

INSOMNIO PSICOFISIO- LÓGICO

Piety Cory D' Grace Rojas Romero
Universidad El Bosque
Facultad de Creación y Comunicación
Artes Plásticas
Proyecto de Grado
Bogotá D.C, Colombia
2018-II

NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

La Universidad El Bosque, no se hace responsable de los conceptos emitidos por los investigadores en su trabajo, solo velará por el rigor científico, metodológico y ético del mismo en aras de la búsqueda de la verdad y la justicia.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a mi madre, Rosa Helena Romero por inculcar el gusto hacia la poesía y la literatura, desde mi infancia hasta el día de hoy. A mi padre, Dídimo Rojas Cordero, quienes me acompañaron cada día, y en especial cada una de las noches en las que no podía dormir.

Agradezco de igual manera, a mi asesora, Ximena de Valdenebro, a quien admiro por su sabiduría en el arte y como ser humano; por sus aportes y direcciones en este camino llamado “Artes Plásticas”.

RESUMEN

La idea y los pasos para crear el método de aprovechar las horas de insomnio y convertir las imágenes que se producen tanto en el sueño como en la vigilia, en arte; surge de la revisión de decálogos y métodos propuestos por autores como Alejandro Jodorowsky, Jan Svankmajer, Henri Bergson, Gastón Bachelard y el Manifiesto Surrealista propuesto por André Breton.

Con mi propio decálogo y método, puedo comprobar que las ideas que aparecen durante el insomnio, el sueño y la vigilia; se pueden convertir en creaciones. Crear un propio lenguaje, es la herramienta principal; apreciar cada detalle de las sensaciones, pensamientos, recuerdos y experiencias que transcurren durante estos lapsos.

Comienzo por evocar recuerdos, palabras que se van transformando en imágenes. Estas palabras que engendran imágenes, al ser escritas durante el proceso, me permiten releerlas e incluso transformarlas más adelante. El tiempo desaparece momentáneamente, no importa, sólo se aprovecha lo que se está haciendo, existe una presión, y es que viene otra frase o recuerdo y puede borrar el anterior, así que debo poner en práctica la escritura automática y de manera inmediata.

Palabras Clave:

Ensoñaciones

Insomnio

Memoria

Recuerdos

Sensaciones

Emociones

ABSTRACT

The idea and the steps to create the method of taking advantage of the hours of insomnia and convert the images that occur both in the dream and in the wakefulness, in art; arises from the review of decalogues and methods proposed by authors such as Alejandro Jodorowsky, Jan Svankmajer, Henri Bergson, Gaston Bachelard and the Surrealist Manifesto proposed by André Breton.

With my own decalogue and method, I can verify that the ideas that appear during insomnia, sleep and wakefulness; they can be turned into creations. Create your own language, is the main tool; appreciate every detail of the sensations, thoughts, memories and experiences that take place during these lapses.

I begin by evoking memories, words that are transformed into images. These words that engender images, to be written during the process, allow me to reread and even transform them later. Time disappears momentarily, it does not matter, only what is being done is used, there is a pressure and it is that another phrase or memory comes and it can erase the previous one, so I must put into practice the automatic writing and immediately.

Key Words:

Daydreams

Insomnia

Memory

Memories

Sensations

Emotions

CONTENIDO

FASE I	
ETAPA DE ADORMECIMIENTO	7
- INSOMNIO PSICOFISIOLÓGICO	8
FASE II	
ETAPA DE SUEÑO LIGERO	10
- ENSOÑACIONES, RECUERDOS Y MEMORIA	11
FASE III	
ETAPA DE TRANSICIÓN	14
- DECÁLOGO DE ALEJANDRO JODOROWSKY	15
- DECÁLOGO DE JAN SVANKMAJER	25
FASE IV	
ETAPA DE SUEÑO PROFUNDO O SUEÑO DELTA	33
- I. MÉTODO DEL SURREALISMO	34
- II. MÉTODO PARA RECORDAR SEGÚN HENRI BERGSON	37
- III. MÉTODO PARA RECORDAR Y ENSOÑAR SEGÚN BACHELARD	40
- IV. MÉTODOS DE ALEJANDRO JODOROWSKY	43
- 1. Método para la mala suerte	43
- 2. Método para expresar la rabia reprimida	45
- 3. Método poder vaginal	47
FASE V	
ETAPA DE SUEÑO PARADÓJICO O SUEÑO REM	49
- I. DECÁLOGO DE CORY ROJAS ROMERO PARA CREAR IMÁGENES DURANTE EL INSOMNIO	50
- II. MÉTODO DE CORY ROJAS ROMERO PARA APROVECHAR LAS HORAS DE INSOMNIO	60
FASE IV	
ETAPA DE SUEÑO NO REM	69
- REFLEXIONES FINALES	70
- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71

FASE I

ETAPA

DE

ADORMECIMIENTO

INSOMNIO PSICOFISIOLÓGICO

Desde mi adolescencia, he venido luchando contra este trastorno nocturno, experimentando una ansiedad extrema a la hora de entrar a mi cama para poder dormir, pues ya sé que, comenzaré con una etapa de hipervigilancia (mi mente llena de ideas y sin sueño), acompañada de extrema sensibilidad para despertarme; es por esto, que cada noche, cubro mi cabeza con un turbante hecho con una de mis suaves cobijas; para impedir que ruidos, olores, colores penetren mi cerebro y así evitar despertarme. A veces funciona, otras no.



Turbante para la noche

En este tiempo de vigilia, mis sentidos se vuelven más sensibles ante los detalles, cada noche percibo figuras o espacios nuevos que se generan por los cambios de la luz que entra por la ventana. Estoy a la espera de experimentar algo nuevo y motivante... Después de dar varias vueltas en mi cama, alterando el orden de la sábanas y cobijas; es cuando me siento vencida por el insomnio, luego de esto, decido aprovechar la hipervigilancia, de no quedarme enjaulada en medio de tensiones constantes, para comenzar a crear imágenes, escritos a partir de los detalles que llegan a mí, como una lluvia de ideas por medio de los sentidos, las sensaciones y los recuerdos.

Cuando logro dormir, el sueño es muy débil, cualquier estímulo hace que vuelva a quedar en estado de vigilia. Estas experiencias de insomnio han generado en mí, la posibilidad de aprovechar las horas de la noche y la madrugada para trabajar y estimular los pensamientos desde lo irreal e intangible, y cómo éstos se verían plasmados en imágenes o experiencias.

De estas experiencias cotidianas surge una pregunta: ¿Será que las imágenes creadas durante la falta del sueño y la vigilia, podrían considerarse arte?.

FASE II

ETAPA

DE

SUEÑO LIGERO

ENSOÑACIONES RECUERDOS Y MEMORIA

Comenzaré por definir qué es ensoñación durante el estado de vigilia. Gastón Bachelard (1960, pp. 89-90) define la ensoñación como: *“El sueño nocturno puede muy bien ser una lucha violenta o astuta contra las censuras. La ensoñación nos permite conocer el lenguaje sin censura. En la ensoñación solitaria podemos decírnoslo todo a nosotros mismos. Tenemos todavía una conciencia bastante clara para estar seguros de lo que nos decimos a nosotros mismos, de lo que de veras nos decimos”*. Según el autor ya mencionado, en su libro *Poética de la Ensoñación*, afirma que la ensoñación es un estado entre el sueño y la vigilia. Estado que genera tranquilidad al reposo del espíritu y la plenitud del alma. Un encuentro a solas con nosotros mismos; como cuando nos paramos al frente de un espejo, para hacer un monólogo, y examinar nuestros comportamientos, hablar sin mentirnos; pues quien está al frente del espejo conoce igual o más, que quien mira desde el espejo, así que no hay manera de esconder ni de callar nada. Otra forma de realidad, la expone en la siguiente frase: *“Para revivir los valores del pasado hay que soñar, hay que aceptar que esta gran dilatación psíquica que es la ensoñación,*

en la paz de un gran reposo. Entonces imaginación y memoria rivalizan para darnos las imágenes que tienen de nuestra vida”. Bachelard (1960, p. 159), se refiere a un juego entre la imaginación y la memoria, que da como fruto las ensoñaciones, donde se plasman los recuerdos, sensaciones y experiencias de quien las escribe. Durante este lapso que puede ser desde una inmediatez de segundos, la unión de todos estos elementos, permiten a la memoria ser reactivada por medio de ensoñaciones.

