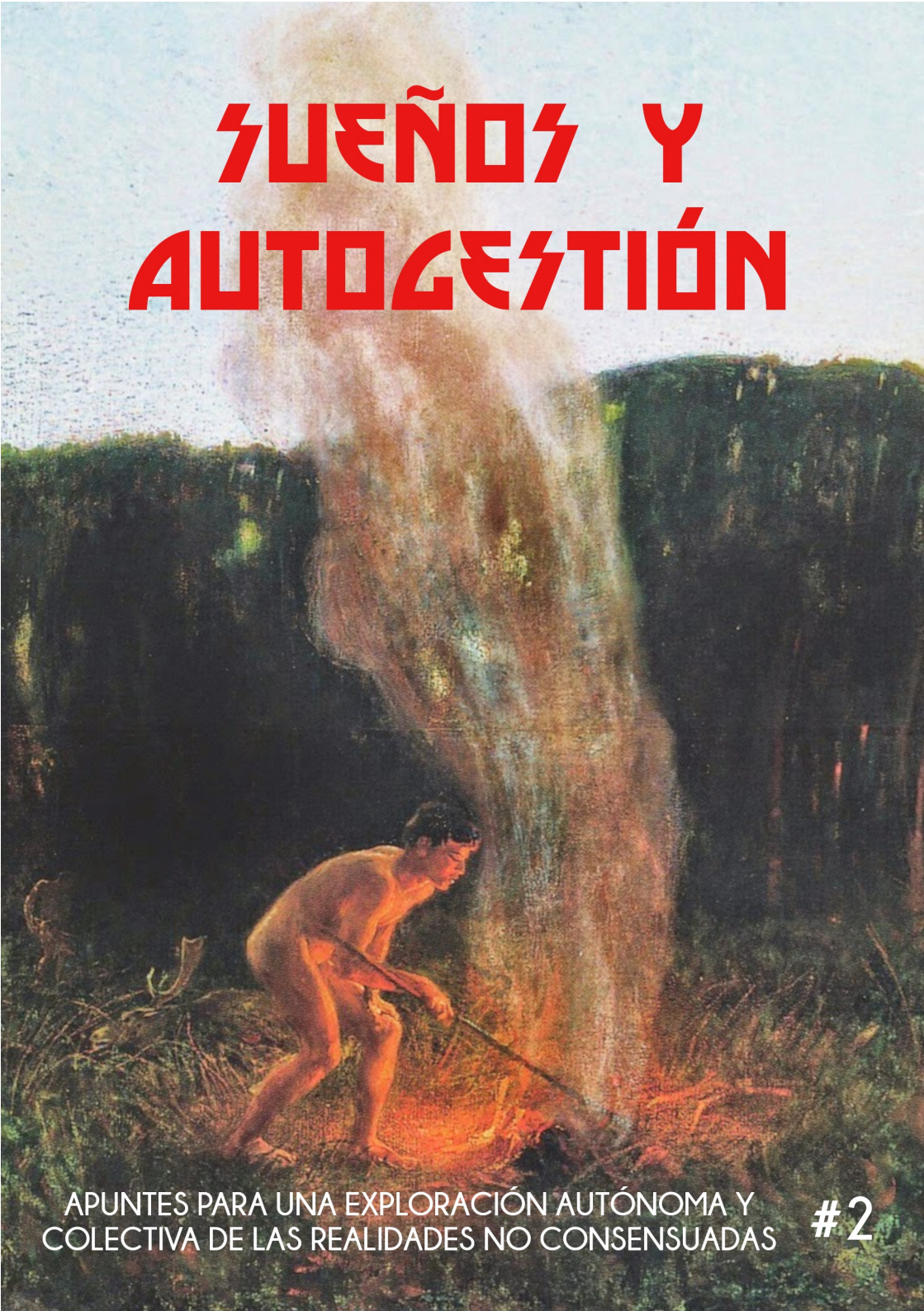
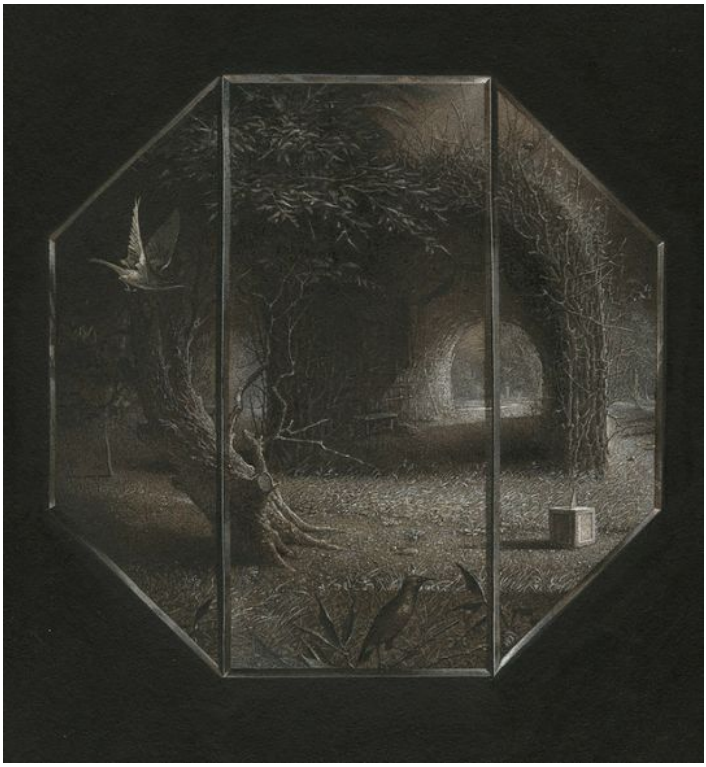
SUEÑOS Y AUTOGESTIÓN



APUNTES PARA UNA EXPLORACIÓN AUTÓNOMA Y COLECTIVA DE LAS REALIDADES NO CONSENSUADAS

#2



Este fanzine fue elaborado, lenta y cuidadosamente, utilizando software libre en Linux. ¡Compártelo y distribuye libremente en tu entorno!

Nota: todos los textos son propios (Brezo) salvo que se indique lo contrario, en cuyo caso se especificará siempre la fuente.

Para participar o para cualquier duda, propuesta o sugerencia escribe a

suenosyautogestion@gmail.com

ÍNDICE

* Oscuridad, resistencia y sueño pre-industrial.....1

* Arquitectura del sueño.....3

* Sueños foráneos 5

* Trabajo de emociones 7

* La creatividad.....10

* Duermevela : hipnagogia e hipnopompa.....11

* "Los sueños y cómo dirigirlos".....13

* Dinamismo místico antisistema.....17

* Él árbol de la Ciencia (especial apps) 19

* Notas sobre Ego, Lucidez y Control.....22

* Dossier de cine: Solaris, viaje al espacio interior.....25

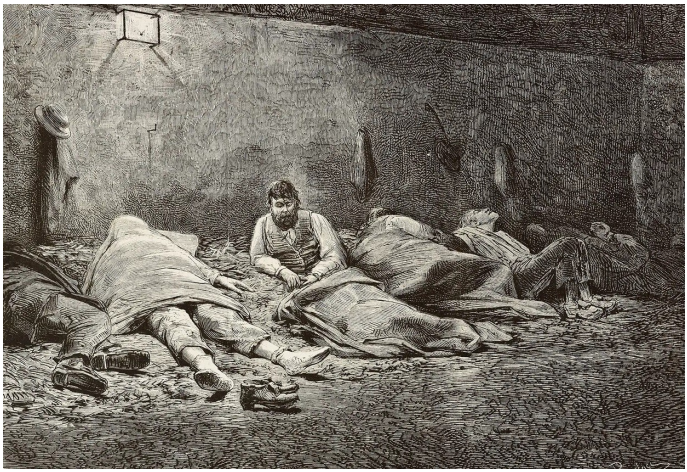
* Hiperlinks.....29

* Poema 31

OSCURIDAD, RESISTENCIA Y SUEÑO PRE-INDUSTRIAL

Durante los últimos tres siglos, **la noche ha sido acorralada por la fuerza del avance de la luz artificial**. Ya a principios de 1700, las principales ciudades europeas habían instalado lámparas de aceite en la vía pública para frenar el aumento del miedo frente a la delincuencia y el desorden urbano. En opinión de los funcionarios civiles, se trataba de **ganar la soberanía del espacio público**. "¿Quién debe gobernar durante la noche: los ladrones y las prostitutas, o sus superiores sociales, incluidos los miembros de la burguesía en expansión?". Con la llegada de la revolución industrial, el gas, el alumbrado eléctrico, y el ascenso de la policía profesional, **los momentos oscuros del día fueron lentamente atrasados,** para el deleite de los que ansiaban pacificar los espacios urbanos. La iluminación artificial se convirtió sin duda el más poderoso **símbolo** del progreso moderno.

