha intentado localizar, tanto al sueño con todo lo inexplicable, como un mero efecto fisiológico del individuo. La actitud predominante de la filosofía moderna es relegar a su saber las esferas ajenas de su canon, ubicando los sueños primero entre márgenes de lo entendible para luego instalarlo en la metafísica de la realidad, para Ludueña, esto se trata de un movimiento epistemológico y de una apuesta ontológica que han determinado ampliamente el destino de la espectrología en Occidente (Ludueña, 2016. P121). El sueño, en este caso, escapa de la experiencia fisiológica individual y se vuelve una experiencia colectiva simultánea desdoblando las propiedades del mismo sueño como algo único para demostrar una ampliación de sus campos de sentido y dinámicas tradicionales.

(Bitácora Folio 018)

zzzz

Dormir es uno de mis momentos favoritos, es placentero y cada vez que despierto me siento renacida, nuevamente tengo la posibilidad de vivir este día y al momento de acostarme me repliego y soy pasiva en la horizontalidad tan diferente a la verticalidad de cuando estoy activa. Mis pies ya no me sostienen y es por eso que creo que en los sueños no los veo.

Algunas cosas que creo que pueden afectar mi dormir

Con quién duermo, en la semana duermo una noche sola en la casa de mis papas, la noche del sabado con mi gata y el resto de los días con mi pareja y la gata

• la temperatura, me importa mucho quiero templada, lo menos posible de poliester en las frazadas y solo algodón en mis sabanas

• tomo lamotrigina y venlafaxina

• fumo marihuana

• la casa donde vivo tiene 100 años y sus muros son de adobe, estoy segura que eso logra que sea profundo el sueño

• El 2018 me dio meningitis y desde ahí trasnochar me hace muy mal, debo dormir 8 hrs, 7 mínimo

Algunos sueños del ultimo tiempo

• El ciclo pasado soñé muchas noches que estaba embarazada, en diferentes situaciones, ahora solo recuerdo haber estado siguiendo a mi hermana por valparaiso, ella también estaba embarazada, pero no quería tenerlo porque había sido algo de una noche, yo la seguia para que no tuviera miedo de tenerlo y decirle que puede contar conmigo

• un día a la semana una noche a la semana me despierto y me doy cuenta que mi gata no esta, es en ese momento en el que soy conciente de que no estoy durmiendo en mi cama

nosotras nos quedamos en su pieza
y paso lo que ella me había dicho
que pasaba cuando se iban los grandes
Alguien de su familia entra y yo
me escondo en el closet, intento cerrar
lo más posible, pero las puertas
estan desencajadas, el sonido de
los pasos de un hombre que se saca
la ropa y se mete a la cama donde
Angel permanece completamente quieto. todo
se vuelve luz y yo vuelvo al hospital
donde estoy con mi mamá, nos
enteramos que habías sobrevivido, yo
te decia, pero no te veia, solo te sentí
- todos quienes te queremos hemos
pelado de los hilos que nos
atan a ti tan tan fuerte
que te hemos traido a la
vida otra vez

Termino feliz de que no nos muerto

Cuando despertó recordé el
sueño y de que en verdad
estas muerto y fue en
esta misma cama donde
una mañana al despertar
vi el celular y me enteré
de que te habías matado
yo quedé en blanco o no recuerdo
que hice, pero subi a la pieza de
mi mamá y lloré. Unos dias
después fui a clases de bailé y la
profe nos contó que un amigo de ella
se había suicidado, ese día no
entrenamos solo hablamos.
No sé porque, pero postie una
versión resumida de mi sueño
con Angel en instagram y Chuly quien
fue su pareja antes de su muerte
me respondio y me conto que esa
noche tambien lo soñó

DÍA 18:

"Es una trampa el
sueño dentro de mí.

Es trampa
porque yo hago como si fuera mía
y ni siquiera sé quién es".

Así dice una de las páginas de la bitácora 29, escrita por una mujer de 49 años, psicóloga de Santiago. Una trampa, un misterio, un juego, el sueño dentro de uno. Soñamos lo que no conocemos puesto que de manera consciente no podemos controlar lo que se sueña, el sueño siempre es un pensamiento sin intelecto en devenir. Por ende, sí es una trampa, porque no sabemos realmente desde donde se emiten las señales de su saber. Si bien podemos rastrear las referencias con las cuales crea sus ficciones, el cómo las articula son un misterio. Yo pienso, ¿Es necesario investigar a fondo para develar el misterio? o ¿investigar para cuidar ese misterio? El ser humano es un ser inacabado, nunca conocerá *the big picture* de lo real, más bien, de lo que conoce se despliegan infinitas variables desconocidas. El pensamiento es una verdadera trampa, más bien una jaula. Ahora, ¿Qué puedo decir de mis sueños?, ¿Me anticipan cosas?, ¿Me dicen algo de la realidad que no he visto?, o ¿Dicen algo de la realidad que sí he visto, pero que no quiero reconocer?, ¿Hay algo de certeza en todo esto?.

Dos cosas. Por un lado, el pensamiento. Quentin Meilliassoux en su libro Después de la finitud explica que el correlacionismo, convertido en la noción central para entender los fenómenos del mundo a partir de Kant, consiste en descalificar toda pretensión de considerar las esferas de la subjetividad y de la objetividad independientemente una de la otra (Meillassoux 2015. P29). Ósea, no podemos ver de manera aislada la relación entre los objetos y los sujetos, dado que, sería ingenuo pensarlos como entes independientes uno del otro y que la relación que los mantiene se agregue desde afuera. Esa relación está dada de antemano como correlación entre objeto y sujeto: el mundo no tiene sentido de mundo más porque se me aparece como mundo, y el yo no tiene su sentido de yo sino porque es respecto del mundo aquel para el cual el mundo se devela (Huneman y Kulich, 1997, en Meillassoux 2015. P30). Más bien, es pensar la primacía de la relación por sobre los términos vinculados, por ende, creer que la potencia constitutiva de los elementos del mundo está dado por una relación mutua. En esa cadena de correlaciones el sentido se arma y las preguntas se responden, la tarea filosófica ya no está en pensar la verdadera sustancialidad de los elementos del mundo, sino quien piensa la correlación más originaria. Desde Kant en adelante, según Meillassoux, se trata de pensar cómo la conciencia y el lenguaje, los medios principales de la correlación del siglo XX, dan sostén al justo correlato que la fenomenología y las diversas corrientes de la filosofía analítica despliegan para entender los fenómenos del mundo. En este texto hay una cita que ilustra este problema de manera excepcional:

> Todo está adentro porque, para poder pensar lo que sea que pensemos, hay que "poder tener conciencia de eso", hay que poder decirlo, y entonces estamos encerrados en el lenguaje o en una conciencia, sin poder salir de allí. En este sentido no tiene exterior. Pero en otro sentido, están completamente vueltos hacia el exterior son ventanas mismas del mundo: porque tener conciencia es siempre tener conciencia de algo, hablar es necesariamente hablar de algo. (…) Estamos en la conciencia o el lenguaje como en una jaula transparente. Todo está afuera, pero es imposible salir. (Wolff, 1997, en Meillassoux, 2015. P31).

Entonces, tener conciencia de algo es tener conciencia de esa cosa en sí misma y no de la idea que tenemos de la cosa. Las cosas en sí mismas son ahora los motivos que motivan a investigar los fenómenos del mundo. ¿Desde qué punto de vista entonces miramos las relaciones entre sujetos y objetos sin la correlación, si esa correlación ya no es relativa a nosotros mismos? Para responder a esta pregunta, Meillassoux, menciona que los enunciados ancestrales antes del advenimiento de la vida humana en el mundo han sido los puntos de vista de los cuales se levanta una conciencia de la existencia. La ciencia actual ha podido calcular eventos ancestrales como el inicio del sistema solar, por ejemplo, o el inicio de la vida en el planeta, que son por así decir, fósiles que indican la existencia de una realidad anterior a la vida terrestre. ¿Será la ciencia contemporánea quien entregue datos más precisos sobre la realidad que el pensamiento fenomenológico?

Por otro lado, volvamos a las certezas que entrega el sueño. La experiencia que nos entrega el sueño de nuestra relación con el mundo no opera, según la lectura de Meilliassoux de la filosofía moderna, correlacionalmente, más bien, quiebra el correlacionismo porque arma relatos realmente aislados unos de otros en donde reina el sin sentido, en muchos casos. El sueño nos obliga a confrontarnos con el nonsense, elaborando una puesta en escena con mosaicos de imágenes, de sonidos, de significantes (o supuestos tales), donde flotan aquí y allí, solo fugaces signos para llamar la atención de nuestras jornadas y emociones pasadas. (Dufourmantelle, 2020. P57)

La certeza del nonsense, miren esta cita del texto de Ludueña, me hace sentido en relación con las virtudes del sueño para nuestra relación con uno y con el mundo: "El sueño es el lugar por excelencia donde cada hombre puede aprender la ética de la existencia puesto que es el sitio donde los Otros tienen lugar y donde el sujeto debe resolver su acceso al mundo. La ética de la vigilia, enton-

ces, no se aprende sino en las regiones cósmicas del sueño" (Ludueña, 2016. P124). En este mismo libro rescata una cita del filósofo y clérigo griego Sinesio de Cirene que anuncia: "no dormimos solamente para vivir sino más bien para aprender a vivir".

"A veces no es un sueño. A veces están en la calle". Expresa la autora, en otra página, que a modo de haiku, escribe toda la bitácora con caligramas e ideas de lo cotidiano tales como:

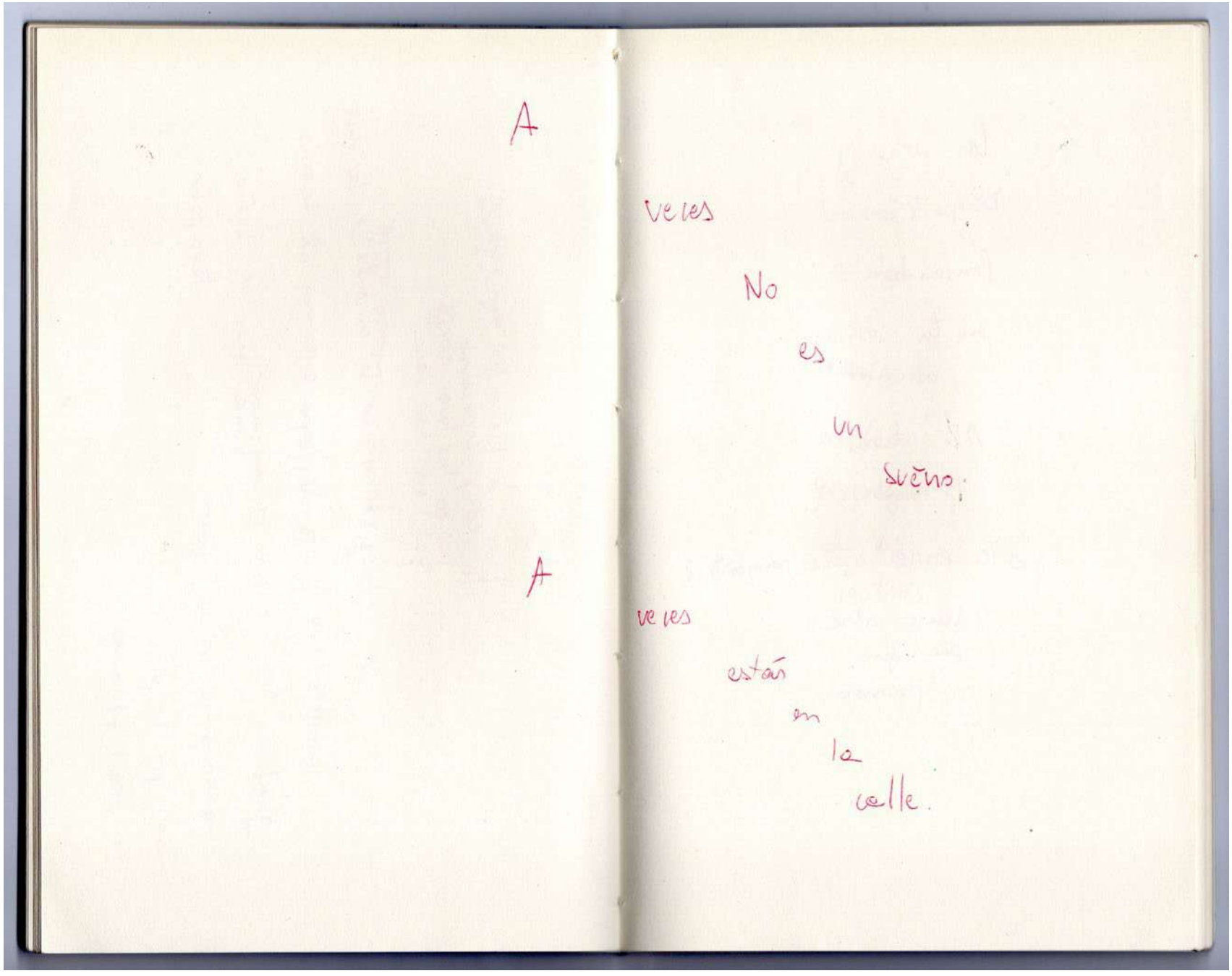
"Me da miedo soñar.
⋆
Sueño tan poco contigo … mamá.
⋆
Anoche no me lavé los dientes. Por eso no soñé. Tal vez.
⋆
De nuevo me duele la espalda,
⋆
Soñé que podría enumerar sin tener que decir nada.
⋆
Pienso que sí soñé, porque no sentí el dolor al despertar".

En la entrevista de devolución de la bitácora la autora me comentó que escribía ideas, y que la libreta era algo que llevaba en el bolsillo, era una compañía. El sueño se transformaba en una materialidad, en una extensión de uno al leer la bitácora. Ésta era una especie de regalo, al escribir estaba donando intimidad y al mismo tiempo la construcción de confianza con un mismo. La bitácora es una ortopedia, un artificio para el dialogo con uno mismo. En esta escritura de lo vulnerable se conecta con el pudor y con los miedos, escribir lo onírico para ella es dar cuenta de la precariedad del cuerpo, la menopausia aparece en el sueño a través del dolor de espalda. Para la autora, la psicología moderna contribuyó al hermetismo de los individuos, ahora la mayoría de las personas son como bitácoras cerradas. Este ejercicio fue un espacio para la vinculación de uno con los otros, inevitablemente reflexionar sobre el sueño permite conectar con los otros. En relación con esto pienso en Ailton Krenak que dice:

> El sueño es un lugar para la transmisión de afectos. Afectos en el sentido más amplio de la palabra no estoy hablando solo de tu madre y tus hermanos, sino de cómo afecta al mundo sensible; el acto de contarlos implica traer conexiones del mundo de los sueños a la vigilia, presentarlos a tus convivientes y transformar eso, en el momento, en materia intangible. (Krenak, 2023. P 41)

Para Krenak el conocimiento tejido en los sueños sigue teniendo sentido después de despertar, ya que para él los sueños son una extensión de la cotidianidad y viceversa. Soñar puede entenderse como un régimen cultural que desde los íntimo se abre paso a lo público. La autora afirma también que un sueño utópico podría ser recuperar los sueños de infancia, como algo que se soñó por primera vez, esa primera emoción y experiencia estética con las cosas y no renunciar a esa experiencia de ver algo por primera vez. Así debería ser el sueño de importante en las personas.

(Bitácora Folio 029)



A

veces

No

es

un

sueño.

A

veces

están

en

la

calle.

Después pensando
en ti mamá
En que No te voy
en lo poco que te veo
en lo poco que me llamas
en lo poco que te quedas
de mí
en lo poco que miras
el mundo
en lo poco que me
miraba cuando
me convertí en madre

Sueño
tan
poco
contigo,

mamá.

Me viajé a Lima.
No soñé.
Yo pensé que iba a soñar.
Con Tito.
Pero no soñé nada

Anoche no me leé
los sueños
Por eso no soñé.
tal vez

Es una trampa el
sueño dentro de mí.

Es trampa
porque yo hago como si fuera mío
y si alguien se quiere es.

DÍA 19:

Bitácora número 33, escrita por una mujer de 68 años que vive en Valparaíso, la página comienza así:

"Otro sueño importante.
Fue cuando visité el cielo, donde
había una fiesta, mis padres habían
muerto hacia tiempo.
Fui al cielo, mis padres ya vivían allí
Junto a mis tíos y abuelos y otras
Personas, y había una fiesta la
gente estaba muy contenta, conversa-
ban entre ellos y yo busqué rostros
conocidos y me encontré con mis padres
jóvenes y felices, elegantes. Reían
y mis tíos más allá también
estaban contentos y bien vestidos".

¿Somos nosotros los que creamos estas escenas con nuestros muertos o son ellos los que se conectan con nosotros por medio de los sueños? El sueño es el espacio por excelencia del espectro, de los fantasmas, los muertos, he comentado que varios autores lo han nombrado en sus textos (Bergson, 2015; Despret, 2021; Dufourmantelle, 2020; Ludueña, 2016; Sierra, 1988; Enríquez, 2021), y creo entender que, reuniendo diversas visiones de sueño de los autores citados y de otros que no caben en esta lista, que no se sueña a voluntad, más bien, el carácter de los mensajes en el sueño, las imágenes, los encuentros, vienen de un lado Otro, y ya habíamos mencionado que Despret (2021) considera que el soñador no es autor de su sueño, por lo que, se vuelve destinatario y/o mediador del mensaje y de los signos que aparecen en los sueños, por lo que hay que generar un proceso de traducción que en muchos casos nos obliga a generar enigmas. Ahora, soñar con nuestros muertos señala algo más que el mensaje que quieren decirnos, puesto que no son enigmas en estricto sentido, sino que nos hacen soñar para que podamos construirlos y dar respuesta a aquello que no lo tiene.

Ahora me interesa puntualizar que los alcances del enigma se localizan fuera del sueño, en los hábitos, en las acciones, en el cuidado, por ende, habría que traducir este compromiso activo entre ambos, los vivos y los muertos, situando este diálogo en lo más cercano de nuestras vidas. La idea de que los muertos no tienen otro destino que la inexistencia y que no merecen de nosotros ninguna atención, ofrenda o recuerdo, demuestra que nuestra comprensión de mundo está dominada únicamente desde la concepción que los muertos están y que el acceso a ellos son únicamente desde lo simbólico y metafórico, nunca desde el carácter de lo real y de lo cotidiano, de que ellos habitan con nosotros un mundo común. La idea del duelo es una idea prescrita de esta dominación (que en muchos casos dependen de una concepción laica del mundo) donde de manera unidireccional se cortan los lazos con el muerto refuerza la idea que los muertos sólo tienen existencia en la memoria de los vivos, insta a estos últimos a cortar todos los lazos con los fallecidos. Y el muerto no tiene otro rol que jugar más que el de hacerse olvidar (Despret, 2021. P16). Los muertos reclaman un lugar a través de nuestros sueños y ese lugar es una memoria activa que los haga participar de la coexistencia cotidiana como cualquier otra presencia.

La autora es una persona de la tercera edad que se dedicó a escribir sus sueños y sus formas del dormir de manera periódica del 23 de diciembre de 2023 al 1 de febrero de 2024, relatos breves con saltos entre días, pero sosteniendo el ejercicio de escritura. Cuenta en su entrevista que luego de su matrimonio decidió la soledad y junto con ello volver a dormir sola como cuando era soltera. Comenta que es común que en su generación duerman mal, la precariedad y lo cultural son los motivos de ese mal dormir. Ella les recomienda que las piezas separadas es una solución para poder dormir bien, pero no es algo fácil de cambiar. Muchos ancianos también cuidan a otras personas, por lo que su dormir está sujeto a disposición de otros. Ella era técnico paramédico y ejerció esa profesión por 33 años en Oncología del Hospital Van Buren. Cuenta que recién en el año 2000 se ambientó una sala de descanso, por lo tanto, estuvo casi toda su carrera sin un espacio para descansar durante sus turnos de noche, que los consideraba una tortura. 8 años le costó recuperar su sueño. El trabajo en los hospitales genera muchos problemas de sueño, el dolor es una causa importante del mal dormir, y esto no es nada comparado con los asilos de ancianos, que son aún más precarios, por ejemplo, duermen en grupo de tres ancianos por habitación. En las reuniones de ancianos es común hablar del mal dormir, pero nunca de los sueños, que están considerados como historias sin sentido y con falta de cordura.

Un aspecto importante de la bitácora es lo que menciona en su entrevista sobre el dolor, en la tercera edad se vive con mucho dolor y esto afecta el dormir, aquí algunos extractos que paso a describir:

"28 diciembre: Me he acostado con mi tramadol y mi guatero en la cadera. Tengo mucho dolor. Trato de dormir pero es tan fuerte el dolor. Está silencioso el ambiente, mi hijo está en mi pieza, mi nieta también, mi gatos tranquilos, pero yo no puedo dormir, me pongo de lado, me duele mucho, demasiado 8 – 9 me tomé analgésicos y refuerzos.

29 diciembre: Me duele mucho, parece que hice mucho esfuerzo en el ejercicio con la kinesióloga, no se si me hace bien. Tengo dolor, me tomé mis analgésicos, mi agüita y mi guatero. 2:45 hrs: El dolor es tan intenso que me he tenido que

levantar y tomar 40 gr de tramadol lo cual me bajo el dolor.

31 diciembre: Cansada después de ver los fuegos artificiales y de haber servido la cena a mis hijos, niettos y pololos, me vine a dormir (…) me dormí sin saber de nada, no sentí cuando me dormí, solo puse en descanso este cuerpo y el la posición para no sentir dolor.

3 enero: Me acosté, pero tengo tanto dolor que me puse el aguatero ahora y ya me tomé mis analgésicos. Tengo mucho dolor, demasiado, me da pena tener que escribir mi bitácora del sueño en esta etapa de mi vida con una probable hernia del lumbosacro.

8 enero: No he podido escribir mi bitácora, pues he tenido terribles noches de dolor. Anoche por el dolor, no sabía cómo podría afirmar y doblar el cuerpo para alcanzar la postura en la cama para dormir.

11 enero: Hoy me hicieron resonancia y he tenido mucho dolor todo el día, ya no llevo la cuenta de cuanta cápsula de tramadol y pregabalina he tomado

19 enero: Me siento mejor, sin dolor aún no he podido salir de la casa porque me quiero sentir realmente bien para hacerlo. Llevo casi dos meses casi sin salir de casa, solo al doctor y a la fisioterapia.

24 enero: Varios días que no he escrito la bitácora porque me he dejado llevar por el sueño y he dormido de corrido, lo cual me parece maravilloso ya que no he tenido dolor.

31 enero: Estoy tomando mi melatonina y mi pregabalina y he tenido mucho dolor hoy. Tomé 1 gr de paracetamol, recién me ha calmado un poco. Puse el guatero y espero dormir. El problema es el dolor".

Como bien escribe en la última frase: el problema es el dolor. La tercera edad está atravesada por el dolor, el dolor propio de los años del cuerpo, el dolor del abandono, el dolor de la invisibilidad, el dolor del descuido, el dolor de la desesperanza, el dolor del olvido.

La Cama

Mi cama la elegí de 2 plazas, tiene sábanas de buena calidad, algodón, blancas siempre. Tengo muchas almohadas para acomodarme. ~~La verdad~~ no le importo, sólo mis gatos a veces se acuestan conmigo.

La hora y el ritual

Me gusta acostarme temprano, ponerme el pijama a las 19 o 20 hrs y bajar las luces de la casa a una iluminación baja y tranquila, cierro las cortinas, aunque las del living las dejo en lo visible un poco abiertas porque en la noche se ve muy lindo la bahía de Valparaíso con sus luces y sus barcos.

A veces me siento en el sillón a mirar el puerto a medianoche o de madrugada cuando no puedo dormir o me he despertado por algo.

Me preparo un té de canela o manzanilla o té "buen descanso" y lo llevo al velador.

Tomo 1 melatonina y 1 pregabalina.

La tele

Tengo 1 televisor y veo sólo programas que son de temas muy alegres o artísticos, clásicos, Art V o alguna de RAI - TV France, o algo cultural. No veo otra cosa.

Leo bastante, libros de historia de Valparaíso, de poesía, de Feminismo, de historia etc.

Historia

Trabajé 33 años a turno en hospital y lo que ~~fue~~ ~~lo~~ terrible fue hacer turnos de noche, odiaba los turnos de noche, no podía dormir, y dormir de día no es lo mismo, es más terrible.

Recuerdo eso como una pesadilla verdadera que me sucedió en la vida.

A pesar de que hacía mi trabajo con mucho cuidado y cariño y compasión por mis pacientes las noches de hospital fueron algo bastante duro para mí y mi salud (me dió arritmia y debo tomar Sterobol por eso)

Cuando jubilé la cuestión del sueño fué bien difícil, no podía dormir o conciliar el sueño en mi casa....

Escuchaba todos los ruidos, por pequeños que ~~parecen~~. Tenía el sueño muy liviano

Me costó más de 5 años llegar a un sueño más profundo y reparador.

3 Enero

2130 me acosté, pero tengo TANTO DOLOR
me puse el suatero ahora y ya
tomé mis analgésicos.
hoy fui a fisioterapia, trabajé harto
pero ... Tengo mucho dolor (9) demasiado
me da pena tener que escribir mi
bitácora del sueño en esta etapa
de mi vida con una probable hernia del
lumbrazo. esperando que me funcione
la fisioterapia y tal vez tenga que operar
me faltan dos sesiones para terminar
la fisioterapia y el dolor no se me
quita, es muy fuerte.
El suatero me alivia ahora, estoy
acostada, en mi posición especial
con mi suatero espero dormir...

8 Enero

No he podido escribir mi
bitácora. pues he tenido
terribles noches de dolor.

Anoche por el dolor, no sabía cómo
podría afirmar y doblar el cuerpo
para alcanzar la postura en cama
para dormir.
me costó
pero al tomar el ultimo analgésico
pude sentarme en cama y
ponerme estirada y buscar la cómoda
para dormir. no me dí
cuenta cuando me dormí; no
recuerdo si soñé.
me desperté tranquila; comencé
a mover mi pierna y la que me
duele me dolió, y yo pensé: Tan
"temprano que me duele".
Pero me pude poner de pié al fin!

Otro sueño importante

fué cuando visité el cielo, donde había una fiesta. Mis padres habían muerto hacía tiempo.

Fué al cielo, mis padres ya vivían allí junto a mis tíos y abuelos. y otras personas. y había una fiesta la gente estaba muy contenta, conversaban entre ellos y yo busqué rostros conocidos y me encontré con mis padres jóvenes y felices, elegantes, reían y mis tíos más allá también estaban contentos y bien vestidos.

Fué un sueño en que no tuve mucha interacción con ellos, sólo los veía a todos muy lindos y lo que me llamó la atención es que estaban muy bien vestidos y jóvenes.

31 | Enero.

21 35 Estoy tomando mis melatonina y mi pregabalina y he tenido mucho dolor hoy tomé 1 gr de Paracetamol, recién me ha calmado un poco.

• Puse el quatero y espero dormir.
El problema es el dolor

1 Febrero

21 42 Me acosté recién
me puse mi pijama alegre.
y me traje mi agüita de yerba.
y mi quatero...
Estuve un mucho dolor, pero tomé + analgésicos y mi quatero....
va desapareciendo de a poco.
me pinza la cadera izqda.
es difícil sonreír cuando una tiene dolor.
Estoy viendo tele: Cochiguaz es hermoso me da ganas de ir allá.
algún día.

