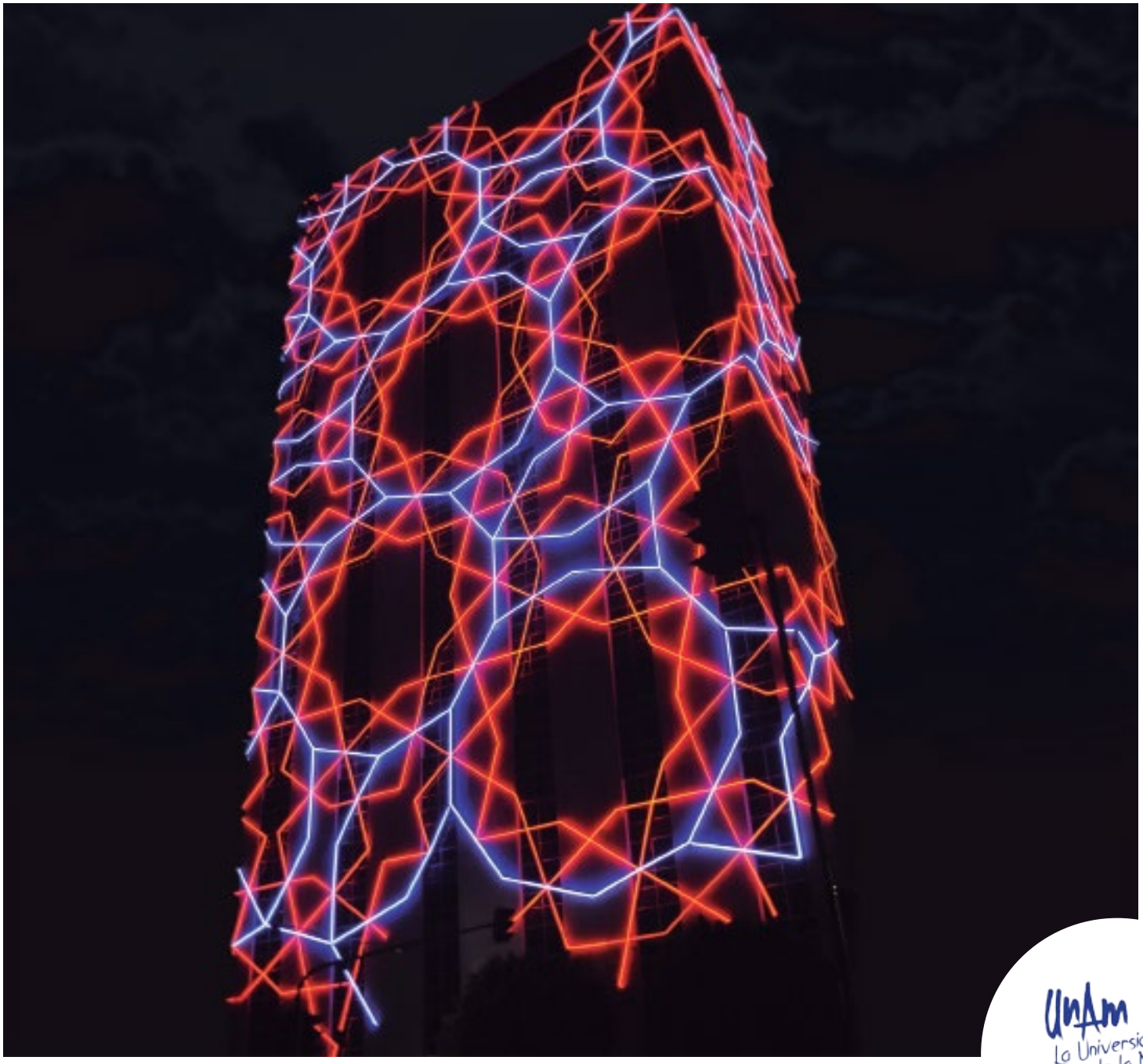
Pulso Académico

Núm. 18 | Octubre-diciembre 2020 | Publicación Trimestral | Dirección CCH Naucalpan - Coordinación de Gestión y Planeación



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

POR MI RAZA HABLARA EL ESPIRITU

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES · PLANTEL NAUCALPAN ·

DIRECTORIO

UNAM
Dr. Enrique L. Graue Wiechers
Rector
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General
Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
Dr. Alfredo Sánchez Castañeda
Abogado General
Mtro. Néstor Enrique Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

CCH
Dr. Benjamín Barajas Sánchez
Director General

PLANTEL NAUCALPAN
Mtro. Keshava R. Quintanar Cano
Director
Mtra. V. Berenice Ruíz Melgarejo
Secretaria General
Damián Feltrín Rodríguez
Secretario Académico
Mtra. Teresa Sánchez Serrano
Secretaria Administrativa
Mtra. Angélica Garcilazo Galnares
Secretaria Docente
Lic. Mireya A. Cruz Reséndiz
Secretario de Atención a la Comunidad
Biól. Guadalupe Hurtado García
Secretaria de Servicios Estudiantiles
I. Q. Carmen Tenorio Chávez
Secretaria Técnica del SILADIN
Lic. María Guadalupe Sánchez Chávez
Secretaria de Administración Escolar
Mtra. Sylvia A. González Mondragón
Sria. de Cómputo y Apoyo al Aprendizaje
Lic. María Guadalupe Peña Tapia
Jefa de la Unidad Jurídica
L.D.G. Reyna I. Valencia López
Coordinadora de Gestión y Planeación

PULSO ACADÉMICO
Keshava R. Quintanar Cano
Coordinador
Reyna I. Valencia López
Zaira Suárez Reyes
Diseño editorial
Benjamín Barajas Sánchez
Rita Lilia García Cerezo
Guillermo Flores Serrano
E. Lucero Escamilla Moreno
Consejo de redacción
José A. Herández Luna
Salma Tenorio
Corrección de estilo

Pulso Académico

Este número esta dedicado a la memoria de
Víctor M. Sandoval González

Editorial

Para leer este texto, "Svefn-g- englar", de Sigur Rós
https://www.youtube.com/watch?v=rtemrZ7-pj0

En el siglo XIX, Thomas de Quincey dijo que "la grandeza o pequeñez de los hombres [y las mujeres] depende de su capacidad para soñar". Y ya también mencionaba que disponernos hacia la ensoñación activa, debido a las "agitaciones" de la vida moderna, cada día resulta más difícil. Aún así, los sueños se mantienen como esos propulsores, cual aves y criaturas marinas, hacia el descubrimiento y la planeación, pues los espaciosos sueños dan cabida a grandes esperanzas.

Sin embargo, De Quincey sentencia:

> Quien habla de bueyes soñará probablemente con bueyes, y la condición de la vida humana, que impone a la enorme mayoría el yugo de una existencia cotidiana incompatible con una noble elevación de ideas, neutraliza a menudo el tono de grandeza de la facultad reproductiva del soñar, aun en mentes populosas con solemnes imaginerías. Para que sea frecuente soñar con magnificencia hay que hallarse predispuesto por naturaleza al ensueño. Esto para empezar y, aun cuando existe una fuerte predisposición, es muy probable que venga a perturbarla la agitación cada vez mayor de nuestra vida moderna.[1]

Sobre esta cita, Julio Hubard comenta que la melancolía y desesperación que describe Thomas De Quincey "no vienen de los muchos libros, ni los muchos bueyes; no es la acumulación y ni siquiera el acceso a la cultura lo que hace deseable o habitable una sociedad sino la capacidad de conversar y compartir la memoria y los sueños."[2]

Precisamente, en este número dieciocho de **Pulso Académico**, quisimos conversar y compartir, desde la vigilia, la memoria de nuestra vida onírica. Y acompañados por Platón, Aristóteles,

1. De Quincey, Thomas, en Julio Hubard, Bichos y parientes, "De Quincey: el tedio y la conversación", *Suplemento cultural Laberinto*, de Milenio diario, sábado, 5 de diciembre de 2020.p. 8.
2. *Idem.*

Nietzsche, Bretón, Freud, Jung, Pedro Calderón de la Barca y Martin Luther King, escribimos sobre los sueños, y las pesadillas; sobre las paradojas que metafóricamente "le quitan el sueño a los matemáticos"; también conversamos sobre los sueños que mediante la experimentación y el laboratorio se convirtieron en descubrimientos científicos y tecnológicos, que transformaron nuestro mundo. También nuestro último apartado, el de creación, contó con poemas, cuentos y un guion de cine. Todos partieron de las redes fantásticas de lo onírico.

Agradecemos a los alumnos y alumnas, docentes y trabajadoras de base del Plantel Naucalpan, que colaboraron en este número, así como a los invitados que no pierden la ocasión para sumarse a nuestra revista. En especial, agradecemos a Salma Medina Tenorio, ex alumna que, mientras realiza el servicio social para titularse de la Carrera de Lengua y Literatura Hispánicas por la heroica y querida FES-Acatlán, nos apoya como editora invitada. Gracias, Salma y bienvenida de vuelta.

Y hablando de compartir la memoria: el sueño favorito de mi padre era volar. A lo largo de los años, durante el desayuno, con brazos estirados y ojos radiantes - testigos de un milagro-, nos contaba los detalles de su último sueño aéreo y de cómo, al levitar entre la neblina de las montañas, veía su reflejo sobre algún manto de agua que surcaba como un desnudo navegante líquido. Recuerdo que mientras nos platicaba su aventura celeste, no dejaba de sonreír. Su felicidad "voladora" le irradiaba el cuerpo, la boca y las palabras.

Mientras escribo esta presentación y escucho "Svefn-g- englar", de Sigur Rós cierro los ojos e imagino a mi padre volando. Veo pasar su sombra sobre el piso, como la de Peter Pan, mientras él, a un kilómetro sobre mi cabeza, avanza lento, a velocidad nube, portando sólo unas trusas blancas Rimbros, que usaba de pijama y sus enormes lentes de armazón dorado. Lo saludo, me regresa el gesto. Lo sigo con la mirada y veo que juega, que da piruetas como un hábil piloto de exhibición. Le grito fuerte: ¡Sigue disfrutando tu viaje! Se despide sonriendo y se pierde en el cielo.

Les damos la más surrealista de las bienvenidas a este número 18, esperamos que cuando se queden dormidos, evoquen nuestras conversaciones sobre la memoria que nos define y los sueños que nos liberan.

Sean cordialmente bienvenidas y bienvenidos a **Pulso Académico**[3], la revista de difusión científica, humanista, cultural y onírica del Plantel Naucalpan.

Mtro. Keshava R. Quintanar Cano
Director del CCH Naucalpan

3. Creé una *Playlist* con canciones que podrían acompañar la lectura de este número18. https://open.spotify.com/playlist/6Z7pexGZGeOLCVsxfqNFn0?si=avn4jR9VRNKPljz1ltnz-A

Índice

Comunidad CCH
El reino de los sueños
Benjamín Barajas Sánchez 08

El cecehachero
Los sueños: entre el psicoanálisis y el rock
Marco Antonio González Villa 10

El diván te escucha
Los sueños: entre lo simbólico y lo aspiracional
Claudia Morales Ramírez 13

Conocimiento y equilibrio
Tres sorprendentes paradojas que quitan el sueño a los matemáticos
Susana Covarrubias Ariza 15

La noche boca arriba
¿Controlar los sueños?
Juan Carlos Callejas Gutiérrez
Adriana Jaramillo Alcántar 17

Los artificios del barro
Solucionando la vida a través del sueño
Carmen Tenorio 19

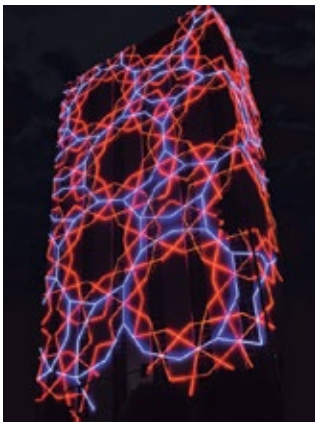
Amor a la ciencia
Sueños hechos Ciencia
M. Fernanda Martínez Velarde
Alejandro Paredes Arriaga 21

Bitácora del navegante
Premonición Onírica
Berenice Castillo González 24

Bio-didáctica
La biología de los sueños
María del Rosario Rodríguez García 26

Con permiso para piropear
Las cucarachas
Ana Isabel Morales Villavicencio 28

En portada



Instalación Xipe Tótec sobre el edificio del Centro Cultural Universitario Tlatelolco.
2007
Obra ubicada en Av. Ricardo Flores Magón Tlatelolco, Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Artista (instalación lumínica)
Thomas Glassford.

Pulso Académico, número 18, octubre-diciembre de 2020, editado por la Universidad Nacional Autónoma de Méxcico, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, Av. de los Remedios N° 10, Col. Los Remedios, Naucalpan de Juárez, C.P. 53400, Estado de México, tel: 53731256. Editor responsable: Keshava R. Quintanar Cano, Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo N° 04-2017-111017101800-102, ISSN: 2683-202X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, Certificado de Licitud en Título y Contenido en trámite, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, impresa en los talleres de impresión del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan.

Los derechos de textos e imágenes aquí contenidos son propiedad de sus respectivos autores. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. Se autoriza la reproducción de los artículos (no así de las imágenes) con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor.

Distribuída por el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, Av. de los Remedios N° 10, Col. Los Remedios, Naucalpan de Juárez, C.P. 53400, Estado de México. Ejemplar gratuito.

El arte de dudar
Todos duermen
Andrea Ramírez Ávila 30

Entre filósofos no nos leemos las manos
Los sueños de Nietzsche
Alfonso Flores Verdiguel 31

Sobre nuestros pasos
El caleidoscopio de los sueños
Víctor M. Sandoval González 34

Toda convicción es una cárcel
La cuarentena o de cómo hemos ido aprendiendo
Ruth Ledesma 37

¡Filosofía con madre!
Un pequeño ejercicio de autocrítica basada en la lectura de Platón y su acercamiento al terreno de lo onírico y lo inconsciente.
Remembranzas juveniles del primer encuentro con Novalis y una referencia de Edgar Allan Poe
José Daniel Piñón Cuenca 39

La vida es corta, el arte largo
Carta de Edipo a Sigmund Freud
Alejandro Montes 41

La letra azul
La ambigüedad entre la realidad y lo onírico en *Aura* de Carlos Fuentes
Nancy Mora Canchola 43

Coto de caza para el XIX
"Y los sueños, sueños son"
Verónica Hernández Landa V 45

La intrínguilis lingüística
Un pantallazo a todo gas
Guillermo Flores Serrano 47

Escritoras mexicanas
Sueños que no son sueños o las travesuras de las escritoras
E. Lucero Escamilla Moreno 49

Educación integral
Sueño, descanso y ejercicio físico: fases rem y nrem
Francisco M. Pérez Bravo 51

Realidad distópica
La lotería del dormir, nosotros decidimos qué soñar
Pablo Jesús Sánchez Sánchez 52

Amor de Zeus
Apología de Noche
Brenda Tovar 56

Un árbol de zafiros
Onírica eternidad
Mireya Cruz Reséndiz 57

Lectura y educación
El sueño y sus posibilidades: entre Occidente y Mesoamérica
Mariana Mercenario 58

Encomio a Gutemberg
Pesadillas de temporada
Ana Lydia Valdés 60

La biblioteca de Babel
El místico universo de los sueños y las pesadillas: frutos frescos para la inspiración literaria
Aimée Danae Hernández Serrano 63

La muerte y la brújula
Sobre la atemorizante dilución del sujeto que sueña y otros relatos fantásticos de un oficinista hipotético
Edmundo Vidales 65

A dos de tres caídas
"Y te vas a tú cuarto castigado… " Rimas raperas
Mario Alberto Medel Campos 68

El color de la magia
ὄνειρος
Esmeralda Garcia Cisneros 70

La insoportable levedad del ser
La pesadilla pandémica en "La cena" de Alfonso Reyes
María Eugenia García Fernández 71

La caminante sobre el mar de nubes
Los sueños de Molly
Yesenia Rivera Rivera 73

Sentimiento encontrados
Un kilo de sueños guajiros o una tonelada de suerte
Alberto Gopar Santos 75

El nieto de Carranclán
Soñar no cuesta nada
Manuel González 76

Sobre música y cine
Sueño en el cuerpo
Mireya Téllez Flores 77

Mil soles espléndidos
Vivir soñando y morir por una utopía
Juan Manuel Jáquez 79

La supina necedad del bicornio
Inconsciente y laberinto
José Alberto Hernández Luna 82

Un guión sin acento
La pesadilla
Keshava Quintanar Cano 84

my joy division
Insomnio: la pesadilla de no poder dormir
Salma Tenorio 86

La duquesa de Carabás
Realidades Oscuras
Kiria Abdelagarre 88

Absenta
Léthargie/ Letargo
Arturo Pedroza 90

Still Life, Arthur Tress, 1981-1983.

Comunidad CCH

Benjamín Barajas Sánchez
bbarajas45@yahoo.com.mx

El reino de los sueños

Los seres humanos suelen destinar el 30% de su vida, o más, a la evasión de la realidad tangible para internarse a un mundo de ficción, gobernado por las fuerzas del sistema nervioso autónomo, sujeto a las leyes de un tiempo y espacio diferentes; donde la luz y la sombra configuran las intrigas que alimentan la imaginación de los que sueñan.

Dormir es una pulsión natural que precede al descanso reparador, pero el sueño es un subproducto que nos dispone en diálogo con personajes, acciones, escenarios e historias de otras dimensiones que escapan a nuestro común entendimiento, según los postulados de la lógica y de la razón de los filósofos más esmerados de la cultura griega.

Hive, Tommy Ingberg, -2010-2015.

El acto de dormir, el sueño, las visiones y las pesadillas, al parecer son comunes a los hombres y a los animales, especialmente a los mamíferos. Los perros sueñan y los científicos lo intuyen por el movimiento de sus ojos, en forma similar a los ojos de los humanos durmientes. Por eso el sueño aparece en el origen de la humanidad, como lo declaran los mitos, los credos religiosos, las leyendas, las obras literarias y los tímidos esbozos de la filosofía y la ciencia, que se niegan, desde luego, a ceder al reino de lo sobrenatural.

Las culturas babilónica, egipcia y hebrea están permeadas por el influjo de los sueños, las cuales se convierten en las vías naturales de comunicación de los dioses con los hombres. Las revelaciones suelen ser profecías y anticipaciones al futuro, la materia prima de la *oniromancia* o adivinación. En este sentido, Eva nace del sueño de Adán, Job recibe mensajes de Dios por este medio y José, después de haber padecido esclavitud en Egipto, se convierte en el intérprete de los sueños del faraón y lleva prosperidad a ese país.

Las culturas griega y romana no escapan al influjo oriental respecto a los sueños. Homero y Hesíodo consideran que que el sueño es el medio por el que los dioses envían su mensajes. De hecho, en su mitología, Hignos es el dios del sueño, hermano de Tánatos (muerte), Keres y las Moires, divinidades del destino. También aparece Morfeo, hijo de Hipnos, que infunde el sueño a los personajes de la aristocracia, entre ellos, reyes y emperadores.

Platón y Aristóteles no desconocieron el poder de los sueños, consideraron que, efectivamente, podrían encarnar mensajes de los dioses y una posición similar asumieron los pensadores estoicos, para quienes los dioses omnipresentes, omniscientes y buenos, se servirían de dichos mecanismos para enviar sus mensajes a los humanos.

La posición de los primeros padres de la Iglesia Católica no fue muy diferente a la tradición hebrea sobre el tema; posteriormente, en la era escolástica, Tomás de Aquino declara que los sueños serían

Three Men with Shears N°1, Reims, Rodney Smith, 1997.

importantes siempre y cuando se analizara la causa que los genera, pero como ocurre con todas las doctrinas, una cosa es el dogma y otra su realización, ya que el sueño, la visión o el trance hipnótico, siempre estuvieron presentes en las prácticas del misticismo, como lo prueban las múltiples historias hagiográficas.

La historia está llena de soñadores famosos. El sueño de Escipión el Africano, glosado por Cicerón en *Sobre la república*, es uno de ellos. También destaca, nada menos, *El Apocalipsis*, atribuido a san Juan Apóstol, quien dormita en una cueva de la isla de Patmos, en el mar Egeo, donde le fue rebelada la futura catástrofe del mundo. Siglos después, asistimos a la paradoja del sueño de René Descartes, el padre del racionalismo, quien descubre en sueños, su vocación de filósofo, ya que su camino se bifurca entre el "sí o el no", que alude a la verdad o la falsedad que desentrañará en su *Discurso del método*.