Incluso nuestro **sueño,** además de ser disminuido en longitud, **ha sido alterado**. Antes del siglo XX, el sueño de las familias occidentales se segmentaba en un **"primer" y un "segundo sueño"** de aproximadamente tres y tres y media horas cada uno, separados por una hora de vigilia alrededor de la medianoche, tiempo que aprovechaban para realizar otras actividades. El mundo de **fantasía** de nuestros propios sueños se ha vuelto más distante con la pérdida del sueño segmentado y con ello, **hemos perdido una mejor comprensión de nuestro ser interior.** A principios del siglo XX, estos dos intervalos separados por una hora de vigilia en la que nuestros antepasados **podían ponderar las visiones nocturnas**, fue comprimido y consolidado en una sola tanda de descanso, en gran parte debido al impacto fisiológico de la iluminación artificial en el reloj biológico humano. Con la **transición a un patrón continuo de sueño**, muchas personas perdieron contacto con sus sueños y, como consecuencia, se separaron de sus emociones más profundas.



Antes de la revolución industrial, la oscuridad de la noche dio lugar a una cultura sorprendentemente rica y vibrante, a través de sus propias costumbres y rituales. En lugar de un telón de fondo para la existencia diaria, o una pausa natural, la noche -como una señal de su naturaleza especial- fue con frecuencia **el momento más esperado** del día. Una serie de **cambios** se producían al anochecer. No sólo cambiaba la vestimenta, la alimentación y las reuniones sociales, sino también las costumbres populares, incluyendo las actitudes hacia la magia, la sexualidad y la ley.

Si bien todos los rangos sociales disfrutaron de un **mayor grado de autonomía personal**, los refugios frente a la luz del día incluían con frecuencia a vagabundos, enfermos y discapacitados, disidentes religiosos, homosexuales, y en América, a los esclavos afroamericanos. **La noche liberó a un número incalculable de personas del control de sus superiores**, entregando la oportunidad de participar en la caza furtiva, el contrabando y los hurtos. A pesar de la vigilancia de los propietarios y maestros, los campos eran demasiado grandes, los bosques demasiado densos y las noches demasiado oscuras. Y, naturalmente, de noche es cuando estalló la **resistencia colectiva contra el orden establecido,** ya sea destruyendo la maquinaria agrícola, provocando incendios, o fomentando la rebelión.

Texto adaptado del artículo "Arquitectura de noche: la importancia de la oscuridad y las consecuencias de la iluminación artificial 24/7" de A. Roger Ekirch para la revista VELUX.

ARQUITECTURA DEL SUEÑO MODERNO (CONTINUO)

Lo habitual es tener **cuatro o cinco ciclos de sueño de noventa minutos** cada noche, y una característica de todos ellos son los sueños REM. Esto significa unos cuatro o cinco períodos de sueños REM por noche.

Fase 1. Estado hipnagógico

Fase semiconsciente, reconocible por las fantasías que se encienden y apagan ante los ojos. Patrones de ondas alfa cerebrales (como en la vigilia relajada)

Fase 2. Sueño ligero, sin sueños

Hemos pasado la barrera; ondas theta (más lentas)..

Fase 3. Sueño profundo

El cerebro produce ondas delta y entramos en el nivel más profundo del sueño sin sueños. Esta fase es restauradora físicamente.

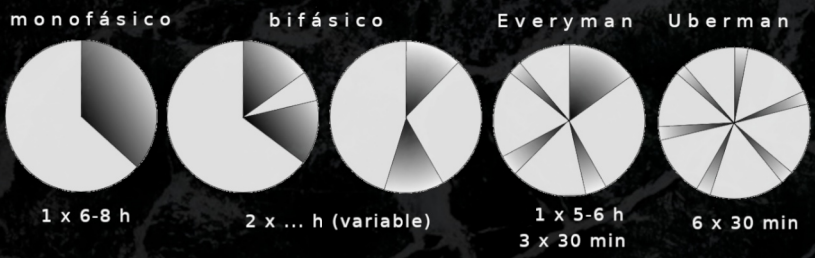
Fase 4. Movimiento rápido de los ojos (REM)

El cuerpo se paraliza, el cerebro está muy activo y soñamos. Las ondas predominante son beta y theta, más cercanas a vigilia.

EL SUEÑO PRE-INDUSTRIAL (segmentado)

Aunque ahora cueste creerlo, durante miles de años dividimos la noche en dos o más tandas de descanso. Era lo que se conoce como sueño bifásico/polifásico. El historiador Arthur Roger Ekirch habla de este hallazgo en su libro *Al final del día: Noche en tiempos pasados*.

ALGUNOS PATRONES DE SUEÑO



La noche medieval consistía en algo así:

1. Primero Sueño

Desde que anochecía hasta medianoche, unas 4 h de descanso físico reparador.

2. El Reloj (pausa)

La gente despertaba naturalmente y llevaba a cabo diversas tareas (rezar, cuidar de animales, hablar, tener relaciones sexuales...).

3. Segundo Sueño

Después de un intermedio variable, seguían durmiendo (más ligeramente, más REM) hasta la mañana. Esta dinámica permitía que la vigilia y el sueño estuvieran mucho más conectados.

SUEÑOS

FORÁNEOS

Estoy con un león adulto. Igual un poquito de melena. Una bestia de 800 libras. Estamos tirados en una alfombra en algún lugar. Es mi mascota. Me quiere. Saca su patita. Se comporta como un gato grande y casero. Pienso para mis adentros que si decide matarme y comerme podría hacerlo fácilmente, pero simplemente se está comportando como un gatito extramadamente grande y cariñoso.

31/12/2022 sueño de un veterano de Vietnam
(Sleep and Dream Database)

Estamos sentados al borde de una depresión, como un crater, y estamos haciendo un picnic. Del centro del cráter surge humo y fuego y nos damos cuenta que estamos encima de un volcán. Pero la erupción nos parece divertida. Los patrones de colores nos resultan interesantes.

"Dreams, a portal to the Source"
–Whitmont & Perera

En lugar de los carteles indicadores, que habían sido prohibidos, habían colocado posters por todas las calles, proclamando en letras blancas sobre fondo negro las veinte palabras que la gente ya no podía pronunciar. La primera era "Señor" ("Lord", debí de soñarlo en inglés). No recuerdo las siguientes y posiblemente ni las soñara, pero la última era "Yo".

"The Third Reich of Dreams"
- Charlotte Beradt (recopilación de sueños en la Alemania nazi)

Veo una pirámide enfrente de mí. En lo alto de ella hay una casa hecha de cristal. Hay alguien dentro. Según me voy acercando me doy cuenta de que soy yo mismo.

Sueño de un niño de 5 para 6 años.
Notas sobre los sueños de los niños: Seminarios de 1936-1940
-C. G. Jung

Fui a defecar y me transformé en un lobo.

Sueño de una mujer Mehinaku de 50 años, casada y con 4 hijos.
"A Content Analysis of Mehinaku Dreams"
Thomas Gregor

Una vez, antes de que supiera soñar y pensar simultáneamente, estaba soñando en el tercer nivel y preguntándome cómo iba yo a volver. De repente apareció un pájaro gigante, como un pelícano; pasó a mi lado y agarré su cuello. Volamos alto en el cielo, vi la tierra ardiendo ahí abajo y de alguna manera salí de allí hacia el segundo nivel. Es muy difícil salir de los altos niveles.