22 10 apagué la luz, sólo queda la luz de la lámpara del heladera

09 00 Dormí super bien, tengo raro que soñé algo color gris con mi familia pero no recuerdo más...

DÍA 20:

Escogí una nueva bitácora, es la numero 31, escrita por un hombre de 71 años, jubilado, vive en Villa Alemana. Al entregar la bitácora me comenta que a pocos días de recibirla la pierde, por lo que comenzó a escribir en otros papeles que me entregó en un sobre, me pide que los ponga en una nueva bitácora. Tomé un papel al azar donde escribe:

"Sueño con un ex colega de trabajo
de la Subsecretaria de Pesca, el que
me lleva en su vehículo; el que
toma las curvas con demasiada
velocidad (lo que me preocupa),
produciendo desestabilización
del vehículo.

Le hago el cometario de que
mi vehículo puede tomar de
mejor forma este tipo de curvas
en velocidad".

El autor comenta en la entrevista que fue inquietante la partida de la escritura de la bitácora, la predisposición al sueño no le resulto algo fácil, para él sus sueños son de carácter cotidiano, tampoco espera algo más allá de los sueños:

"Durante la noche soñé con personas que fueron gravitantes en mi vida laboral de los años 80 y de la actualidad; los que dan opiniones respecto de las actividades que realizo, las que escucho, pero no pienso considerar (en el sueño). Estos sueños son recurrentes, centrados en las mismas personas con las cuales (en el sueño) me relaciono con naturalidad.
No me sorprende la presencia de estas personas en mis sueños considerando su acción negativa para con mi persona en la vida real, que ya es parte del pasado".

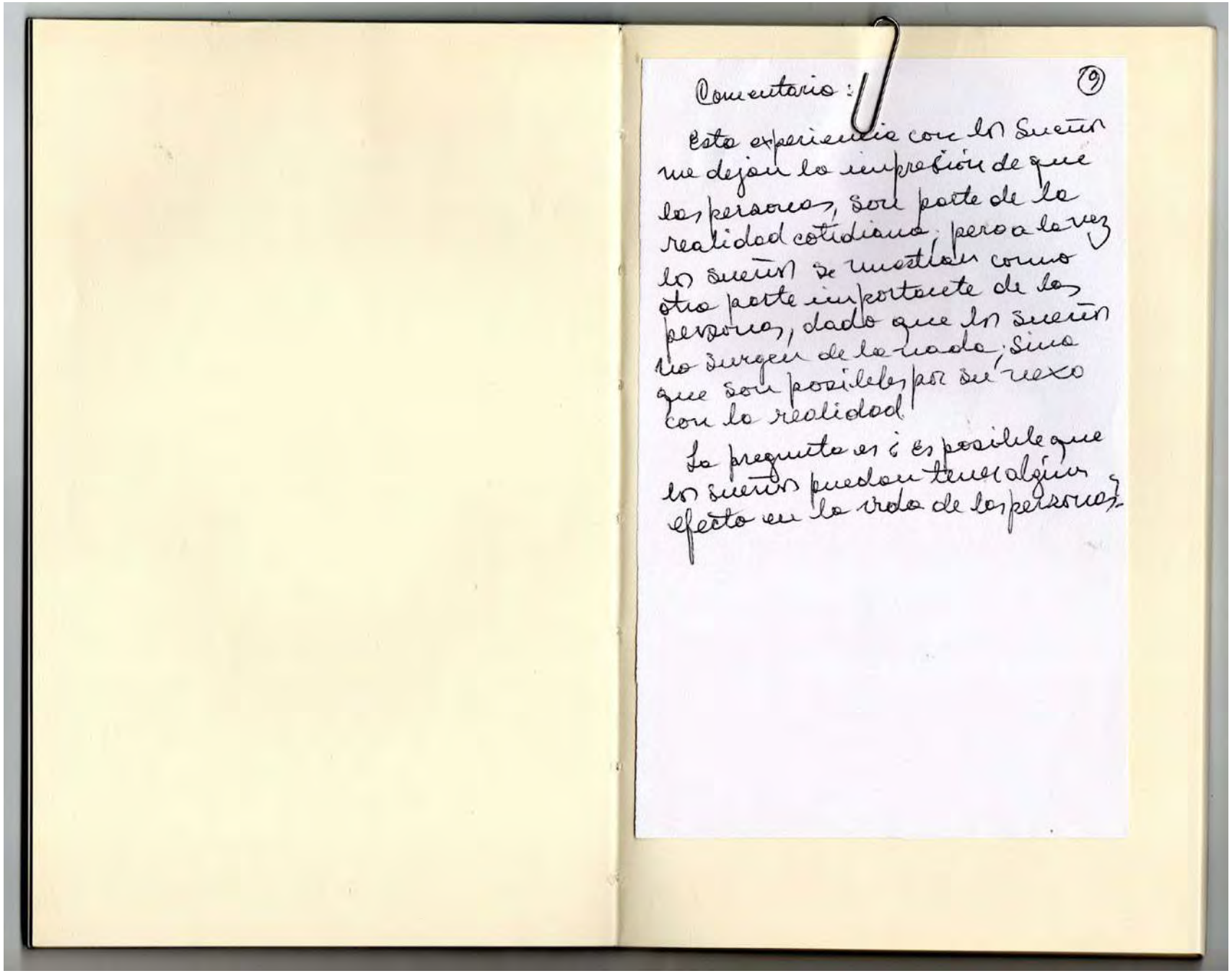
Su vida laboral fue muy exigente, por su formación inicial como profesor de filosofía, en esos años en Chile, era complejo conseguir un trabajo seguro. Vivía agobiado y había una imposibilidad de mirar a futuro con su profesión. Para él sus sueños surgen de la realidad, durante la dictadura sus sueños fueron tomados por la inseguridad. Su paso por la armada también marcó sus sueños, reconoce que sigue teniendo sueños donde siguen dándole órdenes como cuando trabajaba. Actualmente la escritura es parte importante de la reconstrucción de su memoria, decidió participar del Diario íntimo de Chile: Letras mayores en tiempos de pandemia, donde exploró una nueva búsqueda de sentido por medio de la escritura.

En el proceso de escritura de sus sueños pudo remirar su pasado, las decisiones que ha tomado a lo largo de su vida y las personas con las que ha convivido:

"Esta experiencia con los sueños me dejan la impresión de que las personas son parte de la realidad cotidiana, pero a la vez los sueños se muestran como otra parte importante de las personas, dado que los sueños no surgen de la nada, sino que son posibles por su nexo con la realidad ¿Es posible que los sueños puedan tener algún efecto en la vida de las personas?".

En la entrevista respondió a su pregunta en la bitácora diciendo que los sueños son la capacidad de reconocer las buenas acciones y decisiones que se toman a través de la búsqueda por el sentido y el propósito de la vida.

(Bitácora Folio 031)



Comentario: (9)

Esta experiencia con los sueños me dejan la impresión de que las personas, son parte de la realidad cotidiana, pero a la vez los sueños se muestran como otra parte importante de las personas, dado que los sueños no surgen de la nada, sino que son posibles por su nexo con la realidad.

La pregunta es ¿es posible que los sueños puedan tener algún efecto en la vida de las personas?

Duermo plácidamente por varias noches sin tener sueño alguno ②

Sueño con ex-compañero de trabajo, ingeniero pesquero, al que veo sentado a mi lado en el metro; mientras, tomo un pisco sour, éste me solicita probarlo para ver su calidad. Llama mi atención la mezcla de experiencias del pasado con el presente.

(3)

Quiero con ex-colega de trabajo de la Subsecretaría de Pesca, el que me lleva en su vehículo; el que toma las curvas con demasiada velocidad (lo que me preocupa), produciendo desestabilización del vehículo.

Le hago el comentario de que mi vehículo puede tomar de mejor forma este tipo de curvas en velocidad

DÍA 21:

Lunes 21 de octubre, comienza la rutina de la semana. Son las 11:06 hrs y recién puedo dedicarle un tiempo a la onirografía de hoy. Tantas cosas se hacen durante la mañana que es como un día entero, ya me siento cansado y ni siquiera es medio día. No voy a enumerar las cosas que hago durante la mañana para poder concentrarme solo en la escritura, pero sí que es necesario para mí tener todo ordenado. La casa ordenada, camas, cocina, baño, living, lavar y colgar ropa. Los niños en el colegio con todas sus cosas. Hice mi desayuno después de ordenar, frutas, avena y té verde. Revisión de mails acumulados del fin de semana, boletas de honorarios, proyecciones para la semana, revisar chats que no había visto. Llamo a Nicholas Jackson para coordinar su entrevista en la sección radial que conduzco en Radio Valentín Letelier de la Universidad de Valparaíso que se llama Materia Vibrante.

La bitácora de hoy es la número 4, escrita por una mujer de 43 años, artista, docente, vive en Concón.
Escribe en su bitácora:

"Hoy dormí siesta entre las 14:00 y las 16:00 hrs
Profundamente
O más bien cerré los ojos y desperté en la
misma posición y con la sensación de que
habían pasado 5 minutos.

me desperté con dolor de cabeza y no me
constó incorporarme.
Quisiera dormir así durante las noches pero
sin dolor de cabeza.

Se me paso rápido y sólo el dolor de cabeza".

Otra página:

"Anoche me acosté como a las
21:30, me dormí con la luz encendida
Dormí muy mal.
Con mucho dolor de cabeza
No fue tanta sed pero si dolor de cabeza
Es el estómago que tengo irritado.
En la mañana tenía mucho sueño, sentía
Mucho cansancio, pero el dolor de cabeza no me dejaba dormir.
Soñé algo pero no lo recuerdo.

Me dormí una siesta de 1 : ½ hora y
media más o menos
Similar a la de ayer,
Me di pocas vueltas, desperté con un leve dolor
de cabeza y fue un buen momento".

Revisando las páginas reparo en que toda la bitácora hay una constante sensación de incomodidad, aquí algunos fragmentos:

"-Necesito dar vueltas las almohadas todo el tiempo. Se calientan, se hunden mucho.

-Durante la noche no tomé agua y desperté unas dos/tres veces para mover a Mauricio y para que se diera vuelta.

-Pequeños ronquidos no me dejan dormir.

-Tomé agua tres veces durante la noche y bastante agua.

-Ayer durante el día tomé varias veces Viadil por mi estómago, y antes de dormir también.

-Como siempre me dolía la cabeza. Tuve que tomar algunas veces agua (me duermo con una botella de 1 Lt. de agua en el velador)

-Dormí muy mal y claramente es por la amigdalitis, desperté varias veces por eso.

-Anoche dormí muy mal. Duermo siempre así cuando coincide en que mauricio viaja al norte y Samuel y Violeta les toca el fin de semana con su papá. Duermo inquieta, muy inquieta. Insegura, temerosa. Despierto muchas veces hasta que ya el cansancio logra botarme por algunas horas, pero despierto inquieta.
Lo otro que me sucede mucho en estas situaciones es que se me activa el NED (Night Eating Disorder) nocturno".

En la entrevista la autora me comenta que no fue una experiencia placentera escribir la bitácora, más bien cumplió con el encargo de escritura de una manera descriptiva, que por lo demás, ayudó mucho para revisar la rutina diaria y nocturna en relación al dormir y como esto afecta en el sueño, que por lo demás, es la finalidad de este ejercicio. En lo particular, la autora expresa que el estómago tiene relación con el mal dormir, los medicamentos a diario, un antigua operación, excesos de alcohol y cigarro generó este problema. Dice que duerme siestas para compensar el mal dormir nocturno.

Pienso cómo se nos fue arrebatado el placer de las siestas y también la solución a los dolores de cabeza. ¿Quién mantiene hoy la siesta como parte de su rutina diaria? Tenemos una rutina de sueño, que varios autores concuerdan, se debe al impacto de la industrialización sobre los horarios laborales y de los de descanso. Me resulta importante mencionar que no siempre se durmió como lo concebimos en este momento, bajo la imposición de las 8 horas de sueño como bloque compacto. El "sueño bifásico", antes de la industrialización en Occidente dice Jiménez (2022), dividía el sueño nocturno en dos tramos, entre los cuales había un intermedio largo donde las personas usaban para realizar cosas para anticipar el día o simplemente socializar. Una siesta a medio día, en esta estructura de sueño, no estaría fuera de lugar.

Lo más cercano a eso son las rutinas de sueño en el campo chileno o algunas localidades rurales, donde aún se permiten las siestas donde todo se para a medio día. En el campo y los sectores rurales tienen otro tiempo, marcado por el ritmo circadiano, donde el día y la noche tienen el ritmo natural. Aquellos que vivimos en las ciudades ya no tenemos esta relación natural día y noche, está demostrado que la luz artificial, la luz de las pantallas y la vida online afecta negativamente al ritmo circadiano. Ya no tenemos un mundo de ritmo de 24 horas, sino un mundo 24/7 como dice Jonathan Crary, un mundo que ha borrado toda diferencia entre el día y la noche. Perdimos las noches, perdimos el día, perdimos las siestas y nuestras cabezas.

Pero la mayoría de las personas que han realizado este ejercicio son personas que vive en ciudades, por consiguiente, viven todo el malestar y agobio propios de las ciudades con el ritmo y estrés laboral. Afirma la autora que el modelo actual ha instalado un tipo de conciencia del cuerpo errada y de salud no contextualizada, y que este modelo afecta directamente el dormir. A la autora de la bitácora le afecta demasiado sacrificar los tiempos familiares por el tiempo de trabajo remunerado, ver eso fue doloroso. La bitácora se convirtió en un espacio forzado, pero voluntario, de verbalizar su mal sueño.

(Bitácora Folio 004)

24/10

AYER ME DOLIÓ LA CABEZA, NO SÉ SI
UNA INDIGESTIÓN DEL ESTÓMAGO O SUGESTIONADA POR EL
LOCO DE SAMUEL

ME ACOSTÉ Y ME DORMÍ 2 HORAS, DE LAS 16:00 A
LAS 17:40 APROX. (MENOS DE DOS HORAS).

DENTRO DE LO MAL QUE DUERMO, DORMÍ BIEN.
ME DI VARIAS VUELTAS, ME DOLIÓ LA CABEZA COMO
SIEMPRE.

NECESITO DAR VUELTAS LAS ALMOHADAS TODO EL TIEMPO.
SE CALIENTAN, SE HUNDEN MUCHO.

ME DORMÍ DESPUÉS COMO A LAS 21:00 HORAS, AL
MENOS APAGUÉ LAS LUCES A ESA HORA.
MAMÁCITA SE ACOSTÓ COMO A LAS 2:00 AM. SE
ACOSTÓ SIGILOSAMENTE Y ME DORMÍ DE INMEDIATO.

ME SONÓ EL DESPERTADOR ~~[illegible]~~ A LAS 5:00 AM.
PERO NO ME PUDE LEVANTAR. ME FALTÓ VOLUNTAD,
SEGUÍ DURMIENDO PERO MÁS INQUIETA Y NERVIOSA.
DORMÍA 20 MINUTOS Y SENTÍA QUE DORMÍA MUCHO PERO
MUY MAL. INQUIETA — NERVIOSA.

Consumí bastante por algunas horas pero despierto inquieta.

Lo otro que me sucede mucho en estas situaciones es que se me activa el NED. (Night Eating Disorder).

→ Trastorno / Síndrome del comedor nocturno.

Anoche sólo me levanté una vez, me levanto como en modo automático, como y vuelvo a dormir.

Cuando tuve el NED muy intenso, podía llegar a levantarme 5-6 veces a comer.

Me hice una hipnosis para bloquear ese comportamiento en mi cerebro y funcionó.

Dejé de levantarme a comer por las noches en un estado casi sonámbulo.

Pero cuando me quedo sola, mi sueño se pertuerba mucho más y se activa el NED.

Por lo menos fue una sola vez.

Y cuando estoy consciente de eso, como ahora, trato de que a la noche siguiente no me pase.

Muy pocas veces, muy pocas veces, me he levantado, he llegado a la cocina y no sé cómo he logrado devolverme a la cama sin comer.

Muy pocas veces.

Como están los niños y Mauricio no, duermo un poco más tranquila pero el NED está latente.

Y hoy por la mañana aún tenía sensación de pecho oprimido. Aún hay cansancio en la sangre.

Es como una por otra. Al menos, mis antiguas motivaciones.

HABÍA DORMIDO BASTANTE.
PARECE QUE DORMÍ MÁS O MENOS BIEN. DESPERTÉ SÓLO A TOMAR AGUA Y NO DESPERTÉ 15 VECES PARA DARME VUELTAS, Ó 15 VECES PARA BEBER LA ALMOHADA, Ó 15 VECES PARA MOVER A MAURICIO PORQUE RESPIRA MUY FUERTE.
ME DI UN PAR DE VUELTAS PARA DORMIR Y DORMÍ RÁPIDAMENTE.

→ HOY DORMÍ SIESTA.
ENTRE LAS 14:00 Y LAS 16:00
PROFUNDAMENTE.
O MÁS BIEN CERRÉ LOS OJOS Y DESPERTÉ EN LA MISMA POSICIÓN Y CON LA SENSACIÓN DE QUE HABÍAN PASADO 5 MINUTOS.

ME DESPERTÉ CON DOLOR DE CABEZA Y NO ME COSTÓ INCORPORARME.
QUISIERA DORMIR ASÍ DURANTE LAS NOCHES PERO SIN DOLOR DE CABEZA.
SE ME PASÓ RÁPIDO Y SÓLO EL DOLOR DE CABEZA.

27/10

ANOCHE ME ACOSTÉ COMO A LAS 21:30, ME DORMÍ CON LA LUZ ENCENDIDA.
DORMÍ MUY MAL.
CON MUCHO DOLOR DE CABEZA.
NO FUE TANTO SEÑO PERO SÍ DOLOR DE CABEZA.
ES EL ESTÓMAGO QUE TENGO IRRITADO.
EN LA MAÑANA TENÍA MUCHO SUEÑO, CREÍA MUCHO CANSANCIO, PERO EL DOLOR DE CABEZA NO ME DEJABA DORMIR.
SOÑÉ ALGO PERO NO LO RECUERDO.

ME DORMÍ UNA SIESTA DE 1 1/2 HORA Y MEDIA MÁS O MENOS.
SIMILAR A LA DE AYER.
ME DI POCAS VUELTAS, DESPERTÉ CON LEVE DOLOR DE CABEZA Y FUE UN BUEN MOMENTO.

DÍA 22:

Hoy salí sin teléfono de mi casa, se me quedó en el baño. Todo el viaje de Viña del Mar a Playa Ancha lo hice escuchando los sonidos de la micro, mirando el paisaje y a la gente, cosas que no siempre hago cuando voy con el celular, que termina por captar toda mi atención durante todo el trayecto. La sensación de andar sin teléfono es de libertad y sin preocupaciones. Como andaba con mi computador pude conectarme en la Universidad y pude hablar con mi esposa que está coordinando todas sus actividades del día con Eva en la casa, ayer llegó un poco enferma de la plaza y creo que pudo haberse enfermado el fin de semana, cuando se mojaron en el pequeño río de la casa donde se celebró el cumpleaños 96 de la abuela de Gabi en Pomaire. Esperábamos una noche difícil, pero durmió bien. Paracetamol y durmió toda la noche. Eva se caracteriza por tener buenas noches, duerme de corrido desde el año. Manuel nuevamente se pasó a nuestra cama, pero fue más tarde de lo habitual, lo que nos permitió dormir un tiempo más largo sin interrupciones.

Andar sin teléfono hace sentir que puedes liberarte de la rutina y del control del tiempo que se lo come todo. Aunque no es así, da la sensación que sí. Recuerdo que soñé toda la noche con el Uzumaki, o la sensación que me dejó el anime que vi anoche. Se me repitieron imágenes en el sueño, casi siempre me pasa, y luego durante el día se sostiene esa emoción, es como estar dentro del sueño y el sueño dentro del anime. Esta emoción a veces cubre como un manto la rutina del día, la vuelve alegre, triste, emo, etc. Capas sobre capas, capas traslapadas, estamos compuestos de capas, infinitas hacia adentro e infinitas hacia afuera. La memoria es algo similar, es volver a estar, revivir el momento, volver a estar en el momento. Por eso Henri Bergson asocia al sueño el ejercicio de la memoria.

Los recuerdos del día que tienen un efecto espejo en los sueños aparecen en la bitácora de hoy, número 24, escrito por una mujer de 28 años, actriz, vive en Santiago. La autora en gran parte de la bitácora comienza describiendo el lugar del dormir y luego sus sueños:

"-Estoy durmiendo en otra ciudad, Valparaíso, en la pieza de un hotel con mi mamá.
Estoy en una fiesta donde no conozco a nadie, es una casa gigante, es de noche, hay mucha gente. Yo estoy buscando algo, pero no se qué, quiero buscarlo, pero hay personas que no me dejan sola.

-Dormí en mi casa, en mi cama, con la persona que estoy saliendo J, antes de ir a dormir peleamos porque necesito tener más tiempo sola.
Soñé que estaba con J en la casa de una pareja amiga de él. D repente aparecía la ex pareja de J, que era amiga de todos ellos, y J se va a conversar afuera con ella. Yo los miro por la ventana del departamento (…) me pregunto cuán parecidas o cuán distintas somos (…)

-Duermo en mi cama, en mi casa con mi pareja (no vivimos juntos)
Sueño que estoy en una casa con J y veo llegar a D (un pinche) del cual J es muy celoso. D llega e intento esconderlo de J, me alegra verlo, pero tengo miedo de que J lo vea y me rete".

En la entrevista la autora comenta que escribía en su celular los sueños que iba recordando durante el día y luego los traspasaba a la bitácora. En el ejercicio de transcripción notaba la imposibilidad de describir la imagen del sueño. al recordar y escribir se daba cuanta que soñaba con lugares que frecuentaba, pero que nunca son los mismos. Cuando estaba de viaje, los lugares nunca eran los mismos, se mezclaban con paisajes sublimes y desconocidos, para la autora, los sueños intensifican la experiencia cotidiana, volviéndolos irreales. En su profesión, ella siente que es algo similar, la actuación en tanto representación siempre es la exacerbación de un gesto: "estaba en una especie de skate park en la noche, una especie de evento y un amiga actriz que no veo hace mucho tiempo estaba patinando y haciendo piruetas muy difíciles".

La autora presiente de la actuación que el actor es un canal, al estar más sensibilizado con encarnar el contexto, los sueños son más fuertes y vívidos, en algunos casos proféticos: *soñé que mi hermana tenía 2 hijas*, luego de un tiempo estaba *embarazada*. Se ha mencionado anteriormente el poder predictivo de los sueños, no solo en lo que respecta a la creencia de la capacidad premonitoria del sueño en las culturas ancestrales que hoy son revisitadas en diversos autores contemporáneos, sino que también desde la ciencia contemporánea que mira el fenómeno del sueño desde perspectivas especulativas para abrazar un sentido más amplio del fenómeno, el neurocientífico brasileño Sidartha Ribeiro, ya antes mencionado, dice:

> Si el mundo interior es tan real como el mundo exterior, entonces es necesario ver los sueños premonitorios como hechos naturales (lo que no significa que su interpretaciones sean también naturales) Negar la eficacia del oráculo probabilístico es tan arriesgado como creer fielmente en sus premoniciones. (Ribeiro, 2021. P 367)

Me parece interesante constatar el hecho de que los sueños vaticinan un futuro posible como una realidad, es una experiencia maravillosa que siempre puede ser cuestionada, pero que no puede ser negada. Dufourmantelle no duda de las características premonitorias del sueño, para ella:

> Es un presagio, no en el sentido de una bola de cristal en la

que podríamos leer el alcance de tal evento o de tal persona en nuestra vida, sino en el sentido literal de una anunciación - la gestación de un mundo por venir que nosotros ya llevamos y en el que las premisas no son dadas en la enigmática presencia de nosotros mismos en el sueño. (Dufourmantelle, 2021. P 58)

(Bitácora Folio 024)

otro sueño, fue con otra colega.
que me desespera porque siempre
quiere estar cerca mío pero yo
se que me envidia, y además
no ha sido muy amorosa
conmigo. soñé que me estaba
siguiendo y me colapsaba
tanto que le terminaba
pegando en la calle.

También soñé que mi profesor de
biología - voy a un curso de
biología en la universidad -
me retaba por faltar a clases.
Hoy día tendría que haber
ido pero tenía mucho trabajo.

Sentí culpa

domingo 12/11

condiciones materiales

Estoy durmiendo en otra ciudad,
valparaíso, en la pieza de
un hotel con mi mamá.

Estoy en una fiesta donde
no conozco a nadie. Es una
casa gigante, es de noche,
hay mucha gente. Yo estoy
buscando algo - pero no sé
qué - quiero buscarlo pero hay
personas que no me dejan sola.

También soñé con motos, motos
en una calle. Como una especie
de carrera en la noche.

Lunes 13/11

Duermo en mi cama, en mi casa con mi pareja - no vivimos juntos-

Sueño que estoy en una casa con J (mi pareja) y veo llegar a D (un pinche) del wáll J es muy celoso. D llega e intento esconderlo de J, me alegra verlo pero tengo miedo que J lo vea y me rete. Sentimientos de culpa. Trato de tapar a D con mi cuerpo, una manera completamente obvia.

Martes 14/11

Estoy en la pieza de un hotel sola en punta arenas

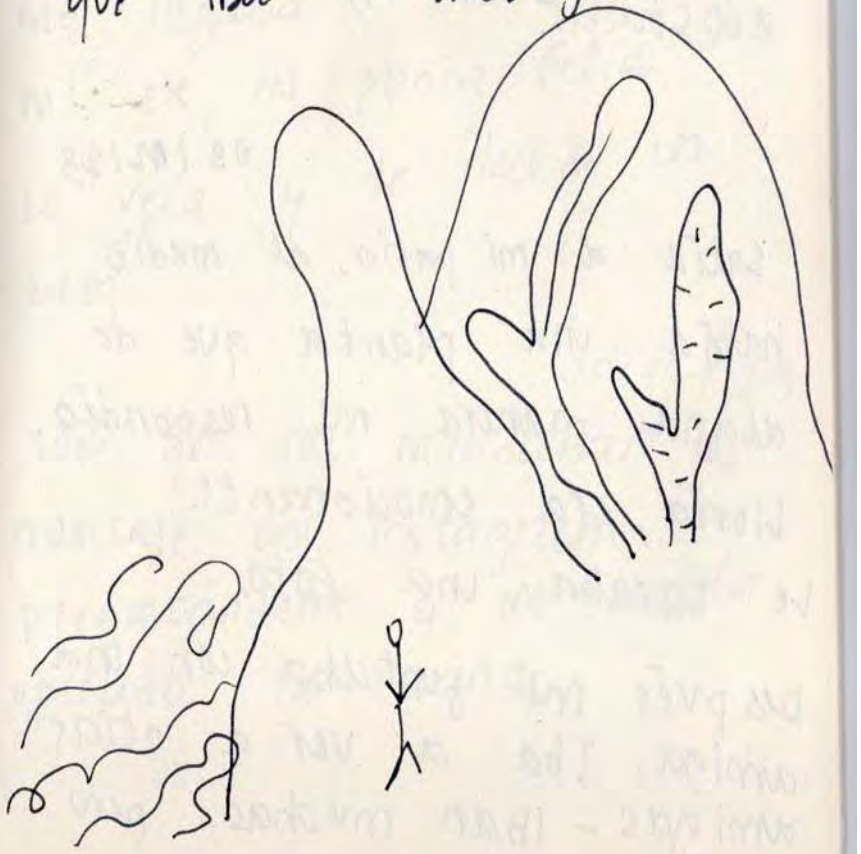
Sueño que estoy en un matrimonio, yo tengo tapada la cabeza con una especie de velo y estoy formal. Es de día. Llego a la fiesta y me siento con un compañero de colegio que no veo hace mucho tiempo. Mucho. Nunca me gustó pero en el sueño es como si estuvieramos juntos. Me sacan el velo y me dicen que no puedo estar con el pelo suelto, que me tengo que hacer trenzas porque es un matrimonio árabe.