Por otra parte, quiero hacer referencia, a las definiciones sobre recuerdo y memoria de algunos filósofos. Comenzaré por la definición de Bergson (1957, p. 47), quien se refiere a la memoria como: *“La memoria..., no es una facultad de clasificar los recuerdos en un cajón o de inscribirlos en un registro. No hay un registro, no hay cajón, aquí no hay siquiera propiamente hablando, una facultad, porque una facultad se ejerce de modo intermitente, cuando puede, mientras que el amontonamiento del pasado sobre el pasado prosigue sin tregua”*. Esta frase me da a entender que la memoria es manejada por los recuerdos,

se mantienen presentes autoconservándose gracias a las sensaciones y emociones que éstos producen y se experimentan en el presente, inclusive en un futuro; lo anterior es ocasionado por los elementos u objetos que evocan el pasado, en cuanto a la memoria, es sólo un factor natural, que no es primordial en la cotidianidad del ser humano. En el escrito *Memoria y Vida*, Bergson (1957, p. 49), describe a los recuerdos como: *“Imaginar no es acomodarse. Un recuerdo, a medida que se actualiza, tiende a vivir en una imagen; pero lo recíproco no es cierto, y la imagen pura y simple no me llevará al pasado, más que si he ido efectivamente a buscarlo en el pasado, siguiendo así el progreso continuo que le ha llevado de la oscuridad a la luz”*. Esta frase me pone a pensar en, qué es lo que siento cuando veo una imagen de un álbum de fotos, esa sensación de revivir la escena, de recrearla, incluso de crear imágenes que tal vez sucedieron o es la imaginación que está haciendo su papel de fantasear y así volver a un pasado; no es necesario haber estado en ese pasado, pues éste permite crearse desde premisas, recuerdos, sensaciones, incluso estímulos.

Para crear o volver a un pasado; no es necesario la pureza a la que se refiere Bergson, el tiempo es maleable y se acopla a las circunstancias; pues de lo contrario se le daría el protagonismo al tiempo y no sucedería nada, solamente pasaría y las experiencias serían vanas. Para crear imágenes desde las sensaciones en un presente, pero son originarias de un pasado, es necesario

hacer uso de la memoria, de activar ésta capacidad que todo ser humano posee, así que, aunque los recuerdos son el componente de la memoria, no tienen protagonismo; éstos deben ir de la mano con la memoria y al mismo ritmo, el uno requiere del otro para poder ejercer su labor. Labor que se le otorga a cada persona y según el caso, un ejemplo podría ser el de un poeta al escribir o el de un artista al plasmar una imagen. Este filósofo, enfatiza que, para tener un recuerdo puro o verdadero debe ser percibido como una sensación, importa la duración en cuanto a tiempo para recordar; de éste modo, las sensaciones son los mismos recuerdos, no se imaginan, pero sí se sienten; puesto que ya se encuentran en el inconsciente y en el cuerpo. Por otra parte, Bachelard dice que, los recuerdos se encuentran por medio de las imágenes y se pueden fusionar con las ensoñaciones de la infancia, como una memoria cósmica: *“El eje normal de la ensoñación cósmica es aquel a lo largo del cual el universo sensible es transformado en un universo de la belleza. ¿Acaso es posible soñar, en una ensoñación, con la fealdad, con una fealdad inmóvil que ninguna luz pueda corregir?”*. Bachelard (1960, p. 274).

A partir de los anteriores autores; entiendo por memoria, la composición y conexión de los recuerdos que surgen de las imágenes y sensaciones; las cuales se tienen en el inconsciente. La memoria nos da la facultad de crear ensoñaciones, escritos o ideas para revivir o recrear experiencias, sin importar si ya se vivieron o son un deseo por cumplir; la memoria compuesta de recuerdos y experiencias es, también la facultad de traducir y percibir sensaciones ya vividas o reimaginadas, pues no se limita el don de imaginar y de fantasear frente a los estímulos que involucran al cuerpo y a la mente.

Para Bachelard, la memoria se activa con los recuerdos y las imágenes que se producen y se ven plasmadas en las ensoñaciones actuantes; me refiero a actuantes a las ensoñaciones en estado de vigilia, donde la unidad de belleza se encuentra presente (lo que no ocurre en las ensoñaciones oníricas).

En esto estoy de acuerdo con él, hago la analogía entre una pistola (memoria), las balas (recuerdos); la pistola no dispararía si no fuera por las balas que contiene, y las balas no servirían si no fuese por la fuerza y el impulso que se genera al disparar un arma.

FASE III

ETAPA

DE

TRANSICIÓN

Estudiando a Bachelard, Jodorowsky, Svankmajer, Bergson y Bretón; encontré que tienen en común, términos como; memoria, recuerdos, sensaciones y emociones. Pero a la vez tienen puntos divergentes al momento de definir o percibir dichos términos. A partir de ellos es posible entresacar una serie de pasos que se pueden aplicar a manera de decálogo y métodos. He decidido analizarlos y ponerlos en práctica, utilizando el insomnio y el arte como herramientas principales para hacer imágenes.

I. DECÁLOGO DE ALEJANDRO JODOROWSKY

“Haz siempre, porque si no haces, te arrepentirás, y si haces y te equivocas, al menos habrás aprendido algo. No quieras nada para ti que no sea también para los otros. No seas lo que otros quieran que seas; sé lo que tú eres.”

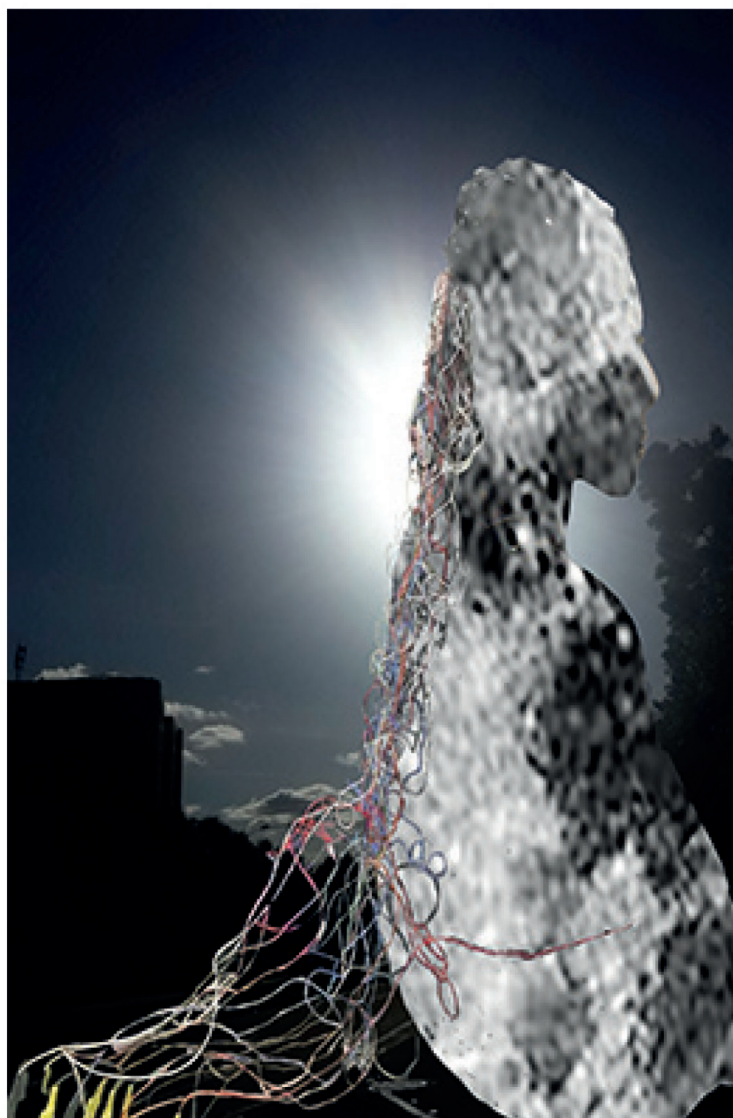
Alejandro Jodorowsky

1. Cuando te enfermes, en lugar de odiar ese mal, considéralo tu maestro.
2. En el lugar donde habites, consagra siempre un sitio a lo sagrado.
3. Fija tu atención en ti mismo, sé consciente en cada instante de lo que piensas, sientes, deseas y haces.
4. Haz lo que estás haciendo lo mejor posible.
5. Ordena lo que has desordenado.
6. No elimines, sino transforma.
7. Vence tus miedos, cada uno de ellos es un deseo que se camufla
8. Transforma tu cólera en creatividad.
9. Desarrolla tu imaginación.
10. Si dudas entre hacer y no hacer, arriégate y haz.

EXPERIENCIAS DE REALIZACIÓN CON EL DECÁLOGO DE ALEJANDRO JODOROWSKY

1.

Los impedimentos del insomnio para dormir son los causantes de las imágenes de mi proyecto. Durante estos momentos surgen preguntas y a la vez soluciones, gracias a las experiencias de creación en el no dormir. Me intereso por conocer cómo las demás personas que sufren o no de trastornos del sueño, perciben estas imágenes y experiencias.