Ruby, chamana cahuilla (California)
"Dream cultures, Explorations in the Comparative History of Dreaming"
– Shulman & Stroumsa

Estoy solo en mi cuarto. Un grupo de desagradables escarabajos negros van saliendo de un agujero y extendiendose por mi tablero de dibujo. Trato de hacerlos retroceder a su agujero por medio de una especie de magia. Lo consigo excepto con cuatro o cinco escarabajos que se van del tablero y se esparcen por toda la habitación. Renuncio a la idea de perseguirlos; ya no me son tan desagradables. Prendo fuego al escondrijo. Se levanta una elevada columna de llamas. Temo que pueda prenderse fuego a mi habitación. pero este temor es infundado.

"*Símbolos en un análisis individual*"
Jolande Jacobi
incluído en "El hombre y sus símbolos"

EL TRABAJO DE EMOCIONES

Cuando entramos en el mundo de los sueños entramos de lleno en un gran espectro de emociones, pues tal es el material viscoso por el que nos movemos entre mundos. Ya sea con pesadillas, sueños vívidos o bucles de asombrosa cotidianidad, gran parte de lo que vemos en sueños son las representaciones de esas emociones. Para algunos se trata de la representación de nuestro inconsciente, nuestro lado derecho del cerebro, nuestra intuición, lo irracional en nosotras; para otros son mensajes divinos o incursiones en universos desconocidos. De cualquier manera, en el mundo onírico, como en todo, hay diferentes formas para ir avanzando en complejidad y propósito, y **su progreso está siempre asociado al equilibrio, flexibilidad y control** de nuestra propia gama emocional. Veamos pues, qué son y cómo podemos manejarlas para explorar las tierras del sueño.

Lo primero a explorar es el concepto de emociones para **poder diferenciarlas**. Muchas veces creemos tener muy claro lo que sentimos, pero en realidad estamos **confundiendo emociones con percepciones**, o hechos con sentimientos. A quien conozca la fórmula mágica de la comunicación no violenta le sonará esta disonancia tan humana. En una frase como: "a veces siento que te no te importo nada" estaríamos confundiendo la actitud de otra persona (no importarle algo/alguien) con un sentimiento propio (omitido en la frase). Si queremos comunicar algo más honesto tenemos que entender el contexto, el qué y el porqué: "cuando no me respondes (contexto) me siento abandonada (el qué, el sentimiento que SÍ podemos sentir) porque necesito sentirme escuchada (porqué)". Este pequeño ejercicio nos sirve de ejemplo para entender que **identificar y responsabilizarnos de nuestras emociones en el día a día** es el **primer paso** para poder trabajar con ellas. Existen numerosos recursos para empezar a tomar conciencia de ellas si es algo que te cuesta, por ejemplo la **rueda de Plutchik.**

Pero ¿a qué nos referimos con **controlar** las emociones? Se trata de buscar un **equilibrio, evitar los picos**. Es decir, que no nos controlen ellas a nosotras, que dejen espacio a la convivencia con otras emociones, distancia para poder observarlas y asociarlas a actitudes, hechos… Los budistas lo llaman el **"camino del medio"**, una huida de los extremos, una moderación que permite la co-existencia de procesos a priori opuestos, pero que toman transcendencia sólo a través de su simultaneidad. Es decir, si queremos experimentar cosas increíbles, hay que contemplar **la existencia y la no existencia a la vez de algo, para explorar sin prejuicios ni etiquetas** (si no nos limitaríamos a lo que ya sabemos!). Por otro lado, los sentimientos **extremos** son una importante **pérdida de energía**, y recordemos que esta es nuestra moneda de cambio si buscamos lucidez. Un sueño con picos de sorpresa, miedo o incluso alegría, significará un despertar prematuro o en el mejor de los casos la conversión a sueño ordinario, mientras que **una vigilia caótica y demasiado intensa impedirá llegar al sueño receptivos y abiertos**, pues tendremos aún mucho del día que "solucionar".

¿Cuándo es mejor trabajarlas? Mi experiencia me va mostrando que en ambos lados hay retos diferentes y complementarios. En sueños podremos poner a prueba la **experimentación y la observación de nuevas combinaciones emocionales**, o explorar nuevas modelos mentales de procesamiento; podremos porque lo experimentaremos sin miedo ni juicios. En vigilia nuestro trabajo estará más relacionado al procesamiento de lo soñado y sobre todo, a algo que me hizo cambiar mi paradigma mental: la **meditación** y el acceso a estados alterados de conciencia.

A través de la meditación se trabaja la **intuición**, la parte no racional de la mente. A medida que se practica se va ganando experiencia en parar el **ruido mental** (los pensamientos, el diálogo interior) y una nueva forma de explorar el inconsciente emerge, la cual exige un peaje para poder avanzar: funcionar **desde** las emociones. Experimentar en el propio cuerpo la gran diferencia entre pensar y sentir es algo que no se olvida nunca. Poder imaginar sin un ápice de razón, sin que la lógica entre en escena es maravilloso. Los estados intermedios entre el sueño y la vigilia son momentos extraordinarios para practicar esta habilidad de explorar sin pensar. Nada fácil al principio, pero **una vez superado el miedo**, ahondaremos más en el uso creativo de los estados emocionales y sobre todo, descubriremos el poder de la **confianza y el amor** como generadores de experiencias. Otra práctica maravillosa para esta habilidad sería la **imaginación activa** de Jung.

En definitiva, trabajar las emociones nos genera la oportunidad de **aprender en un lado para trabajar en el otro** y viceversa, intercambiando así información que nos permita crecer en ambos mundos. Tanto es así, que si aprendemos a convivir con la complejidad emocional sin abrumarnos por ello ni ponerle etiquetas limitantes (malo vs. bueno) seremos capaces no sólo de acercarnos más a los misterios, sino también a una vida de vigilia más autosuficiente y resolutiva de cara al sistema opresor. Una vez más, **vencer el miedo y ser dueña de tus emociones es la mejor de las medicinas anticapitalistas.**

LA IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD

Carl Rogers consideró la relación entre la creatividad y los estados psicológicos. En Becoming a Person propuso que hay tres rasgos psicológicos que son especialmente propicios para la creatividad.

1: APERTURA A LA EXPERIENCIA. Es lo opuesto a la defensa psicológica o la rigidez en los conceptos, creencias, percepciones e hipótesis. Implica tolerancia a la ambigüedad y la habilidad de procesar información contradictoria sin encontrar necesario creer o no creer ella. El mismo acto de volverse lúcido en un sueño requiere la habilidad de procesar la información contradictoria, ambigua y a menudo improbable que presenta el sueño, de una forma lo suficientemente flexible como para llegar a la conclusión de que su experiencia en sueños es ilusoria.

2: POSEER UNA FUENTE DE EVALUACIÓN INTERNA. Esto significa que el valor de la obra creativa lo establece no la alabanza o la crítica ajenas, sino el propio individuo. En el sueño, el soñador es el responsable de la creación y la evaluación de la experiencia entera.

3: LA HABILIDAD DE JUGAR espontáneamente con los elementos y los conceptos, ideas, colores, palabras, relaciones – hacer malabarismos con elementos para hacer con ellos yuxtaposiciones imposibles, proponer teorías arriesgadas, explorar lo ilógico. Debido al potencial infinito de los sueños lúcidos, estos pueden ser el taller experimental ideal.