Otro soñador de leyenda, fue Abraham Lincoln, quien se soñó asesinado y velado en el capitolio, bajo la custodia de una piqueta de soldados; cuando preguntó a un guardia de qué se trataba, éste le dijo que el presidente de los Estados Unidos había sido asesinado, lo cual ocurrió días después. También se comenta que Albert Einstein soñó las leyes de la gravedad cuando descendía en un trineo por la pendiente de una montaña; aducen que cuando estaba por alcanzar la velocidad de la luz, miró a las estrellas y pudo comprobar que éstas se deformaban.

El sueño, desde luego, es el combustible fósil de la literatura. En la segunda mitad del siglo XIX, después del empuje del romanticismo al onirismo, aparecen las investigaciones científicas sobre este fenómeno de la mano del psicoanálisis de Freud y también se intensifica el programa de acción, para aprovechar las bondades del sueño en la construcción de las obras literarias. André Bretón y Sigmund Freud fueron amigos y se comenta que compartían el consumo de cierta droga que aceleraba sus mutuos procesos imaginarios.

El surrealismo de Bretón dio un importante vuelco al rumbo del arte en el siglo XX. Sus acciones, un poco excéntricas y descocadas, fueron memorables. Afirman que solía colocar en los picaportes de las puertas de los cuartos de hotel donde se hospedaba, la siguiente inscripción: "No molestar, el poeta está trabajando".

Dormir es una pulsión natural que precede al descanso reparador, pero el sueño es un subproducto que nos dispone en diálogo con personajes, acciones, escenarios e historias de otras dimensiones que escapan a nuestro común entendimiento, según los postulados de la lógica y de la razón de los filósofos más esmerados de la cultura griega.

El cecehachero

Marco Antonio González Villa
antonio.gonzalez@ired.unam.mx

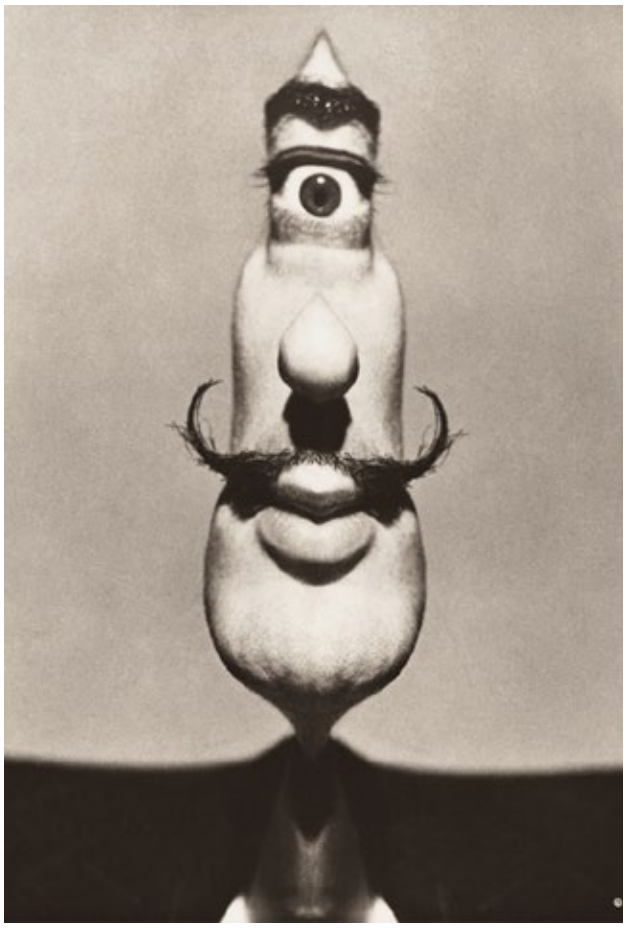
Los sueños: entre el psicoanálisis y el rock

En palabras de Perrés (1995) pese a que Freud emplea por primera vez el término "asociación libre" en el año de 1909, fue precisamente en el libro *La interpretación de los sueños* (Freud, 1963), escrito años antes, en donde se hace una descripción de la forma de trabajar esta técnica en el campo de lo clínico; así podemos decir que el libro es básicamente el punto de inicio de una de las teorías más revolucionarias del siglo XX: el Psicoanálisis.

Lejos de pseudociencias, charlatanería y visiones místicas, Freud desarrolla una forma de trabajo, con fundamento filosófico, epistemológico y científico, que le permite precisamente a través del análisis de los sueños, poder acceder al Inconsciente, lugar en el que se hallan representaciones latentes, reprimidas, no percibidas, de las que tenemos sospechas de su existencia con base en pruebas e indicios y que le dan cimiento a nuestra actividad psíquica (Freud, 1993). Deseos insatisfechos, temores, frustraciones, dolor es lo que se halla guardado en el inconsciente.

Obviamente es evidente para la mayoría el lenguaje simbólico y encriptado presente en los sueños, el cual disfraza un mensaje que necesita descubrirse, develarse. Y es aquí donde podemos encontrar una inesperada y peculiar coincidencia con el rock: no sólo porque hay, en muchas de sus líricas, metáforas que esconden un algo entre líneas, sino porque, como señala Morales (2014), el rock se vincula a una historia del saber que no se encuentra en las enciclopedias, sino en los laberintos, y cuya historia se liga al saber de la locura y a su verdad, situación que vive también el Psicoanálisis. De igual manera, encontramos en el rock y en el Psicoanálisis un sentido revolucionario, contestatario, en donde se puede hablar de saberes que muchos niegan, reprimen o que promueven el conflicto y la confrontación; permiten, al mismo tiempo, un despliegue de la individualidad.

Empezamos a ver entonces una posibilidad de anudamiento entre el psicoanálisis, el rock y los sueños, que comparten vértices en el manejo del lenguaje y en lo oculto, con diferentes contenidos manifiestos y latentes. Así, a través de diferentes voces y frases del rock en español, con claros referentes freudianos



Dalí Cyclops Jr. Philippe Halsman, 1949.

(espero no ofender a muchos psicoanalistas), intentaré realizar un *intro mix* propedéutico a la interpretación de los sueños a los lectores…o a los escuchas.

La primera canción a la que damos *play* es "Sólo somos sueños" del grupo Jaguares, composición de José Manuel Aguilera e interpretada por Saul Hernández, (también intérprete de Caifanes), tema que tiene una gran fuerza en las cuerdas y una profundidad poética en la letra.

La canción empieza con la frase "Abre tu capullo es la oscuridad...", que tiene un claro contenido manifiesto

psicoanalítico. Freud señala que podemos tener acceso al inconsciente a través de los vestigios que envía en las formaciones de compromiso, como son los lapsus, los olvidos, los accidentes, los chistes, los síntomas y, principalmente, los sueños. El lenguaje metafórico, simbólico, complejo que tienen los sueños representa un disfraz que posibilita así burlar a la censura represora. Pero hace falta cerrar los ojos, adentrarse por tanto al mundo de la oscuridad, y un capullo puede abrirse, saliendo de ahí un mensaje que necesita revelarse, dando así, como el capullo, la posibilidad de renacer, de un abrir nuevamente a la luz.

"Pon a remojar la realidad y hazme soñar..." es la siguiente línea de la canción. Estas palabras nos hablan del contenido de los sueños, de la realidad que una persona ha construido, significado, interpretado, para sí, pero, ¿desde qué lugar o noción podemos leer un sueño? He elegido aquí la idea freudiana del aparato psíquico y así puedo (podemos) leer lo onírico desde el *ello*, el *yo* y el *súper yo.* De esta forma, los sueños dirigidos por el *ello*, son aquellos en los que se hacen evidentes deseos de las personas; en los sueños del *yo*, regido por el Principio de Realidad, veríamos restos diurnos, es decir, la recuperación de situaciones o elementos que estaban presentes, se estaban viviendo o pensando bien antes de dormir o a lo largo del día; por último, están los sueños del *súper yo* que, al ser una instancia moral y reguladora del comportamiento, veríamos en ellos pesadillas o sueños que pueden considerarse castigos para una persona por una acción moralmente cuestionable, realizada en algún momento de su vida, por la que no fue sancionada. Es importante señalar que no hay una literalidad del sueño para ser adjudicado a cualquiera de las tres instancias psíquicas, por lo que precisa de un trabajo analítico, así como también es necesario recordar que la censura juega un papel importante en los sueños, despertando a una persona en un momento crucial de un sueño o logrando que se olviden la mayoría de ellos para preservar lo reprimido en el inconsciente.

> *Es importante señalar que no hay una literalidad del sueño para ser adjudicado a cualquiera de las tres instancias psíquicas...*

"Disuelve tu semilla en mi paladar…" es una frase más, extraída de la canción, y deja en claro que lo que puede germinar y nacer de un sueño, requiere ponerse

Leonor Fini, Dora Maar, 1936.

en palabras, se necesita verbalizar. La última frase se liga a la letra del tema "Las flores" de Café Tacuba, que empieza con las siguientes líneas "Ven y dime todas esas cosas// Invítame a sentarme junto a ti// Escucharé todos tus sueños en mi oído...", en donde vemos aquí esbozado el papel del psicoanalista en la interpretación de los sueños. Para el establecimiento del espacio psicoanalítico, con su encuadre, es imprescindible la presencia de otro, el sujeto de la escucha, quien tabién posibilita el establecimiento de la transferencia, que permite hacer una devolución de la palabra a la persona que intenta descubrir el sentido y significado de su sueño.

El psicoanalista es un acompañante en el proceso de descubrimiento que realiza una persona, llenando una palabra vacía con sentidos y emociones. Porque es la propia persona quien puede interpretar su sueño, a partir de sus referentes, de sus sentires, de sus experiencias, de sus recuerdos, pero que la presencia del otro ayuda a verlo con mayor claridad. Bastará entonces una palabra devuelta al sueño compartido con simplemente escuchar, pero estando ahí; sin embargo, sigue siendo una experiencia personal, ya que las personas y situaciones que en la creación onírica aparecen tienen y adquieren un sentido único, individual. De esta forma se puede acceder al inconsciente y trabajar en torno a aquello que fue reprimido.

Sin embargo, en ocasiones, hay personas que no distinguen la diferencia entre un sueño y la realidad. La Castañeda en su canción "Sueños", deja en claro el riesgo que se puede correr: "No te quedes en los sueños, no te vayas a perder, persiguiendo mariposas que te van a enloquecer...". El mensaje es claro: pensar que se está viviendo un sueño lleva a la perdición, a la locura; el psicótico no distingue el sueño de la realidad, por eso sus actos irrumpen sin conciencia, rompiendo y quebrando las reglas, los vínculos, las vidas…El sueño, por tanto, adquiere relevancia al compartirse con otro, por las palabras empleadas, por lo que se recuerda, por los sentimientos que se vinculan a cada uno de sus elementos. Finalmente, al igual que el rock y el análisis, el sueño puede tener un sentido y experiencia personales, pero cuando se comparte, cuando el otro de la escucha aparece, la experiencia se enriquece y favorece el descubrimiento y crecimiento personal.

Como conclusión, podemos establecer que los sueños no están para cumplirse, sino para descifrarse. Hemos propuesto aquí dos vías; el rock y el Psicoanálisis, elija entonces cada quien su mejor opción. Sólo no olvidemos la compañía.

Juliet y Margaret, Man Ray.

Referencias:

Freud, S. (1963) *La interpretación de los sueños*. Ed. Iztaccihuatl. México

Freud, S. (1993) "Lo Inconsciente". *Los textos fundamentales del Psicoanálisis.* Ed. Altaya, España

Morales, H. (2014) "Rock y Epistemología" En *revista electrónica Errancia* No. 10 Del jardín de las flores del mal: contracultura y rebeldía. Retomado de http://www.iztacala.unam.mx/errancia/v10/polieticas_10.htm

Perrés, J. (1995) *Proceso de Constitución del Método Psicoanalítico.* Universidad Autónoma de México, México.

El diván te escucha

Claudia Morales Ramírez
claumor5@yahoo.com.mx

Los sueños: entre lo simbólico y lo aspiracional

En el ámbito de la psicología, constituyó un parteaguas la obra de Freud titulada *La interpretación de los sueños*, publicada en los albores del siglo XX, ya que como señala Mueller, (2000), abrió un camino imprevisto al descubrir una vía inexplorada para la comprensión del psiquismo humano.

Buscando esclarecer la contribución de los sueños para acceder a las zonas "oscuras" del psiquismo, Freud los estudió reconociendo su "disfraz simbólico" y como una forma de manifestación de las tendencias inconscientes, las cuales aparecían a menudo veladas debido a la acción de la censura o, en términos freudianos, de la represión.

Freud retomó antiguas explicaciones de los sueños (ya que el tema había sido abordado, por ejemplo, desde lo fisiológico), pero no los circunscribió a procesos excitatorios o inhibitorios de la corteza cerebral, pues también los vinculó a la "propia función psíquica del durmiente" (Freud, 1993). Su trabajo sobre los sueños estableció uno de los ejes más icónicos de la teoría psicoanalítica.

Con el reconocimiento de la "vida onírica" (la producción de sueños), parece surgir a la par una necesidad imperiosa de interpretación. Freud señalaba que, dado que su contenido era singular, ilógico e incongruente, los sueños generaban una especie de fascinación que devenía en una serie de interrogaciones que no siempre eran respondidas. Hasta el día de hoy, esa proclividad (como una especie de debilidad inevitable) se mantiene.

El psicoanálisis no es la única tradición psicológica que ha abordado el tema de los sueños, puesto que hay aportaciones importantes desde el humanismo y la gestalt. Hay concordancia, empero, en que el mundo de los sueños es vasto, disímbolo, provocador y, en muchos de los casos, incognoscible; y muy probablemente por estos atributos es que en ocasiones se convierte en un tema angustiante. Esas sensaciones de ansiedad, malestar, duda o conflicto, seguramente nos resultan conocidas, y más este dejo de insatisfacción al tratar de descifrar algo con un contenido sincrético, desordenado e ilógico.

Twins leaning outward on dock no.1, RodneySmith, 1997.

Los sueños nos ponen a prueba, ya sea por esta imposibilidad de recordarlos (en ocasiones tenemos reminiscencias que, pese a nuestros esfuerzos, se esfuman sin dejar rastro) o justamente, por lo contrario, en donde su evocación se convierte en un agobio con carácter de "tortura", que nos quita la tranquilidad. Esta motivación por saber el contenido de los sueños y su significado nos lleva a reflexionar sobre nuestras

circunstancias personales, porque querámoslo o no, los sueños nos ponen en una especie de encrucijada, en la que podemos decidir darles un sentido o simplemente dejarlos pasar…

En un escenario terapéutico, los sueños producen gran material de trabajo. No son pocos los casos, sobre todo de adolescentes o adultos, en los que los referentes oníricos están presentes. Las personas parecen interesadas en este mundo simbólico, confiriéndole, como señalaba Freud, un cariz mitológico (Freud, 1993). Hay quien incluso señala su naturaleza teológica como medio de comunicación de la divinidad (ahí se tienen los relatos sobre "José el soñador" o los del rey Nabucodonosor), en los cuales parecía haber un propósito, a manera de profecía. Sin embargo, dentro del campo de la psicología aplicada (en escenarios clínicos, educativos, organizacionales, entre otros) ocupan un lugar muy importante otro tipo de sueños, no aquellos que develan lo inconsciente, o el plan de un ser supremo, sino aquellos que surgen de nuestras motivaciones más íntimas.

Estos sueños que obedecen ya no a un contenido oculto, sino más voluntario, son los que ocupan muchos de los pensamientos de las personas y constituyen una tendencia orientadora hacia la acción. Estas metas o propósitos de tipo aspiracional son vinculados a los calificativos que se confieren al mundo de lo onírico: a veces son confusos, inasibles, distantes y hasta efímeros. En la visión humanista, por ejemplo, los sueños nos permiten "indagar en nuestra propia existencia" y nos conectan no sólo con nosotros mismos, sino con quienes nos rodean (Quiroz & Ayo, 2004).

Los sueños orientan nuestra actividad en un sentido constructivo; pasan de ser algo "nocturno" y oculto, a constituirse en algo diurno, evidente, que da vida y significado. Se sueña con alcanzar logros, con la trascendencia, incluso con la gloria y el reconocimiento, aunque quienes se encuentran en este cometido, en ocasiones, descubren que sus sueños se convierten en *pesadillas desestructurantes* que obligan al soñador a "despertar" y a redireccionar el curso de las cosas. En este punto, la labor de apoyo terapéutico puede jugar un papel fundamental de acompañamiento en este replanteamiento de las condiciones que se experimentan.

Los sueños, en el sentido aspiracional, son a la vez alegoría y mito, nos acercan a las fortalezas y a la vez a los temores y a las contradicciones de nuestra propia persona. Afortunadamente, los sueños de cada individuo son un terreno inexplorado de deseos particulares, que se concretarán o no, en la medida en que cada uno realice un trabajo introspectivo y cuidadoso sobre aquellos hilos internos que nos hacen entrar en el terreno de la acción. Dice un dicho popular que "soñar no cuesta nada", y aunque es una idea positiva muy difundida, si generamos un acercamiento analítico a la expresión, tendríamos que considerar que los sueños cuestan todo: esfuerzo, dedicación, coraje, determinación y tiempo, por decir lo menos. En el reconocimiento de nuestros sueños interactúan la reflexión, el análisis, el ejercicio crítico de nuestra condición, la libertad y la voluntad… esto nos lleva, sin ambages, al autodescubrimiento, por medio de una actividad compleja y diversa que se espera transite del plano simbólico a una genuina intencionalidad.

Collin with magnifying glass, RodneySmith, 2004.

Referencias:

Freud, S (1993). Los sueños. En *Los textos fundamentales del psicoanálisis*. Editorial Altaya.

Mueller, F. (2000) *Historia de la Psicología*. México FCE.

Quirz, L & Ayo, M. (2004) ¿Qué dicen de ti tus sueños? *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (25), 57-66. Consultado el 22 de octubre de 2020. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99815899008

Conocimiento y equilibrio

Susana Covarrubias Ariza
susanacovarrubiasariza@gmail.com

Tres sorprendentes paradojas que quitan el sueño a los matemáticos

Estimados lectores, los exhorto a pensar y considerar las siguientes paradojas, con atención y detenimiento, para poder formar su propia opinión:

Paradoja 1. "¿Sigue siendo el mismo barco?", nos ha interesado durante casi dos mil años el historiádor, biógrafo y filósofo griego Plutarco (46 o 50 ac.). Se trata de la llamada paradoja de Teseo, el mítico rey fundador de Atenas, la cual dice así:

El barco en el que Teseo y la juventud de Atenas regresaron de Creta, tenía treinta remos, y fue conservado por los atenienses incluso hasta la época de Demetrio de Falero, ya que retiraron los viejos tablones a medida que se descomponían, e introdujeron madera nueva y más resistente en su lugar.

Encontrar la lógica no es fácil, por un lado, hay quienes afirman que el barco sigue siendo el mismo, mientras que otros afirman lo contrario; si el barco fue conservado por los atenienses hasta la época de Demetrio de Falero, eso querría decir más o menos 300 años. Con tantos reemplazos, ¿era la misma nave? Vamos más lejos: si con la madera vieja construían otro barco idéntico, ¿cuál de los dos sería el original: el que tiene las tablas viejas o el que ha sido restaurado?

Arrival, Tommy Ingberg, 2015-2018.

¿Algo para no dormir un buen rato?

Paradoja 2. Ahora hablemos de una paradoja de principios del siglo XX que sacudió a la comunidad matemática, incluyendo al que la formuló: el filósofo, matemático, lógico y escritor británico, ganador del Premio Nobel de Literatura, Bertrand Russell.

El fue uno de los que trató de impulsar la lógica como un lenguaje universal. Una de sus tesis filosóficas afirma que la matemática, o la mayor parte de ella, puede ser reducida a la lógica, tomando como base la teoría de conjuntos de Cantor y Frege.

Ambos, el alemán Georg Cantor y su compatriota Gotlob Frege, daban por supuesto que todo predicado definía un conjunto. Así, el predicado "ser de oro" define el conjunto de todas las cosas que son de oro. Suena bastante lógico, ¿no creen?