Videotelemetría Cerebral, 2018

2.

Mi lugar sagrado; donde se fecundan mis ideas, desde acá puedo ver la inmensidad del cielo, su sutil movimiento entre efímeras imágenes.



Lugar sagrado

3.

Estar pendiente de cómo se comporta mi cuerpo, lo hace diferente a todos los demás, esta diferencia se da según, cómo mi cuerpo actúe frente a estímulos físicos o psíquicos.



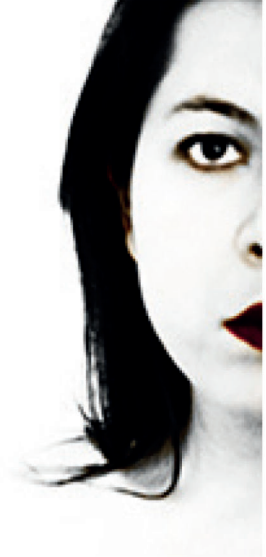
Piel Nocturna

4.

Uno de los principios inculcados desde mi infancia, fue buscar la mejor manera y actitud para realizar mi trabajo. Esto es posible sí se hace con agrado, de lo contrario se saldrán de las manos los objetivos. No siempre siendo los mejores, sino todo lo contrario.



*Una Noche
Como Vampiro*



Ritual Psicomágico

5.

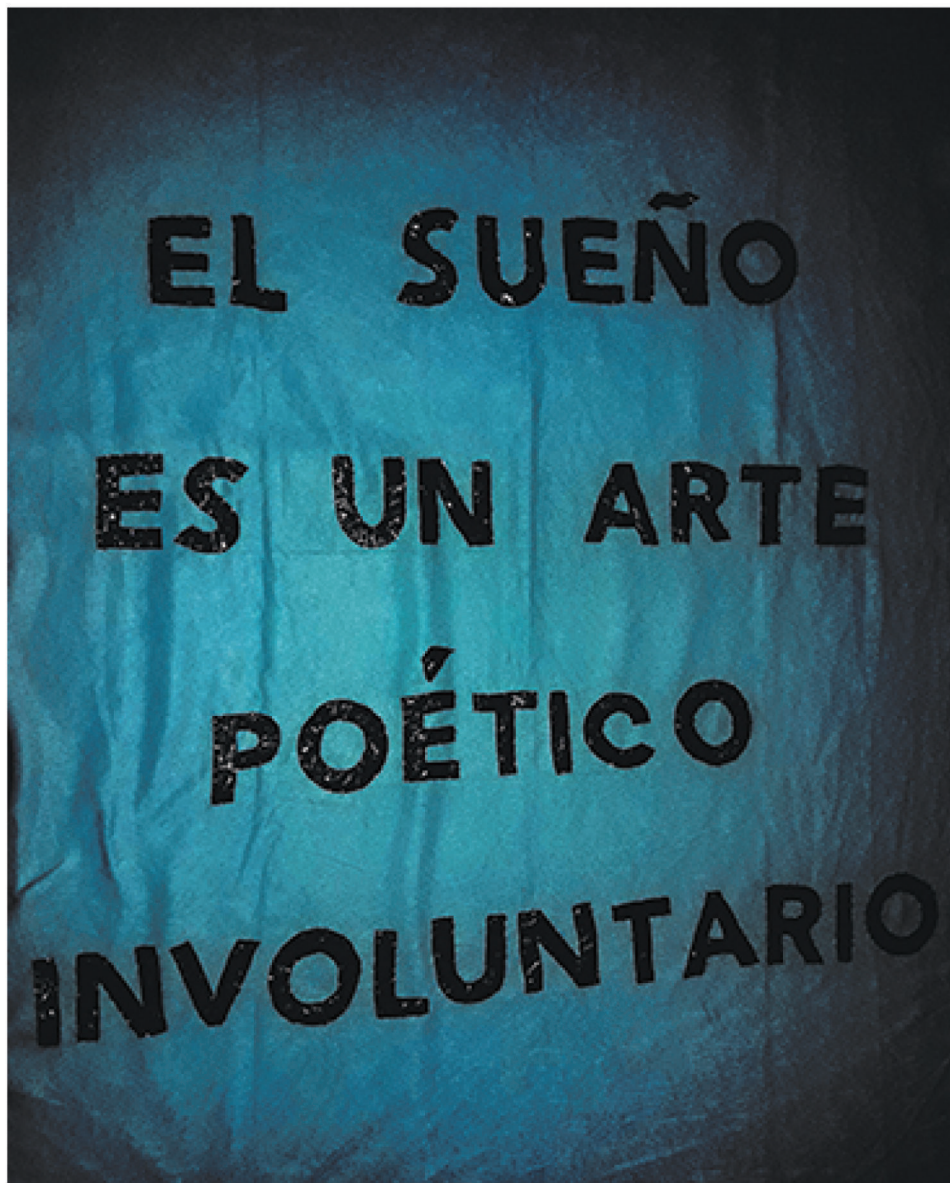
Cuando se trata de la mente, no es tan fácil como ordenar un lugar, se toma su tiempo que muchas veces no alcanza para dejar la mente en orden. Un dolor, después de algo que no se esperaba, desordena todo el itinerario.



Desorden Después de

6.

El verbo eliminar es cruel, no me gusta eliminar; prefiero transformar y darle nuevo sentido. Me gusta cambiar la finalidad de los objetos. Dándoles una nueva identidad, plasmando lo propio en lo ajeno.



Cobija Intervenida

7.

Siempre negué ser una persona miedosa, pero el activar mi memoria desde mi infancia y luego conectar ese pasado con el presente; me ha permitido ser consciente de lo miedosa que puedo llegar a ser. Mi gran miedo es a la soledad, ésta se dio cuando debía hacer las tareas del Colegio, sola en un estudio desde donde se veía la entrada a una funeraria vecina, veía los cuerpos entrar y éstos eran la compañía, pero la que no quería tener.

OBSESION POR LAS ROSAS SILVESTRES
OBSESIONADA POR ENCONTRAR LA
PERFECCIÓN Y LA VERDAD
OBSESIONADA POR LOS CAMBIOS EN LAS
RUTINAS
OBSESIONADA POR LA NO INVASIÓN DE
LA PRIVACIDAD
OBSESION POR NO SER CONTAMINADA
OBSESION A QUEDARME SOLA
HABLAR CON LAS FLORES MIENTRAS
LES ECHO AGUA
OBSESIONADA POR EL CUIDADO
PROPIO
OBSESIONADA CON LLEGAR A SER
LIBRE
OBSESIONADA POR MIRAR A LOS OJOS
OBSESIONADA Y FASCINADA POR LA
NOCHE Y SU COMPOSICIÓN
ME PRODUCE MIEDO UN CUERPO
SIN MOVIMIENTO Y SIN RESPIRAR
ESTAR EN SOLEDAD POR MUCHO
TIEMPO
TENGO MIEDO DE PERDER LA
MEMORIA
MIEDO DE NO PODER HACER LAS
COSAS POR MI MISMA
LE TEMO

*Lista de miedos
y obsesiones*

8.

Últimamente me pregunto: ¿Por qué a mí? Deseo ser como un animal, estoy convencida que éstos son libres en la selva, no sufren tanto como yo, y si lo hacen, seguramente no razonan ni piensan en un por qué.



Hibridación con un pez

9.

Fijar en un punto la mirada. Es lo propio para crear, desde imágenes fotográficas, activando recuerdos; que son detonantes de fantasías. Cada detalle en una superficie, seguramente está formando una gran silueta en el cerebro, cobrando vida a lo que es tan sólido y rudo.



Luz y sombras sobre pared

10.

Poner en práctica el autocontrol. Si quiero hacer algo; primero me hago entender que lo puedo hacer, si no utilizo la razón y pienso en lo que puede pasar. Sólo pongo presente lo que voy a sentir al hacer eso a lo que me niego.

*Estoy maravillada
con tus ojos de camaleón,
un día, grises,
otro, azules con verde.*

*Parece que me escondes algo
y me tienes miedo
o piensas que
cambiando de color,
no me daré cuenta
de que me mientes
con tu silencio.*

II.

DECÁLOGO DE JAN SVANKMAJER PARA LA CREACIÓN

“Todo mandamiento está ahí para ser transgredido (no desviado). Sin embargo, hay otra regla que si se transgrede (y aún más si se desvía) es destructora para todo creador. Esta regla es la siguiente: no pongas jamás tu creación al servicio de otra cosa que no sea la libertad”.