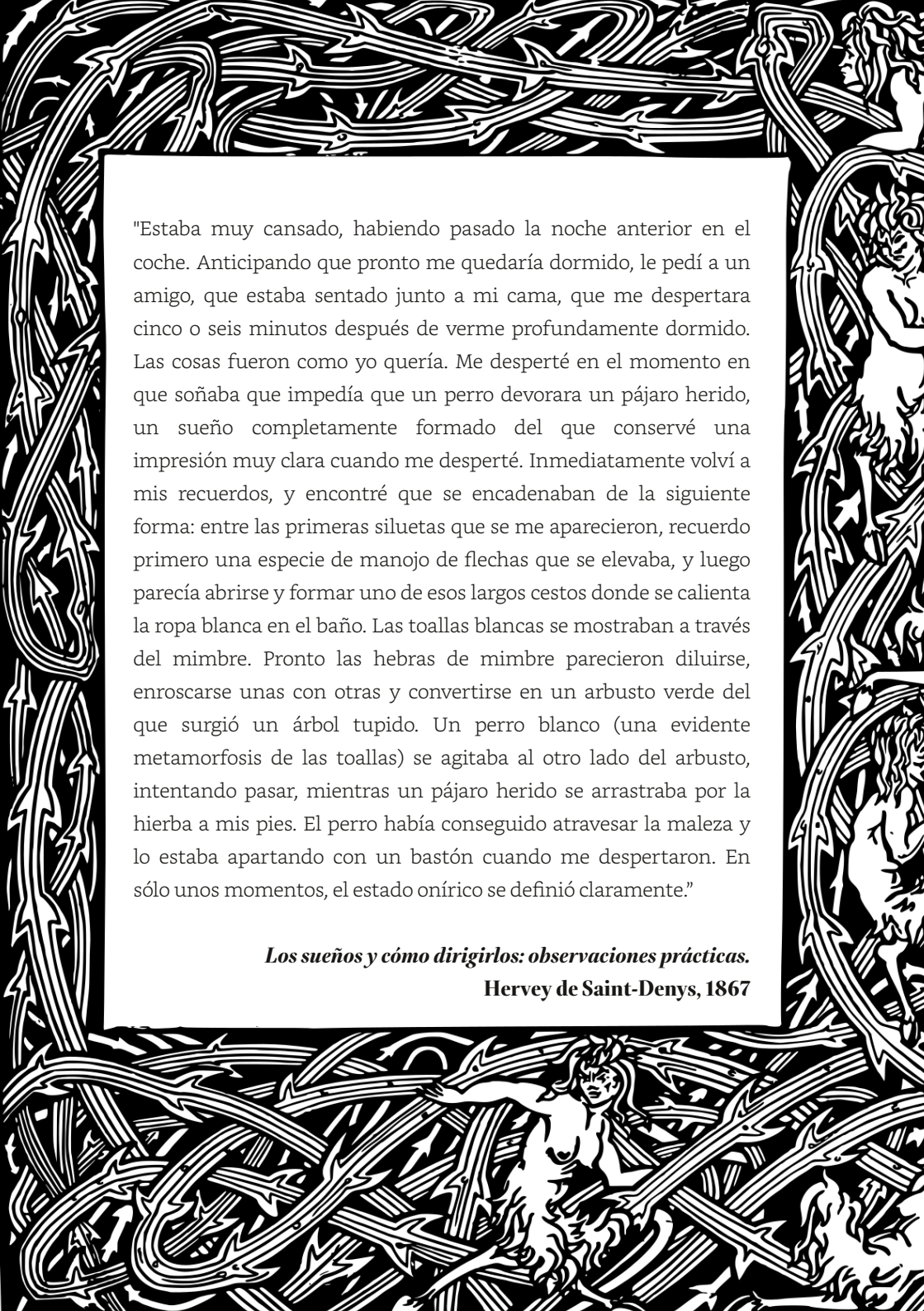
Adaptado de "*Explorando el mundo de los sueños lúcidos*" de S. Laberge

DUERMEVELA

Junto a los dos estados más diferenciados de conciencia (el sueño y la vigilia) existen a su vez otros dos tipos fronterizos. Normalmente los asociamos al mismo nombre: duermevela, pero en realidad tienen características diferentes.

La **HIPNAGOGIA** es el estado que experimentamos justo **antes** de dormir. Científicamente el cerebro emite ondas alfa, signo de relajación, perdemos control del ego, el cerebro intuitivo y emocional comienza a estar más presente, etc. Aquí se abre el fascinante mundo de las mal llamadas "alucinaciones hipnagógicas" (imágenes, sonidos y sensaciones *del otro lado*) y es terreno fértil para practicar alteraciones de conciencia, control del cuerpo, entradas directas en sueño lúcido, etc. La dificultad suele estar en mantener un hilo de conciencia y no perdernos detalle del proceso. En este paso vamos de una realidad lógica a una realidad no-lineal, asociativa.

Por otro lado, la **HIPNOPOMPA** es el estado que tiene lugar justo **después** de dormir, cuando aún no sabemos si dormimos o estamos despiertos. Aquí, aunque el cuerpo ya está descansado, la dificultad está en tomar conciencia del plano que transitamos, no querer despertarnos inmediatamente ni volvernos a dormir, de manera que podamos dar paso a nuevas experiencias (muchos viajes astrales comienzan transformando las parálisis del sueño tan típicas de la hipnopompa). En este paso es interesante observar cómo transformamos una realidad asociativa y fluida en otra lineal y, aparentemente, lógica.



"Estaba muy cansado, habiendo pasado la noche anterior en el coche. Anticipando que pronto me quedaría dormido, le pedí a un amigo, que estaba sentado junto a mi cama, que me despertara cinco o seis minutos después de verme profundamente dormido. Las cosas fueron como yo quería. Me desperté en el momento en que soñaba que impedía que un perro devorara un pájaro herido, un sueño completamente formado del que conservé una impresión muy clara cuando me desperté. Inmediatamente volví a mis recuerdos, y encontré que se encadenaban de la siguiente forma: entre las primeras siluetas que se me aparecieron, recuerdo primero una especie de manojo de flechas que se elevaba, y luego parecía abrirse y formar uno de esos largos cestos donde se calienta la ropa blanca en el baño. Las toallas blancas se mostraban a través del mimbre. Pronto las hebras de mimbre parecieron diluirse, enroscarse unas con otras y convertirse en un arbusto verde del que surgió un árbol tupido. Un perro blanco (una evidente metamorfosis de las toallas) se agitaba al otro lado del arbusto, intentando pasar, mientras un pájaro herido se arrastraba por la hierba a mis pies. El perro había conseguido atravesar la maleza y lo estaba apartando con un bastón cuando me despertaron. En sólo unos momentos, el estado onírico se definió claramente."

Los sueños y cómo dirigirlos: observaciones prácticas.
Hervey de Saint-Denys, 1867

"LOS SUEÑOS Y CÓMO DIRIGIRLOS"

Experimentos burgueses en el S. XIX

En 1867 se publica de forma anónima el primer tratado experimental sobre los sueños, uno de los primeros intentos en dar **explicación científica a la experiencia propia**: "Les Rêves et les moyens de les diriger; observations pratiques". Bajo ese anonimato se encontraba Marie-Jean-Léon Le Coq, barón d'Hervey de Juchereau y marqués de Saint-Denys. En un momento de la historia donde nadie hablaba aún de inconsciente o arquetipos, mucho menos de lucidez onírica, este marqués excepcionalmente culto y especialmente hábil para controlar sus sueños se convirtió en el **precursor de la oneirología moderna**.

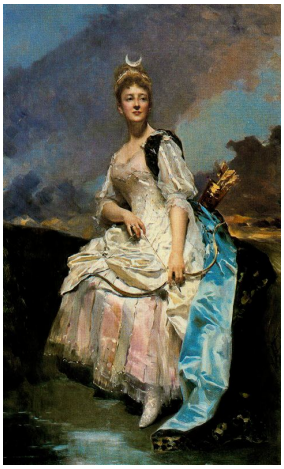
El libro, extenso y racionalista, con un marcado estilo decimonónico, intenta dar forma a una **proto-teoría total sobre el sueño**. Para ello va desarrollando ciertas hipótesis en torno a sus propias experiencias y las teorías de otros escritores, lamentablemente, siempre desde un punto de vista demasiado **mecanicista y limitado** por sus propias hipótesis. Siendo él un ávido **soñador lúcido** (aunque este término es más moderno y en este libro se refiere a ello con expresiones como "*sentir el pleno conocimiento de mi verdadero estado onírico*"), en la 3ª y última parte del libro promete la exploración de diversas maneras de dirigir las experiencias oníricas, pero también aquí acaba por decepcionar y estas se reducen a dos o tres maneras de **influirlos** en base a dos conceptos clave: los recuerdos y las asociaciones.