Pero Russell descubrió que había un predicado particular que contradecía la teoría: "no pertenecerse a sí mismo", el cual es complejo si lo analizamos bien.

Veamos: si afirmo que todo lo que soy yo, en mi interior, se refleja en mi exterior, y ese exterior es mi humanidad, ¿entonces yo soy el conjunto de

Tattoo ed angel, Anka Zhuravleva.

Colección Silver prints, Anka Zhuravleva.

la humanidad?, pero, ¿qué tipo de conjunto es el Conjunto de conjuntos normales?: aquel donde alguien se pertenece a sí mismo, pero si se pertenece, sería conjunto singular y entonces no sería normal y no pertenecería a sí mismo… Para quitar el sueño, ¿verdad?

En esta contradicción nos damos cuenta de que no es fácil definir lo que es un conjunto, pues se puede llegar a peligrosas ideas que parecen no tener sentido. Por ello, actualmente se cuida mucho de hablar de teoría de conjuntos y lo salva la formulación: $\{x : x \notin x\}$, que entonces no se considera un conjunto, sino una *Clase,* que es un concepto más general.

A Bertrand Russell se le considera uno de lo más grandes lógicos, junto a Kurt Gödel, ya que esta paradoja hizo cimbrar el gran trabajo desarrollado por George Cantor y Gottlob Frege.

Alguna vez, Bertrand Russell dijo haber pensado en el suicidio, aunque decidió no hacerlo porque, observó, seguramente viviría para lamentarlo…

Paradoja 3. Una vez, un matemático le preguntó a un filósofo qué es lo que más le sorprendería de la humanidad, es lo que este respondió: "Las personas que pierden salud para ganar dinero, luego pierden dinero para recuperar la salud y, por pensar ansiosamente en el futuro, olvidan el presente, de tal forma que acaban por no vivir el presente ni el futuro… Viven como si nunca fueran a morir y mueren como si nunca hubiesen vivido."

Reflexión final: Pasamos la mayor parte de la vida ensoñados, sin distinguir los fenómenos que forman parte de la realidad o los que son ilusión o fantasía. La filosofía budista nos propone valiosas herramientas, como la meditación de atención plena que, enfocándose en la respiración, nos permite entrar en contacto con lo más profundo de nuestro ser. La paradoja principal es reflexionar sobre la causa de la insatisfacción, obteniendo una continua agitación de nuestra mente, que va de los recuerdos pasados, que ya no existen, a los planes futuros, que no han llegado, lo cual genera sufrimiento, por la ignorancia, el apego, la aversión y la insatisfacción. Si nuestra mente se encuentra presente, calma, prístina, en el aquí y en el ahora, gozaremos de más instantes de felicidad.

La noche boca arriba

Juan Carlos Callejas Gutiérrez
juancarloscallejas14@gmail.com
Adriana Jaramillo Alcántar
jaadriana123@gmail.com

Army, Tommy Ingberg, 2010-2015.

¿Controlar los sueños?

Caminando por los rumbos de la vida, llegué a la escuela en la que había estudiado hacía ya 22 años atrás. Entonces, me encontré en la cancha donde entrenaba horas con mis amigos de fútbol. De pronto, observé que unos niños jugaban, y me percaté que era el partido en el que había participado cuando tenía 16 años. En ese preciso momento, ya no era el espectador de aquel partido, era yo quien estaba inmiscuido dentro del juego, daba pases a mis amigos, esquivaba a los jugadores contrarios, en fin, me divertía y revivía aquel recuerdo. Al final desperté.

¿Alguna vez has tenido un sueño parecido? ¿Has modificado su sentido? ¿Eres capaz de controlarlos? Si la respuesta a una de las preguntas anteriores fue afirmativa, significa que eres un soñador lúcido, es decir, tienes la capacidad de ser consciente de lo que estás soñando y puedes guiarlo libremente.

Se ha confirmado que alrededor del 55% de las personas han experimentado sueños lúcidos[1] en alguna ocasión en su vida; estos ocurren durante la fase de Movimientos Oculares Rápidos (MOR), donde las condiciones cognitivas de la mente cambian drásticamente en los niveles de activación y los contenidos de memoria disponibles para las representaciones oníricas[2].

1. Saunders, David T et al. "Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50years of research." Consciousness and cognition vol. 43 (2016), pp. 197-215. doi:10.1016/j.concog.2016.06.002

2. García-Mas, A., J. A. Arruza Gabilondo, y P. Jara Vera. «Sueños Y Deporte: Relación Conceptual Y Aplicaciones psicológicas». Cuadernos De Psicología Del Deporte, Vol. 11, n.º 2, (2011), pp. 35-49, https://revistas.um.es/cpd/article/view/132921.

Again, Tommy Ingberg, 2010-2015.

En los sueños normalmente pueden ocurrir situaciones irreales, fuera de la lógica de nuestro mundo, esto es debido a que los lóbulos centrales del cerebro, encargados del raciocinio, disminuyen su funcionamiento[3]. En contraste, cuando se presentan los sueños lúcidos, estos lóbulos y la corteza prefrontal se activan, lo que nos permite ser participantes activos al tomar decisiones y construir una historia a nuestro gusto.

Es así que los soñadores conscientes podrían realizar acciones para vencer sus temores, disminuir pesadillas crónicas o practicar alguna habilidad, ya que de acuerdo con los resultados de pruebas psicométricas, los soñadores lúcidos correlacionan buenas habilidades viso-espaciales, imaginación, bajos niveles de estrés y un excelente equilibrio físico[4].

Lo anteriormente expuesto ha sido empleado como un método de entrenamiento mental para deportistas[5], donde se relaciona la práctica y el rendimiento a partir de recuerdos anecdóticos de los propios jugadores; se concluye que las emociones de los sueños influyen en la obtención de resultados favorecedores.

Entonces, eso hace cuestionarnos, ¿por qué sentimos nuestros sueños? Anteriormente decíamos que en el cerebro se apaga la zona de la lógica, de ahí que ocurran situaciones no estructuradas, pero el sistema límbico, es decir, nuestro cerebro emocional[6], tiene gran movimiento en situaciones oníricas, es por eso que, cuando soñamos que caemos de un edificio lo sentimos tan real que nos genera despertar con un brinquito.

Finalmente, los soñadores conscientes entremezclan la realidad con sus sueños, tomando información y reestructurándola, abriendo la puerta a la creatividad al probar nuevas ideas sin los limitantes de la lógica y raciocinio del mundo presente. Y tú, ¿controlarás tus sueños?

3. Kühne, W. ¿Tienen los sueños un lugar en la psicoterapia cognitiva? Hacia una conceptualización de los sueños para la clínica cognitiva. Revista Chilena de Psicología,Vol. 23 (2002) No. 2, pp. 7-14

4. Munévar, Maria Claudia, y Pérez, Andrés Manuel, y Guzmán, Eugenia, y "Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria." Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 27, no. 1, (1995), pp.41-58. Redalyc, https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80527103

5. Erlacher, D. y Schredl, M. Cardiovascular responses to dreamed psychical exercise during REM lucid dreaming. Dreaming, Vol 18, No.12 (2008), pp., 112 – 121

6. Tirapu-Ustárroz, Javier. "Neuropsicología de los sueños." revista de Neurología Vol. 55. No.12 (2012) pp. 101-110.

Los artificios del barro

Carmen Tenorio
carmen73iq.cch@gmail.com

Solucionando la vida a través del sueño

Desdoblarse para explorar un espacio no es ninguna imaginación, es una Ley física que permite crear el mejor futuro antes de vivirlo
Jean Pierre Garnier Malet

Al igual que alimentarse, dormir es una actividad fundamental para el desarrollo y salud del ser humano, esto permite un descanso y el recobro de fuerzas para el día a día. Todas las criaturas vivientes en el mundo requieren del descanso: los perros, los gatos, los leones, los elefantes, los búhos, etc., todos ellos requieren de dormir y se dan el tiempo para ello.

Jerry Uelsmann, 1982.

Pero, ¿qué sucede mientras se duerme?,(aparte de descansar, por supuesto).

Algunos científicos sostienen que, mientras se duerme, el cerebro se organiza clasificando y almacenando información que se ha estado adquiriendo, además de que se "enjuaga", permitiendo así resolver algunos problemas: ondas de líquido cefalorraquídeo fluyen sobre el cerebro, al mismo tiempo que lo lavan, lo que elimina toxinas que no deben acumularse. Éstas pueden ser proteínas innecesarias y algunos otros deshechos. Pero aparte de este extraordinario e increíble trabajo, se dice que el cerebro es capaz de recrear escenas que permiten resolver cualquier problema en una sola noche, esto de acuerdo con la "Teoría del desdoblamiento" del Físico francés Jean Pierre Garnier Malet:

Garnier Malet nace en Francia en 1940, posteriormente se gradúa como Doctor en mecánica de fluidos y creó la "Teoría del desdoblamiento", planteada entre 1998 y 2014, la cual originalmente puede tratar fenómenos astronómicos. Sin embargo, en la actualidad, es una teoría que Garnier Malet ha puesto al servicio del ser humano, con la intención de apoyarlo en el mejoramiento de su vida como un principio vital natural.

Esta Teoría considera que todo lo existente en el universo se desdobla teniendo dos estados: el corpuscular y el estado ondulatorio, de esta manera, se considera al ser humano como cualquier otra partícula en el Universo capaz de desdoblarse, es decir, con una parte corpuscular, es decir, el cuerpo físico; y un estado ondulatorio, que corresponde a la parte energética, lo que permite al ser humano poder proyectarse en el porvenir, y con ello observar el futuro encontrándose en él, luego regresar y modificar el presente;

> *Mientras se duerme, el cerebro se organiza clasificando y almacenando información que se ha estado adquiriendo, además de que se "enjuaga", permitiendo así resolver algunos problemas...*

afirma Garnier Malet que esto es posible ya que se tienen dos tiempos diferentes al mismo tiempo.

Dicho desdoblamiento se da en espacio y tiempo distinto, lo que se convierte en un beneficio para el ser humano, puesto que una parte de él –la parte ondulatoria–, trabajará principalmente por la noche, mientras se duerme y se tiene la fase de sueño paradoxal, conocida mejor como la fase *REM* (Rapid Eye Movement), donde el cuerpo se inactiva y el cerebro entra en una gran actividad, lo que produce un intercambio de información, que, a su vez, se ve apoyada por "el doble cuántico", es decir, la parte ondulatoria del ser humano, la imperceptible, el "otro yo", que puede guiarlo en cada momento si logra establecer una relación constructiva con él.

Para Jean Pierre Garnier, esta ciencia del "Doble cuántico" es una ciencia al servicio del hombre, un apoyo en la resolución de problemas a través de los sueños, ya que considera para ello el último pensamiento consciente antes de caer en la fase de sueño, esto con la finalidad de que el doble cuántico (estado ondulatorio) pueda viajar a través del tiempo y el espacio durante la noche y con ello encontrar las respuestas a la problemática pensada antes de dormir.

Para Garnier, la ciencia se ha vuelto dominante al estar sólo al servicio del desarrollo tecnológico y no al desarrollo del potencial del ser humano. La Teoría del desdoblamiento, que también es parte de la ciencia, puede ser un apoyo para el buen vivir del ser humano en el día a día, convirtiéndose en el potencial necesario para el manejo de manera positiva y acertada de la energía que lo constituye.

Garnier Malet establece que "somos responsables de nuestro destino", es decir, de todo lo que nos ocurre,

Jerry Uelsmann, 1976.

tanto bueno como malo, y que somos nosotros quienes lo creamos con nuestro pensamiento.

En pocas palabras, "La fuerza radica en el pensamiento no en los actos".

Referencias:

Cómo controlar el sueño para comunicar con tu doble cuántico. (2020). Wellness Tech Innovations. Recuperado de: https://youtu.be/EHii_3fGBq0

Región empresa periodística. (2019). El pensamiento es energía, atraemos lo que pensamos. La Pampa, Argentina. Recuperado de: https://www.region.com.ar/productos/semanario/archivo/noticias-la-pampa/el-pensamiento-es-energia-1362.html

Garnier Malet, Jean P. THE RIE DU DED UBLEMENT. España. Recuperado de: http://www.garnier-malet.com/es/

Ser Libre Mente. (2014). Jean Pierre Garnier Malet. El Desdoblamiento del tiempo. Recuperado de: https://youtu.be/AxnvNZUTXuM

La caja de Pandora. (2019). El Doble como funciona. Recuperado de: https://youtu.be/PNeO-13Wy6s

Amor a la ciencia

M. Fernanda Martínez Velarde
mfmartinez-velarde@ciencias.unam.mx
Alejandro Paredes Arriaga
apa@ciencias.unam.mx

Sueños hechos Ciencia

Los sueños y las causas que los generan son temas que cautivan a diversos grupos sociales y, en algunos aspectos, siguen siendo un misterio para muchos campos del conocimiento. Continuamente sabemos de obras: melodías, pinturas o novelas, cuya principal fuente de inspiración fue un sueño que tuvo el autor, y los resultados llegan a ser sin duda hermosos y sorprendentes. Pero el arte no es la única actividad que se ha visto influenciada y hasta beneficiada por el mundo onírico.

Existen diversos casos en los que el conocimiento científico y tecnológico se apoyó en los sueños que investigadores, actualmente reconocidos, tuvieron durante alguna parte de su desarrollo académico.

En este artículo expondremos algunos de los casos que nos parecen más interesantes, cuyos trabajos se catapultaron a través de las ideas transmitidas por el mundo onírico, donde el inconsciente le echó una mano a la consciencia.

Enmascarado, Brooke Shaden.

Otto Loewi: sueños en el laboratorio

En la década de 1920, el médico originario de Frankfurt, Otto Loewi, se encontraba en una encrucijada científica: él, junto con su gran amigo y colega Henry Dale, estaban convencidos de que las señales nerviosas se transmitían químicamente y no eléctricamente como otros autores indicaban, sin embargo, necesitaban demostrarlo y tras muchas semanas trabajando arduamente no conseguían nada. Una noche, Loewi se dispuso a dormir (raro en él, ya que sufría de insomnio) y a mitad de la noche despertó exaltado debido a un sueño que tuvo, en el que observó el experimento que le permitía comprobar su hipótesis. De acuerdo con comentarios del mismo Loewi, al despertarse tomó en seguida papel y tinta y anotó todo lo que había observado en su sueño para dormir nuevamente. Al día siguiente, a las 6 de la mañana, cuando quiso trabajar sobre lo escrito, no pudo descifrar ni una sola palabra del mismo. La noche siguiente, volvió a tener el mismo sueño y nuevamente se despertó exaltado, sólo que, en lugar de escribirlo, se dirigió directamente a su laboratorio y reprodujo todo lo que vio en sus sueños. La actividad le permitió conocer que las señales neuromusculares se transmitían a través de una sustancia química que se generaba en el nervio vago de los corazones de rana con los que experimentó. En palabras de Otto: "It was the design of an experiment to determine whether or not the hypothesis of chemical transmission that I had uttered

Learning to let go, Brooke Shaden.

17 years ago was correct. I got up immediately, went to the laboratory, and performed a simple experiment on a frog heart according to the nocturnal design"[1] (McCoy y Tan, 2014).

Después de varios años, en 1936, Otto Loewi y Henry Dale recibieron el Premio Nobel de Medicina "por sus descubrimientos sobre la transmisión química de los impulsos nerviosos" (Alonso, 2010), encontrados a través del experimento de los sueños de Otto. Sin embargo, la vida de Loewi no estuvo hecha únicamente de sueños, de hecho, fue un científico judío cuyo trabajo se vio inmerso durante la Segunda Guerra Mundial; te invitamos a que leas un poco más sobre su vida porque puede que te parezca muy interesante.

August Kekulé y la serpiente de benceno

En 1825, Michael Faraday descubrió el compuesto químico llamado benceno (como curiosidad histórica, lo llamó bicarbureto de hidrógeno) (Wilson, 2012). Años después se conoció que dicho compuesto estaba estructurado por 6 átomos de carbono y 6 de hidrógeno, lo cual fue un problema que hizo alucinar a muchos químicos durante 40 años, y no es para menos: cada átomo de carbono tiene 4 electrones libres con los que genera enlaces, por lo que parecía incongruente que sólo hubiera un hidrógeno por cada carbono.

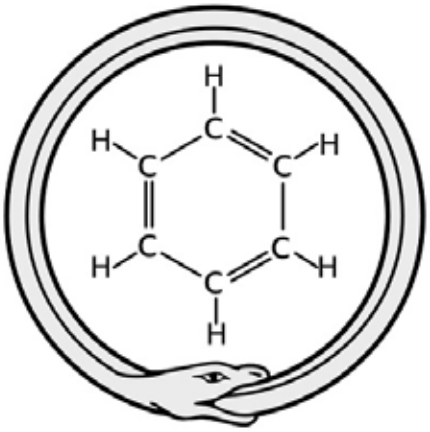
El alemán August Kekulé, fue un profesor de la Universidad de Ghent, en Bélgica, y en 1965 propuso que la estructura del benceno es un anillo hexagonal de 6 carbonos tetravalentes, cada uno capaz de formar cuatro enlaces: uno a un átomo de hidrógeno y los otros a átomos de carbono adyacentes (Robinson, 2010). Esta conceptualización fue rápidamente aceptada porque podía predecir muchos derivados del benceno que fueron sintetizados en los laboratorios en los siguientes años (Robinson, 2010). En 1890, en una conferencia llamada *Benzolfest,* que celebraba el 25 aniversario del descubrimiento, Kekulé contó la peculiar historia de que la estructura del benceno la pensó por primera vez en un sueño, en el que veía serpientes y una de ellas estaba mordiendo su propia cola (Meinel, 1992; Rocke, 2015). De hecho, hoy en día, la veracidad sobre la inspiración de Kekulé se sigue discutiendo y es algo que posiblemente nunca se esclarezca en su totalidad.

Lanzas para coser y sistemas planetarios microscópicos

No sólo se habla de sueños para la generación de conocimiento, también sobre la construcción de nuevas tecnologías, como lo es el caso de la Elias Howe y su diseño de una máquina de coser. Mucho se dice de la manera en que fue ideada, pero sin duda alguna la historia de que el mecanismo de las agujas con la punta horadada fue producto de un sueño, es la más difundida. En él, Howe se encontraba en medio de una extraña tribu de guerreros, cuyas lanzas tenían un orificio en la punta. Al despertar en la madrugada, inmediatamente se dispuso a trabajar y, ese mismo día, elaboró la aguja que era el elemento faltante para concluir la construcción de su famoso invento (Draper, 1900).

Las historias relacionadas con sueños y descubrimientos científicos son muy variadas. Algunas ciertas y otras que la misma historia ha tergiversado. Por ejemplo, hay muchas historias escritas sobre que Bohr pensó por primera vez su modelo atómico en un sueño, donde concibe al átomo con electrones girando alrededor del núcleo, similar a los planetas girando alrededor del Sol; pero no fue así y él mismo

1. "Fue el diseño de un experimento para comprobar si la hipótesis de la transmisión química, que había publicado 17 años antes, era correcta o no. Me levanté inmediatamente, fui al laboratorio y realicé un experimento simple sobre un corazón de rana, de acuerdo con el diseño nocturno".



Serpiente de benceno de Kekulé

lo ha testificado (Dement, 1974), a pesar de que frecuentemente se cuenta esta anécdota como ejemplo de creatividad (Strunz, 1993).

Pero, dejando de lado la parte inconsciente, ¿cuál es tu sueño?

Uno de los sueños que teníamos cuando niños, ambos autores de este artículo, era el ser científicos, de esos que usan bata y buscan el por qué de muchas cosas. Tales ideas, como es normal, se pasaron de lado en diferentes etapas de la vida, sin embargo, nuestros caminos se fueron dirigiendo a ese sueño de forma consciente o inconsciente. Hoy día seguimos construyendo ese camino, pero es inevitable el no atribuir la posibilidad de cumplirlo a la universidad que nos dio formación. La UNAM, como universidad pública, es una oportunidad única en el mundo para desarrollarse en casi cualquier área del conocimiento con éxito. Simplemente, desde el punto de vista económico, muchos de nosotros no hubiéramos podido acceder a la educación superior si tuviéramos que pagar los cientos y cientos de dólares que cuesta una universidad de tal calidad en otras partes del mundo, tal vez ni siquiera podríamos pagar la matrícula de una materia. En fin, a pesar de que hay muchísimas cosas que están mal dentro de la estructura de nuestra *alma mater*, poco a poco los estudiantes y profesores que estamos inconformes con esas situaciones luchamos por generar cambios, para que así la UNAM continúe brindando la maravillosa oportunidad de desarrollar nuestros sueños.