Svankmajer, Jan (2012, p. 115)

1. Graba en tu espíritu que la poesía es solo una. Lo contrario a la poesía es la especialización profesional.
2. Sé un completo sumiso de tus obsesiones. Tus obsesiones son, con mucho, lo mejor que posees.
3. Utiliza la animación o secuencia como si realizases una operación mágica.
4. Toma el sueño por realidad y la realidad por sueño, constantemente.
5. Si tienes que decidir a qué debes poner prioridad, si a la mirada o a la experiencia del cuerpo, da siempre prioridad a la experiencia del cuerpo.

6. Cuanto más profundizas en una historia propiciada por la imaginación, más realista tienes que ser con los detalles.

7. La imaginación es subversiva porque proclama lo posible sobre lo real. He aquí el porqué de que hagas uso de la imaginación más desenfrenada.

8. Elige siempre temas frente a los cuales tu posición sea ambigua.

9. Cultiva la creación como una forma de autoterapia.

10. Favorece siempre la creación, la persistencia del modelo interior o del automatismo psíquico y no la idea.

EXPERIENCIAS DE REALIZACIÓN CON EL DECÁLOGO DE JAN SVANKMAJER:

1.

Creando poemas, afirmo que la poesía es la conexión ideal de sentimientos, sonidos y sobretodo permite transmitir imágenes con palabras. El siguiente poema se lo dedico a mi condición y a mi madre; quien me devuelve la respiración que se va, cuando chocan mis neuronas:

*Mírame una vez más,
Te darás cuenta quien soy,
Capturaste mi amor,
Te apropiaste de mi corazón.*

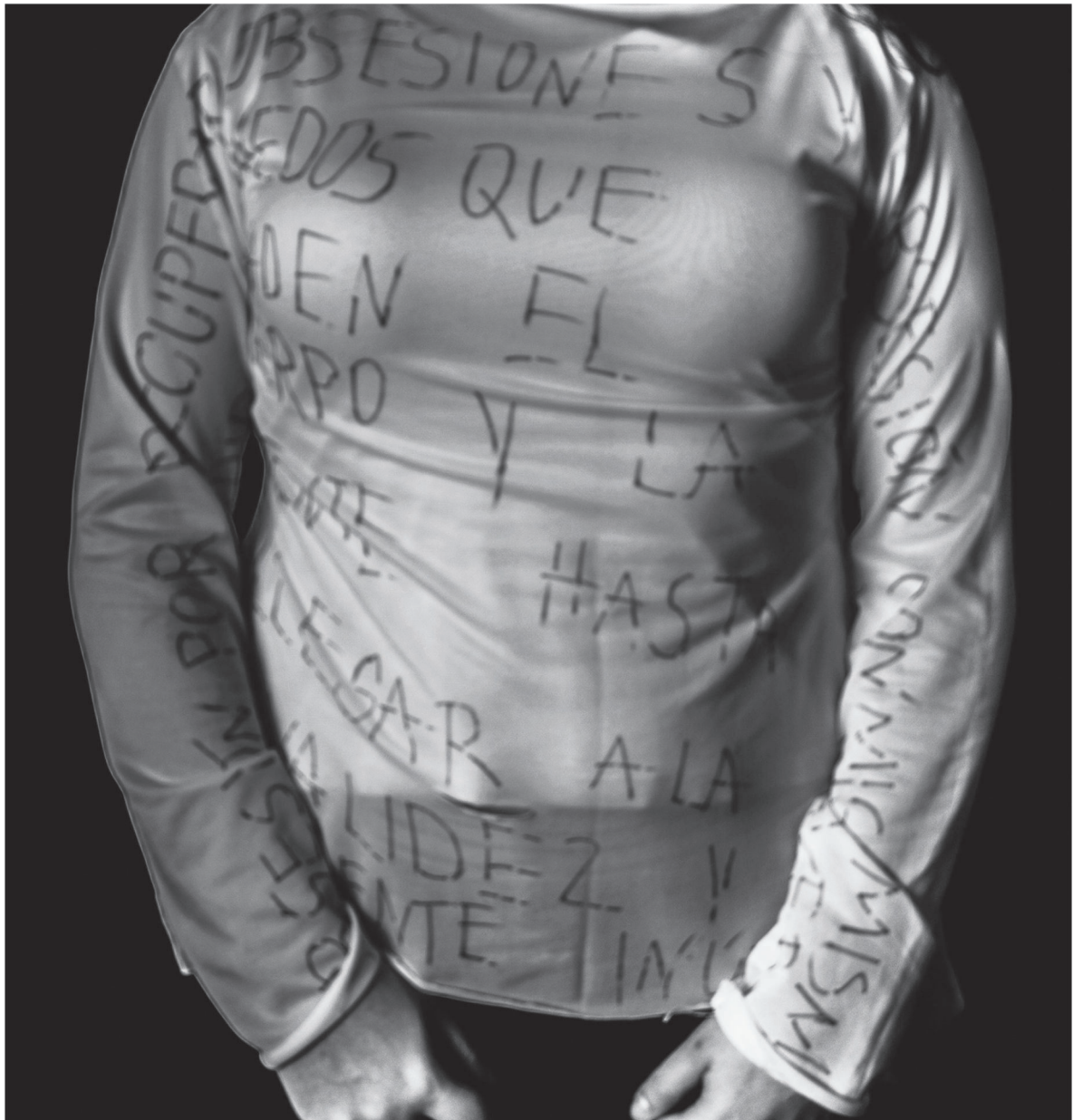
*Cambiando mi vida por completo,
Has destruido mi mente,
Quitándome el aire,
Ahora me reduces
A lágrimas.*

*Con un simple suspiro
Das la vuelta,
Cada sonido que haces
Me despierta,
Como un deseo más.*

*Daría mi vida
Por un beso tuyo,
Seguramente moriré
Sin tu amor,
No te vayas sin mí,
Si lo haces,
Seguro te encontraré.*

2.

Crear listas de obsesiones y miedos es un excelente camino para conocer el lado luminoso y oscuro de mi ser, desde lo que deseo, hasta lo que ignoro; pero está vigente con fuerza, dirigiendo los pensamientos y actos cotidianos.

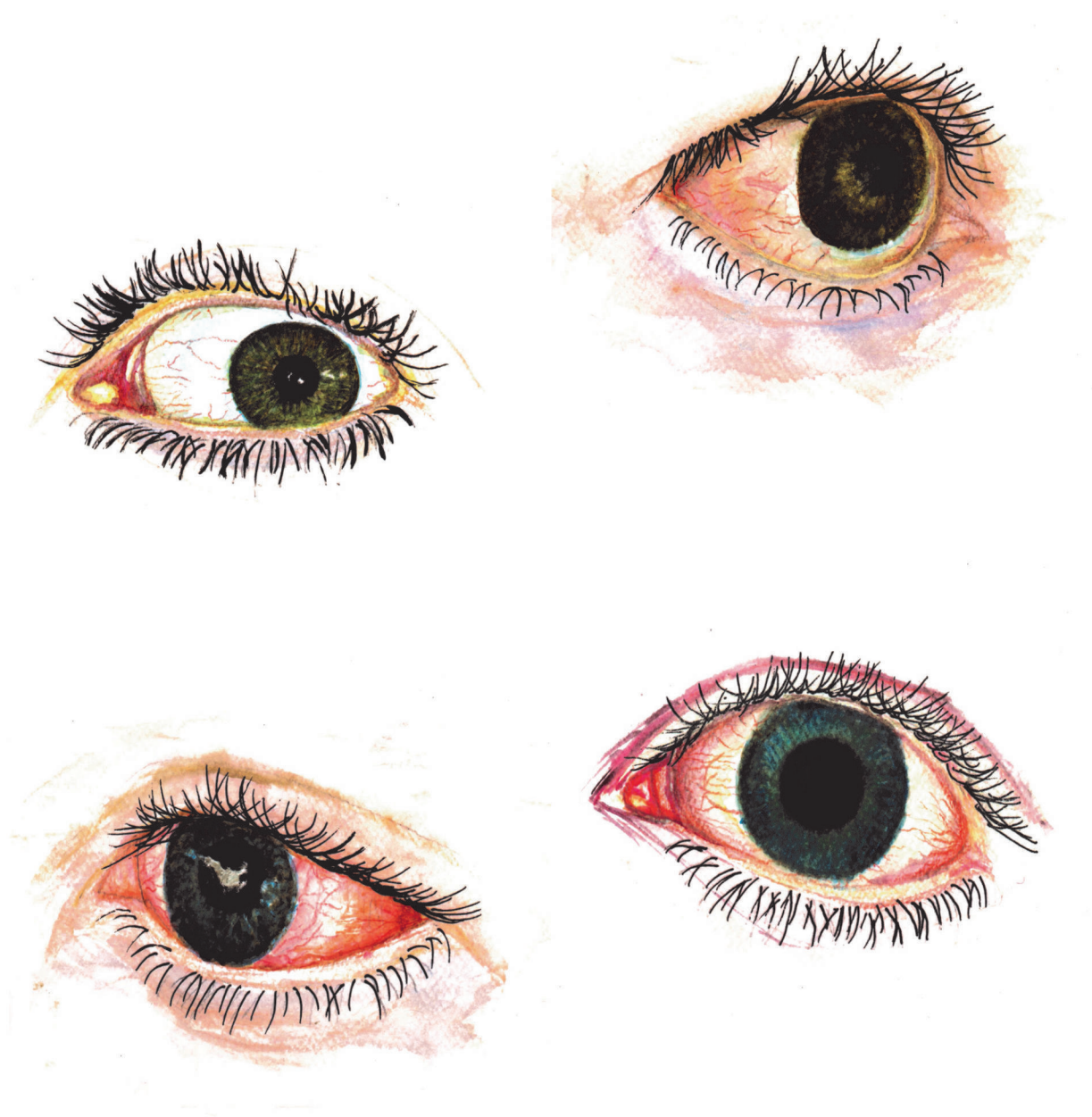


Obsesionada con miedo

3.