Es importante destacar el contexto donde aparece esta rareza. El S. XIX es el siglo de la **industrialización, de la ciencia y la economía reconociéndose por primera vez como aliados**, del positivismo (que sólo reconoce los hallazgos "verificables") y del nihilismo (el que desconfía de toda creencia y no le halla sentido a la vida), también del neogótico (asociado al conservadurismo frente al estilo neoclásico, más liberal) y de numerosos avances clave, como las locomotoras o el teléfono.

En este caldo de cultivo nace el marqués de Saint-Denys, en buena cuna, educado en casa, con **todo el tiempo y los medios del mundo** para sus proyectos. A los 14 años empezó un diario de **dibujos** después de hacer los deberes, lo que derivó en una mayor capacidad de memorizar y en una especial **habilidad para cobrar conciencia** ya dormido. Leyéndole me di cuenta de lo fácil que debe ser mantener un diario de sueños cuando dedicarle una hora de las cuatro que quedan libres entre trabajo y necesidades domésticas no está en el menú, cuando la vida se extiende ante los ojos sin baches ni preocupaciones, sino como un paisaje a recorrer por placer. En mis propias carnes compruebo constantemente que la fantasía y la complejidad imaginativa es mayor en los periodos de vacaciones que en los laborales. Así que sí, todos podemos explorar el otro lado, pero bien sabemos que las **condiciones materiales influyen en nuestra claridad mental, curiosidad espiritual y disponibilidad de la intención**.

Pero volviendo al tratado, después de hacer un superficial y desigual recorrido por las teorías oníricas a través de la historia, el marqués intenta establecer una suya personal centrada, principalmente, en las siguiente hipótesis:

1. Que la mente utiliza los **recuerdos** de vigilia para crear los sueños (como si fuera una linterna mágica)
2. Que esos recuerdos se **asocian** de manera infinita debido a la imaginación, las sensaciones internas (por ej. enfermedades, posturas...) y las causas externas (ruidos, olores...).

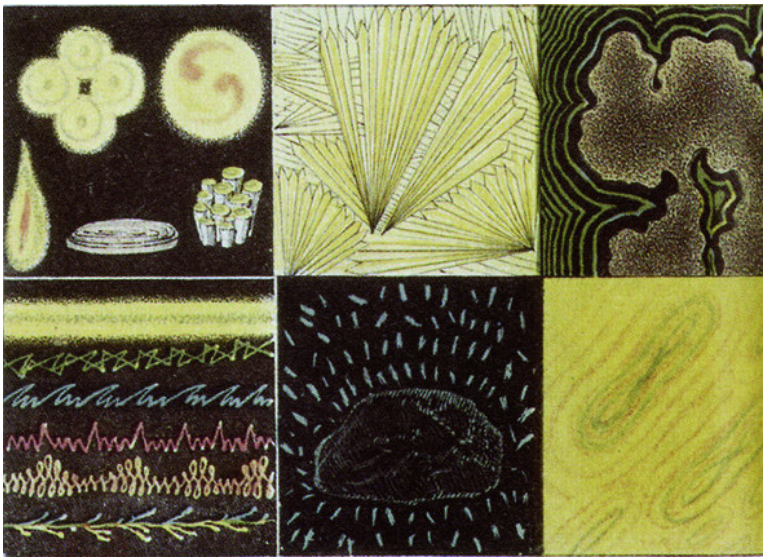


La marquesa de Saint Denys telita también...

Es decir, que todo sería **consecuencia de la memoria**, de la vigilia, de las situaciones que vivimos, las personas que conocemos, las sensaciones que asociamos, etc. Es decir, **nunca soñaríamos nada nuevo ni nada ajeno** a nuestra experiencia en vigilia. No existirían los sueños proféticos, ni mágicos, ni de sanación, ni los sueños compartidos, ni los viajes astrales, ni siquiera las visitas al inconsciente colectivo. Este enfoque mecanicista no deja de resultarme conflictivo, pues lo encuentro limitante, especialmente en un ámbito tan subjetivo e insondable como el sueño. Este **descarte automático de todo tipo de misticismo y emociones** pierde el

potencial de los porqués y acaba por dejarlo todo con un regusto de **superficialidad** y cierta cobardía. Hervey está obsesionado con el **cómo**, que es el que le da respuestas, no le interesa su potencial transformador o de conexión con lo sutil; si bien en el último capítulo no puede evitar cuestionarse sobre unas cuantas experiencias que ni él mismo sabe dar explicación (un desdoblamiento o una vigilia que fue interpretada como sueño en el sueño).

"lo sobrenatural no tiene cabida en mis observaciones prácticas"



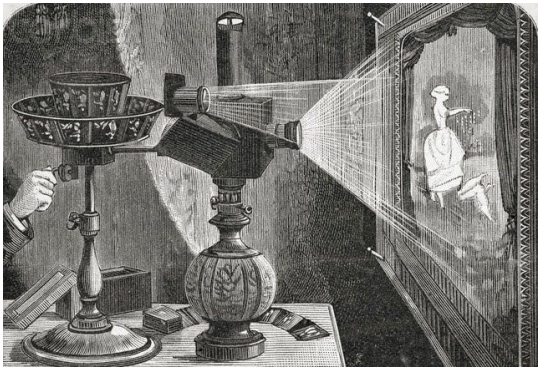
Imágenes y patrones hipnagógicos bocetados por el marqués.

En la tercera parte investiga cómo influyen y evolucionan los conceptos de: atención, voluntad, razonamiento, juicio, memoria, imaginación, moralidad, etc. Es verdad que, aunque el título promete maneras de dirigir los sueños, estas se quedan cortas y giran en torno a cómo podemos **influir en la temática** del sueño, una especie de **incubación**. Algunas consideraciones sobre este control son la necesidad de llevar un diario (método infalible para adquirir lucidez), mantener más atención en vigilia, utilizar pistas materiales (como olores o sonidos que detonen las asociaciones) y experimentar con las sensaciones internas (algo que Freud ya exploró, por ejemplo, destapándose las rodillas).

Detalles curiosos: *) él tampoco puede transformar los objetos soñados delante de sus ojos, necesita mirar hacia otro lado o hacer que los cierra para ver lo que quiere ver al volver a mirar; *) a su parecer, "el tipo de sueño más extraño de todos" es en el que uno se sueña "que pertenece al sexo opuesto" (que los sueños son queer y no sólo de géneros, sino de especies o de formatos de vida, viene de lejos, pero lamentablemente no todo el mundo lo explora); *) aún intentando ser sutil, se nos deja claro que tiene numerosos **sueños eróticos** muy interesante; *) digno de explorar es su extenso testimonio de un sueño bajo los efectos del hachís; *) finalmente, los bocetos a lápiz de las imágene**s abstractas que categorizó en duermevela** son extraordinarios.

"Anoche *soñé que mi alma había abandonado mi cuerpo y que viajaba por espacios inmensos con la rapidez del pensamiento.*"

En cualquier caso, es un libro valioso **en cuanto a la cantidad y la riqueza de testimonios de primera mano y** sobretodo, valiente por su curiosidad y sus ganas de ser metódico **en terrenos inexplorados.** Es una auténtica maravilla poder acceder al diario de sueños de una persona de hace 200 años y comprobar que, intercambiando carromatos por coches o relojes de bolsillo por móviles, el mundo onírico sigue teniendo el mismo tinte misterioso y fascinante, el mismo fluir de mecanismos subjetivos pero asombrosamente parecidos tanto ahora como entonces.



En la metáfora de la linterna mágica los recuerdos serían las diapositivas (clichés).

"Los sueños y cómo dirigirlos. Observaciones prácticas."
Hervey de Saint-Denys.
Versión en castellano por Editorial Abraxas.
Descargable con el QR.