Referencias:

Alonso J.R. (2010). Los sueños del Doctor Loewi. Neurociencia, el blog de José Ramón Alonso, página web: https://jralonso.es/2010/12/21/historias-de-la-neurociencia-los-suenos-del-doctor-loewi/ consultado el 22 de Octubre de 2020.

Dement, W. C. (1974). Some must watch while some must sleep. WH Freeman. P.98.

Draper T.W.M. (1900). The Bemis History and Genealogy. The Stanley-Taylor Co. Printers. San Francisco California. Pp. 160.

McCoy A.N., Tan S.Y. (2014). Otto Loewi (1873-1961): Dreamer and Nobel laureate. *Singapore Medicine Journal*, 55(1): 3-4.

Meinel, C. (1992). August Wilhelm Hofmann–"Regierender Oberchemiker" . *Angewandte Chemie*, *104*(10), 1293-1309.

Robinson, A. (2010). Image and Reality: Kekule, Kopp, and the Scientific Imagination by Alan J Rocke. *NATURE-LONDON-*, *465*(7294), 36-36.

Rocke, A. J. (2015). It began with a daydream: the 150th anniversary of the Kekulé benzene structure. *Angewandte Chemie International Edition*, *54*(1), 46-50.

Strunz, F. (1993). Preconscious mental activity and scientific problem-solving: A critique of the Kekulé dream controversy. *Dreaming*, *3*(4), 281.

Wilson, J. (2012). Celebrating Michael Faraday's Discovery of Benzene. *Ambix*, *59*(3), 241-265.

Bitácora del navegante

Berenice Castillo González
geocastgo@gmail.com

Premonición Onírica

Esa pequeña niña de escasos 5 años vivía sumergida en el mundo de las pesadillas; sus sueños eran alimentados por una imaginación intrínseca que seguramente provenía de los miedos y fantasías que se acumulan en el subconsciente.

En 1985 tuvo contacto por primera vez con una película que marcaría para siempre su mundo de sueños y pesadillas, entonces, se convertiría en una onironauta constante, viajera entre la consciencia de la vigilia y las más aterradoras premoniciones de su somnoliento espacio.

¡Ahí estaba, frente a ella un filme aterrador y devastador para su corta edad!: *Cuando el destino nos alcance* (*Soylent Green,* Richard Fleischer, 1973). Pero, ¿qué elementos tenía la historia de la película, cuyo miedo se desbordó en aquella niña? (Imagen 1) Se trata de una historia de ciencia ficción donde al espectador se le sitúa en algún lugar sobre la superficie de la Tierra, transformado y devastado por las actividades humanas: no queda un solo árbol de pie, los ríos y océanos están contaminados y a los seres humanos sobrevivientes de este apocalipsis social los duermen poco a poco con imágenes de un pasado que ya no regresará, con bosques y flores, un cielo azul y el sonido de las olas rompiendo en la costa, para después, una vez sumergidos en el mundo del onírico para siempre, trasladarlos a las fábricas donde los convierten en alimento para los pocos humanos que aún luchan por su supervivencia.

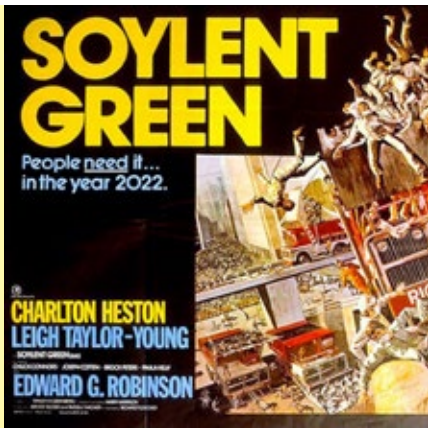
"¡Galletas verdes!", gritan todos, emocionados, porque al fin probarán un poco de alimento para sus escuálidos y grises rostros.

A partir de ese momento, las premoniciones se presentaban cada noche durante el viaje al mundo de lo onírico; en él, volcanes ardían, hacían erupción y el magma hirviente a 2000 grados celsius iba detrás de aquella niña que corría con pies ligeros para no ser alcanzada por la muerte.

De pronto despertaba gritando, pensando si aún se encontraba en ese mundo de pesadillas, en medio de una ola gigante que se acercaba a gran velocidad, arrastrando hacia las entrañas del océano a familiares, amigos y al pueblo entero.

Había noches que recorría aquel lugar; entre el tiempo y el espacio los edificios de la ciudad estaban derrumbados, la nube de polvo le complicaba respirar, sentía los cristales rasgando sus pulmones, la gente yacía sobre el pavimento, algunos con la sangre fresca amoratando sus inertes cuerpos. Los sobrevivientes gritaban que había sido un terremoto, corrían sin rumbo como zombies en la niebla. (Imagen 2)

Han pasado los años y ella continúa sumergida en el espacio de los sueños y pesadillas que de pequeña la acechaban. Hoy en día, el mundo de lo onírico ya no



(Imagen 1) *Soylent Green,* Richard Fleischer, 1973.

(Imagen 2) *Soylent Green,* Richard Fleischer, 1973.

(Imagen 3) *Soylent Green,* Richard Fleischer, 1973.

se presenta de noche a través de una cruel pesadilla, pues los terribles sueños que llegaron con aquél film donde los seres humanos se destrozaban por obtener las "suculentas galletas verdes" y unas gotas de agua, es ya una espantosa realidad apocalíptica.

Los recursos se agotan con la incesante y despiadada explotación de la naturaleza. La humanidad en pleno siglo XXI no ha descifrado que las pesadillas de aquella niña eran sólo una ligera premonición de lo que aguardaba a los seres humanos como consecuencia de sus propios actos. (Imagen 3)

El 22 de agosto de este año, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), fundado en 1961 por el Duque de Edimburgo, esposo de la reina Isabel II de Reino Unido, publicó que, justamente en esa fecha, la Tierra había llegado a su sobrecapacidad de consumo; es decir, que tan solo en 8 meses, la humanidad consume los recursos naturales que el planeta no alcanza a producir en un año.

Un ejemplo de esta verdadera pesadilla es que si los 7600 millones de personas que habitamos la superficie del planeta consumiéramos a la velocidad y ritmo que consume la población estadounidense, necesitaríamos los recursos de 5 planetas iguales a la Tierra para satisfacer la demanda de recursos naturales, según datos de la Oficina Europea de Medio Ambiente.

(Imagen 4) Ocean Cleanup Foundation

Una investigación publicada en la revista *Nature*, en 2016, afirma que en el Océano Pacífico flota una inmensa isla que contiene 80, 000 toneladas de residuos plásticos con una extensión territorial de 1.6 millones de kilómetros cuadrados. (Imagen 4)

Desde el inicio de la Revolución Industrial, en la segunda mitad del siglo XVIII, se produce un cambio significativo en las actividades económicas y en la forma de apropiarse y transformar el espacio geográfico; a partir de la explotación, el uso del petróleo como fuente de energía y la invención de las máquinas, permitieron la industrialización de Reino Unido, del resto de los países de Europa y Estados Unidos. Ese sería el inicio de esta terrible pesadilla que hoy aqueja a la humanidad. Vivimos en un sistema económico y político donde lo único que interesa a los gobiernos del mundo y, a los empresarios (dueños absolutos de los modos de producción, de los recursos naturales y humanos del planeta) es el consumismo. Sumergida en esta economía mercantilista y de consumo, la humanidad no se percata que desde 1760 a la fecha hemos devastado, degradado y transformado el 60% de los recursos naturales y minerales de la superficie terrestre.

En la actualidad estamos pagando el precio de un sistema económico-político que no trabaja para salvaguardar los recursos aún disponibles para la humanidad. La industria y el uso desmedido de hidrocarburos en los modos de producción han provocado en la atmósfera el aumento de gases de invernadero, entre ellos, el dióxido de carbono (CO2) y el Metano (CH4), en 400 partículas por millón (en el siglo XVIII la cantidad era de 200 partículas por millón) lo que ha provocado, por ejemplo, el otoño más cálido en 200 años, según los datos meteorológicos registrados. En este año 2020, el aumento de la temperatura promedio en el círculo polar ártico es de +4.5 grados celsius, mientras en la región tórrida del hemisferio norte se han presentado anomalías en la temperatura promedio de hasta +1.5° celsius, según datos registrados en octubre del presente año por la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica del gobierno de Estados Unidos (NOAA). Hemos alterado y transformado a la naturaleza con nuestra forma de vida.

Estos datos crudos nos llevan a la historia de aquella niña que solía desplazarse en el mundo de lo onírico; hoy, una adulta temerosa de que sus más crueles pesadillas están presentes en su realidad. Sin embargo, en este espacio de vigilia, ella continúa luchando para que esos malos sueños sólo queden en sus más profundos miedos. ¿Hasta dónde es capaz de llegar la ambición de los seres humanos que controlan al resto de la humanidad? La pesadilla más profunda es que los pueblos no se quieren dar cuenta que estamos siendo conducidos a la extinción de nuestra propia especie y, tal vez, lleguemos a convertirnos en galletas verdes para otros.

Y, no, no eran pesadillas, pertenecían a una premonición de la decadencia humana.

Referencias:

Garduño M. (22 de agosto de 2020). *La Tierra agotó sus recursos naturales destinados para 2020.* Forbes. https://www.forbes.com.mx/hoy-la-tierra-agoto-sus-recursos-naturales-destinados-para-2020/

Martínez C. D. (18 de septiembre de 2020). *Cientos de organizaciones se unen para exigir a los líderes del mundo una 'Acción por la Naturaleza'.* WWF. https://www.wwf.org.mx/noticias/?uNewsID=364764

https://www.noaa.gov/climate

Castillo, G.B. (2014). *Geografía para Bachillerato Universitario.* Cengage Learning.

Bio-didáctica

María del Rosario Rodríguez García
rosarytoo@hotmail.com

La biología de los sueños

"Tú y yo no somos más que mamíferos. Así que hagámoslo como en el Discovery Channel". Así reza la canción titulada pecaminosamente "El Toque Malo" *("The Bad Touch") d*el grupo Bloodhound Gang, lanzada en 1999, así sueño comenzar una de mis clases de Biología, pero sé que debo rechazar los sueños malos y rítmicos porque la obscenidad se opone al Modelo del Colegio y a la mojigatería de una clase decente. Sin embargo, resultaría muy atractiva, sobre todo si el videoclip se pusiera de fondo en una clase virtual con ZOOM u OBS.

Según James M. Franks, el autor de la letra, aunque los humanos consideremos estar evolutivamente por encima de todas las especies, en lo que toca al acto de amar —para hablar con eufemismos, por aquello de la desmonetización— todos somos pan con lo mismo, ya sea que lo aceptemos abiertamente o no. En otras palabras, no somos "como" animales: somos unos verdaderos animalotes para el amor y la fiesta. Pero, ¿en lo que toca a los sueños?

Se ha demostrado que dormir es una actividad absolutamente necesaria. Mientras dormimos se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para el equilibrio psíquico y físico. Si no duerme lo suficiente, hasta el cerebro más fecundo y creador tiene problemas de flojera para desempeñar funciones básicas y aburridas como poner atención o recordar.

Existen dos fases de sueño, una de Movimiento Ocular Lento (NoMOR) y otra de Movimiento Ocular Rápido (MOR). En el sueño NoMor, las funciones viscerales se deprimen o se enojan. Por eso puede variar la frecuencia cardíaca y presión arterial. En contraste, en el sueño MOR, hay pérdida profunda del tono muscular, excepto en los ojos y oídos.

La mayoría de los estudios relacionados con el sueño se han llevado a cabo en mamíferos usando técnicas electrofisiológicas, genéticas y moleculares. En la actualidad, estos estudios son muy comunes. Si hace memoria, seguramente habrás visto olvidadas sobre la mesa de tu comedor las pruebas para detección de mutaciones genéticas, las pruebas moleculares de electroforesis en gel o, de perdida, los

Dive, Tommy Ingberg, 2010-2015.

Anchored, Tommy Ingberg, 2010-2015.

electro-oculogramas de tu mascota. Al fin y al cabo, todos somos iguales.

Esta igualdad me hace reflexionar sobre las características para conductuales del sueño. Por ejemplo, todos nos ponemos de malas cuando se nos priva del sueño, seamos mamíferos o no, aunque sea de manera experimental. El mal humor es común en todas las especies, de ahí que, cuando han privado del sueño a la *Drosophila melanogaster*, la mosca de la fruta, ésta requiere más tiempo para aprender y olvida más rápidamente la información, según reportan sus maestras (Ruíz, 2005). En otro grupo, las docentes reportan que las cucarachas van a la escuela con las antenas caídas y se aburren en todas las clases con facilidad.

El mal dormir también pasa factura a los peces. Los instructores de las academias submarinas reportan que una noche de mal sueño provoca insensibilidad sonora y táctil en el *Ameirus nebulosus* —el pez cabeza de toro—, sobre todo cuando duerme con la cola apoyada en el fondo y las aletas extendidas. ¿Cómo serán los sueños de las tilapias, peces a los que hace referencia el grupo Mecano en la canción "Las curvas de esa chica"?

La cruda de sueño también afecta a los reptiles. A este respecto, se ha observado excitación en las patitas de tortugas, cocodrilos e iguanas durante la fase MOR. Y los estudios electrofisiológicos y encefalográficos corroboran que no se ha tratado de pesadillas, sino todo lo contrario: de sueños húmedos.

El regodeo y la emoción detrás de los sueños de vertebrados e invertebrados me hace revalorar la función de nuestros sueños mamíferos. ¿Acaso será sólo la restauración fisiológica de la energía? Afortunadamente, los sueños de los animales ahora son algo: antiguamente, ni siquiera se definían como sueños. Eran nada (Ayala-Guerrero, 2008).

Referencias:

Ayala-Guerrero, F. & Mexicano, G. (2008). Filogenia del sueño: de invertebrados a vertebrados, Revista Médica de la Universidad Veracruzana, 8(2), 37-45.

Ruíz, S. (2005). El sueño en los animales, *Información veterinaria*, 4, 34-37.

Con permiso para piropear

Ana Isabel Morales Villavicencio
anahisab1@hotmail.com

Plaga V, Kyle Thompson, 2016.

Las cucarachas

¿Alguna vez has escuchado cómo caminan las cucarachas por las noches? Se arrastran y sus patas producen un ruido agudo y sombrío; salen de los agujeros detrás de la estufa; de la mesa, el piso, la basura y el excremento de los animales; se pasean lentamente hasta llegar a la comida, sus patas se arrastran por los alimentos y se introducen en ellos sintiendo por dentro su calor, comienzan a ingerirlos y de ahí se alimentan para, el siguiente día, regresar.

Por eso, desde pequeña dejé de comer, hice un pacto conmigo posterior a escuchar el comentario de mi padre cuando le dijo a mi madre que le daba asco su comida llena de basura. Desde ese día, dejé de comer queso, pan y leche, porque ellas siempre están ahí escondidas donde no las puedes ver, para que te las comas y entonces logren meterse en tu cuerpo.

Mi padre me obligaba a comer, ahora lo entiendo Él ya estaba infestado, estaba lleno de esos animales, como la estufa. Al principio sólo me quedaba sentada por horas en la mesa mirando la comida. Papá se volvió más violento, me obligaba a tragar; desesperado, embutía la comida por mi boca con su mano grande y ruda, zarandeándome hasta que tragara todo. A veces, mi mamá intervenía. Al principio un grito bastaba para apartarla y hacerla claudicar de su intento, pero después fueron golpes que le desfiguraban el rostro por semanas.

Cuando lograba ingerir algo sin que mi padre se diera cuenta, corría a escupirlo lo más pronto posible; me provocaba vómito: así no entrarían las cucarachas a mi cuerpo. Más era inútil, nunca salía con exactitud la misma cantidad de alimento que el que entraba, por eso lo intentaba varias veces al día.

Plaga V, Kyle Thompson, 2016.

Una ocasión pasó lo que tanto temía: comencé a sentir sus patas dentro de mi piel, me rasqué con mucha fuerza y, aunque logré abrirla, me di cuenta de que estaban más adentro. Comencé a urgir con un cuchillo, pero la sangre no me dejaba verlas, podía sentir cómo corrían desesperadas tratando de esconderse. Mi padre me detuvo y por más que le grité que tenía que sacarlas, no escuchó razones… porque él ya estaba infestado.

Mi madre lloraba mucho, llegué a pensar que las cucarachas habían invadido su cerebro; le hablaba a mi papá sobre enfermedades de la cabeza y de doctores que curaban la locura, pobrecita, no podía entender que las cucarachas también la estaban contaminando y empezaban a manipularla. Tomé la decisión de ayudarlos a sanar; en la noche, cuando dormían profundamente, tomé el machete que papá guardaba en el pórtico, me acerqué a su cama y lo golpeé con todas mis fuerzas en la cabeza, salía tanta sangre que no pude ver a esas alimañas salir de ahí, son muy rápidas… pero mamá también fue rápida y de un brinco salió de la cama y desapareció en el bosque.

Decidí irme de casa y buscar un lugar libre de esos animales. No sé qué pasaría con mamá, seguramente sigue infectada. La veces la veo de lejos trabajando en la ordeña sola y muy triste…¡No llores mami!, pronto regresaré con la cura para quitarte las cucarachas de todo tu cuerpo.

Los trastornos mentales son múltiples en la población; no existe una edad o sexo determinado para padecerlos, pueden curarse y rehabilitarse con tratamiento integral que abarca psiquiatría, psicología, psicoterapia y apoyo familiar.

La detección oportuna es indispensable para iniciar con el tratamiento y obtener resultados favorables que integran al individuo a la sociedad, recuperándose rápidamente.

En nuestro país existe aún el desconocimiento sobre el tema de salud mental así como instancias y centros de atención donde se otorga la ayuda necesaria para un diagnóstico temprano. Los factores geográficos hacen que comunidades alejadas carezcan de estos servicios, que generalmente se encuentran en grandes ciudades.

Aún existen estereotipos sobre personas con estos trastornos debido al desconocimiento de la forma en que se debe identificar el problema, llevando esto a la discriminación y alejamiento de la familia y de la sociedad.

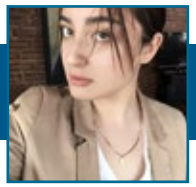
Por tal motivo, es importante divulgar el conocimiento de trastornos mentales, quitar estigmas y tratar de acercarlos a comunidades aisladas para que los individuos que los padezcan, puedan tener una mejor calidad de vida.

Referencias:

González Salvador. La salud mental en México. Director General de los Servicios de Salud Mental http://www.conadic.gob.mx/doctos/salmen.htm.

Medina Mora, Ma. Elena y Jorge Villatoro. La epidemiología de la salud mental en México. Boletín especial de salud mental. Resumen del trabajo "La salud mental en México. Retos y perspectivas". Epidemiología y Ciencias Sociales del Instituto Nacional de Psiquiatría (INP). http://www.conadic.gob.mx/doctos/epidsm.htm.

El arte de dudar



Andrea Ramírez Ávila
andreaatzyli.ramirez@alumno.cch.unam.mx

Todos duermen

En el presente artículo ahondaremos en lo profundo que pueden llegar a ser los sueños, si influyen en nuestro presente y futuro, además de conocer acerca de los orígenes de estas dichosas premoniciones.

A lo largo de los años los sueños han conseguido ser relevantes en muchas civilizaciones, entre las que destacan Mesopotamia y Grecia, que practicaban la Oniromancia, la cual consistía en profecías que anticipaban un posible futuro y eran enviadas por los dioses. Después, antes del siglo XX, muchos querían encontrar "señales luminosas" en esta práctica, hallar un por qué a sus sueños. No fue hasta la llegada del psicoanálisis, encabezado por el psiquiatra vienés Sigmund Freud, que se le dieron a las ensoñaciones su debida importancia mediante una serie de procesos para acercarse al inconsciente de los individuos.

Mujer con pelo largo, Man Ray, 1929.

En este nuevo siglo hemos conseguido sumergirnos en la inmensidad del funcionamiento cerebral con ayuda de disciplinas como la Neuropsicología y la Neurociencia, las cuales estudian el Sistema Nervioso con el fin de comprender los mecanismos que controlan las reacciones y el comportamiento del cerebro. Pero… ¿esta revolución de ideas es suficiente para saber si nuestros sueños esconden la llave de nuestros acontecimientos futuros?