El dibujo es en este caso el medio de unión y comparación entre diferentes personas que sufren de insomnio y sus ojos sufren los efectos más evidentes.

Serie de dibujos de Ojos con Insomnio.



4.

Relato de un sueño como si fuese realidad:

06/11/2018

Tomando el café por la mañana, sobre el pocillo además de mi respiración, se marcaba el afán de cada sorbo, llegando casi al final del oscuro líquido, mi sorbo queda pegada a él, hago fuerza desde mi cuello hacia atrás...se ha incrustado uno de mis dientes en el pocillo, intento morder más fuerte para desboronar la cerámica rígida e impotente. Ahora entiendo que lo que era mío, ha decidido cambiar de dueño, es propiedad del pocillo. Ya no es mi diente. Entre el intento de volver a tenerlo dentro de mí, se genera una cortadura en mi boca, rendida en medio de la sangre que no para de caer. Ni modos quedaré sin un diente.



5.

Alterar el sentido del tacto, al insertar los pies en un balde con hielo y esperar a que estos se derritan; permitieron sentir el dolor, un deseo de sacarlos o gritar para expresar lo que estaba sintiendo en ese instante, pues mi intención es saber qué pasa con mi cuerpo y cómo éste reacciona a los estímulos. La experiencia es protagonista en cada acción. Las sensaciones permiten la conexión de cada uno de los sentidos. Convirtiéndose en acción.



Detox táctil

6.

Escrito con detalles, para formar imágenes
de lo que está sucediendo:

26/11/2018

Aparece la loza sin lavar
Un plato sin el centro;
Alguien le quitó el centro.
Termino de lavar los platos.
Poco a poco se me cae
la piel de la mano derecha.
Quedando a la vista los huesos.
No duele, pero asusta.
Pasan las horas del día,
Y en la noche vuelvo a tener piel.

7.

*El retrato en grisácea,
colores calmados que reflejan
la potencia en las pinceladas.*

*El cuadro de la flor de Recoleta,
Un cielo que combina
el azul con el blanco;
O más bien unas nubes
líquidas que se ponen
De fondo ante
gran majestuosidad del metal
Sensible a la luz.*



8.

29/10/2018

03:41 am – 05:10 am

*Me río de lo patético
Que es el mundo,
Obvio no todo.*

*Todos deseamos tener poder,
Quien diga que no
Es ambicioso,
Es de otro planeta.*

*Como las estrellas
Que iluminaban
El techo de mi habitación,
Las contaba para distraerme;
Pero siempre había una de más.
¿quién las pondría?
Mis ojos, mi mente,
O un ser no ambicioso.*

9.

El insomnio, me ha ayudado a evadir o mitigar los síntomas que éste trastorno del sueño produce, lo he notado en la desaparición del sueño débil, puede que haya cambiado esto gracias a que trabajo antes de dormir; consiguiendo un límite de cansancio, donde “mi cuerpo ya no da más”.

He podido notar que la fotografía es la compañía en medio de la ausencia de las madrugadas, el obturador de la cámara hace callar los cantos de los pájaros desde las 4:00 am.

Esos cantos donde planean sus fechorías que van a realizar durante las próximas 24 horas.

10.

12/10/2018

Bajo Presión

*Siento la presión
De una prensa
En mi pecho.*

*Todos mis sentimientos
Intentan salir por la boca,
Convirtiéndose en un grito.*

*De esa misma manera,
Comienzan a salir
Lágrimas de mis ojos.*

*Son espesas,
Caen desafiando el orden
De la gravedad.*

No hay dirección específica.

FASE IV

ETAPA

DE

SUEÑO PROFUNDO

O

SUEÑO DELTA

I. MÉTODO DEL SURREALISMO PARA GENERAR ARTE

“El hombre, cuando cesa de dormir, se convierte ante todo en un juguete de su memoria. Ésta se complace en exponerle muy vagamente las circunstancias del sueño, en privar a éste último de toda consecuencia actual, haciendo partir la causa determinante del punto en que se cree haberla dejado algunas horas antes: esta esperanza sólida, aquella preocupación. El hombre se forja así, la ilusión de continuar con algo que tiene valor”.

(André Breton, 1924)

1. Hazte traer con qué escribir.
2. Después de haberte instalado en un lugar posible para la concentración del espíritu en sí mismo.
3. Colócate en el estado más pasivo o receptivo que puedas.
4. Haz abstracción de tu genio, de tus talentos y del de todos los demás.
5. Di bien alto que la literatura es uno de lo más tristes caminos que conducen a todo.
6. Escribe velozmente, sin tema previo, con tal rapidez que te impida recordar lo escrito o caer en la tentación de releerlo.

7. La primera frase vendrá sola puesto que cada segundo hay una frase, ajena a nuestro pensamiento consciente, que pugna por manifestarse.

EXPERIENCIAS DE REALIZACIÓN CON EL MÉTODO DE BRETON

Éstas son algunas frases que nacieron cuando practiqué la “*escritura automática*” planteada por el Surrealismo, impulsada por una meditación previa y evocación de palabras.

Prefiero hacer este método con las mismas pautas, pero que sea la conexión entre emociones, sensaciones y recuerdos los que primen en el desarrollo. Unir el presente con el pasado me permiten darle campo al futuro, cada noche mientras busco el sueño, se generan frases, que para mí son demasiado significativas por lo que representan miles de experiencias:

11: 55 am

*Son largas noches,
y su eternidad se expande
con las imágenes de cada
abrir y cerrar de ojos.*

12:03 am

*Jugué con tus melodías,
para que sonaras cada cierto tiempo.
Dirigí el tiempo pensando
sólo en lo que pasaría contigo.*

12:16 am

*Es un sueño tan frágil
como la cáscara de un huevo crudo,
a la espera de ser puesto en la sartén.
Así es la sensibilidad
de mi sueño cada madrugada.*

12: 42 am

*No es una pérdida,
sino una ganancia.
Un trastorno es el cambio
de la normalidad establecida,
que permite crear nuevos
parámetros irrazonables.*

01:21

*No tengo la cuchara de Dalí.
Pero sí mis párpados
que permanecen abiertos
ante estímulos cerebrales.*

01: 33 am

*Algunas noches oscurecen
más rápido que otras.*

01:54 am

*Aprendí a respirar
no sólo por la nariz y la boca;
sino por los ojos.
Abiertos o cerrados,
me ayudan a circular
mis recuerdos,
y a que la memoria
no se evapore.*

02:13 am

*Las lágrimas actúan como
fluidos salivales,
sólo que son silenciosas,
son necesarias para que
las vías oculares
no se tranquilen.*

02: 44 am

*La neblina de madrugada
rebobina el casete de mi memoria,
trayendo los recuerdos de las figuras
que creaba con mi aliento
en la fría ciudad.*

03:04 am

*De niña me fascinaba
el canto de los pájaros
en la madrugada,
ahora cuando sufro por dormir,
quisiera no escuchar sus conversaciones
que avisan la llegada de un nuevo día.*

03:58 am

*Detallando la lluvia
que caía del cielo,
con el corazón roto,
derramando aún sangre,
los ojos ardiendo del cansancio,
como reflejo del corazón
roto y rojizo.*

04: 11 am

*De repente aparece el sol,
casi blanco mostrándome
su omnipotencia,
casi como un dios,
que está señalando constantemente.*

04: 27 am

*Espero para ver su majestuosidad,
pero la timidez que lo acompaña,
lo camufla entre las densas nubes.*

04: 53 am

*De repente he olvidado quien soy,
sólo veo una cara encima de mí,
no escucho ya nada,
sólo veo,
y mis ojos se comunican
con parpadeos.*

05: 02 am

*Ante tantas miradas desconocidas,
justo al estirar mi brazo
para alcanzar a alguien,
todo se rompe.
El muro formado
por miles de caras,
no es más que,
el techo blanco
de mi habitación.*

05:36 am

*Pasó dejando su huella,
intentó ser ausente,
pero se manifiesta
cuando evoco su imagen,
un ser que está en la mayoría
de mis fotografías.*

05: 44 am

*He sido testigo del poder
en mis ojos,
capaces de derrumbar
los muros del tiempo
que producen impaciencia.*

05: 59 am

*Con ojos de estrellas,
que acomodan las formas
y colores a su luminosidad.*

II. MÉTODO PARA RECORDAR SE- GÚN HENRI BERGSON

1. Buscar un espacio agradable.
2. Encontrar un objeto que me genere alguna sensación.
3. Cerrar los ojos y pensar en las sensaciones que se están generando.
4. Pensar todos los recuerdos que surgen a partir de la textura, el olor o el sabor de este objeto (si es apto para saborear).
5. Si se desea, se pueden sacar conclusiones acerca de la experiencia de recordación que se acaba de vivir.