DINAMISMO MÍSTICO ANTISISTEMA

"¿Cuál es este dinamismo que se concretiza en **modos de estar en la realidad**, en modos de vida? (…) este dinamismo puede entenderse como un proceso que transita en las ya citadas dimensiones de Sobrino: **intelectiva**, que implica hacerse cargo de la realidad comprendiéndola y no tratando de dominarla; **ética** como el cargar con la realidad y responder a sus demandas e invitaciones; **praxica**, entendida como encargarse de la realidad, acompañar los procesos históricos de liberación y comprometerse según esa opción; y la **gracia**, dejarse cargar por la propia realidad que nos interpela e invita a la vida.

De cierto modo, se puede decir que, mientras la teología de la liberación –por lo menos en sus orígenes– se valió del análisis marxista para comprender los sucesos sociales, la **mística disidente** que aquí presento tiene más cercanía con los planteamientos políticos del **decrecimiento, el postdesarrollo y la lucha por la autonomía de las comunidades originarias** desde el Abya Yala hasta India.

Entender la mística como aquí la formulo **implica una crítica a antiguas formas de lucha social** tradicionalmente abrazadas por la teología de la liberación, tales como la toma del Estado, la defensa de los derechos humanos o la intervención y mediación gubernamentales. Se trata, en cambio, de subrayar el hecho de que **la mística deviene en modos de vida concretos**, y con ello me refiero a la comida, el vestido, la habitación.

Estoy, por otro lado, señalando las diferencias y especificidades que tengo frente a lo que ha sido el modo más común de entender la dimensión política de la mística: la contemplación de la realidad histórica para después transformarla a partir de la incidencia en las estructuras de poder para combatir las injusticias y acompañar los procesos de los excluidos. **El saber místico del que quiero dar cuenta no sólo resiste y critica la injusticia, sino que va creando, como lo hace la insurrección en curso, un mundo otro más allá del Estado, el capitalismo, el colonialismo y el patriarcado.** Volviéndolo a subrayar, el paradigma común de la teología de la liberación, sobre todo en sus inicios, fue el marxismo y las formas de lucha de las izquierdas muchas veces más de corte de la ingeniería social. El modo en el que entiendo la dimensión disidente de la mística va más allá de este paradigma, y es próximo a luchas como la zapatista, la autonomía, el decrecimiento y el postdesarrollo."

Extracto de "Dinamismo místico: Mística, resistencia epistémica y creación del mundo nuevo" de Elías González Gómez (2022)
Descargable en https://t.ly/JmG0F y en el QR

EL ÁRBOL DE LA CIENCIA
Apps y dispositivos tecnológicos

Antifaz Remee

La tecnología, ya sea más rudimentaria o más compleja, ha sido una de las formas predilectas de numerosas culturas del mundo para hacer de lo desconocido algo conocido. Esto ha sido así a lo largo de la historia, también en el terreno onírico. Desde los egipcios utilizando la escritura para fijar las premoniciones recibidas en sueños hasta las pócimas de plantas onirógenas en México, pasando por la famosa llave en la mano de las siestas de Dalí, las personas hemos probado de todo para explorar el misterio.

En la actual era turbocapitalista e hiperdigitalizada que estamos viviendo no faltan las "novedades"; ahora tenemos móviles siempre incansables a nuestro lado, los materiales y el transporte se han abaratado (a base de empobrecer a países enteros) y **parece que el inconsciente es el último bastión a conquistar**. ¿Cómo han aprovechado esta situación los *emprendedores* del Sistema? Veremos a continuación algunas de las ofertas que pululan por Internet, sus posibilidades y sus posibles riesgos.

Apps

La gran mayoría de las aplicaciones son para llevar un **diario** o para trabajar la **lucidez**. En el caso de los diarios hay ciertas características que las hacen más completas que la libreta de papel: la posibilidad tanto de escribirlo como de dictarlo en audio (incluso algunas apps utilizan IA para transcribirlos), añadir detalles extra (como emociones, contexto de vigilia, etc), adjuntar simbolismo (posibilitando así que indexemos arquetipos y patrones), especificar la lucidez adquirida en cada experiencia... En algún caso se nos ofrece utilizar la **Inteligencia Artificial** para **generar imágenes** de lo soñado e incluso algo que empieza a ser común: la **interpretación** de nuestros sueños a partir de sus

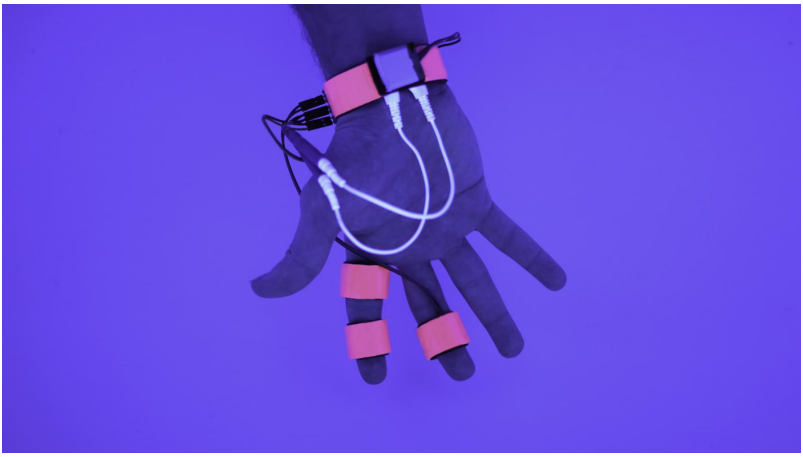
bases de datos. Estas apps también divulgan pequeños manuales de instrucciones, hiper simplificados, para que los usuarios puedan cobrar lucidez. Los acompañan de generadores de alarmas para practicar técnicas como la WBTB (Wake Back To Bed) o para hacer pruebas de realidad durante el día; en algunos casos incluso proponen audios autosugestivos y binaurales (para escuchar mientras se duerme). Un ejemplo de esto sería *Oniri* o *Awoken*.

Por supuesto, se trata casi siempre de empresas o de iniciativas **privadas** (sólo he encontrado una opción de código abierto basado en Phyton), por lo que estaremos expuestos a que nuestros **datos** sean recogidos y utilizados como ellos quieran. De hecho, la app Lucidly, que sólo funciona conectada a un Apple Watch, se jacta de registrar las horas de sueño y las constantes vitales de la persona, advirtiéndola cuando entra en REM para que pueda cobrar lucidez; en este caso recogerían miles de datos sobre cuántas personas reaccionan y cómo a tales estímulos, seguramente con miras a utilizarlo con fines tan banales como los publicitarios. Por otro lado, el uso indiscriminado de la IA acabará por **limitar nuestro proceso al delegar el control** en algo tan delicado y escurridizo como los sueños, no sólo en la transcripción o a la hora de generar imágenes (el hecho de dibujarlo nosotras permite la transformación del mensaje), sino sobre todo en la detección e interpretación del simbolismo, puesto que se basa siempre en la **media** de lo recogido en internet y **nunca en la rica y vasta experiencia humana que no está digitalizada ni tamizada por la norma**. Algunas IA, y esto me parece aberrante, se disfrazan de psicólogas y hasta hacen preguntas "profundas" sobre lo que has soñado. Por último, pero no menos importante, es que estas empresas se publicitan como facilitadoras de sueños buffet, personalizados ("¿Cón qué quieres soñar hoy?"), como si la tierra de los sueños también se pudiera **consumir.**

Publicidad de Oniri. "…and more. You're imagination is the limit to what lucid dreams can do"

Antifaces y otros dispositivos tecnológicos

No tan conocidos ni de tan fácil acceso como las aplicaciones móviles, existen diversos proyectos de dispositivos y objetos físicos destinados **únicamente al control** de los sueños. Los más comunes son los **antifaces,** que suelen llevar instaladas luces led y en algunos casos auriculares. Las luces se activan cuando el antifaz detecta que nuestros ojos empiezan a moverse mucho (REM) y, en principio, deberíamos ver esas luces dentro del sueño, a modo de aviso para volvernos lúcidos; en el caso del audio este se repite mientras dormimos hasta que consigue filtrarse e interpretarse como una señal.