26/11/23

Estaba en Arica, pero era como un planeta arcaico. Tenía montañas gigantes casi naranjas, con árboles gigantes y el agua celeste. Como si fuera prehistórico con dimensiones enormes. Iba a una playa, era como si ya la conociera.

Luego iba a un hotel, muy poco glamoroso, con muchos pisos. Como de la actualidad.

Me decían que tenía que compartir la pieza con alguien y me desesperaba y enojaba. Tengo la sensación que iba x trabajo.



DÍA 23:

Hoy hicimos moldes de yeso. Les explique sobre la idea de molde como contenedor y contenido. Hice un resumen de la clase pasada, todo puede ser contenedor y contenido, mis manos, por ejemplo, pueden ser contenedor del vacío y cuando las cierro, son el molde del vacío. Cuando vierto yeso en mis manos juntas formando una tacita, éste llena el vacío que hay en ella, solidifica el vacío y lo podemos ver después una vez haya fraguado. Y vemos también en el yeso las marcas de las manos y las huellas de los dedos. No solo nos muestra la forma del vacío, sino que también a nuestro cuerpo como contenedor. Uno se debe al otro, la forma y la contraforma. El cuerpo es a su vacío, como el vacío es al cuerpo. El vacío pasó de ser un cuerpo-aire a ser cuerpo-sólido, cambió de estado, cambió de medio. Trato de enseñar que no es necesaria una enseñanza tradicional de la técnica de vaciado con formas decimonónicas, para comprender que este fenómeno ocurre en lo cotidiano, como en las cubeteras de hielo en sus refrigeradores, o en el arte, en la obra de Gabriel Orozco Mis manos son mi corazón (1991), contenedores y contenido, forma y contraforma, figura y fondo, así como el día y la noche, el sueño y la vigilia, lo uno es parte de lo otro, eso le da su forma y sentido.

Es de noche y elijo la bitácora de hoy (escrita por una mujer de 37 años, artista, vive en Santiago) tengo una luz más tenue prendida para no despertar a nadie, todos duermen en mi casa, en la penumbra elijo una página, al abrir la bitácora veo pinturas y dibujos. En la penumbra me cuesta ver, la luz del computador es lo único que ilumina la bitácora. De reojo veo una pintura de mar, siluetas de mujer, textos manuscritos, pero decido volver a lo primero, no quiero hacer trampa y ver más, vuelvo a la pintura del mar. La onirografía se está pareciendo a mi realidad o es como un reflejo de ella. ¿Será que estas bitácoras y los sueños de todas las personas que están aquí, son también mis recuerdos y mis sueños?, ¿Será esta caja negra de sueños mis sueños también? Hay hermosas coincidencias entre las bitácoras y mi día a día, recuerdo los juegos de adivinación que hace Jodoroswki con las cartas del tarot. Forzar el azar para que te diga algo de la realidad.

Esta bitácora es otro ejemplo de estetograma del sueño, aquí la autora cubre toda la bitácora de textos e imágenes, dibujos, esquemas y paisajes en color. Escribe sus sueños, rutinas, reflexiones e interpretaciones, el dibujo complementa la narración traduciendo las sensaciones del sueño en formas complejas, figurativas, abstractas.

En la entrevista la autora afirma que sueño y vida no están separados, son una suerte de confluencia. Toda su cotidianidad, sueño y vigilia está en su cabeza, en la bitácora ella escribe:

"Hoy estoy con menos sueño, dormí bien y bueno desayuné lo de siempre y he comido galletas y panes y bebida, todo mal, tomé el remedio en la mañana y vine al CFT por lo de la expo. He estado preocupada, pienso mucho en mi trabajo, me cuesta desconectar y no quiero volver, odio el des criterio constante, la falta de respeto hacia sus estudiantes, hacia mí, hacia la escuela. La bitácora es un lugar de confianza, aquí la autora deposita sus frustraciones, ideales y proyecciones. Más adelante continua: En la noche llega X del MINCAP, le conté mi idea de hacer talleres de técnicas (como el teñido) para tener espacios de conversación y creación de Artesanías ancestrales y así ir recuperando la cultura Selk´nam que ha desaparecido (la autora ha realizado una investigación de sus antepasados y ha descubierto que tiene ascendencia Selk´nam). 23 de Nov: Hoy desperté muy bajoneada y con dolor de cabeza. Soñé con el Ministerio y he soñado mucho con eso, pero debe ser porque fue mi primera renuncia en la vida y ahora quiero irme del A es el peor lugar donde he estado, son explotadores, irrespetuosos, ignorantes y estafadores, ósea que más…"

La autora asocia el sueño actual con una época difícil, evocando dos momentos vividos de carácter similar: "soñé con E, un pinche que tenía en esa época y era super tóxico y maltratador. Soñé que volvía a todo eso, que volvía a trabajar ahí de un día para otro y yo me sentía pésimo, tan rara y este tóxico me decía que quedemos en buena, luego yo estaba en mi asiento y tenia miedo de todo y de todos, así que decidía salir, pero era miles de pasillos y no llegaba a la calle sino que a gabinete y me escondía como en las pelis de humor, onda detrás de una puerta, debajo de una mesa, etc. (…)
Bueno la cosa que al despertar toda esa imagen y pensar… OK estoy de nuevo en lo mismo, un lugar tóxico".

Este sueño, luego de escribirlo y reflexionarlo, devela y concientiza a la autora de su lugar, que por lo demás la interpela a tomar una decisión. Ya Ribeiro había mencionado, anteriormente, la importancia de los recuerdos en los sueños, en este caso, las vivencias traumáticas dejan surcos más profundos en nuestra memoria, debido a la intensa liberación de adrenalina y noradrenalina durante un estrés agudo. La carga emocional de la experiencia aumenta la duración e intensidad del recuerdo y sobre todo cuando las emociones y los acontecimientos son negativos: Para las personas que han experimentado eventos traumáticos, soñar de lugar a menudo al fortalecimiento de recuerdos desagradables, que equivalen a revivir la experiencia (Riveiro, 2021. P 226)

Para la autora estos sueños, que por lo demás la afectan emocionalmente, la mantienen en estado de alerta y de preocupación, lo que le permite identificar más profundamente aquellos problemas que no puede ver a simple vista. Los sueños son una especie de sistema de escaneo de la realidad, donde puede poner atención a ciertas partes y profundizar en ellas. Las imágenes del sueño, son muy importantes para ella, durante el día van apareciendo en su mente como

pantallazos, escenas o fotos, que generan sensaciones combinadas con la cotidianidad. Es por eso que cuando aparecen esas imágenes, tiene la posibilidad de dibujarlas o recrearlas, mejor que describirlas y anotarlas en la bitácora. Para ella el sueño es visual y narrativo.

(Bitácora Folio 026)

Hoy me toca dar mi charla en el teatro cinema de porvenir. Presentaré mis dos publicaciones "Lluvia ácida" y "terror en los espacios de sequía" que hablan sobre como se seca nuestro sector cultural por el estractivismo que temos sufrido de las empresas para su lavado de imagen, además invirtiendo poco y nada. La cultura en este país está seca por que no hay recursos, ni espacios simbolicos para crear, por que crear es equivocarse antes mil veces, es una investigación material, pero estamos atrapados con la inmediatez, siendo instrumentalizados por un discurso hipocrita.

En la noche llega la Andrea del MINCAP, le conté mi idea de hacer talleres de técnicas (como el del teñido) para tener espacios de conversación y creación de Artesanias ancestrales y así ir recuperando la cultura Selk'nam que ha desaparecido. lo bueno es que se motivo tanto que viaja y llega hoy ☺.
(No tomé remedios)

23 NOV.

Hoy despeté muy baponeada y con dolor de cabeza.

Soñé con el Ministerio, he soñado mucho con eso pero debe ser que fué mi primera renuncia en la vida y ahora quiero irme del Aiep es el peor lugar donde he estado, son explotadores, irrespetuosos, ignorantes y estupadores, osea que más... Bueno la cosa es que soñe con el Eduardo, un pinche que tenia en esa epoca y era sumper toxico y maltratador. Soñe que volvia a todo eso, que volvia a trabajar

alrededor de un día para el otro y yo me sentía pesimo, tan rara y este toxico me decia oye quedemos en buena, luego yo estaba en mi asiento y tenia miedo de todo y de todes, así que decidia salir pero eran miles de pasillos y no llegaba a la calle sino que a gabinete y me escondia como en las pelis de humor, onda detras de una puerta, debajo de una mesa, etc. para que no me vieran por que yo no era funcionaria ahora, estaba como espiando. luego salia por fin del edificio y entraba a comer unos sandwich cerca, pero cierran el local y me quedo dentro.

Bueno la cosa es despertar con toda esa imagen y pensar... OK estoy de nuevo en lo mismo, un lugar Toxico.

24 NOV

Hoy es el primer dia que duermo hasta tarde. De nuevo desayunar lo de siempre asi que hacerse el animo y encima ponen el mega.

Hoy le conté a la Andrea como se formó coradanga ONA, como es mi participación en la comunidad y fuimos al CFT a ver la muestra, conoció a los chicos y luego volvimos a descansar al hotel, estoy muerta, asi que dormí.

En la tarde fuimos a los talleres, continuamos con el proceso y hoy era bordar, lo pasamos tan bien. Yo aprendí a tejer en junco. Fué lindo por que es mi primera artesania real y les hice medallones a nosotros tres (Mamá, Antonio y yo)

Ahora estoy en mi contexto de dormir, nuestro depto está en el quinto piso, la ventana da al sur, veo la cordillera, edificios y palmeras, es el amanecer que veo en la cordillera lo que he dibujado inconsables veces. tenemos un super colchon canon que compremos especialmente pq' dormiamos mal, yo duermo tapada y mauricio no, yo duermo al lado de la puerta y mauricio al lado de la ventana. Tenemos una tv pero hoy no la prendimos y cada uno tiene un carrito como velador.

Medicamento: 100 gr lamotrigina 22:00

Antes de dormir Antonio me cuenta sus problemas con amigos, está triste pero él no sabe, me pone triste verlo así.

09 NOV 2023

Anoche no soñe nada que recuerde, solo una mujer sentada en una mesa..

6:30 levantarse
75 mg lamotrigina
150 mg Venlafaxina
1 comp probiotico.

"Té de despertarse"
en la taza de arcoiris
tomar un té antes de cualquier cosa.


Mis sueños superan
mi capacidad
Técnica.

DÍA 24:

Abro la bitácora de hoy, número 8, escrita por una estudiante de arte de 23 años, vive en Viña del Mar. Tengo ante mí un dibujo, una especie de levantamiento isométrico de una habitación. También hay anotaciones que identifica sus partes. La bitácora tiene dibujos, collages y recortes, y textos que se toman casi la totalidad de la bitácora, y esta comienza describiendo:

"Mi pieza consta de 3 metros x 3 metros aproximadamente, está llena de muebles, el techo vista a las vigas de madera.
Las paredes son blancas y los muebles también, pero tengo carteles y pedazos de libro y pinturas pegadas en las paredes y en los reversos de los muebles, me gusta ver mi pieza como un lienzo en blanco que decoro lentamente. Igual es un espacio muy íntimo y personal.
Por lo general duermo con mis mascotas cerca. Tengo dos gatos, Ichi (2 años), Roxy (8 años) y mi perrito pequeño (3 años), mi perrito se llama Baby, el duerme a los pies".

Me doy cuenta, con esta descripción de su pieza, de las estéticas de las bitácoras, y en este caso es aún más evidente, lo personal e íntimas que son. Al igual que su habitación, esta bitácora es un como un lienzo de la vida de la autora, tanto en los textos como en las imágenes, y también en el cómo construye su bitácora, como un diario de vida íntimo, identificando días y horas al comenzar cada párrafo, como una temporalidad de lo íntimo que deviene espacialidad.

Georges Perec (2001) en su libro *Especies de Espacios* comienza describiendo su habitación, y las distintas habitaciones en las que ha dormido. También nombra que las distintas habitaciones en una casa están determinadas por su función y asociado a ello una temporalidad:

"17 noviembre

00:53 – Estoy sobre mi cama terminando un trabajo que es para mañana. Estoy cansada y debí haber hecho esto antes, pero he estado haciendo trabajos un día antes continuamente.
8:16 – Desperté, no soñé nada, pero tengo mucho cansancio. Siento que dormí poco.

La pieza, taller, pieza de descanso, pieza de trabajo, se fusionan y con ello el cuerpo no haya descanso después del trabajo. Habíamos visto en las experiencias de otros autores, que los espacio de descanso convertidos en lugares de trabajo, ya sea casa o habitación, no propician el buen dormir.

04:11 - me despierta un dolor en el pecho

04:48 - me cuesta dormir, pero me quedo dormida (lo anoté en notas viendo la hora)
07:23 – 25 de octubre: Despierto con mucho sueño, miré la hora al despertar, quería seguir durmiendo, pero tengo que levantarme, tengo una reunión de centro de estudiantes."

Toda bitácora es una narración de lo íntimo y, por ende, de lo propio y lo único. No hay espacio más íntimo que la habitación, lugar donde fueron escritas muchas de las bitácoras de esta investigación. Es justamente en esta espacialidad —la intimidad de una habitación— donde puede evocarse una similitud y una resonancia con la intimidad del ser. Y es a partir de esa resonancia que surge la narración de lo íntimo. Leonor Arfuch resume muy bien estas ideas en el siguiente fragmento:

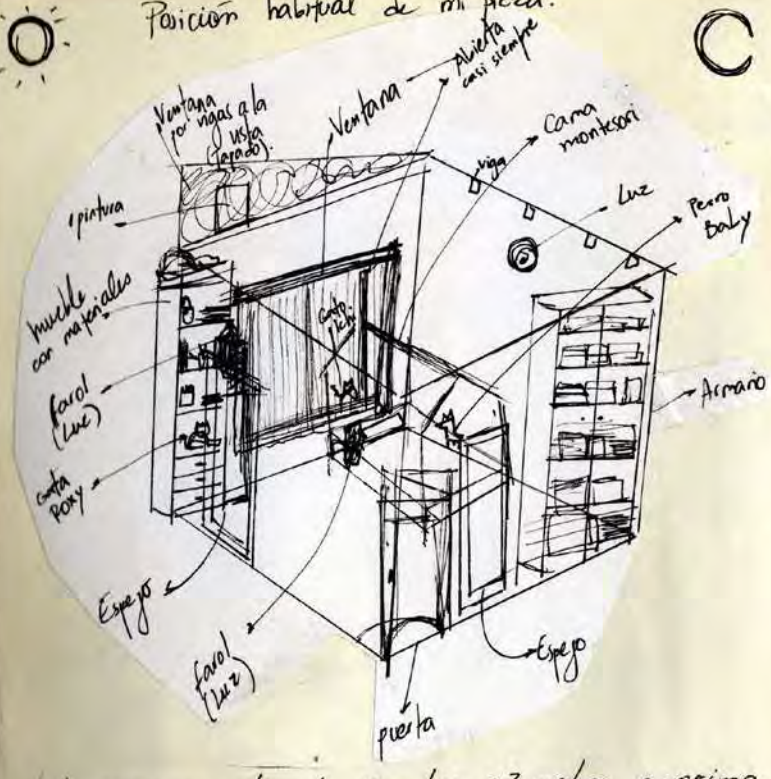
> La narración de una vida - umbral entre lo íntimo, lo privado y lo público - despliega, casi obligatoriamente, el arco de la temporalidad: fechas, sucesiones, aconteceres, simultaneidades que desafían la traza esquiva de la memoria o desordenan el empecinamiento de una serie, censuras, dislocaciones, olvidos… hilos sueltos que perturban la fuerza de la evocación. Pero esa temporalidad es también espacialidad: geografías, lugares, moradas, escenas donde los cuerpos se dibujan en un ámbito que es a menudo la marca más consistente de la cronología, el anclaje más nítido de la afectividad. El espacio - físico, geográfico - se transforma así en espacio biográfico. (Arfuch, 2016. P 226)

Este espacio biográfico que constituyen las bitácoras de sueño desafía los límites entre lo privado y lo público, pues expone al mundo exterior lo más íntimo del ser. En ellas se hace visible aquello que el individuo moderno ha internalizado como propio del ámbito privado: la uniformidad de una conducta, los valores, los tabúes, el autocontrol, las imposiciones y las moralidades, estructura basal de una sociedad moralizante y opresora.

Nada de lo humano permanece completamente privado, ni siquiera en el encierro de una habitación o en la más profunda subjetividad, sin la posibilidad de ser externalizado, expuesto, visibilizado. Esa es la verdadera intimidad pública que el sueño requiere para ser problematizado, analizado, comprendido y abordado.

(Bitácora Folio 008)

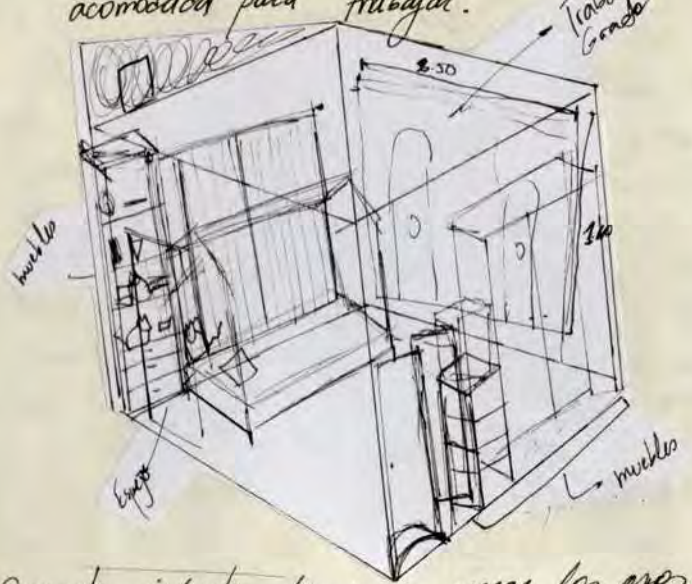
Posición habitual de mi pieza.



Mi pieza consta de 3 metros x 3 metros aproximadamente, esta llena de muebles, el techo con vista a las vigas de madera.
Las paredes son blancas y los muebles también, pero tengo carteles y pedazos de libros y pinturas pegados en las paredes y en los reversos de los muebles, me gusta ver mi pieza como un lienzo en blanco que decoro lentamente, igual es un espacio muy íntimo y personal, eso pienso.
Estoy escribiendo esto con un poco de sueño.

Por lo general duermo con mis mascotas cerca, tengo dos gatos, Ichi (2 años), Roxy (8 años) y mi perrito pequeño (3 años), mi perrito se llama Baby, el se duerme a los pies, es muy apestoso. La Roxy y el Ichi entran y salen por la ventana, por eso duermo cerca de ella y la dejo semi abierta.
Hoy 24 de Octubre cambie algunas cosas de mi pieza, las cortinas que normalmente uso son rosadas o naranjas, pero las cambie a blancas, ya que así se traslucen el sol cuando amanecieka y necesitaba / Necesito levantarme más temprano forzadamente, incluso en la noche la luz de la calle se traslucen, es un poco incomodo.
También cambie la posición de la cama, ahora mismo mi cama esta en una posición un poco extraña, ya que necesito una pared para instalar y pintar mi lienzo de 25 metros por parte. (mide 25 metros x 160 cm), por lo que usaré una pared para extender 2,50 metros, ya que necesito comenzar a pintar y terminar mi trabajo de Grado.
A las 23:23 hrs me lave los dientes y a las 00:09 intento dormir.
Siento los ojos muy pesados y cansados, siento el pecho muy cálido y me siento muy relajada, así que creo que lo mejor es dormir.

Como quedo mi pieza acomodada para trabajar.



Cuando intento dormir y cerrar los ojos, comienzo a imaginar distintos escenarios, pero como tengo mucho sueño solo puedo pensar en colores y sensaciones, me concentro mucho en como se siente mi cuerpo, cuando estoy muy cansada duermo boca arriba, siendo lo último que miro es el techo, por lo general dormir así inicialmente hace que duerma muy profundamente.

04:11 - me despierta un dolor en el pecho

04:48 - me cuesta dormir, pero me quedo dormida (lo anote en notas viendo la hora).

07:23 — 25 de Octubre

Despierto con mucho sueño, miro la hora al despertar, quería seguir durmiendo, pero tengo que levantarme, tengo una reunión de centro de estudiantes.

Tuve un sueño, soñé que estaba viendo instagram y veía como una amiga de Coquimbo se venía a vivir a Valparaíso y ella no me había avisado que vendría, eso me ponía triste. Pero en el sueño me encontraba con ella de alguna manera (Era mi mejor amiga en la escuela básica). Me encontraba con ella en un departamento junto a todas sus amistades, era de noche, estábamos jugando un juego con alcohol, estábamos tomando, ella se veía y caminaba un poco desorientada.

En algún momento me recoste en una silla y ella se sentó sobre mí, le dije que si estaba cansada mejor fuéramos a dormir. Ella me toma la mano y me lleva a una habitación donde habían dos camas gigantes, en una de las camas estaban sus amigas conversando y comiendo chocolate. cuando iba entrando, me vi en un espejo y tenía la cara llena de marcas con besos, lo cual era muy curioso porque no me acordaba como había pasado, me fije si alguien en la habitación tuviera labial y no, ninguna.

Luego me recostaba con todas ellas y me unía a la conversación -no recuerdo que hablábamos-.

Recuerdo que el ambiente era muy rojo, el aire pesado y sentía olor a cigarro muy fuerte.

Luego en el sueño sucedía, que debíamos irnos al día siguiente, pero salimos de madrugada a caminar por las calles de Valparaíso, de noche todo se veía bonito.

Luego soñaba que estaba en la playa y tenía una hija, una niña pelirroja, era muy chiquita, tenía rulos y era muy rellenita, creo que tenía 3 años.
Yo llevaba una lupa y con eso jugaba y hacía luces en el cuello, sobre la arena, la niñita seguía la luz, se reía, se reía mucho, era muy risueña, también era muy curiosa y tenía los ojos cafecitos.
De repente el nivel del agua comenzó a subir, el agua era transparente y las olas eran suaves y arrastraban conchitas de mar. Cuando llegó a nuestros pies, yo le dije a ella que nos iríamos, me estaba comenzando a asustar.

17 de noviembre

00:53 – Estoy sobre mi cama terminando un trabajo que es para mañana, estoy cansada y debí haber hecho esto antes, pero he estado haciendo trabajos un día antes continuamente.

08:16 – Desperté, no soñé nada, pero tengo mucho cansacio, siento que dormí poco.

...

18 de noviembre

02:07 – Tuve un día muy largo y durante el día tuve mucha energía y muchos pensamientos en los que quería viajar, ayudar a algunas personas en estado de calle, muchas cosas locas.
Me puse a jugar minecraft con el martín y se me fue la hora jugando, siento una presión en la frente y tengo mucho sueño!

08:58 – Desperté y tuve un sueño muy largo...

Por lo general casi siempre sueño
con espacios que vuelven a repetirse y
veo de distinta forma. En un sueño
todo se siente como nivelado que debo
superar. Se repite mucho la imagen del
mar. Las ventanas. Los edificios, la maternidad

Mis sueños parecidos son en el bosque.
O cuando hay muchas flores

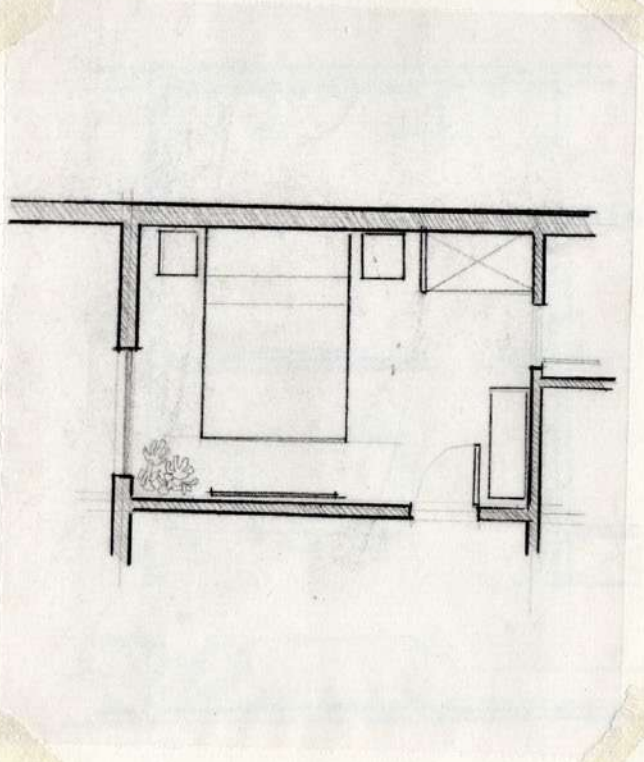
DÍA 25:

Abro mi última bitácora, número 12, escrita por una mujer de 35 años, arquitecta, vive en Valparaíso. Me encuentro con la fotografía de una cama deshecha, una ventana y la de una esquina de una habitación, el plano de una habitación, dibujos de una habitación, y a modo de mosaico cronológico todas las páginas de la bitácora escrita escaneadas. Estas imágenes podrían haber inspirado el siguiente fragmento de Charo Greco:

> El dormitorio es tradicionalmente el espacio de la casa donde anida la intimidad. Es el último recodo de la interior, el último tramo de la concha del caracol en el que nos sentimos protegidos. En él suele dominar la penumbra, la luz del exterior se tamiza con cortinas y persianas y los focos de luz eléctrica se orientan para evitar el deslumbramiento. También se protege su silencio y paz con puertas, ventanas y contraventanas. Las presencias ajenas y las miradas indiscretas se quedan afuera. Y en este espacio, consagrado al sosiego y las sombras, la cama es el altar mayor. (Greco, 2024. P 289)

Inevitablemente al ver la foto de la cama desecha en la bitácora 12 vienen a mi dos camas desechas famosas en el arte, la primera es la intervención que hizo Félix Gonzalez-Torres en la ciudad de Nueva York el año 1992 donde instalo en 24 carteles publicitarios una foto en blanco y negro una foto de una cama desecha, y la segunda es la instalación de la artista Tracey Emin de 1990 titulada *My Bed*, que es, probablemente, una de las camas más famosas en el arte contemporáneo. Aunque ya es común encontrar imágenes de camas desechas en diversas obras actuales, la cama desecha como símbolo no deja de evocar su inequívoco mensaje de intimidad, huella, presencia, vacío, sexualidad, humanidad, y del recuerdo, escribe la autora en su bitácora: "La cama, hacia el costado derecho estaba intacto, antes (en los tiempos en que estaba con S en casa) hacía todos los días las camas, era como una auto imposición, es tan poco lo que se desarma (aunque también en ese antes) ahora solo la estiro, y quizás, algunos pocos días la he armado completa, antes del viaje la había hecho, porque cambié las sábanas." La cama, como dice Perec: lugar de la amenaza informulada, lugar de los contrarios, espacio del cuerpo solitario atestado de sus serrallos, espacio prescrito del deseo, lugar improbable del arraigo, espacio del sueño y de la nostalgia edípica. (Perec, 2021. P 39).