EXPERIENCIAS DE DESARROLLO CON EL MÉTODO DE BERGSON

1.

Los lugares agradables, son fáciles de encontrar y de acomodar según los gustos, donde sólo se impone el querer.

2.

Ha sido diseñado para jugar con él, se puede espichar, cambia su tamaño y prende luces que se aprecian a través de su piel de caucho, con finos y cortos pelos.

3.

Sonidos de eco, el pasar las manos sobre su piel, me recuerda a los pasos que daba de niña sobre el pasto, cuando se caminaba libremente en el campo, es una temperatura ambiente, sensación pegajosa, similar al sudor y la humedad del pasto cuando se juntan... Ahora se siente un cambio, un afán de querer salir de ahí, no es necesario tanto tiempo. Un olor agotador, no es propio, es ajeno, algo que presumo tener y no es mío. Siempre me ha encantado todo lo que tiene cambio de texturas y formas.

Recuerdo cuando tenía 7 años, se viene al presente el momento cuando cogí un juguete de mi hermana antes de salir al colegio, al que apodábamos con el nombre "*La Pulga*". Era cauchosa, se estiraba, con largas piernas y brazos, con ojos muy grandes. Lo quise llevar al colegio donde se prohibía llevar juguetes, puesto que era una distracción. Lo tenía escondido para mostrárselo a mi mejor amiga; ya que en esa época era algo novedoso ver un objeto como éste.

Para que no fuera decomisado, nos dirigimos al teatro del colegio, lo miramos en medio de la oscuridad y sonó el timbre que anunciaba el fin del descanso, tal vez del afán y luego de un salto, la pulga desapareció de mis manos; se había caído en el inclinado piso del teatro, se escapó de mis manos, la intenté buscar bajo la presión del tiempo y la oscuridad. No la encontré.

Por más de dos décadas, la culpabilidad no me deja en paz.

4.

No es un material muy apto para saborear, pero lo intentaré, no tiene ningún sabor, luego de varias vueltas mi lengua se empieza a resecar, las huellas de los diminutos pelos se van quedando incrustadas en mi lengua. Me imagino que a mi lengua se le está acabando su textura, siento como si no tuviera poros.

5.

Hacer este método me hace pensar en que las sensaciones tienen la capacidad de traer el pasado al presente, las experiencias volverlas a vivir, sentir de nuevo. No me hace pensar en un futuro.

Es ahí donde se refiere Bergson a la importancia de la duración. Al momento de recordar.

Recordar la historia de La Pulga, desde el momento en que la cogí, la escondí, para luego mostrarla y desapareció como arte de magia, revivir el susto y la culpabilidad por años de no poderla recuperar, traer al presente cada escena con exactitud y sin cambiarle nada.



III. MÉTODO PARA RECORDAR Y ENSOÑAR SEGÚN GASTON BACHELARD

1. Apropiarse del tiempo y del espacio.
2. Pensar en los recuerdos, experiencias e imágenes desde la niñez.
3. Aprovechar las palabras, frases, que se reviven a partir del paso anterior.
4. Anotarlas para así sacar provecho y no olvidarlas.
5. Luego de un tiempo (no mucho). Releer lo que se ha escrito y plasmar en imágenes o textos. Si se tiene el don de escribir, o no, crear ensoñaciones.

EXPERIENCIAS Y ENSOÑACIONES CON EL MÉTODO DE BACHELARD

1.

Todo tiempo es apto, sea de día o de noche. Desde la recordación, cada elemento está a disposición de quien quiera hacer uso de ellos, sin restricción, seguramente no fue creado para un fin determinado.

Apropiarme del tiempo, me ha permitido romper cadenas de la cronología y la historia lineal.

Sólo basta mirar detalladamente para hacerlos propios.

2.



Un recorrido desde 1989 hasta 1994

3, 4 y 5.

12: 00 am – 2:00 am

*Apreciando la lluvia
que caía del cielo,
con el corazón roto,
derramando aún sangre,
los ojos ardiendo
bajo una fuerte luz
de medio día.*

*De repente,
aparece el sol
casi blanco,
mostrándome su
omnipotencia de Dios,
que está señalando
constantemente.*

*Esperando a verlo
frente a frente
y apreciar su majestuosidad.*

*Se esconde entre los árboles
y sus ramas incrustadas
dentro de las densas nubes
que se confabulan entre sí
para cambiar su forma.*

2:00 am - 3: 30 am

*Pasar mi piel sobre su estructura,
cada cuadrado seguido por un vacío,
se unen para generar
laberintos a mi tacto,
no hay entrada ni salida.*

*Una habitación aislada
limita con el monasterio
y con la funeraria de la ciudad,
pensaría que ya no me encuentro sola.*

*Existe un sonido efímero,
sólo se hace presente
con el permanente y desvanecido
olor de su tinta.*

3:30 am- 5:00 am

*Existen las primeras veces,
su importancia
no desvanecerá jamás:
la veía escribiendo con agilidad
en la máquina de escribir,
como si alguien la persiguiera.*

*Concentrada en el papel
y las letras plasmadas,
creaban la sonoridad
que sería el poema
para declamar.*

*La escena de tiempo pasado
se está devolviendo
al presente insomnio
y seguramente
será convertido
en imagen y sonido.*

IV. MÉTODOS DE ALEJANDRO JODOROWSKY

A continuación, escribo algunos de los métodos creados por Alejandro Jodorowsky (2009), en su libro *Manual de Psicomagia*

1. Método para la mala suerte:

Poner a entibiar dos litros de agua en una cacerola y agregar tres puñados de sal. Coger un manojo de perejil, empaparlo en la preparación.

Pasar el perejil por todo el cuerpo, comenzando por el lado izquierdo.

Repetir dos veces al día.

Cada vez que se termine la tarea, poner el perejil en la cacerola vacía, rociarlo con alcohol y prenderle fuego.

Tirar las cenizas por el inodoro. Hacer esto por siete días seguidos. (Jodorowsky, Ibid, p 38).



Perejil en agusal



Baño con perejil para la buena suerte

Sensaciones de infancia regresaron, al tener contacto de mi piel con el perejil, un entorno de prohibición enmarca el desarrollo de este método, lo relacionado a los ritos, pues la religiosidad y principios con los que fui criada ven ésto como algo pecaminoso. Luego de varios días realizando este proceso, concluyo que lo más importante es tener presente las experiencias sensaciones y recuerdos cada día, sin importar que sea el mismo fin.

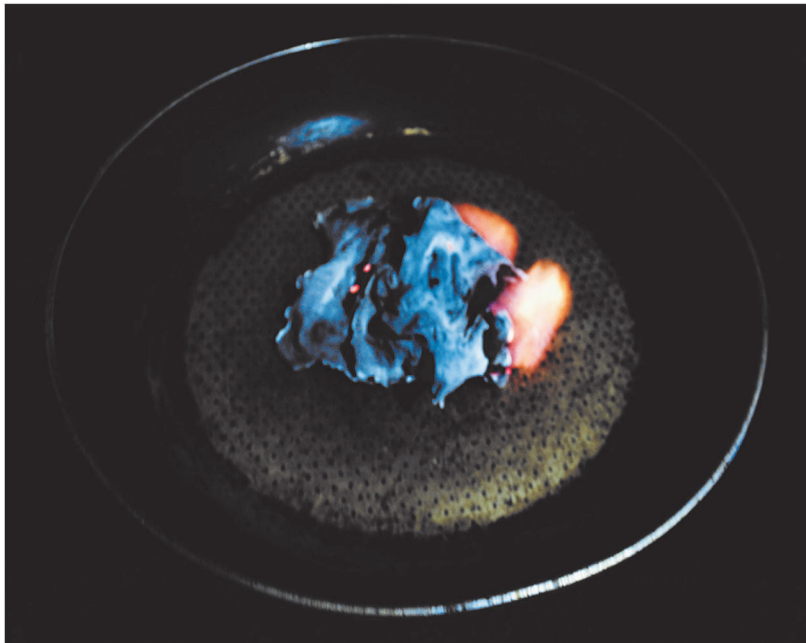
2. Método para expresar la rabia reprimida:

En la madrugada lanzar un huevo de avestruz contra la puerta.