Dispositivo Dormio para alargar el estado hipangógico

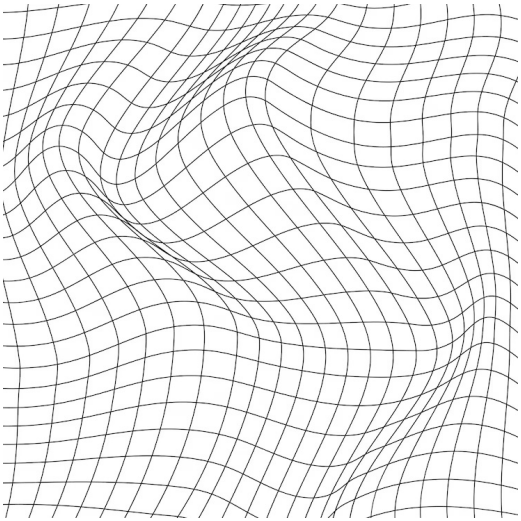
También hay otro tipo de **artefactos,** sobre todo para llevar en la mano, que supuestamente detectan cuándo soñamos y nos avisan ligeramente. El que más interesante me parece es uno desarrollado por científicos del MIT que dice ayudarnos a alargar el estado hipnagógico de cara a investigar ideas. Para ello utilizan audios de incubación (por ej. "piensa en un árbol") con los que despierta al soñante en cuanto cae al sueño, permitiéndole, en principio, explorar la idea incubada. Lo decepcionante es que se promociona como una herramienta de consolidación de la memoria o como "fomento de la creatividad en los artistas", es decir, como una herramienta para que seamos **más productivos, no más exploradores.** Pero nosotras ya vamos conociendo las trampas del neoliberalismo y sabemos trascenderlas...

NOTAS SOBRE EGO, LUCIDEZ Y CONTROL

Los sueños lúcidos están de moda. Los foros de internet bullen con intercambios, descripciones y propuestas técnicas para tener **más sueños, más lúcidos, más controlados**. Pero, ¿nos interesa el control por el control? ¿Cómo se explica este fenómeno colectivo?

En toda esta proliferación de materiales, libros, cursos e iniciativas ya no se trata de explorar el acto de soñar, sino de precisamente cultivar el control y el poder que se nos ofrece a través de él. Ya sea porque en vigilia sentimos su carencia, sentimos que el Sistema nos ha arrebatado la capacidad de controlar nuestra experiencia, nuestra vida, o ya sea porque la pulsión creadora emerge con fuerza, **necesitamos espacios de libertad** donde imaginar sin limitaciones ni hashtags, a otra temporalidad… lo cierto es que hay mucha **sed de magia en un mundo incapacitador**. Magia como poder y como creación. Pero todas estas ansias por tener sueños a medida esconden otras sombras. ¿No estamos asistiendo a otro espectáculo del ego? Esta llamada del Yo que, cansado de no tener control ni en la vigilia ni en esos sueños para los que no tiene ni tiempo de descifrar, decide que quiere **domesticar el misterio** a su voluntad, **colonizar también las tierras del sueño**.

Considero una ilusión creer que controlar las realidades no consensuadas nos va a hacer mejores, más fuertes, más inteligentes. Lo único que conseguiremos, con suerte y un esfuerzo considerable, es movernos por las aguas más **superficiales**, las ya conocidas (y limitadas) por nuestro lado consciente. Las capas más profundas conllevan otras capacidades, la de **observación y abandono activo de nuestra alma**, expuesta de esta manera a una verdadera transformación. Hasta que no nos ofrezcamos a esa posibilidad, no estaremos realmente cruzando ningún umbral. Intentemos pues, al menos, diferenciar entre lucidez, control y ego, para progresivamente ir abriéndonos a esa mística salvaje que, como diría Hulin, "*surge espontáneamente, por oposición a lo que debe ser cultivado*".



"Quizás lo más importante a destacar sea que, más allá de asumir la realidad en el sueño lúcido, tomar conciencia del sueño **no requiere necesariamente tomar el control**. Una persona puede ser consciente del propio sueño sin tratar de manipular lo que pasa dentro de él. Los maestros budistas e hindús, así como muchos psicólogos modernos, enfatizan el valor de tener un grado alto de conciencia onírico pero también prudencia con la intrusión de los deseos egoicos del mundo de vigilia, lo que podría **reducir el potencial de significados del sueño**, irónicamente. La tentación de usar los sueños lúcidos como un **videojuego privado** es muy fuerte para muchos estudiantes de la sociedad occidental contemporánea, por lo tanto el reto para los maestros es posibilitar que **aprecien los grandes descubrimientos que se producen una vez que el control del ego es suspendido y se permite a la imaginación onírica desplegarse en sus propios términos**"

"Dreaming in the classroom. Practices, Methods, and Resources in Dream Education"
Philip King, Kelly Bulkeley and Bernard Welt. State University of New York Press, 2011. Traducción propia.

SOLARIS
UN VIAJE AL ESPACIO INTERIOR

DOSSIER DE CINE #2

"No necesitamos otros mundos. Necesitamos espejos. No sabemos que hacer con otros mundos."
Solaris, Stanislav Lem.

Solaris es, en su origen, un libro publicado en 1961 por Stanislav Lem, pero fue adaptado posteriormente al cine en dos versiones casi antagónicas: la rusa de Tarkovski (1972) y la norteamericana de Soderbergh (2002). A continuación analizaremos estas dos películas y su peculiar manera de **interpretar el mismo material**.

Solaris es un planeta inteligente, o más bien una inteligencia instalada en un planeta lejano. Los humanos llevan al menos un siglo estudiándolo, intentando comunicarse con él a través de su océano, un mar inmenso de protoplasma que genera fenómenos anómalos, irreplicables, ininteligibles para la mente humana. Estas insólitas interacciones, lejos de conformar una verdadera comunicación, al menos sirven para desorientar y remover las limitaciones científicas por las que se rigen los terrícolas. En este sentido, **Solaris representa el caos creador del Cosmos**, los cosmonautas, la parte racional, el orden, las categorías. Intuición y Razón, Cambio y Orden, Sueño y Vigilia.

La trama es compartida: un psicólogo que es enviado a la estación espacial de Solaris para investigar fenómenos anómalos entre la tripulación, y plantear o no su posible clausura, descubre a su llegada que el planeta obra una especie de milagro materializando una serie de misteriosos visitantes a partir del pensamiento inconsciente de los cosmonautas. Estos forasteros son de apariencia humana (aunque su -invisible- composición molécular es diferente), portan recuerdos de la persona a quien replican, sienten dolor, emociones, aprenden y parecen regirse por un cierto libre albedrío. Esta misteriosa creación **ocurre mientras los personajes sueñan**, pero mientras la versión americana se centra en explorar (o más bien imponer) el **concepto de verdad**, en la rusa se acepta todo como verdad para poder explorar la **comunicación** (y por ende la **transformación**).

Soderbergh no está interesado en la naturaleza del "milagro", ni siquiera le sirve como excusa para plantearse ciertas, y por otro lado inevitables, cuestiones sobre temas emergentes, como por ejemplo qué nos hace humanos, qué es lo que llamamos realidad, cómo podríamos comunicarnos con lo desconocido… Directamente se posiciona del lado de la ciencia al **polarizar el mundo real y el no real**, dando pistas ridículas y obvias para que los distingamos en todo momento, como la herida sin sangre o los constantes flashbacks al romance del protagonista en la Tierra. En ese mundo, los humanos estamos **enfrentados al Otro**, y hay que o bien exterminarlo o bien trascenderlo. Unos son más agresivos con la idea (Gordon confiesa que se siente amenazada), otros son más sutiles (Kelvin lo ve como una oportunidad para sanar su trauma).

Tarkovski por su parte deja que el protagonista acepte a la visitante, observe su dolor, se enamore de ella e incluso le acabe concediendo estatus de **individualidad** (frente al de mera copia). A través de esta comunicación, esta **apertura al misterio** (quizás es eso el amor), se produce la transformación. De hecho, la solución que se plantea al conflicto emocional que muestran los cosmonautas al enfrentarse al Otro se trata sencillamente de un intento de **comunicación diferente con la fuente**: si Solaris accede al inconsciente en sueños, no habría más que enviarle los pensamientos diurnos, conscientes. Una vez transmitido el encefalograma, el comportamiento del planeta cambia radicalmente y, a diferencia de la americana, que termina con una realidad alternativa surgida de la nada, la decisión de **integrarse en el misterio** se muestra como un acto consciente, como una **evolución**.