Partimos de que "Los sueños no tienen un significado fijo para todos, pues provienen de las asociaciones personales que cada sujeto forma en su inconsciente", gracias a esto surgió una ola de nuevas ideas que desglosan el misticismo para analizar los sueños desde un punto de vista más racional.

En el texto *Fragmentación en el sueño y la mente: vinculación de síntomas disociativos, sueño y memoria,* elaborado por Dalena van Heugten-van der KloetSue Llewellyn, se menciona que la clave de nuestra pregunta está en la fase del sueño rápido (donde realmente soñamos y el cerebro es capaz de proyectar paralelismos poco visibles entre diferentes hechos de la vida cotidiana). Con ayuda de este texto, en 1999, se crearon test basados en asociaciones lejanas, por científicos de Harvard, los cuales dieron como resultado que la mayor parte de las experiencias se guardan en el subconsciente y no nos damos cuenta de un 98% de las actividades cerebrales. Sin embargo, durante el sueño, el cerebro retoma esa información y la procesa elaborando asociaciones y patrones de evolución de los acontecimientos. Estos patrones aparecen en las imágenes de nuestros sueños, es decir, estos nos dan una vista previa de cómo pueden evolucionar diferentes eventos en el futuro a partir del análisis de la experiencia pasada.

Tal y como se pudo observar, todo esto trata acerca de patrones que inconscientemente creamos a lo largo del día, los cuales varían dependiendo de cada individuo y la situación a la que se enfrentan. Por su parte, la ciencia no cree en la existencia de las capacidades psíquicas, pues los científicos afirman que los sueños son auto editados por la propia persona, juntando fragmentos de forma rápida de información mediante la mente consciente, así mismo, declaran que la mente es capaz de ver lo que sucederá con base en la información que ha sido recogida.

Referencias:

Felten, D. L., & Shetty, A. N. (2003). *Atlas de Neurociencias* (2.a ed., Vol. 1). Elsevier.

Entre filósofos no nos leemos las manos

Alfonso Flores Verdiguel
a.floverdi@aol.com

Los sueños de Nietzsche

ahora procurad, discípulos míos, que comamos una buena comida,
¡y pronto! ¡Así pienso hacer penitencia por mis malos sueños!
Nietzsche.

¿Cuánto tiempo necesitarás después de tal sueño para despertarte?
Nietzsche.

¿Acaso no hemos soñado alguna vez que volamos, que nuestro cuerpo rompe toda gravedad y se torna ligero? Pero, acaso también, ¿no hemos soñado que somos ricos y, en otras ocasiones, pobres? O peor aún, ¿no hemos tenido sueños angustiantes donde queremos gritar y no podemos hacerlo, y aun despiertos, seguimos mudos de terror? En el aforismo 193 de *Más allá del bien y del mal* y en "El Adivino" de *Así habló Zaratustra*, Nietzsche nos describe algunas formas del sueño.

El filósofo afirmaba que: "Quidquid light fuit, tenebris agit (lo que estuvo en la luz actúa en las tinieblas), pero también lo contrario es verdad"[1]. En efecto, lo que vivenciamos en el sueño, siempre va acompañado de una luz que se va diluyendo en la oscuridad y que acaba conforme vamos despertando. Los sueños en última instancia, son como cualquier otra experiencia "realmente" vivida o pensada, en la intensa claridad del día, de tal manera que en momentos serenos de nuestro ánimo, acabamos por ser en nuestra vigilia reflejo de nuestros propios sueños. Si a menudo soñamos con volar, se vuelve consciente nuestra fuerza en el arte de volar.

Reed perched on the top of ladder with binoculars, Rodney Smith, 2012.

El sueño de volar lo describe Nietzsche como si fuera una geometría onírica, ya que la ligereza de volar permite toda clase de movimientos, ya sean rectos, curvos, ascendentes, descendentes, etcétera, y eso lo permite la ausencia de un esfuerzo para lograrlo. Así, al no existir ni peso ni gravedad, da ese gran placer, el cual bien se podría clasificar como un sueño de omnipotencia. Nos dice Nietzsche: "el sueño nos enriquece o nos empobrece, nos añade o nos arranca una necesidad y, finalmente, en pleno día, incluso en los momentos de suprema y magnifica lucidez en que nuestro espíritu está más despierto,

1. Nietzsche, F. *Más allá del bien y del mal,* Madrid,Gredos, 2014, p.472.

nos sentimos un poco gobernados por los hábitos de nuestros sueños".[2]

En la base del sueño de volar podría haber, en definitiva, un mecanismo psicológico que surge de la necesidad de una redención de sí mismo, como el hombre de fe lo encuentra en la elevación de sus oraciones. Este deseo y aspiración gana, por la fuerza, su satisfacción más elevada, es decir: volar soñando despierto; este momento está acompañado de cierta felicidad, como la ensoñación de los poetas.

Pero también tenemos la antítesis del sueño que se revela como angustia; Nietzsche lo describe en la parte que intituló "El Adivino" en *Así habló Zaratustra*, y nos invita a interpretar esos sueños inquietantes, que valga la paradoja, nos quita el sueño: "¡Escuchad el sueño que tuve, amigos míos, y ayudadme a interpretar su significado!",[3] pues he aquí ese sueño:

Corner, Tommy Ingberg, 2015-2018.

Un enigma continúa siendo para mí este sueño; su sentido está oculto dentro de él, aprisionado allí, y aún no vuela por encima de él con alas libres. Yo había renunciado a toda vida, así soñaba. En un vigilante nocturno y en un guardián de tumbas me había convertido yo allá arriba en el solitario castillo montañoso de la muerte. Allá arriba guardaba yo sus ataúdes: llenas estaban las lóbregas bóvedas de tales trofeos de victoria. Desde ataúdes de cristal me miraba la vida vencida. Yo respiraba el olor de eternidades reducidas a polvo: sofocada y llena de polvo yacía mi alma por el suelo. ¡Y quién habría podido airear allí su alma! Una claridad de medianoche me rodeaba constantemente, la soledad se había acurrucado junto a ella; y, como tercera cosa, un mortal silencio lleno de resuellos, el peor de mis amigos. Yo llevaba llaves, las más herrumbrosas de las llaves; y entendía de abrir con ellas la más chirriante de todas las puertas. Semejante a irritado graznido de cornejas corría el sonido por los largos corredores cuando las hojas de la puerta se abrían: hostilmente chillaba aquel pájaro, no le gustaba ser despertado. Pero más espantoso era todavía y más oprimía el corazón cuando de nuevo se hacía el silencio y alrededor enmudecía todo y yo estaba sentado solo en medio de aquel pérfido callar. Así se me iba y se me escapaba el tiempo, si es que tiempo había todavía: ¡qué sé yo de ello! Pero finalmente ocurrió algo que me despertó. Por tres veces resonaron en la puerta golpes como truenos, y por tres veces las bóvedas repitieron el eco aullando: yo marché entonces hacia la puerta. ¡Alpa!, exclamé, ¿quién trae su ceniza a la montaña? ¡Alpa! ¡Alpa! ¿Quién trae su ceniza a la montaña? Y metí la llave y empujé la puerta y forcejeé. Pero no se abrió ni lo ancho de un dedo: Entonces un viento rugiente abrió con violencia sus hojas: y entre agudos silbidos y chirridos arrojó hacia mí un negro ataúd: Y en medio del rugir, silbar y chirriar, el ataúd se hizo pedazos y escupió miles de carcajadas diferentes. Y desde mil grotescas figuras de niños, ángeles, lechuzas, necios y mariposas grandes como niños algo se rió y se burló de mí y rugió contra mí. Un espanto horroroso se apoderó de mí: me arrojó al suelo. Y yo grité de horror como jamás había gritado. Pero mi propio grito me despertó: -y volví en mí. - Así contó Zaratustra su sueño, y luego calló: pues aún no sabía la interpretación de su sueño.[4]

¿Es acaso el sueño el querer siempre eludir a la muerte? O, ¿en esos sueños sombríos, uno se convierte en un vigilante de tumbas, en la tenebrosa oscuridad de nuestros sordos gritos? Lo que sí podemos decir es: si interpretamos el sueño de Nietzsche puesto en voz de Zaratustra, es que el olor de la eternidad se hace polvo, el pensamiento de una inmortalidad después de la vida se desvanece como

2. Ibid., 473.

3. Nietzsche, F. *Así habló Zaratustra,* Madrid, Alianza, 1975.

4. Op. cit, pág. 167.

Careful, Tommy Ingberg,2015-2018.

cuando dejamos caer una moneda en la profundidad del mar. Nos damos cuenta de que la vida es efímera, por ello nos espanta vernos en un ataúd y después hechos cenizas al igual que el grumo maligno de los cuervos. Pero aún más aterrador, para estrangular el corazón, es cuando despertamos de un sueño parecido al de Zaratustra; sentados en nuestra cama, todo está callado, en silencio, y el tiempo se va yendo lento y agotador, aquellas figuras grotescas del sueño, vemos que no son otra cosa que nuestros temores que matan los sueños de una vida que queremos que siempre sea victoriosa.

La narración del sueño es interpretada en estos términos por uno de los discípulos de Zaratustra: "Tu vida misma interpreta tu sueño para nosotros, ¡Zarathustra! ¿No eres el viento con los estridentes silbidos, abriendo las puertas de las fortalezas de la muerte? ¿No eres el ataúd lleno de malicia multicolor y muecas angelicales de la vida?".[5] Para pensarlo, ¿no lo creen?

¿Quién, en este momento, que está leyendo este artículo, querría convertirse en un vigilante nocturno en la fortaleza montañosa de la muerte, aunque estuvieran llena de tesoros y trofeos?... ¿Quién quiere llevar sus cenizas a la montaña?

Ustedes, ¿qué interpretación le darían al sueño de Nietzsche-Zaratustra? De seguro se pondrían un escudo como una antigua fortaleza, resistente al mal tiempo, con muchas bodegas y subterráneos ocultos donde no hay ataúdes, sino sólo muecas angelicales y trofeos que representan, creemos nosotros, logros de nuestra vida.

De una cosa estoy seguro, que los filósofos somos tanto escrutadores como guardianes de los sueños de los muertos.

Finalmente, Nietzsche deja una gran veta de ideas, que por cierto Freud y Jung, ellos mismos lo reconocieron, mucho es lo que le deben a nuestro filósofo alemán, como base de sus ideas psicoanalíticas y sus teorías sobre sueños, pero eso es tema para otra reflexión.

5. Ídem.

Sobre nuestros pasos

Víctor M. Sandoval González
victormanuelsandovalgonzalez0@gmail.com

El caleidoscopio de los sueños

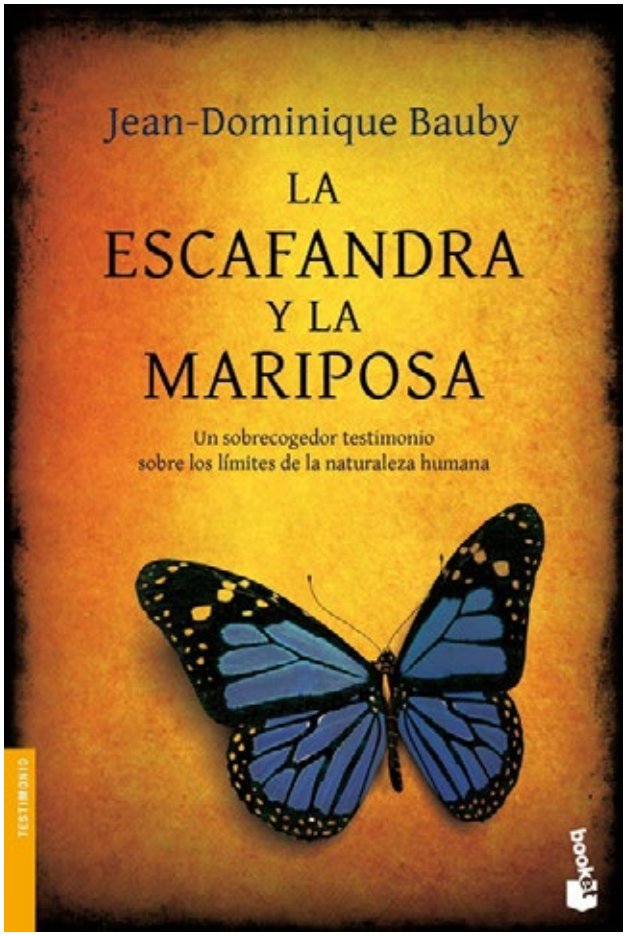
"«Cuando soñamos que soñamos está próximo el despertar», dice Novalis. No importa, pues, que las respuestas que demos a nuestras preguntas sean corregidas por el tiempo. Ese despertar de la conciencia de los pueblos se realiza, pues, analizando su historia".
Octavio Paz, *El laberinto de la soledad,* 1950.

Primer espejo: ¿qué es el sueño y cuánto podemos aguantar la vigilia?

El sueño se ha estudiado desde diversos puntos de vista; desde lo fisiológico, sabemos que: "Es el estado periódico en que el organismo interrumpe su actividad nerviosa. Este fenómeno se manifiesta de forma característica en los vertebrados superiores y en el hombre, dotados de un sistema nervioso central: biológicamente significa un predominio temporal en el organismo de los procesos de restauración y la creación de las condiciones idóneas para el reposo de los elementos nerviosos, que con su actividad mantienen el cuerpo en el estado de vigilia. Por tanto, el sueño es primordialmente un factor de adaptación, que previene el agotamiento de toda actividad del sistema nervioso y realiza las condiciones idóneas para la restauración del organismo" (Machelli 2015, 130).

En pocas palabras, el sueño es el mecanismo que permite recuperar energía al cuerpo haciendo descansar los nervios temporalmente.

Se han hecho a lo largo de la historia un sin número de experimentos con el sueño. Hoy por hoy, sabemos que tanto los animales como los hombres pueden durar sin conciliar el sueño hasta 11 días y, sólo si padecen la enfermedad de Morvan la vigilia se mantiene durante 2280 horas, es decir, cuatro meses. Asimismo, se han hecho experimentos en los que un enfermo grave puede estar despierto y el médico que lo atiende cree que está durmiendo como, por ejemplo, cuando yaces en la cama por días, tienes los dolores físicos y los ojos cerrados, pero sigues despierto. O cuando en la plancha de la operación te anestesian pero sigues escuchando lo que hablan. Siendo el caso más famoso es el del periodista francés Jean Dominique Bauby, editor de la revista *Elle*, quien sufrió un grave accidente en 1995, entró en coma, salió de él, pero no podía hablar y, en un lenguaje cifrado, logró dictar su libro estando paralizado entre julio y agosto de 1996: *La escafandra y la mariposa: un sobrecogedor testimonio sobre los límites de la naturaleza humana*, muriendo en marzo de 1997 (Jouvet 2019, 11 y 18-19).



Obra de *Jean Dominique Bauby*, editor de la revista *Elle*, que escribió estando semiparalizado, entre sueños, poco antes de morir.

Segundo espejo: la historicidad del sueño

La relación sueño-vigilia ha cambiado con el tiempo. Antes del periodo de la industrialización, los sueños estaban determinados culturalmente por los lentos ritmos de la sociedad agraria que no se restringían al día y la noche, sino a las múltiples actividades que se realizaban en las que predomina el sueño bifásico, es decir, un primer sueño, que iniciaba al acostarse a las 9 o 10 de la noche despertándose a la 1 de la mañana, manteniéndose despierto por una o dos horas, para posteriormente volverse a dormir, tener un segundo sueño y volverse a despertar. E. P. Thompson ha señalado que con el advenimiento del capitalismo el tiempo ya no pasa, se gasta. Es por ello es a partir de 1840, cuando se consigue en Inglaterra la jornada laboral de 8 horas, se empieza a plantear como necesario que se deba dormir 8 horas, lo cual conlleva a un trabajador descansado que es, por ende, más productivo en la fábrica. Esta situación se sistematiza con el desarrollo de los alumbrados públicos, el teléfono y el ferrocarril, pues surgen así los conceptos de gestión del tiempo y una ética del trabajo, en la que se impone la noción del sueño monofásico, un sueño prolongado e ininterrumpido. De esta manera, por la necesidad cultural que implica el dormir y el soñar, la industria de los mullidos colchones deja al año en ventas 76,700 millones de dólares (Leader 2019, 11-54).

Tercer espejo: los sueños en la historia: del neolítico a los antiguos griegos

¿Cuál es el primer sueño del que tengamos historia? El primer sueño del que tenemos historia, nos fue legado por los hombres prehistóricos durante el neolítico hace 30,000 años y es una escena de la gruta del pozo de Lascaux, en Francia. Se ve, señala Jouvet: "a un hombre con cabeza de ave que está acostado, en erección y con los brazos extendidos, frente a un bisonte, de cuyo vientre, abierto por una lanza rota, escapan las entrañas, y un ave posada en otra lanza parece alzar el vuelo al lado de él. Se cree que el hombre representa a un soñador, y la aparición periódica (cada 90 minutos) de una erección en el transcurso del sueño coincide con la actividad onírica. Consecuentemente, se podría suponer que el ave representa a la mente del hombre que abandona el cuerpo para ir a vagabundear por el pasado o por el futuro, y que ese dibujo parece representar la premonición (o el deseo) de la muerte del bisonte" (Jouvet 2019, 13-14).

Mucho años más adelante, los egipcios, junto con otros pueblos antiguos, construyeron parte de su liturgia religiosa a partir de los sueños. Aparte del *Libro de los Muertos,* los egipcios tenían sus tablillas para comprender los sueños, existiendo dos tipos de sacerdotes o hechiceros: los Jannes, que explicaban los sueños, y los Membres, quienes efectuaban los prodigios auxiliándose de la observación del curso de los astros, las inundaciones del río Nilo y otros fenómenos naturales. Las tablillas permitían saber cinco tipos de manifestaciones: 1) los sueños propiamente dichos (imágenes de objetos que tenían algún significado); 2) la visión (imagen que aparece cuando se está despierto y que revive el sueño); 3) el oráculo (revelación nocturna durante el sueño); 4) el ensueño (revivir una imagen agradable que tuviste durante el día); y 5) la aparición (visión nocturna y fantástica que tenían los infantes y ancianos, los griegos las llamaron fantasmas). (Machelli 2015, 144-146).

La *Biblia* es un libro religioso en el que los sueños marcan cambios "históricos" fundamentales. Enumeremos algunos de ellos:

1. Los sueños y José, hijo de Jacob, y el último de 12 hermanos. En el primer sueño José, imagina los fajos de la cosecha de sus hermanos inclinándose a su fajo; el segundo, en el que once estrellas se inclinaban hacia el Sol y la Luna, cuya interpretación y realidad es que José pasará a gobernar Egipto, y les suministra trigo y otros bienes para que subsistan. Por envidia, José fue arrojado a un pozo y después vendido como esclavo por sus hermanos, quienes le mintieron a su padre diciendo que lo había matado un lobo. José llega a Canaán, donde la esposa de su dueño lo intenta seducir y como no accede, lo envían a la cárcel. En la cárcel conoce a un copero y un panadero reales, éstos le narran sus sueños y les dice que uno saldrá libre y otro morirá en tres días. Al copero, quien sale libre, José le pide que hable de su caso ante el faraón. Éste lo ignora, pero tiempo después, al enterarse de un sueño del faraón, el copero le cuenta que José sabe interpretar los sueños y el faraón lo lleva ante su corte. El faraón había tenido un doble sueño: primero, siete vacas hermosas pastando en las orillas de un río que son devoradas por siete vacas asquerosas; segundo, siete espigas estériles acaban con siete espigas fructuosas. José interpreta los sueños del faraón como un sólo suceso: a siete años de abundancia, vendrán siete años de escasez, por lo que recomienda al faraón guardar parte de la cosecha en tiempos de abundancia para aguantar los 7 años malos. José tuvo la razón y Egipto se salvó (Machelli 2015, 47 y 49). Los estudios históricos actuales han negado la historicidad de José.
2. Ezequiel sueña la casa de Yahvé. En un primer momento ve agua a borbotones en un espacio de

El sueño de José de Rembrandt. Un ángel revela a José que debe huir a Egipto, ya que Herodes mandará a degollar a todos los niños judíos menores de dos años.

mil codos, y guiado por un hombre, el agua le llega a los tobillos, después a una distancia más grande, el agua le llega a la cintura; luego, más lejos, no puede atravesar el río. Lo que significaba abundancia de agua (Machelli 2015, 48).