La cama espacio del sueño, también es el espacio de la confidencia, para la autora escribir en esta bitácora fue encaminar su intimidad. Para ella al releerla le costó entenderla y descifrarla, quedó como es, dice, como un vómito. Escribió lo que le estaba pasando, pero borró algunas frases, fue difícil desligarse de la idea que iba a ser leída por otro. En el proceso de escritura hay un filtro autoimpuesto que aparece y que refleja, a modo imagen en el espejo, a quien escribe. Finalmente el ejercicio es con uno mismo y no para quien lo encarga, comenta. Para ella la bitácora fue un espacio de conversación fuera de todo los espacios disciplinares y cotidianos para hablar de la intimidad, que se pierde y no tiene importancia para muchos. Expresa que hay que optar por una radicalidad si queremos cuidar el sueño, una radicalidad de cambiar nuestros hábitos dañinos, reconocer los tiempos de cada uno, cuidar el preámbulo del sueño antes y después del sueño para escuchar lo que nos dice. Liberar esa extrañeza, no negar su decir, no ejercer la violencia de la cancelación y poner atención y escribir, y seguir escribiendo, aun cuando ya no escribamos de los sueños, sino de las voces internas de la conciencia, dice la autora: "Probablemente después de esta bitácora sigo con otra. Siento que mis madejas mentales se desataron un poco. No sé si sea con respecto de los sueños, aunque insisto, creo que hay muy poco de esto acá." Ese es el sentido de las bitácoras, escribir, escribir de uno, escribir del colectivo y seguir explorando las posibilidades de este espacio biográfico. Indudablemente, la idea del autorretrato recorre las bitácoras como espacio biográfico, ya sea en forma de autoficciones, retratos, fotografias o dibujos realizados por las propias personas. ¿De qué otro modo podríamos acercarnos más a eso que llamamos nuestra vida real, si no es con el puño y letra de cada uno de nosotros?



solo corrieron unas lágrimas. No sabía en ese momento como ponerle palabras a tan dolorosa emoción que sentí en ese momento. El relato completo era crudo, probablemente lo que aquí quedó escrito, ni se acerque si quiera al testimonio que yo leí.

Así que no, después de comer no me quedaron ganas de nada, me sentía rota. Le escribí algunas palabras a mamá, sobre todo para despedirme, temía mucho miedo. Fui al baño, me lavé los dientes, me puse el pijama, me senté, en el mismo lugar de la cama. El requerido enfrentado a la puerta, que cuando está abierta, queda mirando al comedor, hacia ese estante de libros, de tantos que me faltan leer. No me costó nada dormir, no me desperté a medio noche, nada. Solo cerré mis ojos y desperté esta mañana. No recuerdo haber soñado, de hecho siento que últimamente he tenido muy pocos sueños. Esta semana recuerdo al menos dos significativos, pero me los quise quedar.

La cama, hacia el costado derecho estaba intacta. Antes (en los tiempos en que estaba con Sebastián en casa) hasta todos los días las tendía era como una autoimposición.

Hoy no, es tan poco lo que se desarma y (aunque también en ese antes). Ahora solo la estiro, y quizás, algunos pocos días la he reacomodado completa, antes del viaje lo había hecho, porque cambié las sábanas.

En el despertar, seguía pensando un poco en el dolor que me generó el relato, recordaba alguna vez, una herida que tenía en el pie, después de subir un cerro (Lucharmo) con unos botitos que recién me había regalado mi madre, antes no tenía, y si salía a caminar o subir algunos cerros, era a pura zapatilla plana, así que en esta subida, mis talones se hicieron miedo. Me salieron unas ampollas, que se reventaron y luego me infectaron. Mientras estuve en la montaña, andaba con chalas (en el camping donde había una explanada), el dolor ahí no se acentuaba tanto. Pero una vez al volver, hacia Puerto Montt, ya no podía pisar. Otros en casa de mi amiga, donde me quedé los días, me hice algunas curaciones. Recuerdo que en una de esas instancias, la gasa se me quedó pegada, me costó mucho desmoverla, estaba fuertemente adherida a la piel, y mientras la tiraba, en la tensión del jalón, sentía como se rasgaba nuevamente el tejido, además infectado.

ESTA FUE LA IMAGEN CON LA QUE SENTÍ EL COLMO DE AQUELLA HISTORIA, PERO NO HAY UN RASTRO DE ESTA HERIDA EN LA PIEL, SINO QUE ESTA MISMA SENSACIÓN, PERO DE MANERA INTERNA, EN UN PARTE INTANGIBLE DEL CUERPO.

CREO QUE DORMIR SIN INTERRUPCIÓN, POR QUE ESTABA MUY AGOTADA, NO SOLO DEL VIAJE, HABRÍA UN AGOTAMIENTO EMOCIONAL.

YA HAN PASADO [redacted] LAS DOS SEMANAS Y QUIZÁS UN POCO DE MÁS DESDE QUE COMENCÉ A ESCRIBIR ESTA BITÁCORA. NO SÉ SI ME ALEGRO TANTO A MI CUERPO. SÉ QUE ULTIMAMENTE, AL MENOS YA DESDE HACE DOS MESES, COMENCÉ CON INTERRUPCIONES, [redacted] AÚN ASÍ, NO ME ME SIENTO MÁS CANSADA QUE ANTES. SIENTO QUE QUIZÁS MENOS, PERO [redacted] CON INCLUSO UN POCO MÁS DE ENERGÍA. HE RECUPERADO [redacted] EL TIEMPO DE LA NOCHE.

PROBABLEMENTE DESPUÉS DE ESTA BITÁCORA SIGO CON GRIPA. TIENO QUE MIS MOLESTIAS MENTALES SE DESATARON UN POCO. NO SÉ SI SEA CON RESPECTO DE LOS SUEÑOS, AUNQUE INSISTO, CREO QUE HAY MUY POCO DE ESTO AHÍ.

[redacted]

TENÍA MUCHAS GANAS DE VOLVER. [redacted] PERO NO ERA SOLO A MI CAMA, NO ERA SOLO A MI HABITACIÓN. APENAS CRUCE LA CORDILLERA LE ESCRIBÍ A MATIAS, EL LUGAR DONDE TODO ESTE TIEMPO HABÍA ESTADO.

◊

Hoy es el último día de escritura, fue de algún modo, revelador. Hoy tuve una noche normal, es decir, Manuel cambiándose de cama. La mañana con algunos pequeños problemas, pero todo resuelto, Gabriela se fue temprano a sus clases de escritura en Arcos, así que yo preparé las colaciones y fui a dejar a les niñes al colegio. Llamé a Nicholas Jackson para juntarnos, hoy lo entrevisto en la radio Valentín Letelier, en mi sección radial Materia Vibrante. Camino a la radio acordamos los temas que nos gustaría conversar en el programa. Nicho me había mandado una carpeta con unos fragmentos de textos que podían ser un punto de partida de nuestra conversación. La Inteligencia Artificial nos tomó todo el camino, y más bien, las máquinas de inteligencia artificial generativas, y que, de manera especulativa existen desde hace mucho antes que la actual IA, o sea, que una inteligencia no humana te entregue algo o actúe a partir de una orden o petición. Lo que actualmente se define como **Prompt** (pregunta o instrucción que se proporciona a un modelo de lenguaje, como un sistema de generación de texto basado en IA, para influir en la generación de un texto o imagen) Empezamos a imaginar antiguas máquinas inteligentes o ejemplos de eso.

Talos era un gigante de bronce y autómata que actuaba como guardián de la isla de Creta. El Golem, la figura de arcilla, basada en la leyenda judía, animada por obra de la cábala. Los autómatas de Pierre Jaquett-Droz: la pianista, el dibujante y el escritor. Olimpia en el cuento de E.T.A. Hoffmann El hombre de arena. Frankenstein, de Mary Shelley. Pinocho de Carlo Collodi. Los actuales robots como HAL 9000 la computadora con inteligencia artificial en 2001: Odisea en el espacio. Westworld robot en un parque temático que simulaba el antiguo oeste que termina revelándose contra los visitantes, dirigida por Michel Crichton. Blade Runner y sus replicantes. Terminator, Toy story, El hombre bicentenario, Samantha la asistente virtual de inteligencia artificial en Her, Wall-E. Hay muchos más, pero de esos ejemplos a la actual IA hay una gran distancia.

Hoy nos enfrentamos a un desconocido que va más allá de la filosofía cibernética. Nos enfrentamos a un alien, un extraño, un monstruo, una quimera. La figura de lo alienígena podría ser una buena imagen de la actual IA y también del arte. ¿Cómo podemos entonces aproximarnos a lo alien?, pareciera imposible entender este fenómeno desde las herramientas tradicionales y estables de conocimiento, como la lógica y el racionamiento. Por un lado, los actuales videos e imágenes generados por inteligencia artificial que están desarrollados por una orden, un *prompt*, no provienen de un procesamiento lógico o algorítmico, son resultado de una inteligencia alien, ósea, extraña y distinta a la inteligencia humana. Es otra cosa. Y por otro lado, pensar en esta generación de contenido y de pensamiento alien requiere de una estructura pensamiento alien o quimérica para aproximarse a ella, es un desborde de los límites de nuestro pensamiento lógico y absoluto de las cosas, puesto que, al parecer, en todo esto no hay absoluto ni referencias, sino que devenir. Devenir de algo, y tan solo devenir, y sin algo que deviene. El intento de acercarse a semejante devenir puro despierta con rapidez la impresión de que se esfuma el límite entre la vigilia y el sueño (Gabriel, 2017. P.72), ya que, hasta ahora con la IA, no existía la posibilidad de una situación cognitiva, una escena, una imagen, en la que no pudiera encontrarse referencia alguna del torrente de pensamiento de nuestra conciencia humana.

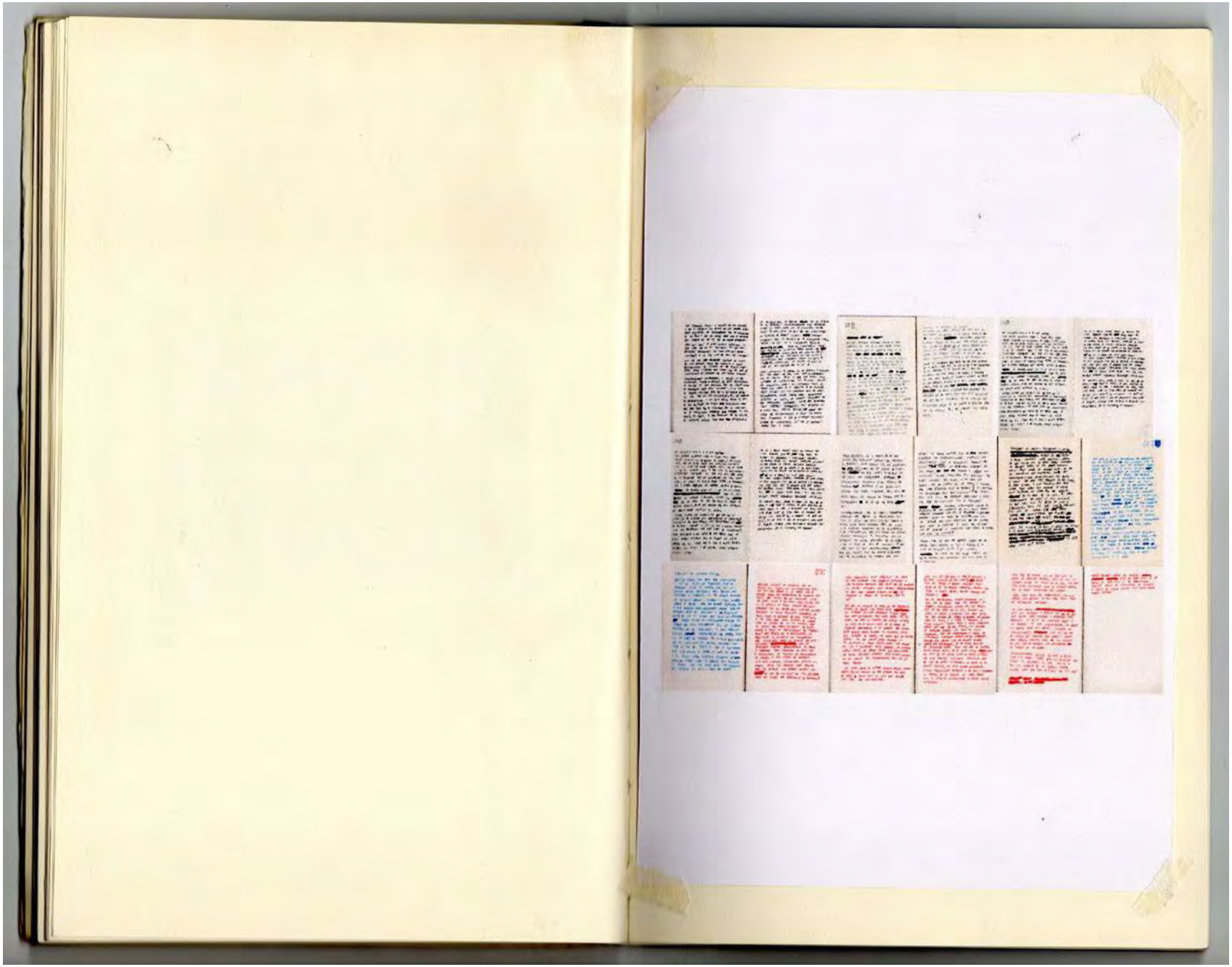
Nicholas en *Materia Vibrante* (y a todos los artistas invitados se le pide lo mismo, proponer un tema musical) programó un tema musical de la artista Arca, Riquiquí, tema que luego remixeó 100 veces con IA para un nuevo disco.

La experiencia de realizar esta investigación sobre el fenómeno del sueño me aproxima a lo alien, a lo extraño, a lo desconocido. Primero es algo que pido a personas que no conozco. Las personas escriben sobre algo que no necesariamente conocen, sus sueños. Me enfrento entonces a un doble desconocido. Tengo las bitácoras dispuestas como una caja negra, saco al azar, abro páginas al azar, triple desconocido. Leo y escribo sobre ello, cuarto desconocido, lo que sale de mí cuando escribo. El sueño es una experiencia alien.

◊

Quiero finalizar esta escritura con una página de la bitácora número 12, donde la autora realiza un collage con todas las páginas escritas, a modo de síntesis del proceso. Aquí aparece la foto de la bitácora como referente, y la bitácora real; es una buena imagen de cierre, porque la bitácora funciona como un espacio que conecta figura y fondo, acontecimiento y representación, como ventanas que se suceden unas a otras, mostrando su profundidad material y de sentido. Habitando entre estas ventanas interconectadas estuve durante 25 días, viajando entre bitácoras, entre páginas, entre sueños, y de manera entreabierta —como dice Bachelard— entre mi vida y la vida de otros.

(Bitácora Folio 12)



DÍA 26:
CONCLUSIÓN.

¿Por qué escribimos bitácoras, diarios íntimos, testimonios o diarios de sueño? ¿Qué interrogantes éticos, estéticos y políticos surgen cuando las emociones y sensibilidades propias de la intimidad onírica se vuelven públicas? Más que preguntar qué son los sueños, parece más pertinente cuestionar qué hacen, pues tanto en lo individual como en lo colectivo esta pregunta posee un carácter performativo: no admite una respuesta estable, sino que solo puede explorarse en la acción misma de soñar. Así, el sueño se entiende como un estado activo y no de reposo, como performance antes que representación, como revelación más que anécdota y como transformación en lugar de letargo. La onirografía es ese lugar donde confluye performativamente sueño y escritura.

Los grandes sueños que cambiaron los cursos de la historia humana fueron escritos y siguen modificando nuestra historia contemporánea. Seguimos soñando y seguimos cambiando nuestra historia, aún así, decía Helene Cixous:

> Hay pocos sueños en los libros. Como si tuvieran mala reputación, Cada vez escasean más (…) Yo asocio este aumento de la lejanía, esta desecación, con la disminución de otros signos. De la misma manera, nos encontramos con:
>
> Cada vez menos poesía
> Cada vez menos ángeles
> Cada vez menos pájaros
> Cada vez menos mujeres
> Cada vez menos valor:
> Jacob se despierta, sube. ¿Qué ha sido de la escala?
> Tienes que coger una piedra, ponerla bajo tu cabeza, y dejar que el sueño de la escala crezca. Crece hacia abajo ¡hacia las profundidades! (Cixous en Cox Miller, 2002. P 305)

Esta disminución de signos a la que alude Cixous podría entenderse como la falta de metáfora, de ficción y de arte, elementos que nos permiten volver a mirar nuestra vida con el propósito de construir una narración más propia, surgida de nuestra experiencia, intereses y preocupaciones. Por ello, este ejercicio es ante todo escritural, partiendo de la comprensión de que, en nuestros sueños, el día y la noche dialogan, argumentan y contraargumentan, enfrentándose a los problemas de la existencia (Benjamin, 2020, p. 95). En este sentido, la escritura de bitácoras permitió visibilizar los elementos que articulan la tríada desde la cual se aborda el fenómeno del sueño en esta investigación: el sueño, el soñante y su contexto. La particularidad del testimonio —de naturaleza narrativa— abre un cruce entre lo meramente descriptivo y la ficción. Así, la solicitud entregada a los participantes de describir las condiciones materiales que posibilitan el dormir, junto con la narración del campo onírico y los sueños, propició un ejercicio reflexivo en los autores, quienes pudieron advertir las coincidencias, afectaciones e interdependencias posibles entre los aspectos cotidianos y lo soñado.

Aquí, la función de la escritura es construir sentido. Si pensamos que la literatura es la primera tecnología para entender el mundo y para buscar la verdad —una verdad asintótica, que nunca llega, pero que se deja habitar—, entonces el ejercicio de escritura en las bitácoras de sueño es justamente eso: habitar la imposibilidad de encontrar un origen o una verdad del sueño. Es a través de la escritura, la ficción y el arte que podemos mirar, en la opacidad de lo cotidiano, cuánta opacidad nos rodea y aun así seguir. El arte es una pequeña llama en la oscuridad: ilumina apenas un espacio mínimo, pero suficiente para hacernos ver la infinita oscuridad que nos envuelve. El escribir las bitácoras de sueño es un intento escritural polifónico, una manera de dar cuenta de una realidad de capas, de estratos, de ensambles. Escribir sobre aquello que no sabemos, y en ese gesto, expandir nuestros horizontes. Ese es el sentido de este ejercicio: un modo de escritura personal, colectiva y performática. Los testimonios que aparecen en esta parte de la investigación poética política del sueño son también una forma de ficción: un intento de dar cuenta de la realidad a través de la imaginación, de presentar y representar, describir y delinear. Las experiencias recogidas en las bitácoras muestran el impacto real de los sueños en las personas, y cómo, a partir de ellos, se crea una realidad.

Cada uno es una suma de ficciones, narraciones individuales y colectivas: autoficciones, borrones, caricaturas, retratos, dibujos, manchas, esquemas, especulaciones, voluntades, clichés, taxonomías, arqueologías, automitologías, lugares comunes, memorias, deformaciones, retazos, historias, copuchas, arquetipos, estereotipos, roles, fantasías. La identidad humana más profunda es narrativa, heterogénea y fragmentada. Aquí, el intento es articular las esquirlas esparcidas en forma de sueño, para cuidar esa parte desconocida y misteriosa de nuestra ruinosa y fugaz existencia.

Las 25 bitácoras aquí revisadas de 25 personas de diversas ocupaciones, lugares, edades y género, son un punto de partida para futuras relecturas y procesos de interpretación, ya que, en esta investigación el abordaje de ellas se realiza desde un punto de vista relativo a la interpretación subjetiva y cualitativa que, por lo demás, es otra ficción o narración conveniente en la búsqueda de señales para el diseño de una política de cuidado del sueño en las personas. La información en las bitácoras, excede lo que aquí se expone, por lo que en este breve acercamiento puedo expresar y concluir algunos puntos de interés para esta investigación:

1. Todas las bitácoras fueron escritas desde la creatividad, voluntad e interés de sus autores; por lo tanto, cumplen su propósito de dar cuenta de un espacio íntimo y biográfico único que atestigua el presente inmediato de un grupo de personas habitantes de nuestro país.

2. Los sueños se han convertido en el último espacio biográfico de libertad que nos queda en un modelo social neoliberal sostenido por el trabajo 24/7. En ellos circulan afectos, sensibilidades, historias e incluso formas de denuncia que no siempre encuentran lugar en la vigilia.

3. No es fundamental conocer el contenido específico del sueño (el qué del sueño), sino comprender qué hacen o cómo nos afectan (el cómo del sueño), ya que desde esta perspectiva movilizadora se pueden generar procesos autoreflexivos que nos permitan reexaminar nuestra cotidianidad.

4. Los sueños son una extensión de lo cotidiano y, al mismo tiempo, lo cotidiano se prolonga en ellos; por eso pueden leerse como un reflejo de nuestro modo de actuar en el mundo. La escritura de la bitácora se vuelve, en este sentido, una práctica de reflexión situada, un ejercicio que nos permite tomar distancia de nuestras acciones diarias y desplazarlas a otro plano a través de la escritura.

5. Las experiencias de personas de distintas edades y ocupaciones permiten evidenciar la transversalidad de las problemáticas que las afectan. Así, el sueño y los trastornos asociados al dormir dejan de verse como un fenómeno íntimo e individual para revelarse como algo transversal, social, colectivo y común.

6. Los múltiples elementos y medios utilizados en las bitácoras —fotografías, collages, dibujos y pinturas— a través de ensambles, recortes y nuevas composiciones, constituyen un referente fundamental para las acciones de la investigación que se desarrollan de manera paralela, como las obras *Habla el sueño* y *El sueño habita en la piedra* y *Si la luna negra cerrara mis ojos.*

6. TRES EXPERIENCIAS DE OBRA

6.1 HABLA EL SUEÑO (2021)

En noviembre de 2021 inauguré Habla el sueño en OMA Galería, Santiago de Chile. Se compone de una serie de acuarelas producidas durante mis noches de insomnio en confinamiento.

Mis sueños en pandemia se tornaron aún más fuertes y el insomnio también, la inestabilidad de un mundo que se venía abajo alimentaba tanto mi falta de sueño como el sueño mismo, más bien, se volvió una actividad necesaria para conciliar el sueño en mis noches de insomnio. Es por eso que, en los momentos vacíos de la noche, y del día, me dediqué a pintar en acuarela lo difuso de ese tiempo de encierro e incertidumbre sobre el futuro de la humanidad.

La acuarela se volvió un medio que permitía la traducción de esa materialidad del sueño tan escasa, difusa y viscosa, que al mismo tiempo es tan presente, de colores destellantes que se impregna fuerte en nuestra memoria, que hasta podemos volver a revivir esas imágenes, y sensaciones, aún en la nostalgia del eterno día pandémico que añora el descanso reparador del sueño. Carolina Castro, quien escribe el texto de la exposición, describe muy bien el diálogo entre la materialidad del sueño y la materialidad de la acuarela:

> En la cultura occidental consideramos los sueños como algo pasajero, algo que nos ocurre a algunxs, quienes recordamos, pero que no permea en nuestras vidas ni en nuestras decisiones. ¿Qué ocurriría si de pronto comenzamos a considerar los sueños como una inteligencia que nos visita para decirnos algo? ¿De qué forma lo que se muestra en nuestrxs sueños podría conducir las decisiones que tomamos cuando estamos despiertxs, a experimentar nuevas realidades? Lo que más me atrae de esta idea es la posibilidad de diluir los bordes entre el estar dormido y el estar despierto, y con ello prestar atención a los diferentes tránsitos de nuestra conciencia compartida, como un cuerpo plural en constante movimiento, atenta a estímulos sutiles provenientes de diversas agencias.
> Las acuarelas que presenta Renato Órdenes San Martín en la presente exposición son la manifestación material de este modo singular de presencia, que desde hace meses viene permeando su obra, donde agua y pigmento se expresan para dar forma a recuerdos nubosos, fugaces pareidolias del sueño.Allí son los materiales con los cuales el artista establece una colaboración sin límites, pues cada uno de ellos se presenta como una fracción de un solo y grandísimo cuerpo, donde es el agua la que conduce la posibilidad de adoptar infinitas formas, ya sea una nube o un río, una flor, una montaña o nuestro propio cuerpo. Sobre el papel, cuyo borde expresa su irregularidad como una forma de hacer porosas las fronteras entre unas y otras configuraciones del sueño, aparecen formas difusas, materialmente dilatadas. A través de ellas los sueños emergen para mostrarnos ese ruido subyacente de la otredad, de aquello que habita en las dimensiones transversales del conocimiento. Anclarnos a ese misterio es una inteligencia por descubrir.

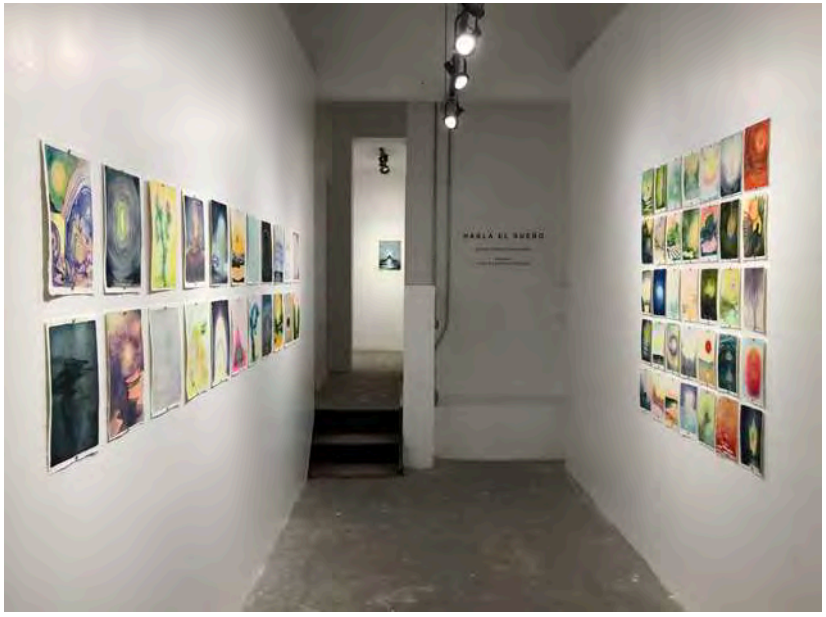
El sueño es un modo singular de presencia, algo que se deposita en las personas, seres vivos y animales, y también en los no vivos, objetos, espacios, que toman fuerza de aparición. ¿Podremos alojarlo, aceptarlo y dejarlo hablar libremente? ¿Qué misterios develará si dejamos que fluya como corriente de pensamiento? ¿Qué dirá de las personas y del mundo? ¿Qué predicciones, imágenes e ilusiones proyectará de nuestra existencia presente y futura?