Para abandonar definitivamente la rabia contra los padres quemar una fotografía de cada uno de ellos. A modo de contraveneño debe tomar una pizca de las cenizas de la fotografía del padre, disolverlas en un vaso de vino y beberlo. La pizca de cenizas de la foto de la madre debe disolverla en un vaso de leche y beberla. (Jodorowsky, Ibid, p 53).



Fotos seleccionadas



Convirtiéndolas en cenizas



Sirviendo el vino

Traer al presente los momentos junto a mis padres, comenzando a sentir una presión desde mi pecho. Escogiendo las imágenes para quemar, caía en cuenta que no es fácil entender cómo actúan ellos según sus parámetros, que cada individuo necesita de un espacio y su propio tiempo para actuar y entender.

Prenderles fuego y estar presente mientras se convierten en cenizas, es un largo rato. Para comprender que este sentimiento sólo sirve para acabar con las relaciones, hasta que se tiene una segunda oportunidad para continuar.

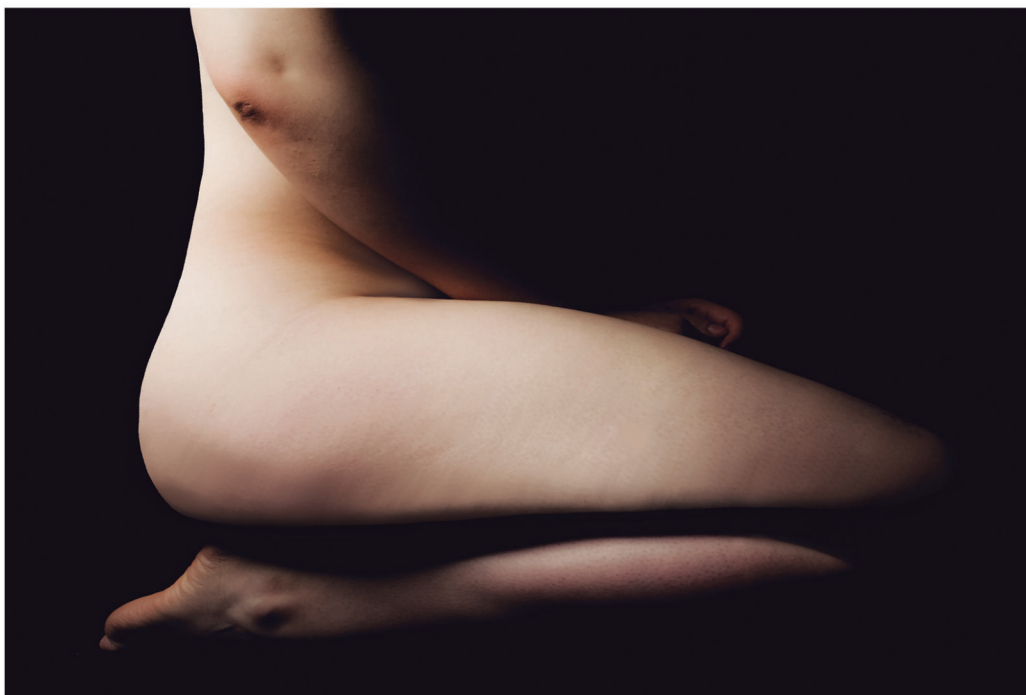
La rabia es igual que las cenizas; son efímeras, pero dejan un rastro de suciedad y polvo de un pasado que, no se permite tocar. Su color es tan desagradable al igual que el sentimiento de rabia, que no deja continuar, que cubre lo que en realidad es.

3. Método poder vaginal:

Tenderse de espaldas. Replegar las piernas de tal manera que los talones se acerquen a las nalgas, abrir al máximo las rodillas y tratar de respirar profundamente, concentrándose al mismo tiempo en la nariz y en la vagina. Usando su imaginación debe sentir que aspira y expira aire al mismo tiempo por la nariz y por la vagina. Poco a poco debe hacer descender su sensación hacia su sexo hasta imaginar que está respirando casi exclusivamente por la vagina. (Jodorowsky, Ibid, p 128).



Método poder vaginal



Respiración profunda por la nariz y la vagina

FASE V

ETAPA

DE

SUEÑO

PARADÓJICO

O

SUEÑO REM

DECÁLOGO Y MÉTODOS DE PIETY CORY D' GRACE ROJAS ROMERO PARA APROVECHAR LAS HORAS DE INSOMNIO, LAS IMÁGENES DEL SUEÑO Y LA VIGILIA

La idea y los pasos para crear el método de aprovechar las horas de insomnio y convertir las imágenes que se producen tanto en el sueño como en la vigilia, en arte; surge de la revisión de decálogos y métodos propuestos por autores como Alejandro Jodorowsky, Jan Svankmajer, Henri Bergson, Gastón Bachelard y el Manifiesto Surrealista propuesto por André Breton.

Con mi propio decálogo y método, puedo comprobar que las ideas que aparecen durante el insomnio, el sueño y la vigilia; se pueden convertir en creaciones. Crear un propio lenguaje, es la herramienta principal; apreciar cada detalle de las sensaciones, pensamientos, recuerdos y experiencias que transcurren durante estos lapsos.

Comienzo por evocar recuerdos, palabras que se van transformando en imágenes. Estas palabras que engendran imágenes, al ser escritas durante el proceso, me permiten releerlas e incluso transformarlas más adelante. El tiempo desaparece momentáneamente, no importa, sólo se aprovecha lo que se está haciendo, existe una presión y es que viene otra frase o recuerdo y puede borrar el anterior, así que debo poner en práctica la escritura automática y de manera rápida.

I. DECÁLOGO DE CORY ROJAS ROMERO, PARA CREAR IMÁGENES DURANTE EL INSOMNIO

1. Escoger un lugar o elemento favorable para la autoobservación.
2. Escribir las palabras, frases e incluso pensamientos que se generan durante el insomnio, al intentar dormir.
3. Probar espacios no conocidos, de esta manera se despiertan sensaciones provechosas para la creación.
4. Traducir el insomnio desde el cuerpo a una imagen.
5. Continuar con la imagen del sueño que se interrumpió.
6. Provocar un corto circuito evocando recuerdos para activar la memoria.
7. Aprovechar el estado de vigilia, para reproducir ideas nocturnas.
8. Aplicar el tiempo y la energía del sueño y la vigilia, para encontrar soluciones.
9. Crear un propio lenguaje, cambiando las líneas y rutas de construcción
10. Invocar al artista de su preferencia, a través de una obra.

EXPERIENCIAS DE DESARROLLO CON EL DECÁLOGO DE CORY ROJAS

1.



Autoobservación

2.

*Ya no ríes por la boca,
crees que lo haces
como normalmente lo hacías,
le cogiste miedo a las carcajadas,
a lo irrazonable,
a manejar el tiempo
del día y la noche;
como nos lo es impuesto
desde que nacemos.*

*Veo la pared que es blanca,
de color amarillo;
como el cielo de otoño
cuando empieza a atardecer.*

3.

Escritura:

El tema de escribir era desconocido para mí, de mirar y no tocar. En este proceso de creación y transformación se ha convertido en una herramienta para acompañar, además en “*una consciencia de bienestar y descanso*”. De liberar y expresar sensaciones.

4.

Aún no conozco en totalidad, cómo mi cuerpo se comporta durante una noche, comienzo a pintar mi cuerpo, como si fuera a preparar la cama para ir a dormir. Al cerrar mis ojos evoco recuerdos y sensaciones de las anteriores noches. Los movimientos son transmitidos a la tela, de manera inconsciente. Los colores puros, combinados, en unos sectores más fuertes. Estas tonalidades representan los movimientos desordenados del cuerpo para intentar dormir. Los vacíos, las líneas sutiles, casi transparentes; indican la fragilidad del sueño.



Mientras Intento Dormir I



Mientras Intento Dormir 2

5.



Continuará

6.



Ciudad en varias capas

7.