3. Los Reyes Magos y San José: Los primeros tienen un sueño después de la adoración del niño; en aquel, se ve el camino que deben seguir para huir de Herodes. San José, a su vez, sufre la aparición de un ángel que le aconseja huir a Egipto, junto con Jesús y María, ya que Herodes planea asesinar a todos los niños menores de dos años (Machelli 2015, 48-49).

En el caso de los griegos, los sueños formaban parte de su panteón. Sueño era un dios llamado Hipno, era descendiente del Caos y representaba cosas oscuras o intangibles. Aparte de Hipno, eran hijos de Caos: la Noche, Tánato (Muerte) y Éride (Discordia). Estos dioses asolaban a los hombres y les enviaban malos presagios (Hansen, 2011, 89). Hipno tuvo a un hijo: Morfeo, causante de los sueños plácidos.

Algunos de los sueños de la Grecia antigua son:

1. Hécuba, esposa de Príamo, soñó parir una antorcha encendida, lo que presagiaba que Troya caería ante los aqueos.
2. La reina Olimpia, estando embarazada, soñó que su marido Filipo II le ponía un sello con la efigie de un león, lo que pronosticaba la futura grandeza de su hijo: Alejandro Magno.
3. Alejandro Magno tuvo muchos sueños que le aconsejaban alejarse de la amistad de Casandro; no hizo caso, y terminó siendo su prisionero (Machelli 2015, 49 y 54).

Referencias:

Hansen, William. *Los mitos clásicos. Una guía del mundo mítico de Grecia y Roma.* Barcelona: Crítica, 2011.

Jouvet, Michel. *El sueño, la conciencia y la vigilia.* México: Fondo de Cultura Económica. (Breviarios, núm. 601), 2019.

Leader, Darian. *¿Por qué no podemos dormir? Nuestra mente durante el sueño y el insomnio.* Madrid: Sexto piso, 2019.

Machelli, M. *Los sueños. Cómo interpretarlos.* Madrid: EDIMAT Libros, 2015.

Toda convicción es una cárcel

Ruth Ledesma
rusahistoriadora@gmail.com

Forever, Tommy Ingberg, 2010-2015.

La cuarentena o de cómo hemos ido aprendiendo

Durante los brotes de enfermedades infecciosas importantes, la cuarentena puede ser una medida preventiva necesaria. Sin embargo, a menudo se asocia con efectos psicológicos negativos, de los cuales la mayoría ni estábamos enterados al no haberlos vivido jamás.

El Covid-19 nos agarró desprevenidos, al mundo entero y cada quién hemos tenido que enfrentarlo de formas únicas y diferentes de acuerdo a nuestra edad, género y condición social.

Lo que al principio fue una situación de oportunidad para muchos —descanso y confinamiento—, al darnos la oportunidad de informarnos, entretenernos y conectarnos con el mundo, la familia y los amigos de una forma grandiosa y eficaz, gracias al *streaming* y las redes sociales (¿o a poco no pudimos al fin ver las series y los conciertos que teníamos pendientes, reconectamos con amigos que no sabíamos de ellos desde hacía muchos años, conocimos mucha gente nueva?), con el tiempo esta situación de portunidad se convirtió en una de estrés y cansancio psicológico, pues nos hacen capaces de procesar tanta información y/o manejarla adecuadamente: angustia, aburrimiento, frustración y una verdadera sensación de aislamiento del resto del mundo fue lo que muchos sentimos —me incluyo— al percatarnos que todo este acercamiento es, al final, virtual.

Los cambios radicales horarios y rutinas, a muchos nos hizo experimentar durante algún tiempo una sensación de estar viviendo en un permanente estado onírico, en esa condición de consciencia humana donde ya no somos capaces de separar acertadamente lo real de lo que no es: "¿lo dije o lo pensé?", "¿sí lo escribí o no?", "¿me lo dijeron o no?", "¿lo dije yo o no?", todo ello derivado de esta circunstancia extraordinaria de convivencia, sí humana, pero a distancia.

Upward, Joel Robison.

Reed reading upside down, RodneySmith, 2013.

Caímos en una condición subjetiva, en este "segundo mundo real", de estructura divergente, que Nietzsche ubica en el hombre primitivo. Al dormir, los hombres veían al recién muerto, al animal cazado: la carne ya consumida existe efectivamente en el sueño bajo la figura de un ciervo, el cuerpo del otro, recién incinerado, emerge en el segundo mundo y dialoga con quien sueña, sólo que nosotros estando despiertos, o aparentemente despiertos.

Dice Nietzsche que la función cerebral más afectada por el sueño es la memoria; cada hombre ha experimentado cómo en el sueño las cosas no conservan su identidad, cómo se alteran o se convierten en otras mediante analogías extremadamente vagas que, sin embargo, en dominios oníricos se hacen coherentes. Pero no sólo objetos particulares: es el mundo en general lo transmutado, los escenarios y quien los vivencia.

La actividad diaria, así pues, se nos ha convertido en consciencia e inconsciencia, donde lo que creemos que fue o hicimos, nos exige la indagación, la concentración para develar el misterio.

No estamos locos, es que nuestra realidad se pasó al estado de sueño, por lo que no debemos ver a la actividad onírica en sí misma como un fenómeno caótico, sino coherente, ya que nos ayuda a conservar una estructura y un sentido, resultado de lo que Nietzsche llama su propia lógica, que en situaciones de adaptación extrema como la que estamos viviendo, nos ayuda a mantenernos vivos y cuerdos, aunque si se lo platicara a mi mamá me diría que mejor me pusiera a hacer quehacer para no andar pensando bobadas…"¡Qué Nietzsche, ni qué nada!".

…Por cierto, también ayuda bastante cenar ligero.

Canción sugerida para acompañar este texto. *Dream on*, Aerosmith: https://www.youtube.com/watch?v=89dGC8de0CA

Referencias:

Bonifacio Sandín, Rosa M. Valiente, Julia García-Escalera y Paloma Chorot, *Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional.*, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España.

Nietzsche, Frederich. *Humano, demasiado Humano*. Madrid: Editorial Akal, 1996.

¡Filosofía con madre!

José Daniel Piñón Cuenca
raskolnikov00002000@yahoo.com

Un pequeño ejercicio de autocrítica basado en la lectura de Platón y su acercamiento al terreno de lo onírico y lo inconsciente.

Remembranzas juveniles del primer encuentro con Novalis y una referencia de Edgar Allan Poe

Yo no soy una persona que suela recordar sus sueños, aunque me parece que puedo asegurar que en ocasiones he soñado. Considero que me he perdido de mucho por eso, pero, ¿quién soy yo para asegurarlo? A continuación, referiré algunas reflexiones acerca del tema de lo onírico que en algunas ocasiones he llevado a cabo pese a lo anteriormente dicho.

Transcurrían ya los años en que yo daba clases de filosofía en el CCH Naucalpan (hace unos ocho años, para ser más preciso) cuando decidí utilizar, para la clase de la asignatura de Filosofía II, el diálogo platónico llamado *Critón* (Platón, 2019). Mi objetivo era hablar del fundamento de la ética socrática, que lleva al maestro de Platón a preguntarse si debe escapar de la cárcel y de la condena a muerte, tal como su viejo amigo Critón le sugiere que haga, o no. No debemos olvidar que la conclusión del diálogo es la corroboración de la negativa original de Sócrates a escapar de la cárcel, porque debe hacer caso a la ley ateniense y a lo que sus instituciones democráticas han decidido: que él, como acusado hallado culpable de los cargos de corromper a la juventud, de enseñar a los jóvenes cosas indebidas y de no creer en los dioses oficiales de la polis, debe cumplir como castigo.

Transcurrían esos tiempos, repito, y releyendo el mencionado escrito con mayor minucia que en mis años de estudiante, reparé en que, al principio del texto, cuando el maestro de Platón despierta y se percata con asombro que su viejo amigo se encuentra viéndolo descansar sin despertarlo, Sócrates dice que se encuentra muy tranquilo, a pesar de ser ese día el señalado para su ejecución, porque tuvo un sueño en el que una hermosa mujer le decía que no sería ese el día en que había de morir. Al igual que Critón, no di mayor importancia a ese hecho, así que lo dejé de lado y me dediqué a hablar de si está bien hacer caso a las mayorías o a los que saben; de si la vida humana debe buscar ser mantenida a toda costa o sólo cuando se trata de una buena vida; de cuál sería la buena vida para el filósofo ateniense; de quiénes son, en el fondo, los que saben de justicia para preguntarles, etcétera.

Torn, Tommy Ingberg, 2010-2015.

El asunto del sueño quedó de lado y a lo mucho sólo se mencionó en clase como un atisbo de la piedad socrática con respecto a las divinidades oficiales, pues todos sabemos que los sueños eran para los griegos cosa de los dioses y cosas así. Nosotros que, gracias a Freud y al psicoanálisis (Freud, 1996), sabemos que no hay dioses y que los sueños no son otra cosa que manifestaciones del inconsciente, podemos decir con toda seguridad que ese pasaje del texto platónico no es otra cosa que un ardid del filósofo griego para justificarse él mismo ante cualquier lector contemporáneo suyo de que la filosofía no equivalía a una impiedad y ya: un pasaje que contextualiza el texto en su contexto y que nos enseña lo supersticiosa que era la filosofía en sus albores, y de lo cual la curará el desarrollo racional que se orienta hacia la justificación epistemológica del conocimiento científico en la modernidad.

Ahora que han pasado algunos años y que se me presenta la oportunidad de hablar brevemente al respecto, debo decir que no necesariamente los sueños son cosas ajenas a la verdad o al conocimiento de nuestro mundo. Es probable que sean un camino distinto hacia el descubrimiento de un aspecto de la realidad mundana en que nos encontramos inmersos y que no sea reductible a verdades científicas nada más, como lo es la propia poesía. Pero para entender eso, debo decir algunas palabras más:

Identity: unseeing, Brooke Shaden.

Recuerdo en este momento que, antaño, cuando era yo estudiante, una vez descubrí al alemán Novalis y a su *Enrique de Ofterdingen* (Novalis, 2004), novela maravillosa que comienza precisamente con una referencia a los sueños de un joven destinado a ser poeta y que entrega su juventud, de una u otra manera, a buscar por medios poco ortodoxos su camino hacia el descubrimiento de la poesía, representada en su sueño por una hermosa flor azul. La juventud de Enrique era el viaje hacia lo más profundo de su propio ser para descubrir que su destino siempre fue el delineado en el sueño original, el cual, vituperado inmediatamente por su padre en el comienzo de la obra, quizás fue dejado un poco de lado con el acercamiento a la minería, por ejemplo, aunque nunca ignorado del todo.

Cuando leí por primera vez esa incompleta novela, recuerdo que un gran entusiasmo se apoderó de mí mientras leía, y una profunda decepción cuando llegué a lo último escrito por el poeta. La muerte hizo su arribo y se llevó al autor de los *Himnos a la noche* consigo sin dejarlo culminar su obra. Quizás en ella él pretendía descubrirnos poéticamente el vínculo necesario con aquel otro aspecto del mundo cuya ausencia tanta poesía haría escribir a Hölderlin (Hölderlin, 1978): el vínculo con lo que los antiguos llamaban "divino", y que es inaccesible de maneras convencionales.

No quiero decir aquí que yo crea que existen los dioses ni que piense que la verdad y las ciencias no son verdaderas ni nada parecido. Simplemente sugiero que probablemente ya el Sócrates platónico sabía que el conocimiento de sí mismo (de cada uno de los individuos por ellos mismos), base innegable de todo su filosofar, implica ahondarnos en las tenebrosas aguas del mencionado inconsciente que, recordando *La isla del hada* de Edgar Allan Poe (Poe, 2019), es en donde por medio de los sueños y ensueños seremos capaces de descubrir la insondable y terrible belleza que significa la vida misma, la naturaleza de la que somos parte y los diferentes aspectos de nuestra propia alma, incluso los más oscuros y desoladores, lo cual el propio Novalis también refiere en sus mentados *Himnos*, por ejemplo.

Así las cosas. Platón estaría mucho más cerca de la sabiduría poética de Novalis y de Poe de lo que sospechamos cuando lo catalogamos como filósofo, de esos que hoy en día nada más hablan de argumentación y de valores democráticos o de hermenéutica. Sin pretender denostar a éstas, la filosofía sería algo más, siguiendo esta lectura del texto platónico, a menos que ya hayan sido superados todos estos asuntos inclusive sin habernos dado cuenta de ello.

Quizás, por otro lado, si yo soñara más o me acordara mejor de mis sueños, no diría ni escribiría tantas locuras y ocurrencias sin sentido.

Referencias:

Freud. S., (1996). "La interpretación de los sueños. (primera parte)", en *Obras Completas Vol IV*,Buenos Aires: Amorrortu editores.

Hölderlin. F. (2005). *Hiperión o el eremita en Grecia*. Madrid: Ediciones Hiperión.

Hölderlin. F. (1978). *Poemas de la locura, precedidos de algunos testimonios de sus contemporáneos sobre los «años oscuros» del poeta.* Madrid: Ed. Hiperión.

Novalis. (2004). *Himnos a la noche; Enrique de Ofterdingen*. Madrid: Cátedra.

Platón. (2019). "Critón". En *Diálogos I*. Madrid: Gredos.

Poe. E. (2019). "La isla del hada", en *Cuentos completos*, Madrid: Páginas de espuma, pp. 386-389.

La vida es corta, el arte largo

Alejandro Montes
alejandromontes978@gmail.com

Carta de Edipo a Sigmund Freud

Estimado Dr. Freud:

Es un gusto saber de Usted. Le escribo atareado por las actividades de gobierno de la ciudad–estado de Tebas. Como ya le he dicho en otro momento, ser la cabeza de una localidad como ésta no permite mucho tiempo para la reflexión sobre uno mismo. Siempre hay algo qué hacer o asuntos por resolver. Y más al revisar la cuenta heredada por el pasado régimen. ¡No creería si le dijese todos los negocios fuera de la ley de los dioses que encontré perdidos en los anales y en la cuenta pública!, además de cuidar las "buenas" relaciones exteriores con los vecinos de Corinto, Atenas y Calcis… Estoy seguro de que Usted, en su calidad de investigador sobre los oscuros instintos humanos, si le diera a leer toda esta información, tendría material de sobra para escribir algún tratado sobre las pulsiones mezquinas de los hombres…

Headless Deanna the cloudroom, Rodney Smith, 1999.

En fin, querido Dr. Freud, no le escribo para quejarme sobre los asuntos de gobernanza, sino para consultarlo sobre el sueño que me ha seguido noche tras noche desde hace mucho tiempo. He de recordárselo: me veo como niño de diez años donde camino en círculo sobre un páramo que se convierte en lodo. Mis piececitos se ensucian con el légamo producido por el agua estancada salida de no sé dónde, lo cual me impide moverme. El olor a fetidez, aún en esta ensoñación, es intolerable, porque se asemeja a una mezcla de heces excretadas. Sé que Usted, en este momento, ya asocia el simbolismo de la infancia con el caminar en círculo sobre el limo y el olor putrefacto; quizá, ya elabora un diagnóstico patogénico de sintomatología neurótica sobre mis consciente e inconsciente. Cosa buena, si es así, pues por ello le he escrito las anteriores líneas para que, desde su ciencia médica, me señale las acciones a seguir para equilibrar aquello que Usted mismo ha gustado en designar *Ello*, *Superyo* y *Yo*, que para mí no son otra cosa que los instintos animales arropados en la carne humana, donde las normas o el deber ser, son refrenadas, para así poderse uno mostrar ante los demás, ¿no es cierto?

Pero aún faltan elementos de mi vida onírica por mencionar. Además de todo lo anterior, en mi sueño también escucho música proveniente de un eco lejano. De sobra sé que es imposible escribir sobre la percepción y el entendimiento relativo al arte de la Musa Euterpe. De hecho, he debatido con ella sobre la imposibilidad de encontrar palabras exactas que comuniquen nuestra experiencia sensorial ante el ritmo, la melodía y la armonía de la lira, el aulós, la kithara o la zampoña –instrumentos preferidos para mí–, o siquiera expliquen el verdadero significado del hecho o la naturaleza de la música. Yo le expongo lo que los científicos de la ciudad dicen sobre el oído como analizador de ondas sonoras para que éstas viajen por medio de señales por todo el cerebro, y así, el tálamo identifique la frecuencia e intensidad, y con esto inicie la construcción de la música gracias al cerebro… Pero Euterpe se ríe de mí: siempre me contesta irónica que por ello la música es, de entre todas las artes, la más

pura, la más escurridiza, pues a propósito escapa del vil entendimiento para imperar el sentimiento. Mas lo importante en todo esto, Dr. Freud, es cómo la música me ensordece, es decir, empieza lejana, se acerca a mí, la siento vibrar, poco a poco crece el volumen, el ritmo *in crescendo* se vuelve asfixiante, al punto de no escuchar nada, como si sufriera una sordera profunda; entonces grito, vocifero, chillo, gruño, aúllo… pero nada pasa en el sueño. Todo se detiene como si fuera una película antigua en blanco y negro. Entonces veo mis manos manchadas de sangre.

De ahí surge el olor a sangre impregnado en las palmas de mis manos. Usted, en su calidad de médico, ¿ha tenido contacto con ese hedor? ¿Algún otro paciente le ha mencionado algo semejante a lo que a mí me ha acontecido? El tufo de sangre se empapa en todo mi sueño, ¡es insoportable! Entre más se acentúa esa hediondez, más siento que la boca del estómago se atribula. Es una sensación de vacío que me golpea incesante. De repente, aparece enfrente de mí el rostro de un anciano: con su mirada me tulle en lo más profundo de mi espíritu. Después, viene la sensación de miedo, combinada con desesperación, que provoca expulsar frío sudor por el filo de mi espalda. En el acto se apodera de mí una furia tremenda: la mandíbula se me traba, aprieto los puños hasta que rechinan los huesos de los dedos, mi respiración se estremece como cuando voy a cazar animales salvajes…, entonces, en ese preciso momento, quisiera tener junto a mí una daga y algún esclavo sin valor para probar en su pecho el filo de mi acero. Ante todo esto, varias veces me he preguntado si estoy al borde de la locura. ¿Usted qué piensa?

Algunas veces he tratado de comunicarme con Hypnos para obtener razón de todo esto, pero ha sido inútil: nunca contesta el teléfono, ni responde los mensajes de texto que le he mandado… Su hermano Tánatos, quien se ha vuelto uno de mis mejores consejeros personales, me ha dicho que Hypnos se ha molestado conmigo desde que en la biblioteca de Tebas se encuentra su libro, *La interpretación de los sueños*. Parece que su obra no es del agrado de Hypnos, querido Dr. Freud, porque, según él, es un ensayo mal elaborado, confuso y ladino, relativo a temas prohibidos a los mortales hombres. De sobra sé que en la mentalidad de mis gobernados, los sueños son entendidos como mensajes divinos o como videntes del futuro, y ello es cierto, pues no es descabellada la idea de que los sueños pertenecen a esferas sobrenaturales. Es más, desde antes de que la primera piedra de Tebas fuera colocada y cualquiera de los griegos supiera el arte de la dialéctica o siquiera saber escribir palabras tan básicas como λογοσ y μψτηοσ, ya los fenicios consideraban los sueños como verdadera vida y ésta como quimérica ilusa. Así se establece en la parábola donde un hombre entristece porque sueña que es el toro salvaje que ha de ser sacrificado y, cuando el aparente despertar del

Jean Cocteau with actress Ricki Soma and dancer Leo Coleman, Philippe Halsman, 1949.

sueño llega por la mañana, tiene cierto júbilo de alegría pues piensa que todo ha sido una pesadilla pero de inmediato el hombre se desvanece cuando siente el rejón en sus vísceras: se da cuenta que es el toro que ha sido destinado a la inmolación y no el iluso soñador. ¿Acaso, respetado Dr. Freud, yo seré ese mismo toro consignado por Ananké?