En sintonía con Dufourmantelle (2020), el misterio del sueño es una inteligencia por descubrir, un conocimiento encriptado. El sueño no se hace solo, requiere de una atención especial. En la búsqueda por develar lo misterioso del sueño, el arte podría constituirse vía de acceso a ese conocimiento. El arte, dice Berger, “no sirve para explicar lo misterioso, sino que facilita que nos demos cuenta de ello. El arte descubre lo misterioso. Y cuando se percibe y se descubre, se hace todavía más misterioso” (Berger, 2011. P. 63). El sueño es una praxis de lo desconocido, es medio y herramienta que permite al soñante realizar cosas increíbles como predecir, augurar o vaticinar. Hacer el sueño no es gratuito, cobra, por así decir, nuestra razón y pensamiento lógico como ticket de entrada. Una vez en el sueño, éste transforma al soñante con su poder.

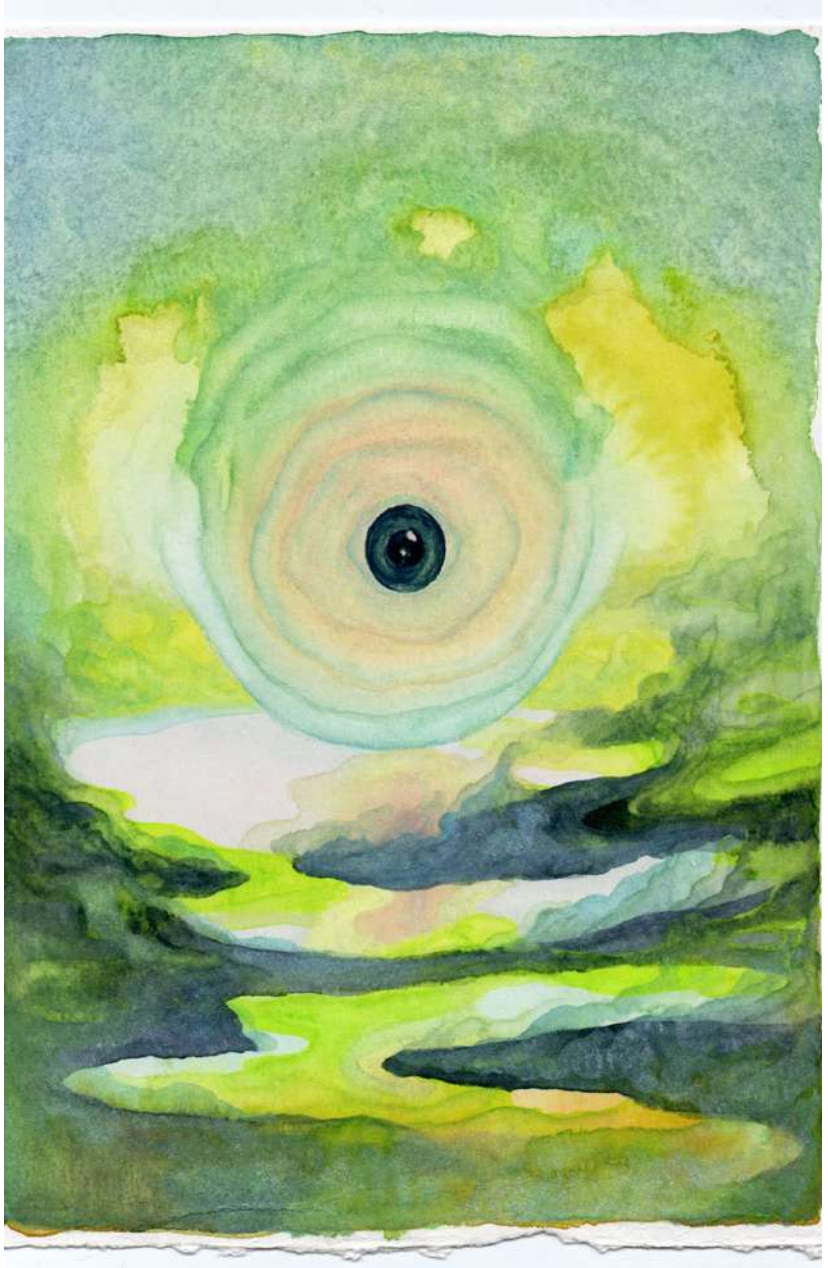
Pinté mis ensoñaciones e imágenes persistentes, también pinté en las noches para recuperar el sueño en mis insomnios, pinté sueños de otras personas. Pinté hasta tener sueño. Pinté en acuarela aun cuando no sabía pintar en acuarela, dejé que mi intuición y la fusión entre el agua, el pigmento y el papel deviniera

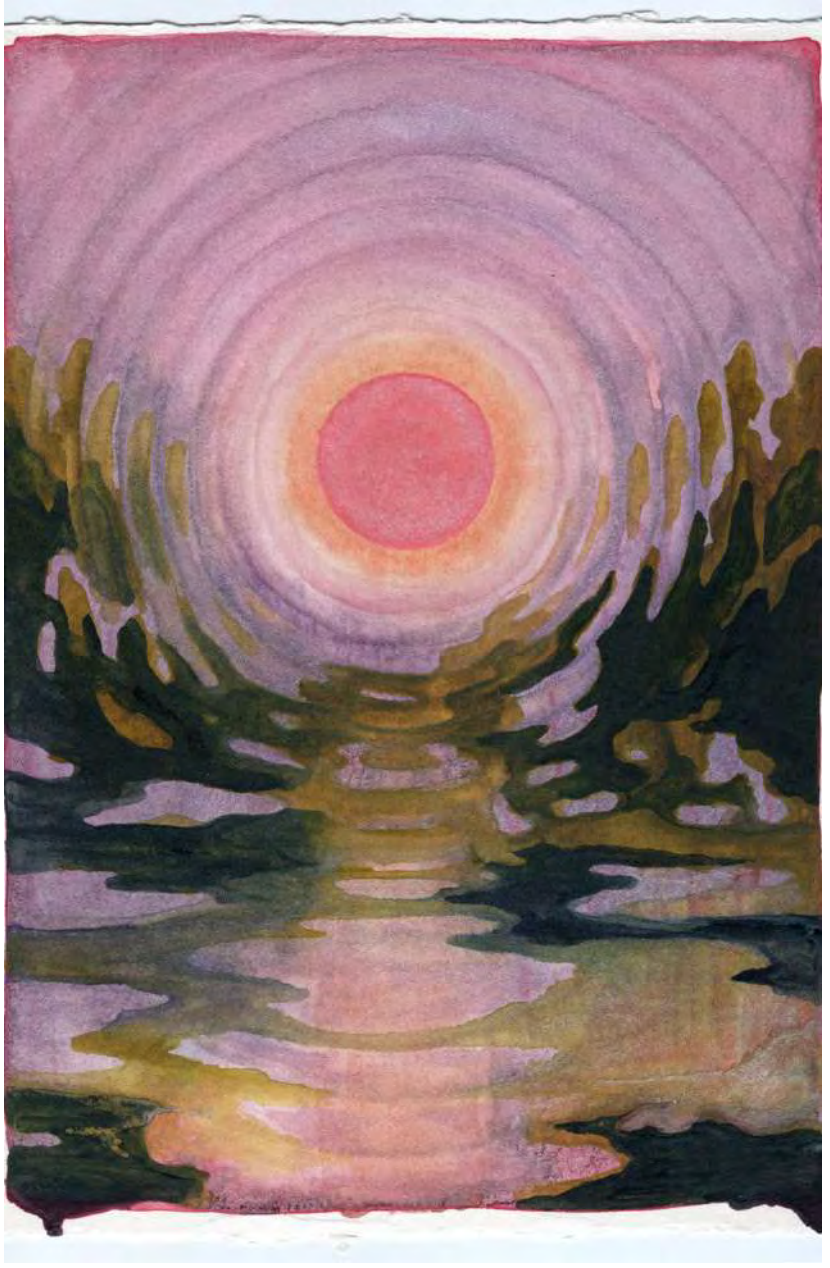
performatividad con el sueño, un aprendizaje mutuo, en diálogo y afectación constante. Pienso que, justamente, es lo que se ha empobrecido en la actualidad, el diálogo con uno mismo, con los demás, con las materialidades, con nuestro tiempo.

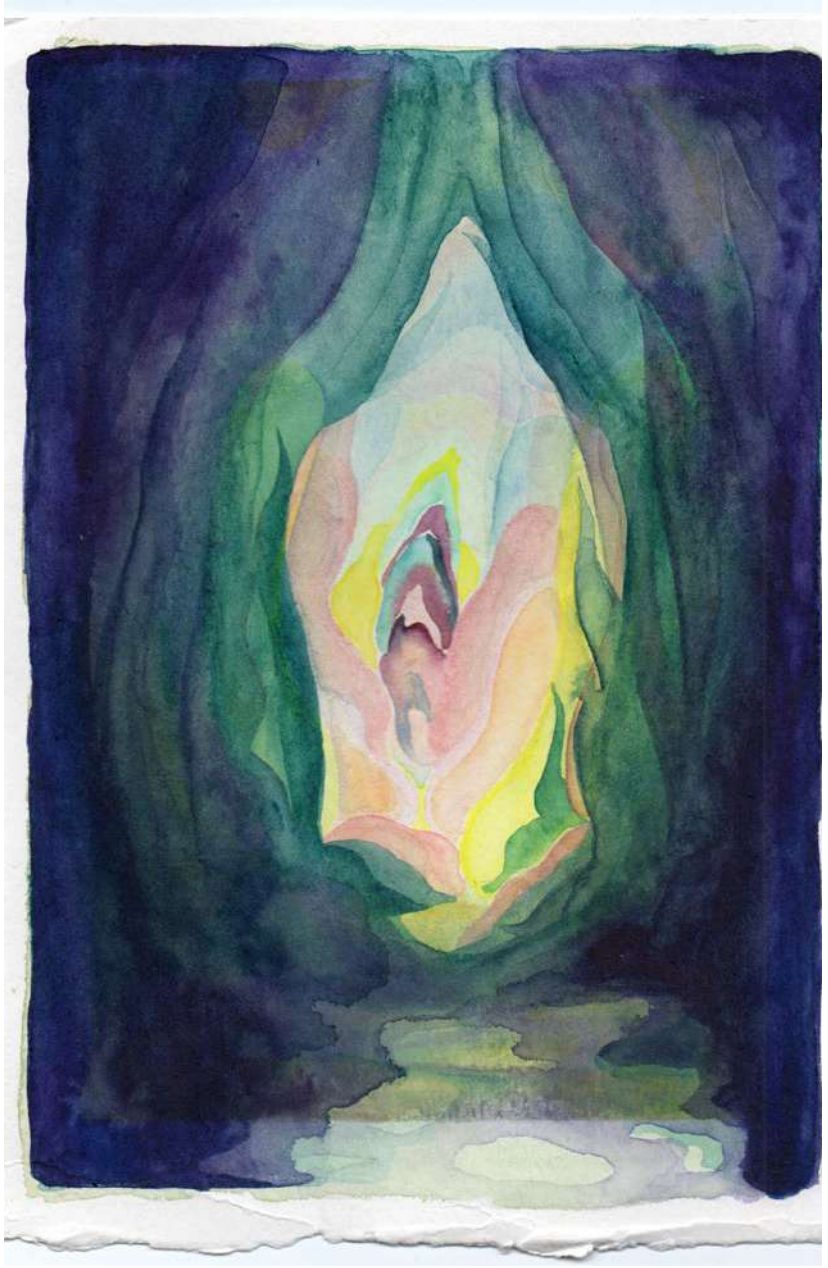
El discurso terapéutico sobre el bienestar ha generado la idea de que el análisis de los fenómenos debe realizarse de manera aislada, instalando la idea de que los problemas al sueño no son un proceso aséptico. En realidad, "el sueño está totalmente contaminado por lo simbólico: por el hecho de que somos animales de lenguaje" (Michelson, 2022. P.53). El carácter dialógico del sueño es su característica fundamental, a veces sólo basta una imagen, una gestualidad o una palabra para que encontremos cobijo o contención. Y el arte, en relación a esto, es un proceso de traducción del mensaje, de un lenguaje a otro, de un medio a otro, para hablar en lugar de, y no de la cosa misma. Pinté acuarelas para el soñante en mí y para otros soñantes, no para los soñadores, no busco darle imagen al sueño. El sueño no es un asunto personal e individual, el sueño nos posee independiente a nuestra voluntad y ese no control sobre aquello que viene cada vez que dormimos, es lo que me impulsa a escribir y a pintar.

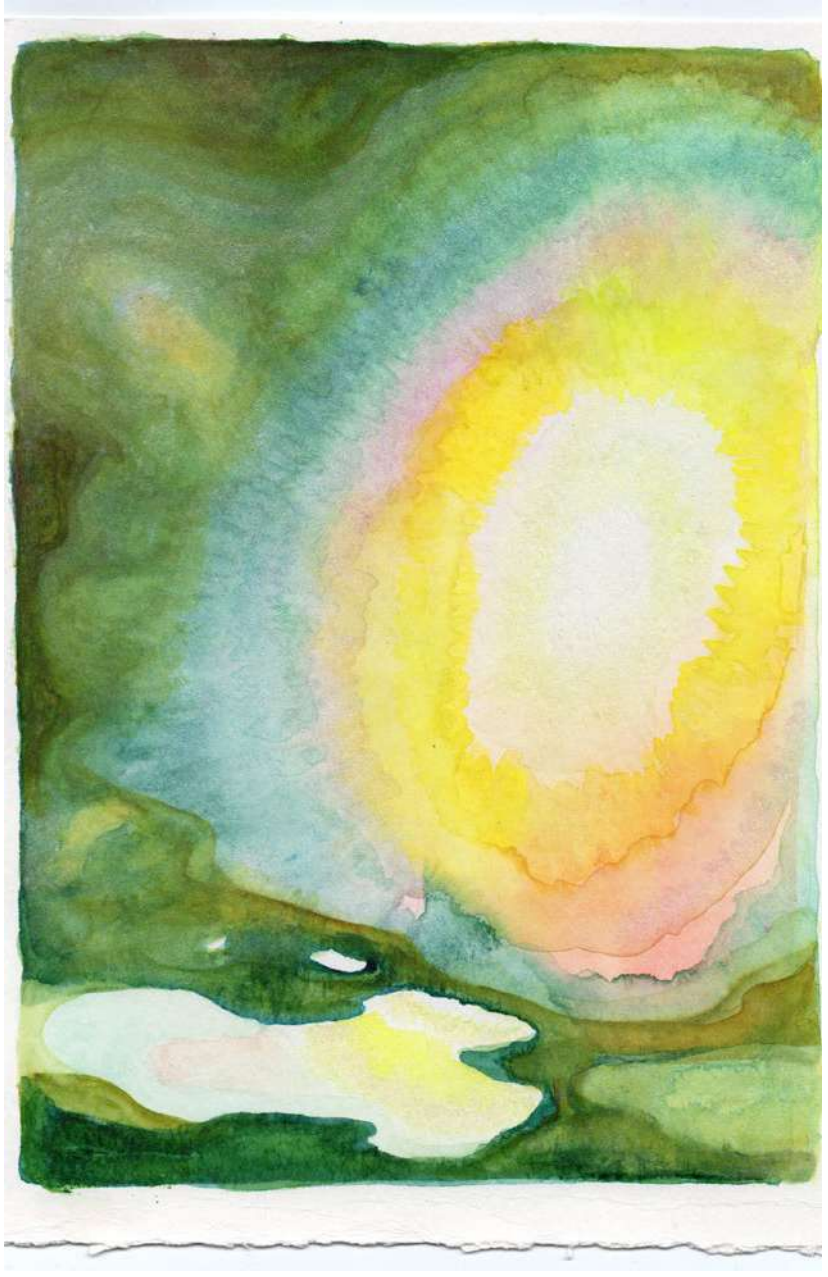


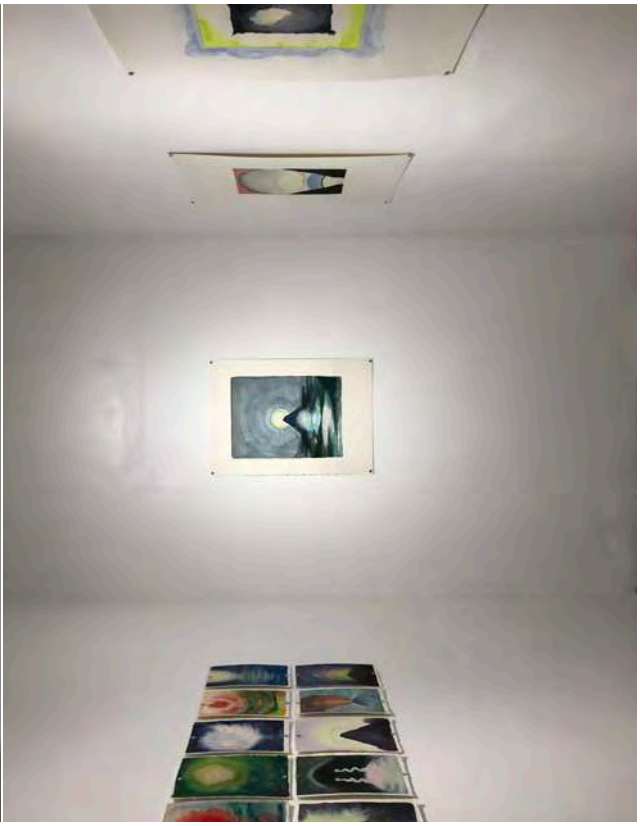
(Exposición Habla el sueño. Galería OMA. Santiago, 2023)

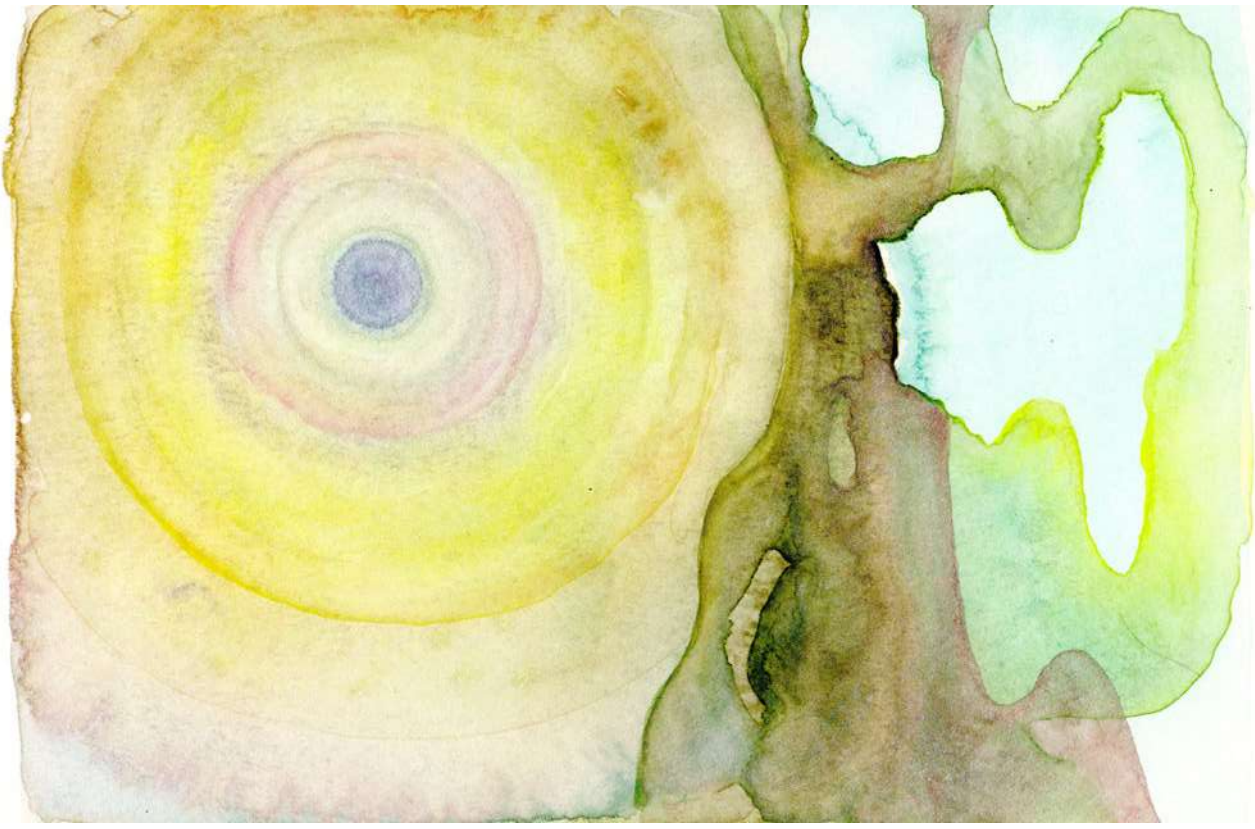












6.2 EL SUEÑO HABITA EN LA PIEDRA (2023 - 2024)

En diciembre de 2023 recibí una llamada de la curadora argentina Mercedes López invitándome a participar de su sección Subterránea en la Feria de Arte Contemporáneo FAST que se desarrollaba en enero de 2024. La curatoría de la sección se orientaba a obras que remitieran al plano de lo profundo, el subsuelo, lo oculto, lo oscuro, el inconsciente. Mi participación en esta exposición se orientó desde el contexto de la investigación Poética del Sueño. En ese momento me encontraba en pleno proceso de entrevistas a los participantes de las bitácoras. Las distintas actividades y presentaciones de la Poética del sueño, por ejemplo, en el Simposio Interdisciplinario *"Escritura, forma y lo informe: hacia nuevas políticas de conocimiento"* (Sociología, UV), el workshop *Poética del sueño: diálogos y reflexiones sobre la importancia del sueño en la vida cotidiana, Gerópolis*, UV, y la residencia artística en Rapa Nui generó, a estas alturas de la investigación, una confluencia de ideas y proyectos. Así nace El sueño habita en la piedra proyecto fotográfico en el que invité a 16 fotógrafas y fotógrafos a realizar una acción fotográfica colaborativa partir de la interpretación del fragmento antes mencionado de la escritora Hélène Cixous (1994) en su libro *Three steps on the ladder of writing:*

Cada vez menos poesía
Cada vez menos ángeles
Cada vez menos pájaros
Cada vez menos mujeres
Cada vez menos valor:
Jacob se despierta, sube. ¿Qué ha sido de la escala?
Tienes que coger una piedra, ponerla bajo tu cabeza, y dejar que el sueño de la escala crezca. Crece hacia abajo ¡hacia las profundidades!

(Cixous, 1994)

Para cada sesión leímos el texto de la autora y propuse la búsqueda de una piedra, objeto que metaforiza las almohadas de piedra, para la representación de las diversas formas del dormir tanto en el espacio público como en el privado. La obra consta de 16 sesiones fotográficas con 16 fotógrafes para la creación de un total de 576 imágenes fotográficas análogas, la mayoría de ellas hechas con rollos Kodak Gold 200 en cámaras réflex.

De manera intuitiva llegue a una serie de vinculaciones entre sueño, fotografía y performance. Por una parte, el ejercicio fotográfico era desde la práctica análoga con rollos. Se volvió fundamental que la serie fotográfica se jugara en 36 fotos y en un tiempo acotado, no más de 1 hora y media de sesión. Esto obligaba a tomar fotos rápidas, poco razonadas y poco preparadas, más bien, era un ejercicio espontáneo, lúdico y sencillo donde la conversación, el encuentro y el descubrimiento era fundamental. Pensamos en la materialidad del sueño como una composición fotográfica, con cortes de escena, y el ir y venir de un lugar a otro sin un sentido aparente, encuentros improbables e inconclusos, plasmados en un instante preciso, único e irrepetible. Tanto el sueño como la fotografía análoga ocurren en un lugar y en un instante. Son eventos, lo que nos queda de ello son imágenes, fragmentos de una historia, partes de un paisaje, ecos de conversaciones y huellas de una realidad ya vivida, que habitan e impactan en la memoria, quedan pregnantes tanto en la retina del ojo como en el celuloide del rollo fotográfico. Es el punctum que Barthes menciona cuando una imagen fotográfica nos afecta, en el sueño eso ocurre cuando logramos recordar.

Que el sueño ocurra en un tiempo y en un espacio, en los cuerpos y fuera de ellos, habla de un sistema de relaciones entre lo íntimo y lo público. El acto onírico adquiere una dimensión poiética-política cuando deja la dimensión íntima y repercute en el afuera convirtiéndose en acción. El acto onírico, definido como actividad performativa, podría hallar un lugar en las formas de conocer, tanto el mundo como el cuerpo mismo del soñante, puesto que está directamente entramado con el dinamismo de lo social, e incluso, podríamos decir que, hasta independiente del soñante, el acto onírico es el puro accionar de lo social en uno. Es por esto que la dimensión performativa es fundamental en este ejercicio fotográfico, ya que es necesario poner el cuerpo como objeto de la investigación sobre el sueño, el cuerpo mismo del investigador, que se vuelve, cuerpo, imagen y experiencia misma del proceso creador. En este contexto, se vuelve importante mencionar a artistas que han generado vinculaciones entre la fotografía y la intimidad del sueño. La referencia de la artista Alemana Grete Stern, que publica en 1948 su primer fotomontaje de una serie titulada Sueños para la revista argentina Idilio, es un punto de partida posible. Para Stern los fotomontajes son la unión de diferentes fotografías ya existentes para crear con ellas una nueva composición, esto permite juntar escenas distintas, distorsionar las proporciones, dislocar las perspectivas hasta crear una imagen inverosímil e incongruente, que se adapta perfectamente a la naturaleza de los sueños (Greco, 2024. P. 265) El fotomontaje, ya lo había realizado el surrealismo, el DADA y los constructivistas, de eso Stern estaba consciente, de las obras de Hannah Höch, John Heartfield, Rodchenko y Moholy-Nagy, pero cabe destacar el rol de sus fotomontajes en lo público, ya que estas obras permitían develar determinados tópicos sobre la mujer y transmitir contenidos críticos en torno a su rol en la sociedad argentina de los años 50.

El rol de la fotografía de hoy, que nos permite mostrar lo íntimo y develar lo oculto, tiene lugar en la obra de Sophie Calle. Aquí es la misma artista quien se

expone a sí misma mostrando su cama, sus sábanas, las cartas de sus amantes, su diario íntimo. Artista de su tiempo, Calle dialoga con su realidad, la que comúnmente llamamos telerrealidad o Reality y se fusiona con ella. Quizás nos aparecen otras escenas de dormitorios y de soñantes. Esta intimidad en el arte está muy bien desplegada en el libro Dentro, la intimidad en el arte (2024) de Charo Greco. Aquí la autora narra la invención de la intimidad que se le atribuye a la pintura Holandesa de interiores del siglo XVII. Si bien, en la pintura antigua, griega, romana y medieval, se crearon composiciones de interiores, es en la pintura Holandesa donde se consolida, en tanto que género pictórico, el paisaje íntimo de los interiores. Este género, de pintar escenas banales de la vida cotidiana, el interior doméstico, tiene directa influencia en el arte moderno y contemporáneo, también en la literatura, el teatro, la danza, la fotografía, el video, el cine y la performance.

En 1963 Andy Warhol realiza la película Sleep en la que graba el sueño de su amante John Giorgio durante 5 horas aproximadamente, Joseph Beuys pernocta una semana en una habitación junto a un coyote en su performance Coyote, y en 1979 Sophie Calle realiza una acción artística llamada Los durmientes donde dispuso su propia cama para diferentes durmientes, amigos, conocidos y desconocidos. A los durmientes se les ofrecían sábanas limpias y comida, un cuestionario y grababa las sesiones. Mientras ellos dormían, Sophie los fotografiaba. Cuidaba su sueño fotográficamente. La intención de esta acción íntima y privada era registrar la experiencia sin interés por lo estético. Los durmientes podían usar libremente su habitación, ella se dedicaba a vigilar y documentar ese momento.