En ambos casos nos surgen cuestiones interesantes. **¿Son ellos nuestro sueño? ¿O somos nosotros el suyo?** Al fin y al cabo, estamos en su territorio, son sus reglas, o por lo menos, la intersección entre dos sistemas de códigos diferentes. En ninguna de las películas los visitantes parecen conocer a su creador (¿acaso conocemos nosotras el nuestro?), pero sí que se preguntan por sus orígenes, de hecho, en la versión del 2002 este es un tema recurrente. Por un lado, la visitante se muestra varias veces desconcertada porque desconoce cómo ha llegado allí (en *Inception* esto sería una señal onírica definitiva), por otro lado, una fascinante **aparición hipnagógica** de Gibarian, el cosmonauta muerto (quizás la única escena que se salva) nos replantea la mismísima sustancia de nuestra realidad ("*el sueño de toda marioneta es ser humano*") y nos regala una acertada aproximación al terreno onírico: "**no hay respuestas, sólo elecciones**". Esta posible frontera entre quién sueña a quién es más esquiva en la versión de 1972, pero podemos atisbarla en el miedo de los tripulantes a que el planeta también materialice sus monstruos (como si los humanos actuáramos como enlace a otra realidad), en las palabras de Gibarian, que en este caso considera que no es algo científico, sino "*algo relacionado con la conciencia*", o en las de la propia visitante cuando dice que "*lo mío no es sueño, es como si ocurriera no sólo dentro de mí, sino mucho más lejos*".

En cualquier caso sabemos poco de Solaris, a pesar de que el ser humano lleva muchos años investigándolo. Tanto en el libro como en la versión rusa se hace referencia a la **solarística,** interesante compendio de conocimientos surgido de décadas de estudio, pero está ausente en la versión americana, fuertemente **centrada en la historia individual** (y romántica) de un psicólogo convertido a cosmonauta. Considerar la solarística dentro de la trama, como hace Tarkovski, nos permite aumentar el rango de enfoque y tomar distancia; comprender la humanidad "*como motivo de amor*". Al plantearse que quizá **la Naturaleza creó al ser humano para que la conozca,** nos abre una posibilidad de explorar el Cosmos y el misterio como un posible **paso evolutivo**. Podríamos decir entonces que los visitantes son otra forma de presentarse la conciencia en el universo, una **nueva forma de vida**, igualmente misteriosa que las ya conocidas. Abrámonos pues, a la transformación.

"La preservación de las sencillas verdades humanas requiere de misterio" Solaris (1972)

HIPERLINKS

MARY HERBERT

Esta joven artista crea escenarios oníricos llenos de vapores del inconsciente e intimidad visionaria. No parecen dibujos, parecen agujeros a sueños. Al renegar la jerarquía de la perspectiva clásica consigue dar vida a paisajes que se mueven entre el interior y el exterior de nosotros mismos. Ejemplo perfecto de cómo se podría materializar un sueño.

WARLOCK CORPSE

Труп Колдуна (en ruso) es el proyectazo autogestionado de un chico de Kazajistan que investiga cómo sonarían los sintetizadores en las mazmorras de otro mundo más metalero y soñador. Tema recomendado: “dreams of a dying world”.

COSMIC SPELL

warlockcorpse.bandcamp.com

LUCID DREAMING EXPERIENCE MAGAZINE

Esta revista trimestral (en inglés) y participativa contiene infinitos artículos sobre temas oníricos desde muy diversas perspectivas, lo que la hace muy interesante. Es gratuita y descargable. Incluye siempre una recopilación de sueños lúcidos fascinante.

luciddreamingmagazine.com

TECGNOSIS: MITO, MAGIA Y MISTICISMO EN LA ERA DE LA INFORMA-CIÓN

Erik Davis escribió este clásico de la cibercultura allá por los 90. En un fascinante recorrido por miles de referencias tecnomísticas, desde la alquimia al posthumanismo, de los hackers a Hermes Trismegisto, se pregunta si realmente la tecnología no es simplemente otra manera humana de acercarnos al misterio divino. Editorial Caja Negra, 2023.

HOLOGRAMAS

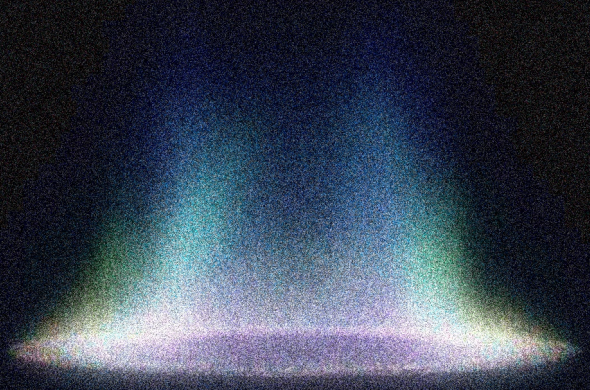
Juntas frente al campo
aparece transparente
una iglesia en movimiento

no se detienen
los sueños
de ese algo
no son símbolos de nada

lo único que importa
es presenciarlos
descubrir sus restos en el suelo

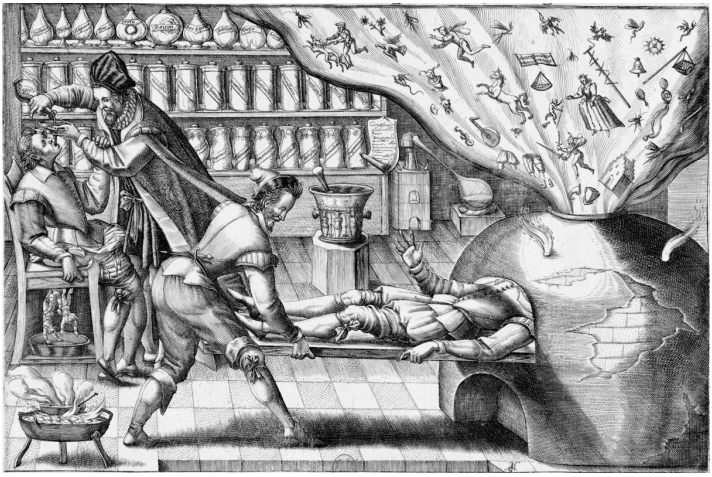
el pan aplastado

todo el mundo ha venido a verlo
parece un parque de atracciones



REFERENCIAS DE LAS IMÁGENES

Portada: “La colonna di fumo” Plinio Nomellini (1900)
Interior portada: “Garden” Natalia Smirnova
Pág. 6: “In Bed” Dadu Shin
Pág. 7: “Dos niñas durmiendo en el banco” Albert Anker, 1895
Pág. 10: “Orages désirés” Martin Jarrie, 2018
Pág 11: “Foliage Head” Clive-Hicks Jenkins
Pág. 12: marco extraído de “Le Morte d’Arthur” Beardsley, 1893
Pág. 13: “Léon d’Hervey de Saint-Denys”, Disdéri, 1860
Pág. 14: “La Marquise d'Hervey Saint-Denys” Hervey R. Madrazo, 1885
Pág. 15: representaciones de imágenes hipnagógicas, H. de Saint Denys
Pág. 16: “Proyección de una imagen usando el praxinoscopio de Reynaud” 1884
Pág. 17: “Earth Knower” Maynard Dixon, 1931
Pág. 18: “La fiesta de San Juan” Jules Breton, 1875
Pág. 25 y 27: fotogramas de Solaris (1972)
Pág. 29 y 30: “Hypnosis” Sascha Schneider, 1904
Pág. 32: “Curing of Fantasy and Foolishness” Matthias Greuter, S. XVII
Fuentes deconocidas: páginas 2, 5, 31 y contraportada.



BREZO, 2025