Pero lo más extraño en todo esto reside cuando al final de mi sueño me encuentro enredado entre las sábanas con Yocasta, mi mujer. Sé que ella sabe de mis padecimientos y, con su tierno calor del busto, me ofrece sus senos, no para que los bese, sino para beber de su leche. Me place hacerlo y sé que a ella también, pues de reojo he visto sus gestos de placer y he escuchado sus leves gemidos de goce, ¿hay algo malo en ello, Dr. Freud? Después, con mucha sutileza, ella se enreda en mí hasta vaciarme todo por completo con sus movimientos cadenciosos de cadera sobre mis partes…, nos miramos sudorosos, aún con las sensaciones de la más alta culminación entre macho y hembra, y todo acaba: ella se levanta de mi lecho, se esfuma como débil sombra cuando el sol fallece por la tarde…

Dr. Freud, en su calidad de médico profesional, ¿podría decirme el significado de mi sueño?

Atentamente
Edipo, rey de Tebas

La letra azul

Nancy Mora Canchola
apoyodocentecch@gmail.com

La ambigüedad entre la realidad y lo onírico en *Aura* de Carlos Fuentes

En *Aura* de Carlos Fuentes, la realidad a la que evoca Felipe Montero no es tangible e irrebatible, sino más bien oscila en el sueño. No podemos asegurar que los hechos sean completamente fidedignos, sin embargo, tampoco decimos que sean ilusorios; existe una ambigüedad que sumerge a la obra en un ambiente onírico en el que se da cabida a la ficción y, con ello, a la ensoñación. Los sueños desde siempre han interesado a la historia de la humanidad: Calderón de la Barca se preguntaba en su obra dramática *La vida es sueño* si lo que vivimos es real o simplemente una ficción, pregunta que hasta el momento sigue interesando a lectores y escritores.

Los sueños son "expresiones llenas de sentido y significado de todas las clases de actividades mentales, que se producen cuando dormimos" (Fromm, 1972, p. 28). Sin embargo, cabría preguntarnos ¿por qué no dudamos de que nuestras acciones y pensamientos sean otra forma de soñar y de que nuestro estado de vigilia sea otra manera de estar dormido? Felipe Montero tiene una vida monótona, la cual cambia cuando lee el anuncio en el periódico, ahí inicia este viaje hacia el mundo onírico. "Los sueños permiten ver y vivenciar las cosas de un modo distinto a como se ven y vivencian en el estado de vigilia y lucidez de la conciencia" (Battegay,1979, p. 54). Por ello, podemos comprender que Felipe viva una serie de eventos que destapan lo imaginario.

En la novela se plasman dualidades que se complementan. La Ciudad de México representa el mundo real y tangible, en cambio, la casa de Consuelo es la manifestación de la irrealidad y el sueño. Este hecho se manifiesta a través de un juego de luz y sombra. La calle y la recámara del protagonista representan este

Tempest, Tommy Ingberg, 2010-2015.

mundo irrefutable, plagado de luz. A diferencia de la casa de Consuelo, oscura y misteriosa, la cual conduce hacia un estado de ensoñación. Así, podemos observar una oscilación entre la realidad y el sueño.

Dentro de la casa, encontramos algunos elementos que conducen hacia la somnolencia: Las plantas que Felipe observa en la entrada producen este efecto; "puedes oler el musgo, la humedad de las plantas, las raíces podridas, el perfume adormecedor y espeso" (Fuentes, 2010, p. 14). Los alimentos también pueden contribuir a esta nebulosidad; por ejemplo, cuando toma del vino espeso; "tú vuelves a dudar de tus sentidos, atribuyes al vino el aturdimiento, el mareo que te producen esos ojos verdes, limpios, brillantes [...]" (Fuentes, 2010, p. 26). Los elementos se van complementando para producir este efecto onírico.

La mujer es uno de los puntos principales que conduce a Felipe Montero al ensueño. De hecho, en el epígrafe de la obra se señala "El hombre caza y lucha. La mujer intriga y sueña; es la madre de la fantasía [...]" (Fuentes, 2010, p. 9). Aura atrapa al protagonista, lo seduce con sus ojos y lo envuelve en la confusión de la realidad o el sueño: "podrás ver esos ojos de mar que fluyen, se hacen espuma, vuelven a la calma verde, vuelven a inflamarse como una ola [...]. Esos ojos fluyen, se transforman, como si te ofrecieran un paisaje que sólo tú puedes adivinar y desear" (Fuentes, 2010, p. 20). Así, el protagonista se pierde en los brazos de Aura.

Angel loft 2, Monochrome tales.

En variadas ocasiones, la figura femenina en la literatura ha fungido como un ser que aprisiona al hombre a través de la lujuria y seducción. Incluso se puede tomar como tiranía femenina, la cual se manifiesta a través de la *femme fatale,* que se "destaca por su capacidad de dominio, de incitación al mal, y su frialdad, que no le impedirá, sin embargo, poseer una fuerte sexualidad, en muchas ocasiones lujuriosa y felina, es decir, animal" (Bornay, 2001, p. 115). Así, Aura posee una imperiosa belleza y un poder de seducción inaudito que la llevan a cumplir su cometido, el cual consiste en que Felipe permanezca eternamente a su lado, aunque haya descubierto el misterio que encierra la casa acerca de que Aura y Consuelo son la misma persona. Aura como expresión de la juventud y Consuelo como consumación de la vejez. Al mismo tiempo, Felipe descubre que él es la manifestación del general Llorente.

De esta manera, se rompen las franjas de la muerte, porque los personajes estarán juntos por siempre. Todo ello se desarrolla a través de una atmósfera onírica. De hecho, se dice que el sueño "ha sido llamado con justicia 'el hermano de la muerte'. También estamos libres, más libres que en estado de vigilia" (Fromm, 1972, p. 29). Por medio de la ensoñación, Felipe Montero traspasa los límites de la muerte y se acerca a la vida eterna. Así, los personajes de la novela logran su libertad a través de la inmortalidad y, con ello, se cumple el objetivo de Consuelo. Durante el sueño se es más libre y se pueden realizar situaciones inimaginables.

En este sentido, el sueño está más cerca de la ficción, ya que "la actividad psíquica durante el sueño no carece de lógica, pero está sujeta a distintas reglas que son completamente válidas en ese estado particular de la actividad" (Fromm, 1972, p. 30). Por ello, a través del estado de ensoñación en el que se sumerge Felipe Montero, son completamente posibles las situaciones que acontecieron. El sueño sumerge la atmósfera de la novela y la llena de situaciones probables.

En conclusión, existen varios teóricos que han abordado el tema de los sueños desde diversas perspectivas. Algunos de ellos, como Chuang-Tse, Descartes o Calderón de la Barca, coinciden en señalar que en ningún momento estamos completamente persuadidos de que el mundo que habitamos es el de la realidad y no la escena falaz del sueño o de la pesadilla. Desde que el protagonista entra a la casa, comienza a desarrollarse esta ambigüedad, la cual culmina con el descubrimiento del misterio central, que consiste en la dualidad entre Aura-Consuelo y Felipe-el general. Se considera que este es un aspecto importante del quehacer literario, sumergir al lector en un mundo nuevo, inimaginable e, incluso, onírico.

Referencias:

Battegay, R. (1979). *Los sueños.* Barcelona: Herder.

Bornay, E. (2001). *Las hijas de Lilith.* Madrid: Cátedra.

Callois, R. *La incertidumbre que nos dejan los sueños.* Buenos Aires: Sur.

De Becker, R. (1966). *Las maquinaciones de la noche*. Buenos Aires: Sudamericana.

Fromm, E. (1972). *El lenguaje olvidado.* Buenos Aires: Librería Hachette.

Fuentes, C. (2010). *Aura.* México: Era.

Coto de caza para el XIX

Verónica Hernández Landa V.
verohernandez12@gmail.com

"Y los sueños, sueños son"

Quizás los escritores de las primeras dos terceras partes del siglo XIX estaban demasiado preocupados por una realidad de guerras civiles e invasiones extranjeras, por una apremiante necesidad de transformar un mundo caótico en un proyecto de nación basado en ideales racionales y principios de ciudadanía. Así que las exploraciones en la psique, lo inconsciente, la subjetividad, lo sobrenatural y otros mundos imaginables son poco comunes, acaso aparecen para dar un ligero toque macabro en alguna escena del drama del protagonista romántico.

Glass tears, Man Ray, 1932.

La "Historia famosa que deberá leerse a las doce de la noche" (1849), cuento de Manuel Payno, pareciera un termómetro de la postura de muchos mexicanos frente al tema del sueño. El protagonista se enamora de una anciana de "grandes narices, que tenían el encendido color de una rosa de Bengala, sus ojos pequeños como un frijol prietito; su cabello teñido de un suave castaño; su cara llena de un polvo de haba, y su blanca dentadura, construida por Magnan, me encantaban, y todas las noches soñaba yo con estos atractivos".[1] En algún momento de su relación la hace enfurecer y como castigo ella lo sumerge en un hechizo que lo condena a dormirse en los momentos más importantes de su vida. Por eso, cuando se enrola en el ejército durante la Intervención Norteamericana en 1847, frecuentemente se queda dormido, y esto lo deja en desventaja frente al enemigo. Así se crea una explicación irónica de la derrota de los mexicanos en la batalla enfrentada en el fuerte de San Juan de Ulúa contra los "herejes": perdieron porque se quedaron dormidos. El cuento, parodia de los relatos de terror europeos y norteamericanos, insinúa que el sueño no es sino la evasión ante una realidad que demanda mantener los ojos abiertos.

Una de las ramificaciones del Romanticismo europeo explora el subconsciente, los deseos ocultos y más oscuros, el miedo, como aspectos definitorios del hombre, ajenos al control de la razón; de ahí surge la literatura fantástica y de terror de Edgar Allan Poe o E.T.A. Hoffman; pero no es fácil encontrar ejemplos de ese tipo en la literatura del México anterior al Porfiriato. Otra tendencia romántica evoca un pasado mítico o remoto e ideal a través del sueño; éste produce la melancolía en el individuo que sueña desde un presente conflictivo e insatisfactorio. Sueños así son frecuentes en las obras de los alemanes Jean Paul y Novalis; y de eso hay un poco más en México, pero no demasiado, un ejemplo

1. El Bibliotecario [Manuel Payno], "Historia famosa que deberá leerse a las doce de la noche", *El Álbum Mexicano*, t. 2, 1849, p. 171. Se corrigió una errata del original: "suavo" por suave.

sería el poema la "Profecía de Guatimoc" de Ignacio Rodríguez Galván.

Algunos estudiosos consideran que el verdadero Romanticismo en México comienza con el Modernismo, y es que muchos de los temas y actitudes románticas que los hombres de letras soslayaron ansiosos de combatir el caos político y social, resurgen a finales del siglo, cuando la escritura literaria deja de estar hermanada a la política y se convierte en una herramienta excéntrica para la reflexión sobre la realidad y, también, sobre lo irreal. Inconformidad e insatisfacción ante el propio presente, melancolía, onirismo, cuestionamiento de los saberes racionales, exacerbado individualismo y subjetivismo confluyen en narrativas fantásticas; así en los cuentos de Francisco Zárate Ruiz, un escritor poco conocido a la fecha, pero digno de cualquier canon literario, perito en las técnicas de Edgar Allan Poe y muy a la altura de Horacio Quiroga.[2]

Untitled, Dora Maar, 1936.

Una obra en que convergen el sueño y la nostalgia por el pasado idílico es *Mencía*, de Amado Nervo. Publicada en 1907, originalmente bajo el título de *Un sueño*, esta novela corta pone en relación dos tiempos: el de un rey que posee un yate, automóviles y se vale de la luz eléctrica para satisfacer sus necesidades; y el siglo de oro español, donde quien se creía rey despierta en 1560 convertido en el platero Lope de Figueroa, esposo amante de Mencía, que tiene el privilegio de conocer al famoso pintor *El Greco*. Conforme avanza el día, el protagonista va aceptando su nueva realidad de hombre sencillo, amado y amante, pero al llegar el ocaso se ve obligado a aceptar que si se duerme despertará como monarca del siglo XX: "¡Pero, entonces —insinuó Lope con espanto—, tú... tú no vives ; tú, Mencía, la esposa de mi corazón, la elegida de mi alma, la única a quien siento que he amado... desde hace mucho, mucho, desde todos los siglos!, ¿no eras más que una sombra?".[3]

Esta bellísima obra de Nervo, quizás la mejor lograda en cuanto al tratamiento del sueño desde una estética decimonónica, propone un diálogo con una obra del pasado, *La vida es sueño* (1635), de Pedro Calderón de la Barca y, como ésta, difumina las fronteras entre sueño y vigilia, pasado y presente, juega con los imposibles y desdobla las identidades. De ello se nos advierte en el prólogo al lector: "Si hay contradicciones, si hay inexactitudes y errores, si esto no se compadece con aquello, si lo de acá no concierta con lo de allá, perdónamelo, amigo, pensando que Lope de Figueroa no ha existido nunca; que todo fue un sueño, a ratos lógico, desmadejado y absurdo a ratos, y que, como dijo el gran ingenio, a quien fui a pedir un nombre para bautizar estas páginas, 'los sueños... ¡sueños son!'".

3. Nervo, Amado, *Un sueño*, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes 2010, recuperado de: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/un-sueno-novela/html/270179d8-76d3-43b9-a4ca-88c4c3278430_2.html.

La intrínguilis lingüística

Guillermo Flores Serrano
guillermocchn@yahoo.ca

Un pantallazo a todo gas

He de confesar que, durante este periodo de confinamiento, estar pegado a las redes sociales ha sido algo común en mi día a día. Y no lo digo porque sea yo un *influencer*, sino porque se han vuelto más que necesarias para estar al tanto de lo que ocurre en el mundo, en la Universidad, en la didáctica. Confieso, también, que algo que forma parte de ese navegar virtual es visitar la página de la RAE en Facebook, la razón es simple: a veces puedo conocer palabras nuevas o su etimología y, a veces, las menos, puedo *trolear* a sus usuarios. Esto es producto del ocio (otra confesión) pero con ese *troleo,* he comprendido formas de expresión que los adolescentes usan durante sus conversaciones cotidianas en el Colegio, obvio, cuando íbamos y otras que son más comunes en personas de más edad, que buscan una "pureza" en el español.

Identity: identification, Brooke Shaden.

La globalización ha permitido que los regionalismos (vocablo o giro privativo de una región determinada[1]) sean más cercanos a los hablantes, así, es más común escuchar expresiones como "güey" en un chileno y "weón" en un mexicano. No obstante, los españolismos son más usados, creo, por nuestros alumnos. Es muy común escuchar el "joder" español o el "hostia, tío" cuando hacen algún tipo de broma, incluso intentan hablar con el seseo y el ceceo para darle más ímpetu a su expresión. La razón que encuentro a ese comportamiento es que el doblaje de dibujos animados o *anime* se puede escuchar en dos versiones: la española y la latina y, la primera, tiene particularidades respecto a cómo está doblada, las cuales hacen que el adolescente las utilice en su habla cotidiana y que, además, las usen para *trolear* cuando el contexto lo permite.

Como hablante de español, me he percatado de esas modificaciones y algunas, también confieso, las aborrezco (como el "ocupo" en lugar de "necesito", pero esa es otra historia). Otras, sin embargo, me parecen ingeniosas, principalmente esos españolismos usados en el doblaje proveniente de la península. Fueron los alumnos los que me hicieron virar el modo en que leía esas publicaciones de la RAE y, por esa razón, decidí escribir esto; además de que trataré de explicar cuáles formas son las más "adecuadas" para usar en el habla oral o escrita, pues he percibido que mucha gente (en las redes sociales y en vivo) se disputa si es mejor

1. Real Academia Española. Disponible en https://dle.rae.es/regionalismo?m=form. [Consultado el 20-10-2020].

Meeting of Two, Joel Robison.

regionalismo que un extranjerismo o, en ocasiones, si es mejor buscar un equivalente para sustituir la palabra extranjera.

Las dichosas publicaciones de la RAE en Facebook a las que hago alusión, suelen poner la palabra en español por encima del extranjerismo[2]. Sumado a ello, los comentarios van sobre el mismo tenor, con la idea de que "hay que salvar al español"; asimismo, los compañeros docentes se decantan por un uso que prefiera la palabra castellana sobre la extranjera. ¿El español va a morir si se utiliza la palabra extranjera?, pues no. Recordemos que la lengua prefiere lo que implique menos esfuerzo pero que sea más productivo al momento de la comunicación, si el extranjerismo en cuestión permite comunicarnos más fácilmente, pues la lengua va a escogerlo.

Para mostrar lo anterior pongo un ejemplo a propósito de una publicación de la RAE: "captura de pantalla". Esta expresión es usada en Latinoamérica para referirse a la fotografía hecha a la pantalla que se está usando, generalmente, en un dispositivo móvil[3] su forma económica es "captura", por ejemplo: "me mandó un mensaje, lo borró y no le pude tomar captura". En inglés la forma es *screenshot*, lo que usamos en el español latino es una traducción literal y la RAE lo que propone es "pantallazo". Es aquí donde me cuestiono: ¿qué forma es mejor? Sin duda, creo, el fantasma de la ley de doblaje de cine durante la dictadura franquista, se mantiene en la apreciación de los extranjerismos al menos en España. Se prefiere crear una palabra propia del español o de buscar su equivalente, en lugar de usar la traducción literal o la adaptación en castellano del vocablo (como sucedió con *chat*>chatear).

Esta posición, la de no usar el extranjerismo, me sugiere que la mayoría de los hablantes mexicanos (los que consideran a la RAE como una institución colonialista, machista y represora) siguen el parámetro que ella propone, pero sin saberlo. Quizá no usen "pantallazo" porque no "suene" al referente que alude, pero siempre habrá alguna palabra que se busque cambiar por la española, sin considerar que la lengua es la que se adapta según la realidad. Si no fuera así, los estudiantes no se mofarían del doblaje español (falta ver la traducción de la película *The fast and the furious* conocida en la península como *A todo gas* en, por lo menos, cuatro de sus cintas) y luego regresarían al habla mexicana del centro. Mientras tanto, yo seguiré *troleando* (aquí un vocablo adaptado del inglés *troll* cuyo equivalente en español no existe, al menos no en una sola palabra) a la RAE y a quienes busquen esa "pureza" del idioma, sólo porque me mola y quiero estar a todo gas acaso. Si se puede, guarde pantallazos de la evidencia.

2. Entiéndase por "extranjerismo" el vocablo escrito y, casi siempre pronunciado, como en el idioma original, algunos ejemplos son *log in, shut down, sign up*.

3. Esta definición la propongo yo, no viene en el DRAE.

Referencias:

Real Academia Española. www.rae.es

Fondéu RAE. https://www.fundeu.es/recomendacion/trolear-troleo/

Escritoras mexicanas

E. Lucero Escamilla Moreno
luzerocch@gmail.com

Sueños que no son sueños o las travesuras de las escritoras

Muchos lectores de narrativa esperan del escritor la claridad de las descripciones, de los narradores omniscientes o de la fluidez de la prosa. Sin embargo, más allá de lo dicho y lo no dicho, algunos autores nos hacen la travesura de introducirnos con sus textos en una especie de duermevela en la que lo importante ya no son los pensamientos del personaje, la descripción de los espacios o la secuencia de las acciones, lo importante serán las sensaciones que nos despiertan, los sobresaltos que nos provocan e incluso la incertidumbre con que nos dejan… ¿alguna vez terminaron de leer un cuento y se descubrieron con la boca abierta? Pues esas travesuras las encontré en los cuentos *El amanecer de Rothko* de Cristina Rivera Garza (Matamoros, 1964) y *Sangre correr* de Laura Rodríguez Leyva (Bogotá, 1988).

Leí *El amanecer de Rothko* para un curso sobre cuentistas mexicanas, y fue muy interesante la incertidumbre que el texto generó en todos mis compañeros, quienes cuestionaron incluso su pertenencia al género. En la discusión se señaló la presencia de un narrador excesivamente objetivo que sólo nos deja en la indefensión ante las repeticiones de una misma escena. El cuento se trata de un juego de perspectivas donde se ve un hombre, una ventana, un ave, y provocó la pregunta que muchos nos hicimos: ¿es una referencia a *El Cuervo*? ¡Claro que no! La respuesta era obvia, estábamos sobreinterpretando… ¿o no?

Collin with clock glasses, RodneySmith, 2005.