La obra L´Hotel de 1981 va un poco más allá, Sophie consigue un trabajo de camarera del Hotel C en Venecia. Durante la limpieza de habitaciones de los huéspedes del hotel, inspeccionaba y escudriñaba las cosas y escenas de los moradores para luego fotografiar sin el consentimiento de aquellos pasajeros que nunca conoció. La intimidad es violentada, la artista se ha convertido en una intrusa y nos ha hecho testigos del acto violento de observar un ámbito privado y al que no fuimos invitados. El acto tiene la desmesura del intruso que al igual que la performance no tiene otra finalidad que la acción misma. La performance en Sophie Calle encuentra lugar en la obra Habitación con vistas de 2002, donde en el marco de la Noche Blanca de los museos parisinos, pidió instalar una habitación con una cama en el tercer piso de la Torre Eiffel. Acostada recibió visitantes con el siguiente cartel: “Cuéntame un cuento para que no me duerma. Duración máxima de cinco minutos. Prolongación si el relato es palpitante. Si no hay historia, no hay visita. Si su relato me duerme, haga el favor de retirarse discretamente y pedir al vigilante que me despierte” (Calle 2003 en Greco, 2024. P300). Los protagonistas de esta acción fueron los participantes, la artista solo participaba de la escucha de los relatos. La intimidad del cuento antes de dormir se vuelve pública en esta habitación que mira a París, el centro legitimador del arte.

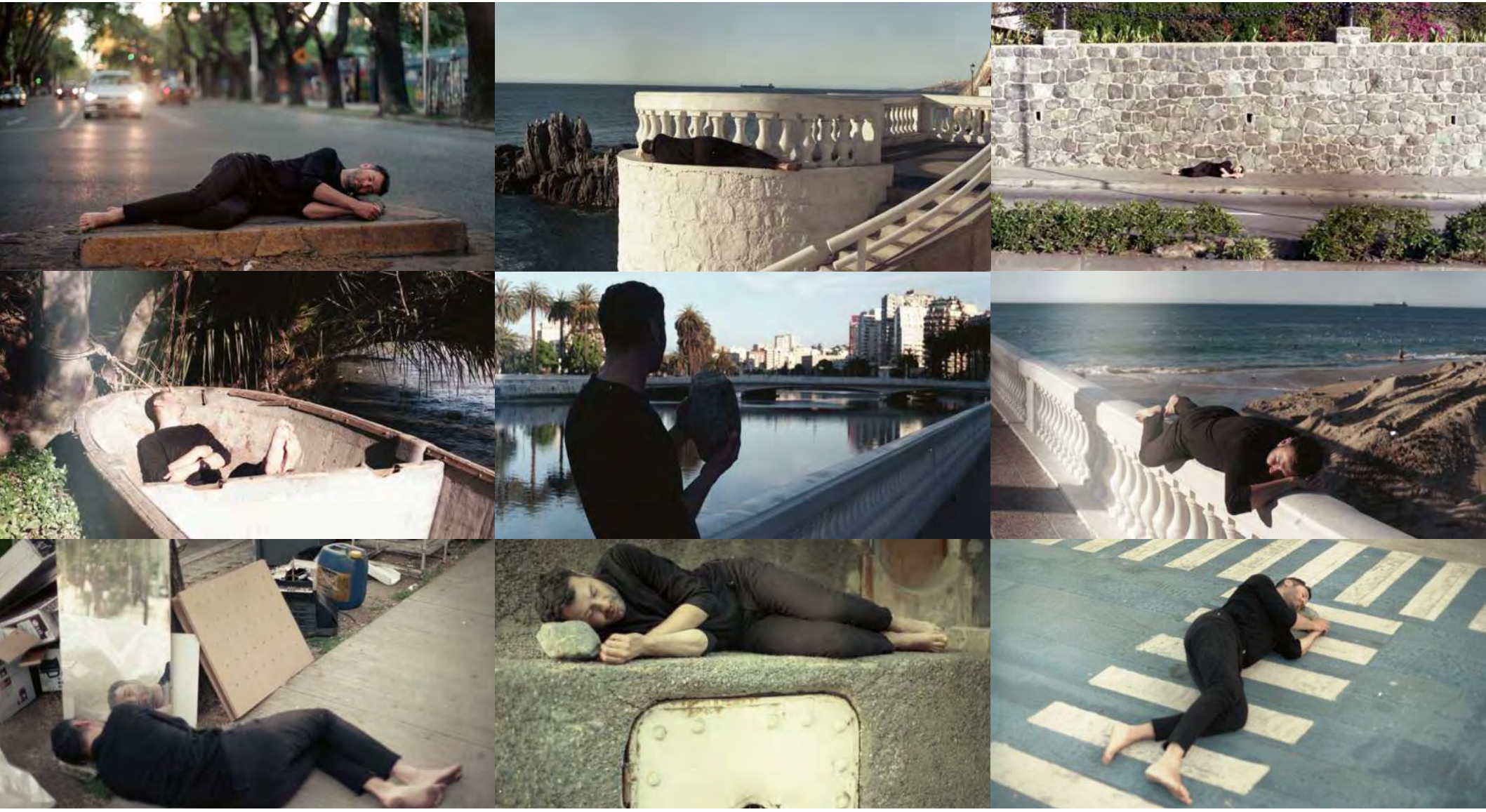
Es importante entender las prácticas performativas desde la demanda por dar lugar, y valor, a lo invisibilizado y oprimido por el discurso cientificista occidental dominante. Las prácticas performativas intervienen en las formas de conocer el cuerpo y la cultura, transitando del espacio íntimo/privado a lo exterior/público. Es por eso que las diversas manifestaciones performativas feministas, disidentes, originarias, migrantes, pobres, trans, buscan cómo reconstruir la historia de las minorías, cruzando los bordes de las prácticas artísticas hacia la transformación del espacio público, académico e intelectual, en búsqueda de la creación de nuevos sujetos políticos del feminismo, de lo originario, de las minorías en general. El sueño, en este contexto, es un elemento amenazado por los embates del presente.

Por supuesto, no todo el mundo está dispuesto a escuchar lo que dicen los sueños. Pero a veces, cuando se abre paso el mensaje puede cambiar la vida del soñante. En este caso el sueño deja de ser un sueño, se convierte en acontecimiento vital y queda en la memoria, vívido e indeleble. (Álvarez, 2019) El sueño construye un mapa del mundo y guía los trayectos de quien sueña, acompañando y aconsejando su camino. Podríamos decir que, el acto onírico en tanto entidad dialogante, nos revelaría señales del mundo, escuchar sus señales nos aproximaría a un conocimiento de los aconteceres del mundo, no necesariamente desde los constructos tradicionales del cómo el conocimiento se concibe actualmente, sino más bien desde las señales mismas del afuera, del gran afuera atravesado por las inclemencias de una contemporaneidad antropocéntrica ruinosa.

El sueño habita en la piedra es un llamado a buscar en la piedra, la primera y más rústica almohada, el misterio del sueño. En su interior se encuentra el silencioso misterio del sueño.