03:38 am

*Las nubes hacen su recorrido,
En medio del cielo,
el cómplice de juegos es el tiempo,
así como se era de niño.

No importaba nada más
que el ahora, el hacer
y el disfrutar,
a medida que se crece,
se van añadiendo
experiencias de toda clase,
las cuales forman
nuestro carácter,
hasta llegar a la vejez.

Ojalá pudiéramos
devolver el tiempo
para recuperar la pureza
que nos identificaba;
pero a la vez,
esa picardía que nos movía
para actuar.*

8.



El faro de la noche

9.



Nuevas Rutas

10.

En este caso, he escogido a Salvador Dalí. Por lo cual decido hacer la copia de la fotografía de éste gran artista realizada en el año 1942.

Realizar esta copia, me ha cumplido el deseo de imaginar, recordar y revivir los días dentro del útero de mi madre, además de sentirme conectada con los pensamientos y acciones de Dalí.



Salvador Dalí
Nacimiento Intrauterino
1942



Memoria Intrauterina

II. MÉTODO DE CORY ROJAS ROMERO PARA APROVECHAR LAS HORAS DE INSOMNIO

1. Escribir los pensamientos que se generan durante el insomnio.
2. Probar espacios y experiencias desconocidas.
3. Traducir el insomnio del cuerpo a una imagen.
4. Acabar con lo que nos encierra.
5. Detox para antes de dormir.

EXPERIENCIAS DE REALIZACIÓN CON EL MÉTODO DE CORY ROJAS ROMERO

1.

No quiero olvidar mis experiencias; por esta razón, he comenzado a transcribir mis pensamientos nocturnos para que no pierdan su infinito valor. La fecha y hora en la que se realizaron tienen gran importancia anotarlas; puesto que a medida que se leen o se materializan, hacen de cada frase una identidad irrepetible, donde se ven plasmadas las emociones, sensaciones por las que estaba pasando justo en ese momento.

28/10/2018

03:27 am

Noche de longevidad

*La longevidad nocturna
que siento en mí,
sólo tú la disminuyes
con la imperfección verdadera
de tu rostro.*

*Intento dormir,
Morfeo me seduce;
pero sólo con un suave suspiro.*

*Es tan tacaño;
que no me tumba
con un suspiro fulminante.*

*En medio de la nada
y con los ojos a medio abrir,
busco de nuevo
una imagen olvidada
la noche anterior.*

2.

Sin dejar atrás el insomnio, este objeto surge luego de realizar una lista de objetos, sensaciones y experiencias agradables; y otra lista de los opuestos a éstos.



Almohada con piedras

3.

Usar las sensaciones y movimientos de una “batalla contra el insomnio”, se ven reflejados en la imagen plasmada en la tela; agitación, desespero, sutileza, discontinuo, no lineal.



Movimientos corporales
Acrílico sobre tela

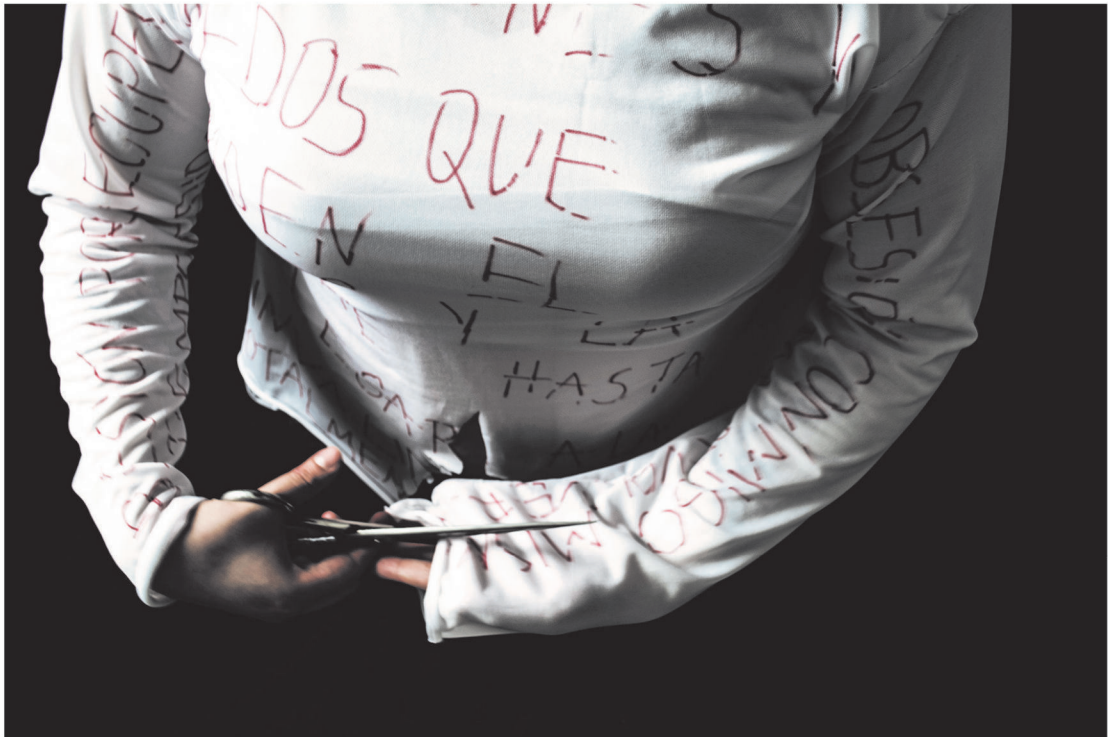
4.



Obsesiones y miedos



Presa en mi propio ser



Liberación de mi ser 1 y 2



Por fin

5.

Registro video “*Detox para antes de dormir*”



Colocar los pies en una vasija



Poner cubos de hielo hasta cubrir los pies



Esperar hasta que se derrita todo el hielo

FASE VI

ETAPA

DE

SUEÑO NO REM

REFLEXIONES FINALES

Luego de poner en práctica los métodos y decálogos propuestos, se muestra a través de imágenes y escritos; la manera cómo fueron producidas, desde el momento en que se transforman experiencias y sensaciones en imágenes y acciones. No sabría decir si son arte, pero puedo asegurar que surgieron como respuesta al proceso de búsqueda acerca de lo que el insomnio puede producir, siguiendo métodos propuestos por artistas y filósofos.

El proponer el decálogo y el método propio, considero es una buena técnica que me permitió tratar algo personal y darle uso de una manera favorable en relación con un contexto olvidado para activar la memoria, lo cual pensaba que no era posible, hecho que se dio en las fotografías y en los escritos. Mi interés es expresar un estado y poderlo mostrar, no de una manera imitativa, sino desde la experiencia y lo que se vive justo en el momento en que se produce.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Breton, André (1924). Manifiestos Surrealistas. Recuperado de http://aulabach.salesianosatocha.es/pluginfile.php/5730/mod_resource/content/0/andre-breton-manifiesto-surrealista.pdf
- Bachelard, Gastón (1960). La Poética de la Ensoñación. Bogotá D.C: Fondo de Cultura Económica.
- Barraza, Angela (2014). Insomnio Jorge Luis Borges. Recuperado de <http://angelabarrazarisso.blogspot.com/2011/02/insomnio-jorge-luis-borges.html>
- Bergson, Henri. (1957). Memoria y Vida. Recuperado de https://monoskop.org/images/b/be/Bergson_Henri_Memoria_y_vida.pdf
- Berube, Jennifer (2018, 09, 20). Transforming Nightmares into Hauntingly Beautiful Works of Art with Nicolas Bruno. PHLEARN. Recuperado de <https://phlearn.com/magazine/transforming-nightmares-into-hauntingly-beautiful-works-of-art-with-nicolas-bruno/?fbclid=IwAR0cCdUBYNcbe9ZqHsR342XfAjL6-pb2VEzm87MMnbL7GFjXx4KMlaeMdTo>
- Inclán, Ankor. Los 83 mandamientos de Alejandro Jodorowsky. Ideas y Pensamientos. Recuperado de <http://www.ideasypensamientos.com/2016/01/los-83-mandamientos-de-alejandro.html>
- J. Gallego Pérez-Larraya, J.B. Toledo, E. Urrestarazu & J. Iriarte (2007). Clasificación de los Trastornos del Sueño. Anales de Sistema Sanitario de Navarra. Volúmen (30). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Jodorowsky, Alejandro (2009). Manual de Psicomagia. Chile: Ediciones Siruela S.A. Recuperado de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Manual-de-psicomagia.pdf>
- Matute, Esmeralda, & Corsi-Cabrera, María. (2012). Neurofisiología de las Ensoñaciones. En Viveros Fuentes, Santiago (Ed). Tendencias Actuales de las Neurociencias Cognitivas (pp. 33-50). México D.F: El Manual Moderno.