MAURO LIRA

Viña del Mar, 20 de noviembre, 2023

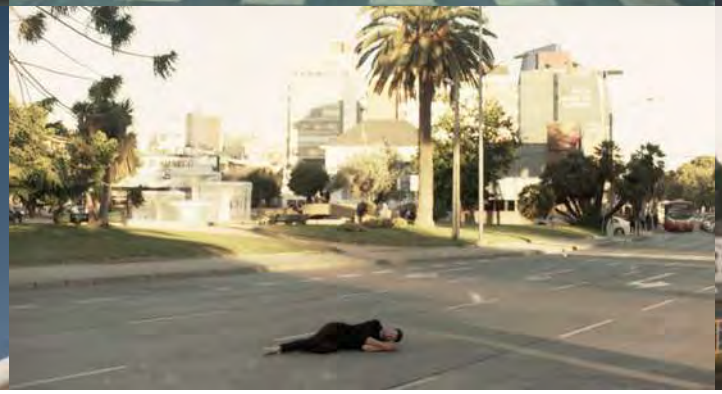






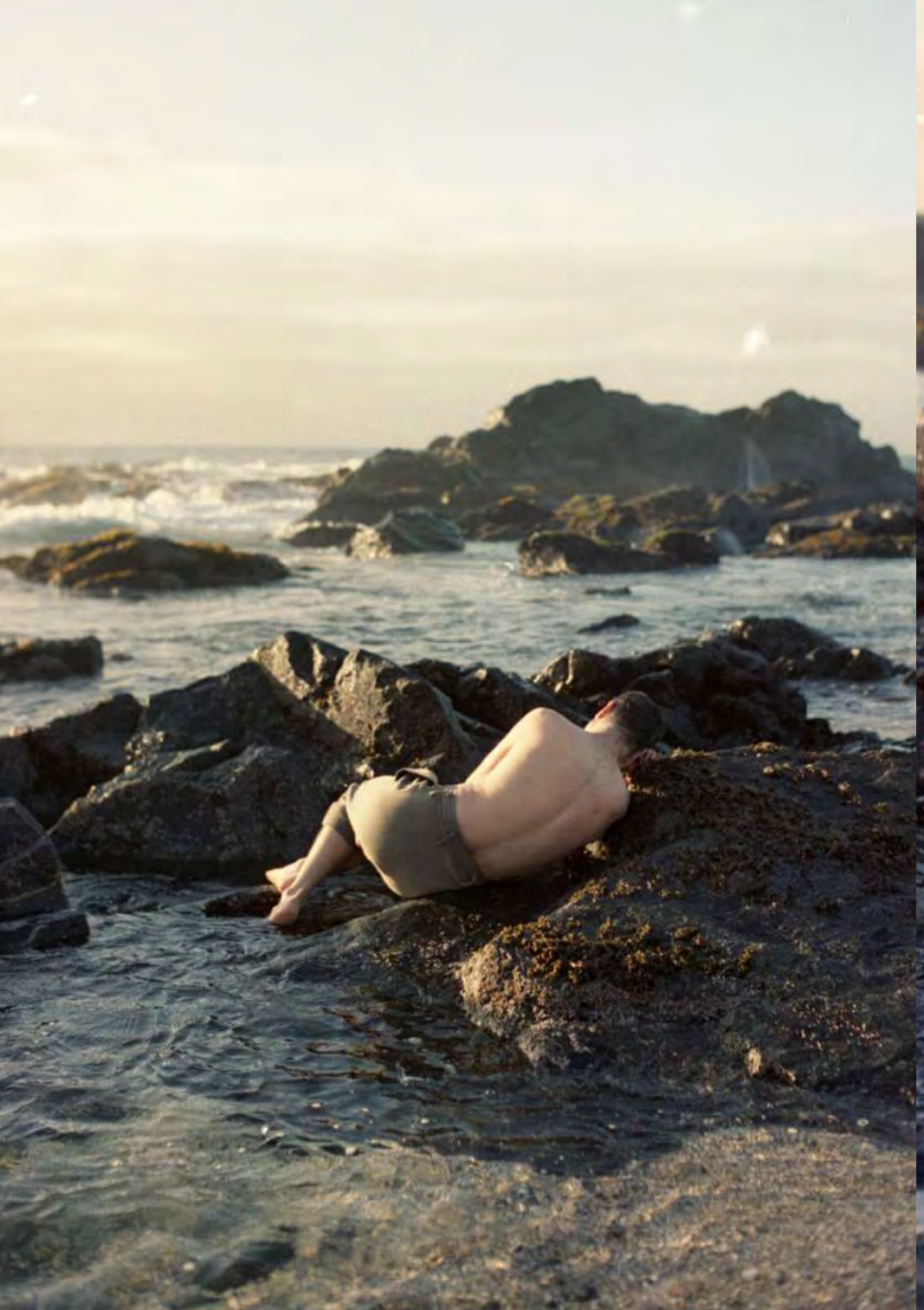


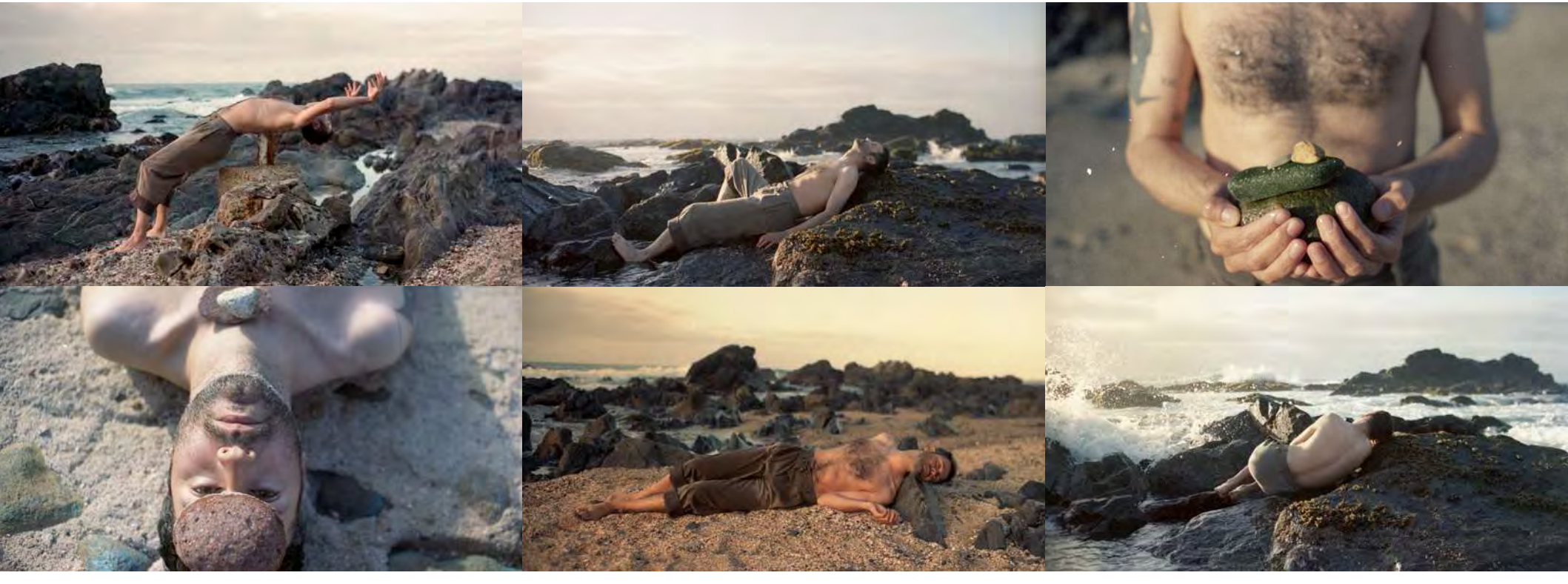
GAES
GAES



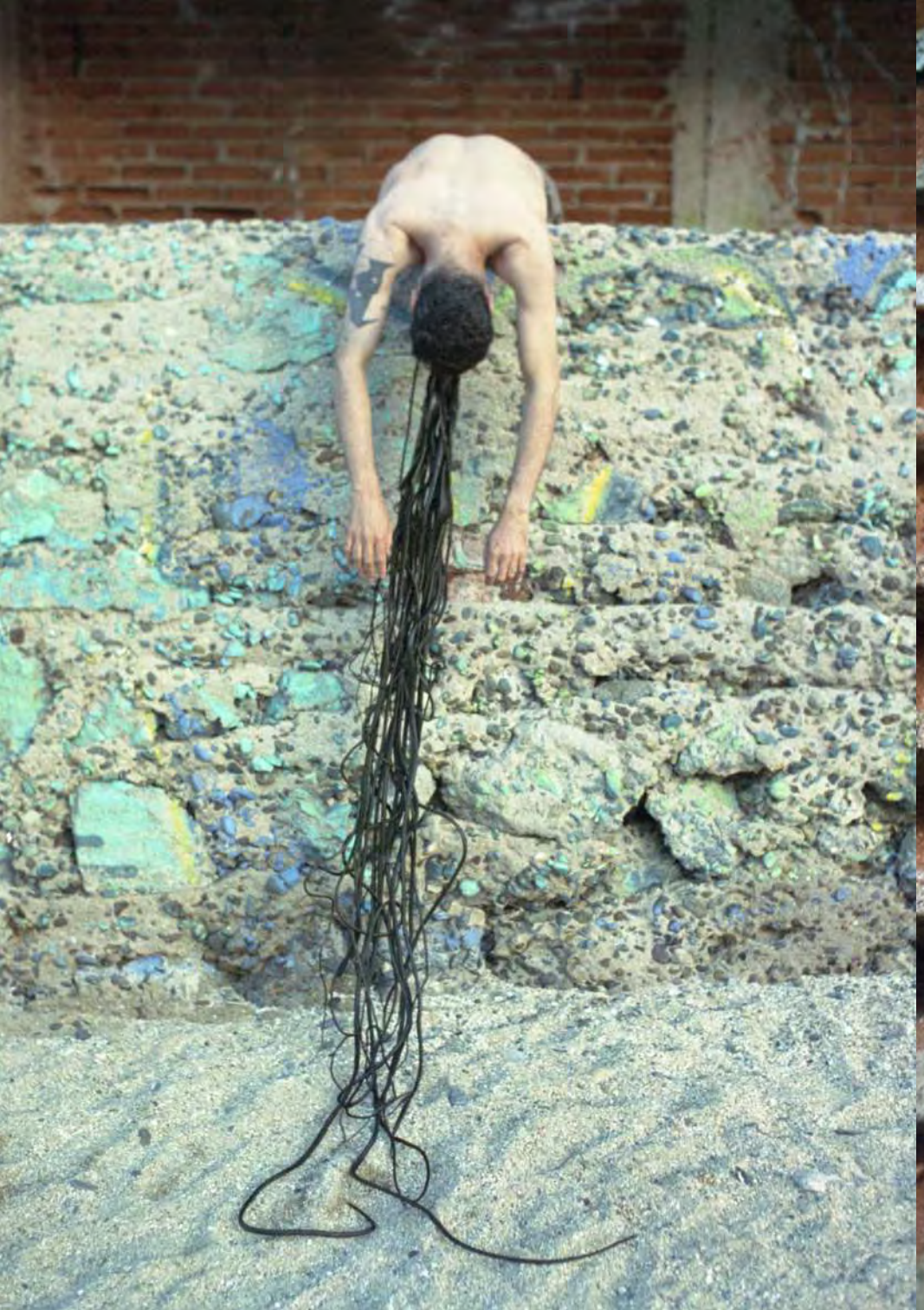

PAZ OLIVARES

Las Torpederas, 4 de diciembre, 2023







CARLOS SILVA

Quilpué, 01 de diciembre, 2023


BOICOT










AUTO-STOCK
REPUESTOS
AUTO-STOCK
REPUESTOS


AUTO STOCK
AUTO STOCK

PAULA LÓPEZ

Humedal Marga Marga, 21 de diciembre, 2023







RODOLFO MUÑOZ

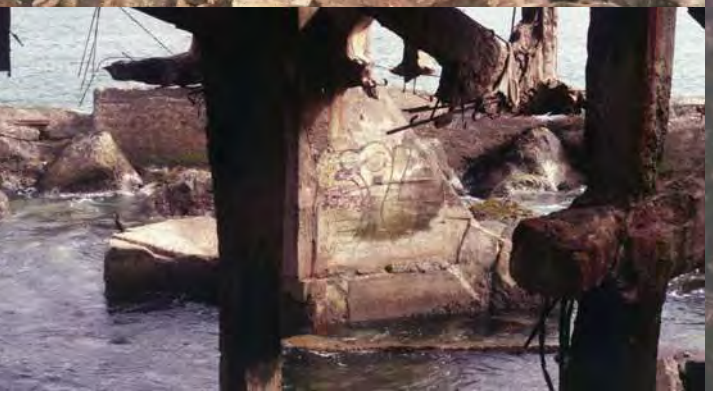
Recreo, 23 de diciembre, 2023

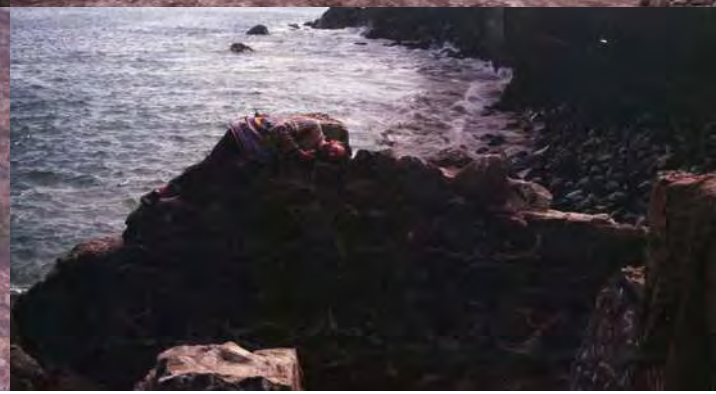

STELLA ARTOIS
STELLA ARTOIS











VICTORIA GALARZA

Viña del Mar, 27 de diciembre, 2023

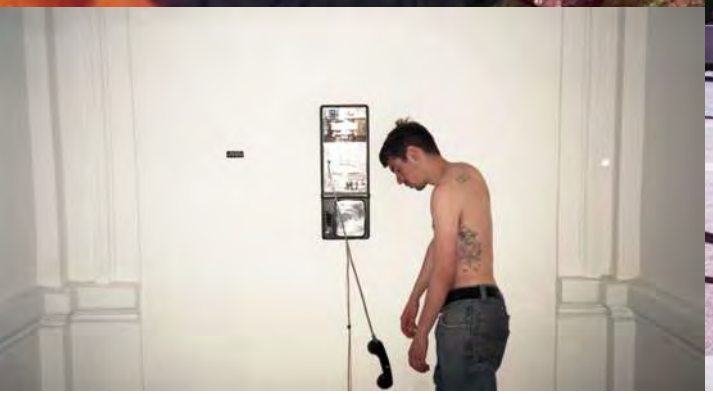
MANUEL CASTILLO

Santiago, 29 de diciembre, 2023









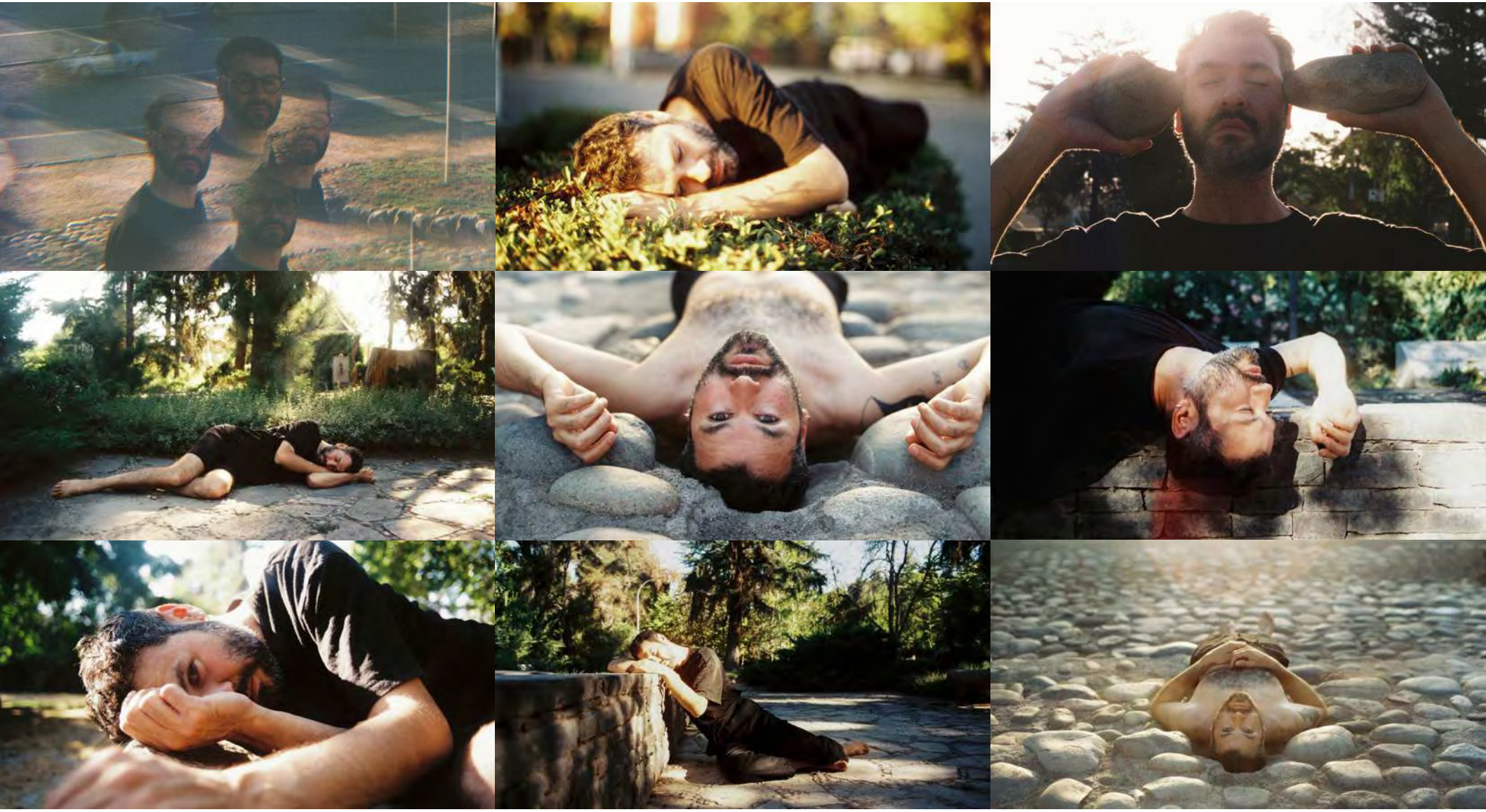

Leches saber

CRISTIÁN MATURANA

Las Salinas, 30 de diciembre, 2023

ANGELINA DOTES

La Florida, 17 de febrero, 2024




6857

ANAMARÍA BRIEDE

Limache, 19 de febrero, 2024



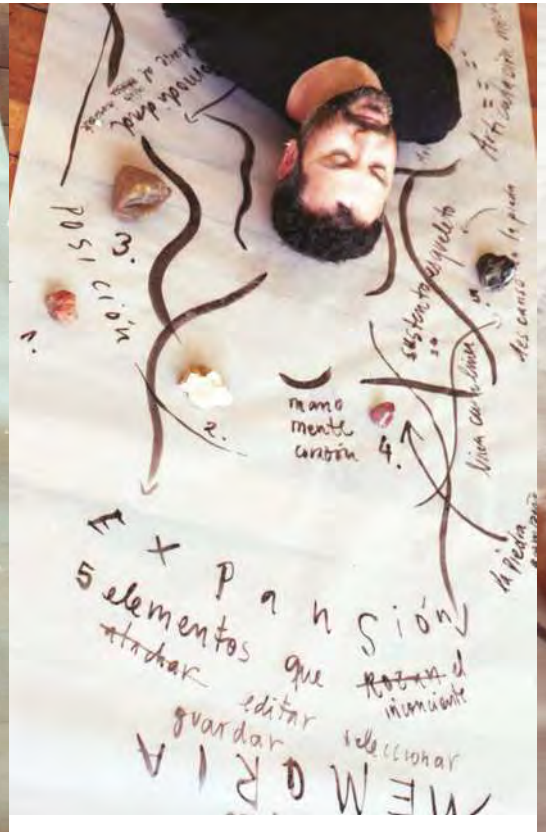
distmain







levitar
el cuerpo
soñado


3.
POSICIÓN
1.
2.
mano
mente
corazón
4.
EXPANSIÓN
5 elementos que
editar
guardar
seleccionar
MEMORIA


levitar
el cuerpo
soñado

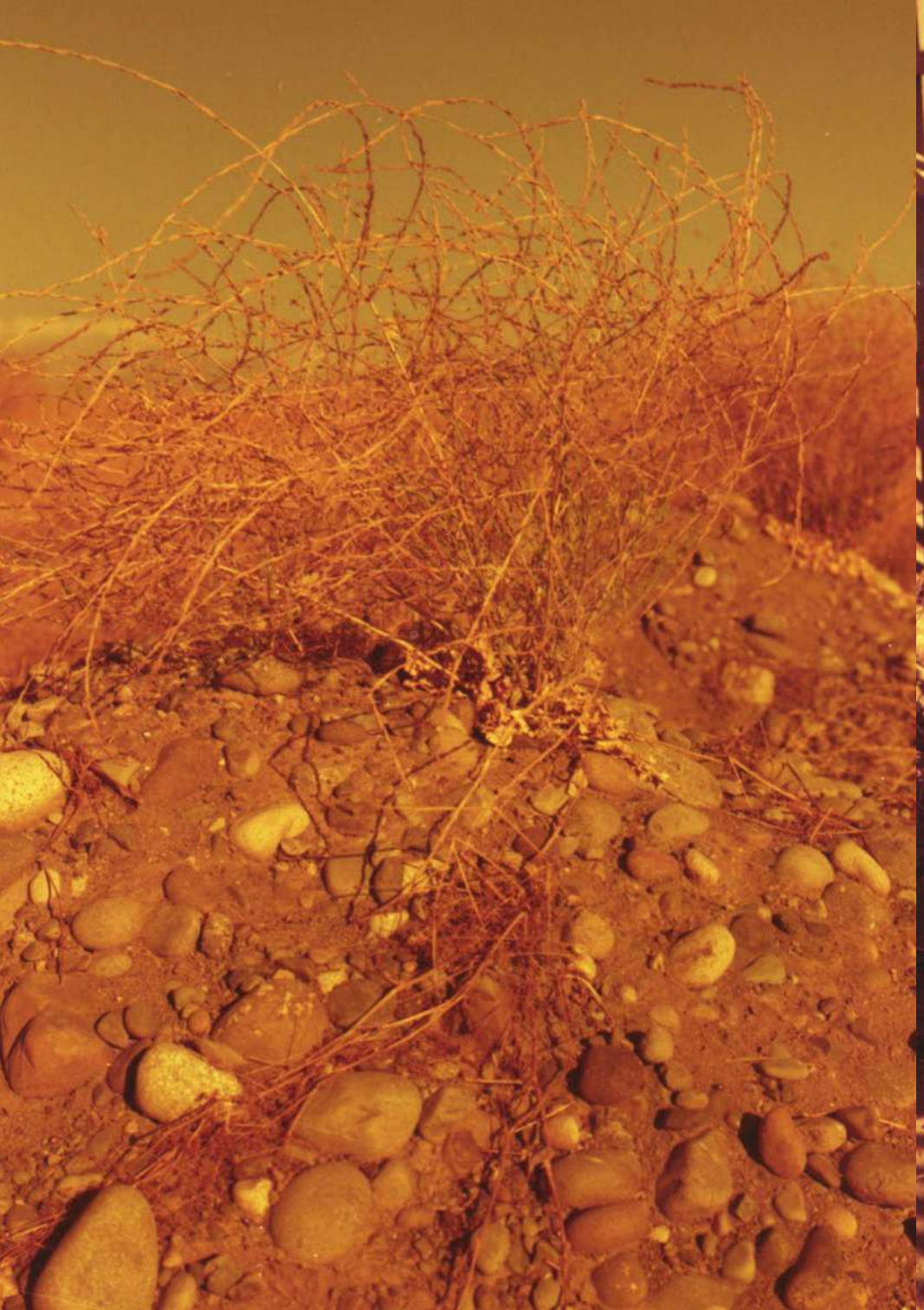

mano
mente
corazón

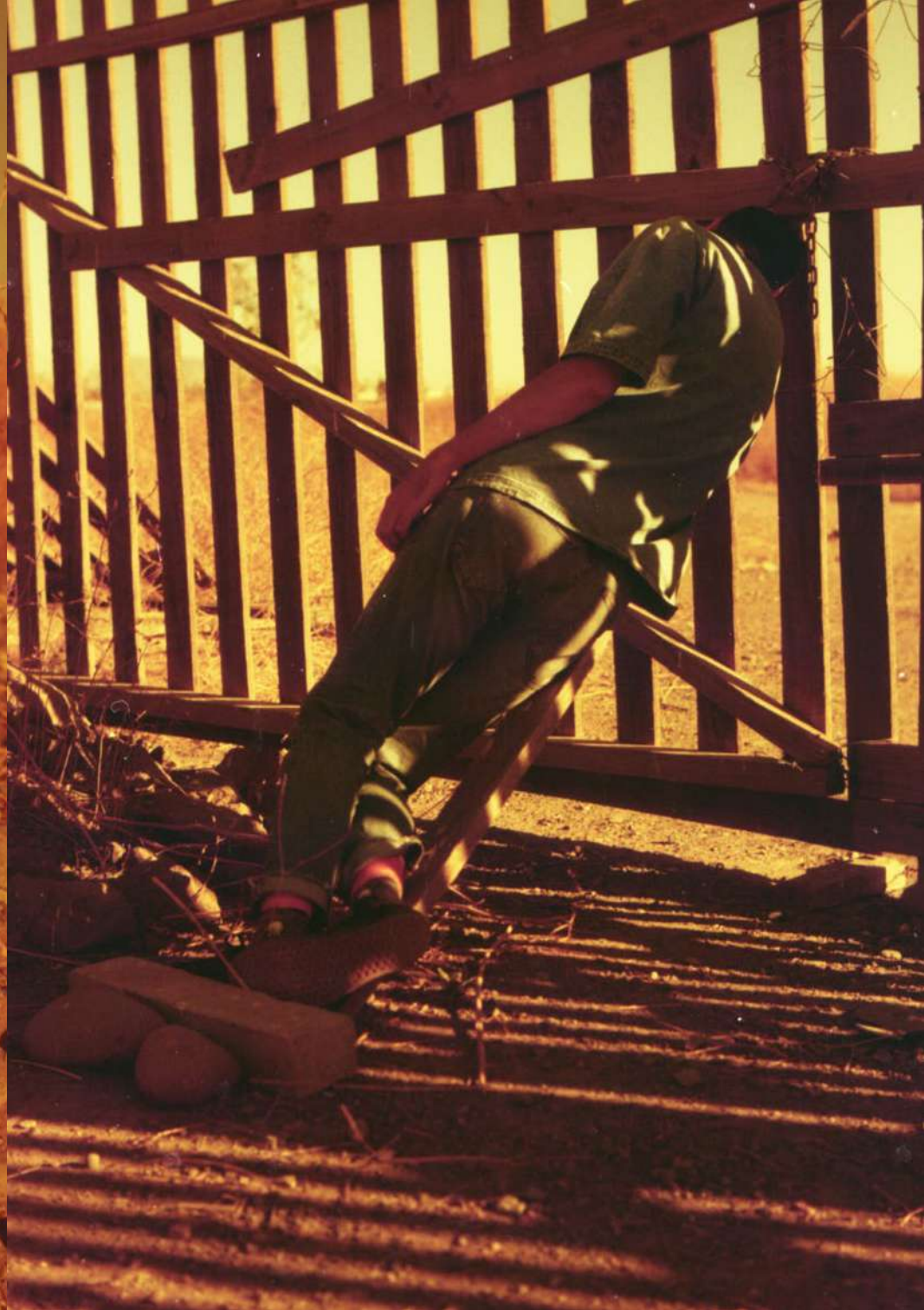
JIMENA CAROLINA

Concón, 01 de marzo, 2024

CATALINA CEA

Cerrillos, 08 de marzo, 2024

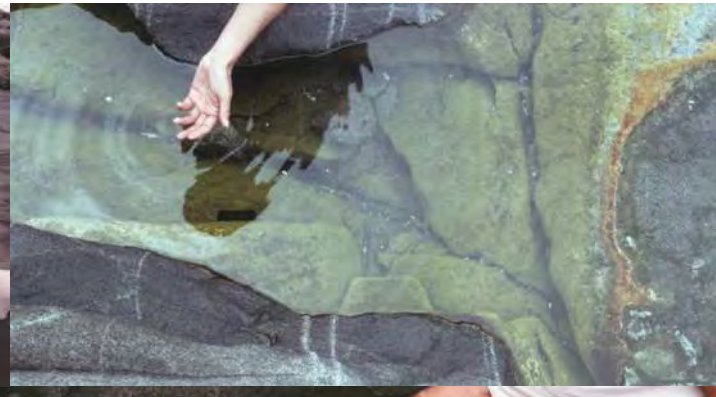




ASUNCIÓN MENA

Zapallar, 10 de marzo, 2024









JOAQUÍN RODRÍGUEZ

Peñuelas, 25 de marzo, 2024

LAURA TORRES

Mercado Cardonal, 01 de junio, 2024

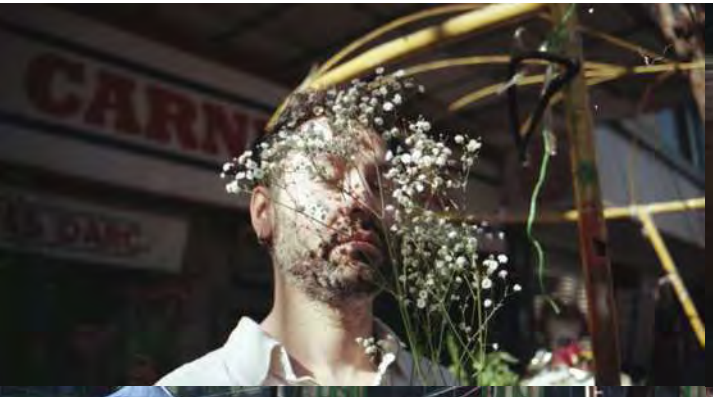

ACAB
SANGUCHI
PASTELERIA
TAROT
TAROT



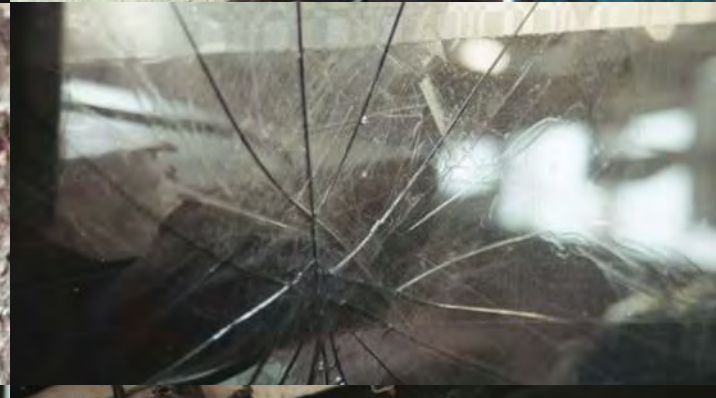
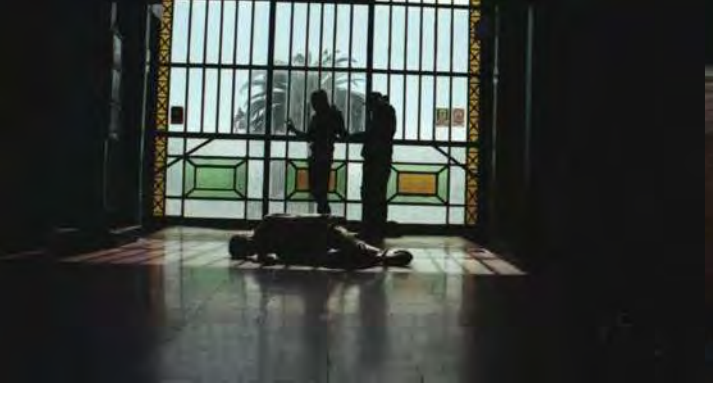



50pcs/bag,20bag/ct
Yellow
Pink
Lavender
Green




CARN




PROHIBIDO
EL INGRESO
DEL COMERCIO
AMBULANTE A
LOS LOCALES
COMERCIALES

KEITH MAYNE

Playa San Mateo, 25 de noviembre, 2024




6.3 SI LA LUNA NEGRA CERRARA MIS OJOS

En septiembre de 2025 inauguré un segundo grupo de pinturas para la exposición Si la luna negra cerrara mis ojos, este montaje se realizó en Oficina Viceversa, Santiago. Mantuve el mismo ejercicio pictórico durante 3 años, creando más imágenes en tiempos de insomnio y ansiedad. El ejercicio de pintar, ya como un acto performático, lo sostuve durante todo el proceso de investigación de tesis, constituyéndose como un cuerpo de obras en serie que ya tienen un camino propio. Las distintas presentaciones de estas obras en exposiciones colectivas y que se han realizado fuera del marco de la tesis son ejemplo de ello: Here comes the suns (2021) y Moon Child (2022) en Bark Gallery, Berlin. Night/Visionary (2023) en Tyger Tyger Gallery. Asheville, North Carolina. Fuego del cielo (2023) Instituto Telearte, Santiago.

Esta última exposición mantiene su origen, las acuarelas desmoronan toda frontera y forma fija del día y de la noche, la luna y el sol, la luz y la sombra, el brillo y la oscuridad. En las acuarelas ya nada está separado, los símbolos antagónicos se combinan y los colores ya no se yuxtaponen, no se sabe dónde comienza uno y termina el otro. La utilización de acuarelas opacas y brillantes me permitió pintar por capas y superposición, donde el brillo y la opacidad es parte de la pintura en un encuentro donde la representación no es lo único que genera la imagen, es la materialidad misma la que refleja los destellos de luz y el azul índigo la oscuridad profunda. Me gusta pensar que no hay una separación entre la noche y el día, y esa indiferenciación, que también viene de la misma pérdida de las separaciones en la práctica de la acuarela donde todo es borde desdibujado, es la conjugación del agua y el pigmento sobre el papel en una danza vaga de contornos, y no puedo estar más de acuerdo con la emoción de Pontalis al ver los Watercolors de Turner: “La atracción que ejercen sobre mí, proviene de que en ellos se conjuga la precisión del pincel - no hay posibilidad de retoques en el arte de la acuarela que intenta captar lo efímero- y lo vago de los contornos ¡Ay si el rechazo de las separaciones y el amor por las diferencias pudieran aparearse!” (Pontalis, 2007. P. 44) Esa misma emoción siento al momento de pintar sin saber pintar, pintar sin saber a dónde voy con la pintura, porque es el camino del agua que el pigmento colorante marca en su trayecto.

(Exposición *Si la luna negra cerrara mis ojos*. Espacio Viceversa. Santiago, 2025)

7. HACIA UNA POÉTICA POLÍTICA DEL SUEÑO

En julio de este año, 2025, tuve que operarme de mis ojos, primero el ojo derecho y prontamente, también el izquierdo. La enfermedad se llama Pterigión, una enfermedad de múltiples causas, una de ellas el exceso de rayos UV y sobre todo un exceso uso de pantallas. Estuve una semana con un dolor intenso post operatorio, de una cirugía quirúrgica que intervino mi ojo. 8 micro puntos de sutura y dos meses de recuperación. Estuve tres días con mi ojos cerrados y de por vida con lentes oscuros, lágrimas artificiales y disminución del uso de pantallas.

Enfrentemos lo que viene con los ojos cerrados, recuerdo la frase con la que comienza mi libro CAMA, irónicamente esto se volvió una realidad. Y a lo largo de estos 5 años, la investigación develó una serie de problemas que hasta este momento no habían tenido una voz o una imagen clara, y que ahora forman parte de mi realidad, imaginario y cotidianidad. El abuso del uso de pantallas que desde la pandemia se naturalizó y formalizó con el teletrabajo obligatorio. Este fenómeno provocó la incrementación del uso de pantallas que después de la pandemia no aflojó, más bien aceleró su uso dado que el medio ya estaba instalado y probado en cada persona, organización, grupo, comunidad. El teléfono tomó un lugar de preponderancia en la administración de la vida de las personas. Escribí para una curatoría:

> Toda época tiene sus propios abismos. Aún no dejamos atrás la época pandémica que enfrentamos hace un par de años atrás, e incluso, vivimos nuevas viralizaciones quizás más dañinas que el covid-19, ya no bacterial y viral, sino neuronal-digital. Hoy llamamos viralización a formas de expansión de contenidos sin control potenciados por la ciberadicción y el infosurfing, del mismo modo en que las enfermedades tradicionales, la enfermedad de adicción a redes sociales denominada Síndrome FOMO [fear of missing out (miedo a perderse algo)], la ansiedad y miedo irracional de quedarse sin acceso al celular o a estar incomunicado de internet (Nomofobia), trastornos de dependencia y adicción de las pantallas, por ejemplo, interfieren significativamente en la vida diaria de las personas, más bien, es una violencia viral invisible.
>
> *Viral Violence* . Balmaceda Arte Joven,, 2024

Esto apareció en las bitácoras cuando comencé a leerlas fuera del ejercicio onirográfico. La fuerza con la que impacta este fenómeno a las personas. Comencé a acumular información, con o sin sentido, de lo que me ofrece el algoritmo de redes sociales en torno a la búsqueda del sueño, las formas del dormir, problemas del sueño, insomnio, higiene del sueño, campo onírico contemporáneo, etc. Así aparecen un sinfín de encuestas, estudios y estadísticas de fuentes desconocidas, de investigaciones universitarias, de organizaciones de salud, donde todo apunta a la crisis contemporánea de la salud. Muchos datos, poco sentido. Nada tiene sentido cuando la información se viraliza por las mismas redes sociales que enferman a la población. Un círculo vicioso, enfermizo de interdependencia.

Con mis ojos cerrados e imposibilitado de ver, recordaba mis noches pegado en el teléfono consumiendo información basura, dañando mis ojos de manera pasiva, mientras intentaba ansiosamente volver a dormir sin éxito. Muchas noches de insomnio estuve en eso, como también muchas noches frente a este computador escribiendo las palabras contenidas en esta tesis, los ensayos del proceso de estudio de doctorado, informes de función en mi desempeño docente, revisión de trabajos, etc. Condenados a la pantalla nos encontramos hoy mismo, cuando camino a mis lugares de trabajo, nuestro modo de ver y vernos a través de la pantalla. En los distintos medios de transporte la gran mayoría de personas en sus celulares, en la calle, en las plazas, en los eventos, en los conciertos, etc. La luz que ilumina los rostros, en la oscuridad de un bus o en las habitaciones cuando apagas la luz antes de dormir, daña.

Me parece importante un dato que encontré sobre la brecha mundial del sueño. La calidad del sueño y la cantidad varían entre países y culturas. Estamos hablando de cómo afecta en nuestra salud física y psicológica, el lugar y la economía asociada al lugar. Hay países donde el descanso y por consiguiente, la relación con el sueño es un derecho cultural, pero en muchos otros lugares donde no existe esta reflexión, la salud asociada al sueño está desapareciendo, o derechamente, nunca hubo. En este acoso algorítmico de información sobre el sueño en El Mostrador aparece una noticia sobre la calidad y cantidad de horas de sueño por países, datos recogidos por Word Population Review, dice que los países que lideran la mayor cantidad de horas de sueño son Finlandia, Nueva Zelanda y Países Bajos, con 7,5 horas promedio. La cantidad y calidad del sueño está determinado por una alta satisfacción de la vida, disminución de estrés y un diseño urbano inteligente.

Me gustaría volver a la arquitectura como un tema aparte de suma importancia más adelante. Por otro lado, Japón, Corea del Sur y Arabia Saudita, con 6,3 horas promedio, sufren privación de sueño a partir de un modelo de vida donde las jornadas laborales son extenuantes y una vida nocturna económicamente fuerte. En Chile estamos en un borde peligroso, con 6,54 horas promedio, 399 minutos por noche, nos acercamos a las ciudades más intensas en vida nocturna y privación de sueño. Si bien este ejemplo es una reducción del fenómeno, porque no profundiza más allá de las horas de sueño y algunos guiños a los modelos de vida, me parece interesante hacer una lectura de las condiciones del sueño por locación incluyendo factores socioeconómicos y culturales. El capitalismo al asalto del sueño, como menciona Jonathan Crary (2019), es más que una frase de alerta, puesto que, a la luz de las fantasías del progreso de un modelo capitalista de hiperconsumo, se instala un mundo sin sombras, un mundo iluminado las 24 horas, los 7 días de la semana, de trabajo sin pausas, sin límites: "un entorno 24/7 tiene la apariencia de un mundo social, pero en realidad es un modelo no social de rendimiento propio de máquinas y una suspensión de la vida que no revela en coste humano que se necesita para mantener su eficacia" (Crary, 2019. P. 20).

Partí desde una intuición, desde un dolor, desde el mal dormir y mi insomnio, desde la memoria de mi familia, desde el cuidado del sueño de mis hijos, desde mi ansiedad, desde mis inseguridades y miedos. Hoy a 5 años de iniciar este proceso no soy el mismo, entendiendo que el problema del sueño me desborda y que la comprensión de éste comienza y posibles soluciones podrían estar en una micropolítica, en la educación y cuidado del cuerpo, en el diálogo cotidiano entre grupos y comunidades, de la educación en casa, entre amistades, para hacer crecer las confianzas y abrir lo íntimo hacia lo público. Hablemos del cuidado que merece el sueño entonces. Como dice Fabienne Brugère, en su texto la ética del cuidado, la ética del care surge a partir de una nueva moral de la cual es necesario reconocer la voz de un mundo que no dispone de un lenguaje adecuado para expresar y reconocer todo lo que se refiere al trabajo del cuidado y al sentimiento de responsabilidad en cuanto al bienestar de otros (Brugère, 2022. P17), el bienestar, la atención hacia los otros y la ayuda mutua, son aspectos que recientemente han sido abordados en los espacios laborales, educacionales, de esparcimiento y diversión, entre otros.

La activación de la Ley Karin (Ley N° 21.643) normativa chilena que busca prevenir, investigar y sancionar el acoso laboral, acoso sexual y la violencia en el trabajo, llamada así en memoria de Karin Salgado, quien sufrió acoso laboral y se quitó la vida en 2019, obliga a empresas y organismos públicos a implementar protocolos de prevención, resguardo y denuncia, modificando el Código del Trabajo y otras leyes para proteger la salud mental y asegurar ambientes laborales seguros y respetuosos, es un ejemplo de ello. Pero creo que hay que situarnos desde una perspectiva donde no solo busquemos prevenir, denunciar, investigar y sancionar situaciones de vulneración, sino que de hecho ningún ser humano puede bastarse por sí mismo, somos esencialmente frágiles, vulnerables e interdependientes. En algún momento de nuestra vida hay relaciones de protección y contención, de ayuda para nuestro desarrollo. Una persona moral, es aquella que cuida y ayuda a otro, lo que muchas veces es confundida por servir, cumplir obligaciones y responsabilizarse por el otro. La mirada que hoy estamos tratando de agudizar es aquella que mira lo invisibilizado, el peso psicológico del trabajo del cuidado y el lugar de lo minoritario y las minorías en todas las formas de relaciones humanas. Esta corriente de ideas se sitúa en un lugar donde los vínculos humanos no pueden ser reducidos a intercambios mercantiles ni de consumo, y que reactualiza la proclama feminista de ¨lo privado es político", donde las éticas de care sostienen la crítica hacia el sentido de responsabilidad hacia lo otros ejercida fundamentalmente por las mujeres.

Hay un fragmento en el libro Insomnio, de la escritora Marina Benjamin, donde describe cómo su madre era la responsable del cuidado familiar y que puede ser un ejemplo común de esto ahora en la actualidad:

> En su matrimonio, mi madre cargó con todo el peso de la ansiedad, mientras que mi padre, como un niño, no se preocupó por nada. Ella se tomó el trabajo de anticipar cada una de las necesidades antes de que él mismo pudiera reconocerlas, menos aun nombrarlas, y de esta manera él conservó una especie de inocencia voluntaria durante los cincuenta y tantos años que estuvieron juntos. Mi madre fue proveedora de comida, transporte, gestión del dinero, afecto, apoyo emocional, eventos sociales y soluciones de sentido común para la variedad de problemas materiales que tuvieron, mientras mi padre simplemente flotó - sonámbulo – por el día a día, infiriendo que la bonanza duraría. Este tipo de trueque es parte del desparejo intercambio del matrimonio. (Benjamin, 2020. P 34)

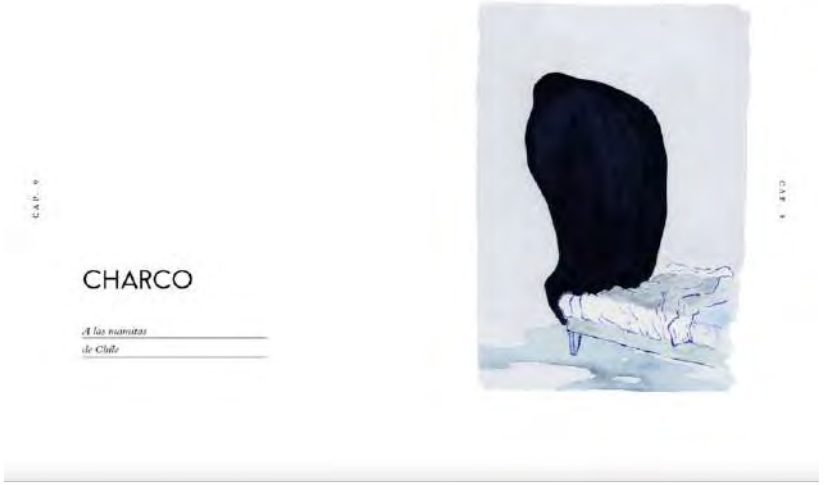
El *care* no es maternar, según Brugère está anclado en la posibilidad de la escucha (receptivity) en la relacionalidad (relatedness) y en un sentido de atención (responsiveness). Esto hace un llamado a una actividad que puede ser cultivada cotidianamente, ya que, el cuidado no refiere solamente a una disposición, sino más bien a ejercicios repetidos cuyo centro de gravedad es una fuerte atención hacia el beneficiario. (Brugère, 2022. P21). Pienso entonces en el ejercicio cotidiano de escuchar al otro a partir de una bitácora de sueños, donde aparece el sueño, el soñante y su contexto, sin intermediaciones ni filtros. Aquí la escucha se vuelve activa en un juego de confianzas mutuas donde los bordes del encargo se difuminan para hablar de uno mismo para otro que te escuchará (y leerá) a la distancia en este cruce entre la receptividad y la responsabilidad del cuidado

de que aquello que se escribe es la propia intimidad puesta al servicio de un nuevo sistema de relaciones sensibles y cuidadas a partir de un instrumento que podemos llamar bitácora, pero que al fin y al cabo es el testimonio de una vida.

Me interesa destacar del texto de Brugère que la atención por los otros y la responsabilidad frente a las necesidades del mundo tienen un sentido eminentemente político y social: hacer escuchar todas las voces, y particularmente aquellas que no participan en los procesos de decisión, no importa cuales sean. Si el ocuparse de los otros debe hacerse en silencio, es la prueba de que nuestras sociedades no son totalmente democráticas (Brugère, 2022. P33). Aquí quiero destacar un texto que ejemplifica nuestro contexto chileno sobre el sueño y el problema del cuidado, es La noche de las madres de Marta Bardelli publicado por editorial Humo el año 2023, publicación en la que tuve el privilegio de ilustrar sus capítulos.

En el mismo período de creación de esta tesis obra y de manera paralela, Marta, psicóloga con más de 30 años de trayectoria clínica, investigación y docencia emprende la publicación de su investigación que reúne experiencias, relatos y narraciones de una gran cantidad de personas que pasaron por sus aulas y espacios terapéuticos. En términos formales el libro se articula de manera diversa a través de cuentos, poemas, acuarelas y ensayos. Temáticamente, se centra en la experiencia de las mujeres como principales cuidadoras de sus hijos, visibilizando la carga afectiva, mental y material que asumen casi en soledad, y el abandono estructural que enfrentan al no contar, muchas veces con una red. Esta condición se traduce también en la imposibilidad de descansar y encontrarse con la ensoñación. La sobrecarga cotidiana priva a las mujeres del derecho al sueño como espacio de recuperación y creación, convirtiéndose en un ejemplo claro de la inexistencia de políticas que sostengan el sueño de quienes cuidan.

> No. Nunca puedo dormir una siesta, es que siempre me llama.
> No. Antes que me lo pregunte suelo pensar eso. No es que no quiera, es que estoy cansada. A veces ni siquiera me pregunta y me sorprendo moviendo rápidamente la cabeza con ese gesto del rechazo. No, no, no... Sin decirlo, sin pensarlo, solo muevo la cabeza. (Bardelli, 2023, p.138)



(Ilustración libro *La noche de las madres* de Marta Bardelli, 2023)

(https://www.instagram.com/renato.ordenes.san.martin/)

Quiero expresar entonces que la invisibilidad del problema del sueño en todas las dimensiones desplegadas en esta tesis obra, y en aquellas que no tuve la posibilidad de indagar cómo debiese, requieren de una futura revisión y profundización respecto a su cuidado, por consiguiente, pretendo usar todo el material reunido en esta tesis obra para proyectar una futura investigación que plantee una política de cuidado del sueño. En el momento en que escribo estas palabras, un día martes 23 de septiembre a las 23:32 hrs., luego de una extenuante jornada de trabajo, cuando mi familia duerme y los escucho a lo lejos, al mismo tiempo que escucho afuera de mi casa los trabajadores de aplicación Rappi en sus motos que trabajan turnos de noche, pregunto: ¿Puede existir una política de cuidado del sueño? ¿Puede existir una política que cuide al cuidador del sueño de otros? ¿Cómo podemos vivir mejor nuestro sueño y el de todos?

Leer las bitácoras de sueños, escuchar los audios de las entrevistas, revisar los testimonios y escuchar las necesidades ahí expresadas, es un acto de atender la vulnerabilidad del otro y las cadenas de vulnerabilidad de una comunidad, es quizás una manera de hacer recíproco un mundo asimétrico, una forma de torcer el supuesto individualista que concibe a los humanos a través de un mandato autónomo frente al mundo, e insistir en la concepción de que vivimos y dormimos todos juntos cobijados por un mismo manto democrático preocupado por cubrir a todos sin exclusión, con el fin de recuperar la capacidad de actuar y de soñar y crear políticas públicas de apoyo desde una nueva sensibilidad que exprese nuevos éxitos de vida, que enfrenten a los actuales modelos impuestos por el poder y el dinero, y que renueven el deseo de bienestar.

8. CONCLUSIÓN

Esta tesis nace de la interrogante sobre qué puede decir el sueño en nuestros días. Aquí, la figura del sueño, entendida como campo onírico, está directamente relacionada con las vivencias del soñante, y estas, a su vez, con su contexto. Sueño, soñante, contexto y sus múltiples interrelaciones se convirtieron en la clave que fui descubriendo en este proceso.

A través de una investigación artística interdisciplinaria de carácter autoetnográfico, y gracias al trabajo en colaboración y co-creación con profesionales de otras áreas, pude desplegar una nueva perspectiva desde la cual observar este fenómeno que, aunque ha sido profundamente estudiado por distintas disciplinas, no contaba con un cruce interdisciplinario que permitiera no tanto dar cuenta de algo comprobable, sino más bien ampliar una discusión crítica y a la vez creativa sobre un fenómeno que, hasta hoy, no ha podido ser descubierto ni analizado en su totalidad.

Esta tesis–obra busca dirigir la mirada hacia lo cotidiano y lo ordinario del sueño, y explorar cómo, desde ahí, podría plantearse —en tanto fenómeno humano y no humano— la posibilidad de dibujar, desde esas voces silenciosas, una futura política de cuidado. En ese intento aparece la investigación artística y el arte como puente vinculante para concretar este propósito.

Desde este lugar asumo el desafío, que, por lo demás, en instancias académicas implica una doble dificultad debido al lugar de desventaja en que suele situarse al arte frente a la construcción de conocimiento tradicional. Sin embargo, este programa de Doctorado en Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento, Cultura y Sociedad de la Universidad de Valparaíso reconoce la importancia de nuevos lenguajes, medios y formas de exploración necesarios para crear otras maneras de conocer y abrir nuevos horizontes de investigación.

La investigación reveló que el sueño, como fenómeno complejo y multidimensional, requiere ser abordado desde una visión interdisciplinaria. En la discusión del marco teórico se evidenciaron las limitaciones de los distintos enfoques, ya que resultan insuficientes al intentar comprender ampliamente el fenómeno, puesto que se plantean desde un único campo disciplinar.

En cada área de investigación algo queda inevitablemente fuera de su perspectiva. En los abordajes científicos tradicionales no solo se trabaja desde una perspectiva unidisciplinar, sino que además la dimensión del “yo”, la subjetividad, la sensibilidad y las narraciones del espacio biográfico queda excluida. Por otro lado, las terapias, visiones alternativas y saberes populares presentan limitaciones inversas: se centran demasiado en la experiencia del yo, dejando fuera la investigación sistemática, datos estadísticos, estudios comparativos, etc. Estas debilidades evidencian la necesidad de una mirada verdaderamente interdisciplinaria para abordar la complejidad del sueño.

En respuesta a este problema, la principal contribución de la presente investigación —y aquello que constituye su tesis central— es la posibilidad de un método en el cual la investigación artística se convierta en un espacio de acción capaz de reunir las diversas formas de abordar el sueño. Esto se logra mediante la fusión entre la experiencia personal, la exploración material y conceptual, la recolección de datos, la interpretación y la discusión teórica y filosófica, desdibujando así los límites entre las ciencias del sueño, el arte y las ciencias sociales.

Como guía, la auto etnografía propone una metodología que pone el acento en la experiencia del investigador como sujeto soñador, inseparable del objeto de estudio, lo que articula el espacio biográfico del sueño. La investigación artística interdisciplinaria, desde un enfoque auto etnográfico, se convierte así en el campo adecuado para acceder y comprender su complejidad y multidimensionalidad. Solo desde este enfoque puede plantearse una poética política del sueño que abarque sus diversas formas de manifestación —materiales, conceptuales o poéticas— y que contemple su naturaleza aporética, misteriosa y radical.

Desde este marco de acción, se planteó una investigación considerando un campo de estudio auto etnográfico, a partir de una selección de personas interesadas en participar. Mediante la escritura de bitácoras de sueño durante un período determinado, se buscó recoger información sobre la experiencia onírica y las formas del dormir. El estudio del campo onírico (sueños), las subjetividades y experiencias sensibles e íntimas (soñante), y las condiciones materiales y temporales del dormir (contexto) reveló un campo expandido para abordar el fenómeno desde la articulación de estos tres enfoques.

En esta etapa de la investigación se evidenció que el campo onírico, los sueños, constituye un testimonio y reflejo de la intimidad, respondiendo a los problemas del presente y permitiéndonos comprender nuestra forma singular de transitar nuestra historia.

Los datos recopilados permiten realizar una lectura sobre la importancia del sueño en un segmento acotado, aunque suficiente para identificar los modelos de vida característicos de los chilenos y chilenas participantes de la investigación, destacando tanto aspectos negativos como positivos. Entre los aspectos negativos se encuentran problemas de insomnio y dificultades para dormir, rutinas de vida y modelos de trabajo bajo un sistema capitalista neoliberal 24/7, desórdenes alimentarios y hábitos poco saludables, así como una carencia educativa sobre la importancia del sueño y su dimensión salutogénica. Entre los aspectos positivos, se evidencia el poder del sueño como capaz de presagiar, profetizar y adivinar, de conectar con los muertos, promover la sanación y favorecer el autoconocimiento, así como de estimular el pensamiento crítico, reflexivo y creativo.

A partir de la lectura de las bitácoras, se observa una problemática transversal: la necesidad de plantear una discusión pública que permita abordar algunos de los problemas planteados y buscar posibles soluciones. Desde el ejercicio de la escritura como proceso autoreflexivo hasta la reflexión sobre el consumo de fármacos, el estrés asociado al exceso de carga laboral, la falta de conciencia sobre la salud mental y las invisibilidades de las maternidades y los cuidados, el sueño se convierte en un punto de partida para hablar de cómo estamos enfrentando nuestro presente.

Junto con el estudio autoetnográfico de las bitácoras de sueño, se llevaron a cabo tres experiencias artísticas que complementan este espacio biográfico del sueño. Estas experiencias consistieron en exposiciones de obras en distintos soportes y medios, generando un cruce interdisciplinario entre áreas artísticas, explorando materialidades, diálogo y participación de diversos profesionales, así como la creación de obras de carácter colaborativo e interdisciplinario. Este trabajo evidenció también la importancia de la presencia del investigador como cuerpo de obra activo en el proceso creativo colectivo e interdisciplinario, validando los métodos performativos en la construcción de conocimiento.

La obra Habla el sueño (2021), bajo la curaduría de Carolina Castro, constituyó una serie de acuarelas realizadas durante el confinamiento y en el periodo de estudios del doctorado. Se exhibieron por primera vez en OMA Galería en Santiago, en los primeros días de apertura tras el confinamiento, constituyendo una fuente experiencial que se suma a otras experiencias artísticas sobre el fenómeno del sueño durante la pandemia.

A continuación, se desarrolló el proyecto El sueño habita en la piedra (2023-2024), que surge de manera paralela al proceso de escritura de las bitácoras. La simultaneidad de ambos procesos dotó a esta acción fotográfica colaborativa de datos extraídos de la lectura de las bitácoras para la puesta en escena fotográfica. Esta obra fue presentada en la Feria de Arte Contemporáneo FAST, en

Santiago, bajo la curaduría de Mercedes López, y en el Festival Internacional de la Imagen Margen Fest (2024) en Toluca, México.

Si la luna negra cerrara mis ojos (2025) constituye la última presentación de la serie de acuarelas, que, paralelamente al ejercicio fotográfico y al estudio de las bitácoras, continuó realizándose silenciosamente durante los tiempos de insomnio. Tanto la fotografía como la acuarela resultaron cruces reveladores, ya que permitieron investigar distintas fuentes y referentes que dialogan con la historia del arte.

Entre las obras y proyectos que fueron visitados o inspiraron este trabajo están la videoinstalación Random de Barbara Oettinger y Pepo Sabatini (2023), el concierto sonoro *Siestaria* de Florencia Curci y Tatiana Heuman (2023) en el marco del Festival de Arte Sonoro Tsunami, y el lanzamiento del libro *Porqué dibujo sueños de otras personas* de Simón Catalán (2023). Asimismo, se participó en exposiciones colectivas como *Here Come the Suns* (2022), *Moon Child* en Bark Berlin Gallery y *Night/Visionary* (2023) en Tyger Tyger Gallery, Carolina del Norte.

También se revisaron exposiciones internacionales sobre el sueño, como P*eriferia de la Noche* (2024) en el Centro de Creación Contemporánea de Madrid, y nacionales, como *Soñar el agua* (2023) de Cecilia Vicuña. En 2023 realicé, además, una residencia artística en Rapa Nui, recopilando información sobre la importancia del sueño para el origen de la isla y participé en la ilustración del libro *La noche de las madres, metapsicología y cuentos de horror materno* (2023) de la psicóloga Marta Bardelli.

Sin este cruce interdiciplinario entre arte, ciencias sociales, filosofía y ciencias del sueño, el estudio del fenómeno del sueño habría quedado restringido a los marcos tradicionales de análisis. Esto habría constituido un problema ya que como se mencionó en el marco conceptual el sueño puede comprenderse como un régimen cultural (Krenak, 2023), como una inteligencia (Dufourmantelle, 2020), como lugar de memoria (Bergson, 2015), como oráculo (Ribeiro, 2021), como un espacio de cuidado (Bardelli, 2023. Pontalis, 2007), como testimonio de una intimidad (Michelson, 2022), como un espacio de resistencia al modelo 24/7 (Crary, 2019), y no como un fenómeno aislado del contexto donde se sitúa o como un fenómeno que puede ser entendido desde una perspectiva o disciplina.

La perspectiva de investigación de este trabajo doctoral sobre el fenómeno del sueño podría resultar relevante para futuros estudios enfocados en grupos específicos, como infancias, juventudes, adolescencias o adultos mayores, estos últimos particularmente invisibilizados y que requieren una atención especial y urgente. Asimismo, podría ser valioso incorporar enfoques autoetnográficos y

de espacios biográficos en investigaciones donde las perspectivas íntimas revelan datos determinantes para proyectos futuros, como la planificación urbana, el diseño de edificaciones o estudios relacionados con la salud. En estos casos, el diario íntimo, el testimonio y las entrevistas permiten considerar el punto de vista personal, la experiencia y la memoria como elementos centrales del conocimiento.

Finalmente, la presente investigación doctoral ofrece la oportunidad de articular un marco teórico y un encuadre metodológico artístico e interdisciplinario, con un enfoque autoetnográfico, con hallazgos empíricos y exploraciones materiales que enriquecen y movilizan las investigaciones tradicionales sobre el fenómeno del sueño. A través de este abordaje, se logró poner en diálogo problemáticas y complejidades éticas y sociales, tanto íntimas como colectivas, que surgen a partir del conocimiento o desconocimiento del fenómeno del sueño, considerando sus tres elementos: Sueño, Soñante y Contexto. Este enfoque permitió relacionar respuestas, narraciones, testimonios y reflexiones con el marco teórico propuesto, logrando enlazar, profundizar y ampliar conceptos que hasta entonces se encontraban circunscritos a ámbitos unidisciplinarios.

9. AGRADECIMIENTOS

Esta tesis obra fue realizada gracias a un gran número de personas que creyeron en este proyecto y apoyaron cada una de sus momentos. En esta investigación participaron personas anónimas, artistas, amigos y familiares, encargados de instituciones, académicos, compañeros y personas que conocí en el transcurso de la investigación. Todo este cuerpo humano de experiencias es la tesis obra Poética Política del Sueño.

Quiero agradecer especialmente a Gabriela Muñoz, mi esposa, quien cuida de mi sueño noche tras noche y quien apoyó y ayudó en cada proceso de esta investigación. A mi hija Eva por esa capacidad infinita de amar y comprender mis ansiedades, a mi hijo Manuel por confiar en mí y dormirse de mi mano cada noche. Agradezco a mi profesora guía de tesis Elisabeth Simbürger por creer en mí y confiar en este proyecto. A mis amigos que generosamente participaron de la obra El sueño habita en la piedra y las amistades que comenzaron desde ese momento, a todos ustedes, artistas a quienes admiro profundamente, agradezco su tiempo, compromiso y amor: Anamaria Briede, Carlos Silva, Cristián Maturana, Paz Olivares, Manuel Castillo, Paula López, Mauro Lira, Rodolfo Muñoz, Victoria Galarza, Angelina Dotes, Jimena Carolina, Catalina Cea, Asunción Mena, Joaquín Rodríguez, Laura Torres y Keith Mayne. Agradezco a Carolina Castro por el hermoso texto curatorial de la exposición Habla el sueño, a Mercedes López en la curaduría en Festival Fast, José Manuel Belmar por confiar en mi trabajo y permitir exhibirlo en OMA Galería y Espacio Viceversa. Quiero agradecer especialmente a todas las personas que confiaron en este proyecto y que anónimamente participaron de las bitácoras de sueños, espero que disfruten de este trabajo tanto como yo, y también a todas las personas que respondieron al llamado, estoy muy seguro que habrán nuevas instancias para compartir nuestro interés por el sueño. Agradezco al Doctorado en Estudios Interdisciplinarios por aceptar mi propuesta, así como también a las instituciones y Escuelas que confiaron en este proyecto: Gerópolis, Escuela de Sociología UV, Escuela de Arquitectura UV, Instituto de Arte PUCV, Escuela de Bellas Artes de Viña del Mar. A la editorial Humo y al diseño de Amanda Cusicanqui por editar, corregir y diagramar este texto.

Y quiero agradecer, finalmente, a cada soñante, por confiar y creer en un nuevo despertar.

10. BIBLIOGRAFÍA:

ALASZEWSKI, A (2006) Uso de diarios para la investigación social. Uso de diarios para la investigación social. Foro Cualitativo Sozialforschung / Foro: Investigación Social
Cualitativa, 7 (4). https://doi.org/10.17169/fqs-7.4.195
ALVAREZ, Al (2019) La noche; una exploración de la vida nocturna. Editorial Fiordo, Ciudad de Buenos Aires. ARANGUIZ, F. (2021) Publicar como práctica. Santiago.
ARFUCH, L. (2016) Pensar este tiempo. Espacios, afectos, pertenencias. Prometeo libros, Buenos Aires.
ARFUCH, L. (2018) La vida narrada. Memoria, subjetividad y política.
Editorial Universitaria Villa María, Córdoba.
BACHELARD, G. (2017) El derecho de soñar. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México.
BACHELARD, G. (2022) La poética del espacio. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México.
BACHELARD, G. (2012) La poética de la ensoñación. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México. BACHELARD, G. (2006) La tierra y las ensoñaciones del reposo. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México.
BARDELLI, M. (2023) La noche de las madres. Metapsicología y cuentos de horror materno. Humo Editorial, Valparaíso.
BENJAMIN, M. (2020) Insomnio. Chai Editora, Buenos Aires.
BENJAMIN, W. (2016) Infancia en Berlín hacia 1900/Crónica de Berlín. Ediciones El Cuenco de Plata,
Buenos Aires.
BENJAMIN, W. (2014) Sueños. Abada editores, Madrid.
BERGER, J. (2021) Sobre el dibujo. Editorial Gustavo Gili, Barcelona.
BERGSON, H. (2015) La construcción del sueño. Santiago: Alquimia ediciones. BESSE, J.M. (2019) Habitar. Editorial Universidad de Guadalajara, Jalisco. BLANCHOT (2022) El espacio literario. Editorial Paidós, Barcelona.
BORGES, J.L. (2021) El libro de los sueños. Penguin Random House Grupo Editorial, Bogotá. BORGDORFF, H. (2011) "The Production of Knowledge in artistic research".
Biggs, Michael and Henrik Karlsson. The Routledge companion to research in the arts. Abingdon: Routledge. ISBN 0-203-84132-8 Master e-book ISBN
BORSUK, A. (2020) El libro expandido. Variaciones, materialidad y experimentos. Ediciones Ampersand. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
BRETÓN, A. (2021) Manifiestos del surrealismo. Editorial Argonauta, Buenos Aires.
BRUGÈRE, F. (2022) La ética del cuidado. Editorial Metales Pesados, Santiago.
CAILLOIS, R. (2020) El poder del sueño. Ediciones Atlanta, Girona.
CARRIÓN, U. (2021) El arte nuevo de hacer libros. Bestiario Ediciones, Santiago.
CIXOUS, H. (2021) Hipersueño. Interzona Editora, Buenos Aires.
CONTRERAS, M. (2013) La práctica como investigación: nuevas metodologías para la academia latinoamericana.
COX MILLER, P. (2002) Los sueños en la antigüedad tardía. Ediciones Siruela, España.
CRARY, J. (2019) 24/7 El capitalismo al salto del sueño. Editorial Ariel, España.
Revista Poiésis, n. 21-22, p. 71-86, jul.-dez.
DEMOS, T.J. (2020) Descolonizar la naturaleza: arte contemporáneo y políticas de la ecología. Madrid: Ediciones Akal S.A.
DESPRET, V. (2021) A la salud de los muertos. Editorial Cactus, Buenos Aires.
DEZIN, N. K. (2017). Autoetnografia Interrpetativa. Investigación Cualitativa, 2(1) pp. 81-90. DOI: http://dx.doi.org/10.23935/2016/01036
DUFOURMANTELLE, A. (2020) Inteligencia del sueño: apariciones, fantasmas, inspiración. Amalia Federik, Buenos Aires.
DE NERVAL, G. (2011) Aurélia o el sueño y la vida. Editorial Eneida, Madrid.
ENRIQUEZ, M. (2021) Nuestra parte de Noche. Ediciones Anagrama. Barcelona
ENRIQUEZ, M. (2013) Cuando hablábamos con los muertos. Ediciones Montacerdos. Santiago.
ELIADE, M. (2013) El chamanismo y las técnicas del éxtasis. Editorial Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México.
FISHER, M (2016) Realismo capitalista. Editorial Caja Negra, Buenos Aires.
FOUCAULT, M. (2015) Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión. Grupo editorial Siglo XXI. Avellaneda. GABRIEL, M. (2021) Yo no soy mi cerebro. Filosofía de la mente para el siglo XXI. Ediciones Pasado presente, Barcelona.
GABRIEL. M (2017) Existencia y sentido, Herder Editorial.
GABRIEL, M. (2019) El poder del arte. Editorial Roneo. Santiago.
GUATTARI, F. ROLNIK, S. (2006) Micropolíticas. Ediciones Tinta Limón. Buenos Aires.
GRECO, CH. (2024) Dentro, la intimidad en el arte. Abada Editores, Madrid.
GROYS, B. (2016) Arte en flujo. Editorial caja negra. Buenos Aires.
FREUD, S. (2020) La interpretación de los sueños. Ediciones Akal, Madrid.
HASEMAN, B. (2006) A Manifesto for Performative Research. Media Inter-

national Australia incorporating Culture and Policy, theme issue “Practice-led Research”(no. 118):pp. 98-106.
HARMAN, G. (2021) Arte y objetos. Editorial Enclave de libros. Madrid.
HAN, B (2015) Psicopolítica. Editorial Herder. Barcelona.
HIDALGO, G (2015) Sobre el croquis. Ediciones ARQ. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago
HOBSON, A. (2019) Los 13 sueños que Freud nunca tuvo. Editorial Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México.
INGOLD, T. (2015) Líneas. Editorial Gedisa, Barcelona.
INTERdisciplina, Vol. 4, No. 10 (2016). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510 Ciudad de México.
JIMÉNEZ, D. (2022) El mal dormir. Un ensayo sobre el sueño, la vigilia y el cansancio. Libros del Asteroide, Barcelona.
JUNG, C. G. (2002) Recuerdos, sueños, pensamientos. Grupo Editorial Planeta. Seix Barral, Buenos Aires. KENTEN, C. (2010). Narrating Oneself: Reflections on the use of Solicited Diaries with Diary Interviews. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 11(2). https://doi.org/10.17169/fqs-11.2.1314
KOHN, E. (2021) Cómo piensan los bosques. Hekht - Editorial Abya-Yala, Quito.
KOSUTH, J. (2018) Escritos 1966-2016. Ediciones Metales Pesados. Santiago.
LEADER, D. (2019) ¿Porqué no podemos dormir? Nuestra mente durante el sueño y el insomnio. Editorial Sexto Piso, Ciudad de México.
LUDUEÑA, F. (2016) Principios de espectrología: La comunidad de los espectros II.
Buenos Aires: Miño y Dávila Editores.
MICHELSON, C. (2022) Hacer la Noche. Editorial Planeta Chilena S.A. Santiago.
MORTON, T. (2018) Hiperobjetos. Adriana Hidalgo Editora. Buenos Aires.
MORTON, T. (2019) Humanidad. Hidalgo Editora. Buenos Aires.
GUERRERO, J. (2014) El valor de la auto-etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa. Revista internacional de de trabajo social y bienestar. No3, AZARBE.
NANCY, J. (2007) Tumba de sueño. Amorrortu Editores, Buenos Aires.
NOYS, B. (2018) Velocidades malignas: aceleracionismo y capitalismo. Editorial Materia Oscura, Madrid.
OKARIZ, I. (2021) Sueños. Caniche Editorial, Bilbao.
ÓRDENES, R. (2021) CAMA. Humo Editorial, Valparaíso.
PEREC, G. (2001) Especies de espacios. Editorial Montecinos, Barcelona.
PLATÓN (2013) EL banquete, Editorial Alianza, Madrid.
PONTALIS, J.-B (2007) El que duerme despierto. Adriana Hidalgo Editora, Buenos Aires.
POWELL, M. (La vida secreta de los sueños. Ediciones Kohan, Badalona.
REBENTISCH, J. (2018) Estética de la instalación. Editorial Caja negra, Buenos Aires.
RIBEIRO, S. (2021) El oráculo de la noche: historia u ciencia de los sueños. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona.
RODRÍGUEZ, R. (2018) La condición intelectual. Editorial Mimesis, Santiago.
ROLNIK, Suely (2019) Esferas de la insurrección. Apuntes para descolonizar el inconsciente. Buenos Aires, Ediciones Tinta limón.
RUIZ TREJO, M., & GARCÍA DAUDER, S. (2018). Los talleres “epistémico-corporales” como herramientas reflexivas sobre la práctica etnográfica. Universitas Humanística, (86). https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh86.tech
RUIZ, C. (2020) Octubre Chileno. La irrupción de un nuevo pueblo. Penguin Random House Grupo Editorial. S.A. Santiago.
ROSA, H. (2016) Alienación y aceleración. Katz Editores, Madrid.
SIERRA, M. (1988) Sueños: Dra. Lola Hoffmann. Santiago: Editorial Catalonia.
SEN, A. (2001) Cultura como base del desarrollo contemporáneo. Revista Voces No25. ISSN 1515-1042. UNRC, Argentina (https://www.unrc.edu.ar/publicar/25/dos.html).
SZMULEWICZ, I. (2012) Fuera del cubo blanco. Lecturas sobre arte público contemporáneo. Ediciones Metales Pesados, Santiago.
TAYLOR, D. (2017) Archivo y repertorio: El cuerpo y la memoria cultural en las Américas.
Ediciones Universidad Alberto Hurtado, Santiago.
TARKOVSKY, A. (2002) Esculpir en el tiempo. Ediciones RIALP, S.A. Madrid.
VALÉRY, P. (2022) Analecta. Ediciones Bastante. Santiago.
VARELA, F. (2006) Dormir, soñar y morir. Gaia Ediciones, Madrid.
VARGAS, C. (2022) Comunidades Espectrales: Ejercicios para investigar seres y cosas extrañas. Editorial Cajón de sastre, Bogotá.
VILLEGAS, I. & ESPINOZA, D. (2019) La creación artística en artes visuales en Chile y sus formas de investigación.
Vicerrectoría de investigación, Universidad Católica. Santiago.
VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo. (2013) La mirada del jaguar: introducción al perspectivismo amerindio. Ediciones Tinta Limón, Buenos Aires.

POÉTICA DEL SUEÑO