Rivera Garza nos muestra una y otra vez la misma imagen, pero con algún nuevo detalle. Una y otra vez el sillón mullido que sólo se advierte en la tercera repetición, pero que en el séptimo fragmento desaparece por completo. Es un cuento en el que nadie está soñando, al contrario, se centra en las actividades nocturnas de una pareja, de un ave, de un paseante nocturno, de un poeta, de un hombre cansado, de una mujer que lee, del transcurso de la noche y de un narrador que los observa para señalar lo que nadie ve hasta que inicia el amanecer y el narrador anuncia que: "La luz emerge poco

Misconstrued, John Dykstra, 2016.

a poco por las orillas del mundo visible hasta que se derrama, todavía con delicadeza, en el centro de todo.

El pájaro emprende, de repente, el vuelo. Aletear también significa cobrar aliento." [1]

No, el cuento de Rivera Garza no trata de un sueño, pero a los lectores nos sumerge en una confusión parecida a la que generan los sueños recurrentes que no son pesadillas, pero que roban nuestra tranquilidad de algún modo.

Por otra parte, *Sangre correr*, es un cuento que forma parte de una antología maravillosa titulada *Insólitas. Narradoras de lo fantástico en Latinoamérica y España* (2019) y se trata de un relato que nos habla de Mabel y sus peculiares características. La historia se desarrolla entre analepsis que muestran su extraña condición corporal al tiempo que vemos a una protagonista adulta lidiando con una hemorragia nasal. El mareo, los recuerdos, el sueño y el desmayo de Mabel nos explican sus primeras experiencias con su sangre y con su cuerpo cambiante, a la vez que explican lo que parece un asesinato totalmente involuntario (o en defensa propia, según se vea).

Para la protagonista los periodos de sangrado van más allá de su menstruación y son etapas de creación. Desde su reclusión en cuarentena, Mabel retrató sueños entintados con sangre, inspirada en las manchas de las tarjetas del terapeuta, recreó en las paredes de su habitación dibujos en color escarlata. Ahora que es adulta, las manchas de sangre en sus camisetas son el inicio de las obras que vende a una editorial y le permiten ganarse la vida. Como todo proceso artístico, los sangrados de Mabel son acompañados por un verdadero protocolo; en su caso participan todas sus extremidades, incluye la preparación de un licuado para evitar el mareo y envolverse cuidadosamente en una manta antes de descansar un poco. El sueño reparador en el sofá, casi un desmayo, sólo será interrumpido por una nueva creación: "La sangre que goteó de su nariz formó una cadena montañosa sobre el entramado de la camiseta blanca. Claramente, se puede vislumbrar en esta superficie el perfil indio de El Zipa […] Mabel pasa las manos sobre la camiseta, como acariciando la imagen, sin frotar las yemas contra la superficie por miedo a maltratar el dibujo."[2] La contemplación de sus creaciones la hacen ignorar los efectos de la hemorragia que aún no ha cesado, la excitación por el trabajo artístico esconde el mareo que nos señala que el protocolo no se completó.

No, ni Cristina Rivera Garza ni Laura Rodríguez Leyva retratan lo onírico, sus personajes no sueñan, más bien parecen deambular en una realidad que bien podría ser una pesadilla o un sueño recurrente que incluye un ave nocturna cantando en la ventana y unas extremidades que no alcanzan a salvarnos del desmayo. A su manera, ambas autoras nos inquietan y nos hacen la travesura de una lectura incómoda que tal vez retrase nuestra hora de dormir o nos despierte para concientizarnos de "lo que nadie ve".

Referencias:

Rivera Garza, Cristina. "El amanecer de Rothko" en *Luvina 59. Revista Literaria de la Universidad de Guadalajara. Cuento Mutante.* 2010, 92-98.

Rodríguez Leyva, Laura. "Sangre correr" en *Insólitas. Narradoras de lo fantástico en Latinoamérica y España*, Páginas de Espuma, Madrid, 2019, 5-13.

1. Cristina Rivera Garza, "El amanecer de Rothko" en *Luvina 59. Revista Literaria de la Universidad de Guadalajara. Cuento Mutante.* 2010, p. 98.

2. Laura Rodríguez Leyva, "Sangre correr" en *Insólitas. Narradoras de lo fantástico en Latinoamérica y España*, Páginas de Espuma, Madrid, 2019, p. 12.

Educación integral

Francisco M. Pérez Bravo
ocfnitram@gmail.com

Sueño, descanso y ejercicio físico: fases REM y NREM

Para cualquier deportista, el sueño y el descanso adecuados son vitales en su vida competitiva y un factor determinante para su óptimo rendimiento deportivo. Todo deportista se ve condicionado claramente con tres elementos: el entrenamiento (periodo preparatorio), la competición (periodo competitivo) y el descanso (periodo de recuperación). Si bien todas las fases son importantes para el atleta, el periodo de "recuperación-descanso" es un indicador que previene lesiones, aumenta la capacidad de aprendizaje motriz, potencializa el estado de ánimo y aumenta el grado de motivación.

Move, Tommy Ingberg, 2010-2015.

El cerebro trabaja a base de ondas cerebrales, dependiendo de su intensidad, se puede estar en "vigilia" o en "sueño". Esta actividad eléctrica también irá variando según la fase del sueño; cuando el ser humano duerme, recorre cinco etapas de forma progresiva, la última de ellas se conoce como REM (del inglés Rapid Eye Movements).[1]

Al sueño REM se le atribuyen las funciones cognitivas, ya que aquí se conjugan las capacidades de aprendizaje, memoria y regulación emocional del atleta. Todas importantes al momento de una adecuada concentración para el entrenamiento y la competición.

Mientras que la fase NREM (noREM), se caracteriza por atribuir la conservación de la energía y la recuperación del sistema nervioso, así como la mejora de las destrezas motoras. Aquí se da el estímulo para la secreción de las hormonas anabólicas, con un aumento en la síntesis de proteínas, movilización de ácidos grasos como suministro de energía y recuperación de la fatiga muscular. Por lo anterior, para un deportista de alto rendimiento, este momento es fundamental para su *performance* deportivo.

Si un atleta no consiguiera conciliar el sueño, durante su entrenamiento podría presentar lesiones, ya que dormir menos de seis horas conlleva a un menor control postural y propioceptivo (concentración-atención-reacción).

Referencias:

https://www.gaceta.unam.mx/hay-que-dormir-y-sonar-fortalecen-el-cerebro/
http://ciencia.unam.mx/assets/ciencia-para-chavos/03-ciencia-para-chavos-suenyo-guia.pdf
Morales Soto, Nelson Raúl El sueño, transtornos y consecuencias *Acta Médica Peruana,* vol. 26, núm. 1, enero-marzo, 2009, pp. 4-5 Colegio Médico del Perú Lima, Perú.

1. "Psicopatología del sueño". José Luis González de Rivera. Universidad de La laguna, Tenerife, Canarias, 1993.

Realidad distópica

Pablo Jesús Sánchez Sánchez
pablojes@hotmail.com

La lotería del dormir, nosotros decidimos qué soñar

Comparar una actividad de sueño saludable con un juego de azar en el que la ganancia esperada casi siempre es negativa, no es la forma más motivacional de empezar una reflexión relajada, pero el mundo de los soñadores realistas es así de riesgoso, como la lotería o la ruleta rusa. Por eso, si este texto resulta ser una fábula de buenos sentimientos, igual que la película titulada *La lotería del amor* (1994), será enteramente gracias al talento del lector iluso.

No es un secreto que, en lo que concierne a sueños y despertares higiénicos, hasta el feliz 2019, no había demasiado de qué preocuparse: el entorno ambiental se estaba convulsionando, la economía mundial colapba. En aquellos tiempos de felicidad incomprendida y devaluada, sólo teníamos que preocuparnos por los riesgos "normales" de agudización de enfermedades graves, como cáncer, hipertensión y diabetes y por los daños cognitivos y emocionales asociados a la falta de sueño saludable (Merino, et al, 2016).

Ahora es distinto. Al cariz de salubridad de la pandemia de 2020, hay que sumar los carices políticos y mediáticos que, en México, son más mutágenos que la COVID-19. Ayer, el gobernador de Coahuila volaba en avión privado ocho veces, para reunirse con los otros gobernadores de moral austera: de Nuevo León, Tamaulipas, Durango, Colima, Jalisco y Michoacán, supuestamente a fin de discutir cuál sería y cómo aplicarían su propia estrategia de emergencia

Crow, Tommy Ingberg, 2010-2015.

económico-sanitaria; hoy, Riquelme participa en un festejo masivo con sus ediles, mañana *El Siglo de Torreón* publica que no se trataba de una fiesta tipo alcalde de San Blas[1], con robo, despilfarro y levantadas de vestido, sino de un concilio ecuménico.

Afortunadamente, el *modus operandi* del enquistado poder político-mediático en México, no es demasiado complejo: se sintetiza en aceptar y hacer aceptar, por la prensa, la plata o el plomo, la paradoja de la hipocresía que consiste en admitir que la simulación, la disimulación y la mentira son mejores que cualquier verdad, por el bien social (Rosario, 2012).

En este mundo al revés en el que se premia la deshonestidad y se alimenta el canibalismo (Galeano,1998), no se urde desfachatadamente una conspiración irresponsable de separatistas cobardes, se construye una resistencia heroica de patriotas valientes; no se desenmascaran líderes parlamentarios oportunistas, ineficaces y traidores a su bancada: se revelan visionarios prácticos, críticos y respetuosos del orden constitucional; no se entretejen enmarañadas redes de corrupción, ni se maquinan desfalcos escandalosos, solamente pasan "errores", sostiene con dignidad almidonada Luis Videgaray, desde una cátedra en el MIT.

El colmo es que, en medio de esta realidad sucia y borrosa de fingimiento de buenas intenciones para ocultar la conveniencia individual o de corpúsculo, no hay espacio para el pesimismo. Para eso habrá tiempos peores. Por lo pronto, como aconseja Galeano, ¿por qué no ejercemos el derecho a delirar en nuestros sueños imaginando una realidad en la que la comunicación no sea un negocio, la justicia y la libertad no sean hermanas siamesas condenadas a vivir separadas y la hambruna de promesas no amenace la moral de los más vulnerables a la corrupción?

Después de todo, ¿qué es un sueño sano en una realidad de despiertos en que la sed de corrupción es el deseo irrefrenable de refresco estando genéticamente predispuesto a la diabetes? (Saavedra, 2019).

Con toda seguridad, un sueño saludable, dentro de un marco neoliberal, es un sueño útil para el individuo, entendiendo por utilidad el cumplimiento de la función fisiológica básica del descanso al menos.

Desde este punto de vista, la sanidad de un sueño se puede medir en términos del tiempo destinado a dormir y de la ausencia de desórdenes para iniciarlo, mantenerlo o recuperarlo. De acuerdo con la *Guía de sueño saludable* del National Heart, Lung & Blood Institute, un sueño

En medio de esta realidad sucia y borrosa de fingimiento de buenas intenciones para ocultar la conveniencia individual o de corpúsculo, no hay espacio para el pesimismo...

salubre debe durar más de 7 horas y no debe experimentar alteraciones como apnea (interrupción respiratoria por ronquidos fuerte), síndrome de piernas inquietas (como Bruno, el perrito de *La Cenicienta* de Walt Disney), narcolepsia (somnolencia extrema, ataques de sueño durante el día), insomnio, o parasomnias (calambres nocturnos, despertares confusionales, somniloquios, sonambulismo) (2012).

En cuestión de forma, hasta las comunidades más amplias y quisquillosas, como la Sociedad Europea para la Investigación del Sueño, han llegado a acuerdos en cuestiones tan meticulosas como la descripción de los procedimientos para el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño (Fischer, et al, 2012).

En contraste con la obsesiva voluntad de establecer detalladas taxonomías para las formas de los sueños, en la sociedad neoliberal, los contenidos de los sueños no tienen relevancia para conocer los deseos latentes de un individuo y parecen no ser de interés cultural o educativo, excepto para investigadores. Sólo a los neurocientíficos podría interesarles, por ejemplo, la relación entre sueño e identidad o sueño y aprendizaje (Aguilar, et al, 2017).

De modo que, actualmente, hablar de sueños se ha convertido en una especie de tarea parecida a la de seleccionar contenido para el caprichoso algoritmo de Youtube. Cualquier tema relevante para la ganancia de conciencia social, se desmonetiza, pues puede lastimar la sensibilidad del público y anular el interés de los anunciantes.

Así las cosas, en la idiosincrasia moderna, hablar de sueños mesopotámicos o bíblicos, no provoca ninguna motivación para aprender algo de cultura o narrativa y, por tanto, tendría miles de visualizaciones menos que el videoclip Tik Tok de un gato actuando su sueño MOR (que para eso ya existe la tecnología

1. Hilario González Villanueva, "Layín", fue candidato del PAN para ocupar, en 2008, la presidencia del municipio de San Blas, Nayarit. El 28 de febrero de 2015, en un segundo período como alcalde, ahora independiente, Layín organizó una fiesta para festejar su cumpleaños 44. En esta fiesta, que costó más de 15 millones de pesos, le levantó el vestido a una joven, mientras bailaba con él. Para ampliar, véase el artículo de Raúl Torres "Layín, alcalde que robó poquito, va para gobernador" del 16 de octubre de 2016 publicado en el periódico *El Universal*.

Hombre invisible en el campo, Rodney Smith, 2014.

de conocimiento, la metodología de marketing, la imaginación cazafortunas y las academias de teatro gatuno necesarias) (Ruíz, 2005).

Igual que en la famosísima y nunca bien ponderada obra de Andrew Lloyd Webber, *Jesucristo Superestrella*, a corto plazo, el reconocimiento proviene de los que ven tu canal y le dan Like, no de los que encuentran el valor de la naturaleza intrínseca de los actos de bondad o los milagros. Esto, en definitiva, reduce alarmantemente las posibilidades de sacar los sueños de los dormidos y despiertos de la inercia de un utilitarismo puro en el que lo único que importa son los resultados (Bentham, 1987).

Antiguamente, si tenías un sueño de dormido, te habías sacado la lotería porque el análisis apropiado de su contenido te llevaría a establecer un vínculo de primer orden con la divinidad. Así fue como Temístocles logró identificar la estrategia adecuada para derrotar a Jerjes en el 480 a. C., durante la Segunda Invasión Persa (Hemingway, 2008). En la Grecia Clásica, la función de los sueños era política y militar.

Los sueños de los aztecas y los mayas también eran supernaturales en esencia y funcionales en misión. Al respecto, sólo hay que recordar, por ejemplo, la *masacre de los soñadores* llevada a cabo por Moctezuma II, quien consideró ofensivos los sueños de quienes habían presagiado el fin del imperio antes de que Hernán Cortés llegara a Veracruz (Laughlin, 1996). Así fue como, con el tacto del gobernador de Jalisco, el noveno Huey Tlatoani pisoteó, como si se tratara de dientes de león, las profundas creencias religiosas de los aztecas, para quienes los sueños habían sido, hasta entonces, visiones del futuro.

Esto, afortunadamente, no pasó con la visión chamánica de los mayas, quienes, desde el 2000 a.C., han usado los sueños para comunicarse con Xibalbá a través de su way, coesencia o nahual: un ser real o quimérico —por lo general un animal—, que juega el rol de espíritu acompañante con el que comparten consciencia y con el que su destino está interconectado (Houston & Stuart, 1989); algo así como el Pan o Pantalaimon de Lyra Belacqua en *La brújula dorad*a, película de Hollywood de 2007. De la instrumentalización de los wayob (plural de way) existe abundante evidencia en glifos y escenas iconográficas de cerámicas y estelas (Matteo & Manjavacas 2009).

A diferencia de los aztecas, los mayas defendieron, en sus 24 variaciones lingüísticas, su cultura de narración e interpretación de sueños de la Iglesia Católica y del faccionalismo que ésta provocó (Tedlock, 1992). Los mayas posmodernos creen que, en los sueños, podemos escuchar la voz de nuestros ancestros, quienes desean advertirnos de peligros o guiar nuestro destino para bien (Molezky-Poz, 2005). Para ellos, la utilidad de los sueños es social y cultural.

En contraste con la seriedad con la que se tomaban los sueños en la antigüedad, excluyendo la maya, para la mayor parte del resto de la postmodernidad los sueños son *light,* pues, en cuestión de forma, de ellos sólo se rescata su filogenia, es decir, su función restauradora y, en cuestión de contenido, su alcance rara vez tiene que ver con el crecimiento individual o la integración social; casi siempre obedece a la urgencia de intensificar el modelo socio-económico neoliberal penetrando la palaciega burbuja del crimen organizado del sistema político, empresarial o delincuencial, del sicariato mediático o del marketing de influencia (Badiou & Elliott, 2014).

Es ostensible que una de las características distintivas de la cultura postmoderna es la fabricación y propagación de mentiras —*bullshitting*— a través de sus diferentes animadores: el charlatán que se presenta como intelectual pero es un empresario que defiende el fraude electoral y elogia el autoritarismo; el demagogo que apela a las emociones de la gente diciendo que gastó 300 millones de dólares en centros de prevención y tratamiento de adicciones, pero no lo hizo; el embaucador que exige que se respete el estado de derecho porque está coludido con el poder judicial; y el pagado de sí mismo con retórica sensacionalista pero carente de ideas (Frankfurt, 2005).

Por supuesto, hay más fuentes de manipulación que la charlatanería relativista, el cinismo demagógico, el embaucamiento fundamentalista o la hipocresía periodística. El punto es que no estamos obligados a dar vueltas con el mundo para acelerar la descomposición de nuestros sueños. Los *bullshitters* del sistema se han estado encargando de esto.

El respeto por el contenido de los sueños es saludable, si no para elevarlo al grado de visión o conexión divina, al menos para tratar de conectarnos con nuestra historia, nuestro estado de creencias o nuestro subconsciente, para fundar o cuestionar aspiraciones, para fortalecer el tejido familiar o simplemente para empezar, terminar o prolongar una conversación.

En última instancia, la construcción o la recuperación de nuestra identidad, no debería ser una cuestión de azar, como sacarse la lotería. Nosotros podemos decidir qué soñar cuando elegimos conocernos y autogestionarnos a través de los sueños y, al hacerlo, dialécticamente, influir en el desarrollo de las actitudes sociales y culturales propias y de otros.

Los sueños de adaptación a la inversión axiológica progresiva, sólo contribuyen a conformar una sociedad de baja moral en favor de una economía de mercado en la que el abuso, la simulación, el cinismo, la hipocresía y la deslealtad son los valores máximos. Por tanto, si acaso estamos teniendo esta clase de sueños *light*, por salud social, debemos cuarentizarnos.

Dean Martin and Jerry Lewis, Philippe Halsman, 1951.

Referencias:

Aguilar, L., Caballero, S. Ormea, V., Salazar, G, Loayza L. & Muñoz, A. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia, *Avances en Psicología*, 25(2), 129-137.

Badiou, A. & Elliott, G. (2014). The Rebirth of History: Times of Riots and Uprisings, *Philosophy and Rhetoric*, 47(1), 104-112.

Bentham, J. (1987). An Introduction to the Principles of Morals and Legislation, en John Stewart Mill & Jeremy Bentham, *Utilitarianism and Other Essays*, London: Penguin.

Fischer, J., Dogas, Z. Bassetti, C., Berg, S., Grote, L., Jennum, P., Levy, P., Mihaicuta, S., Nobili, L., Riemann, D., Puertas, F., Raschke, F., Skene, Stanley, N., Pevernagie, D. (2012). Standard procedures for adults in accredited sleep medicine centres in Europe, *Journal of Sleep Research*, 21(4), 357-368.

Frankfurt, G. (2005). On Bullshit. New Jersey: Princeton University Press.

Galeano, E. (1998). *Patas arriba. La escuela del mundo al revés*. España: Siglo XXI Editores.

Hemingway, B. (2008). *The Dream in Classical Greece: Debates and Practices*. Dublin: The Queen's College.

Houston, S. & Stuart, D. (1989). *The Way Gliph: Evidence for Co-essences among the Classic Maya*. Washington, D.C.: Center for Maya Research.

Matteo, S. & Manjavacas, A. (2009). La instrumentalización del way según las escenas de los vasos pintados, *Península*, 4(1), 17-31.

Merino, M., Ruíz de Larrinaga, A., Madrid, J., Martínez, M., Puertas, F., Ascencio, A., Santo-Tomás, O., Jurado, M., Segarra, F., Canet, T., Terán., Alonso, M., García- Borreguero, D., & Barriuso, B. (2016). *Sueño saludable: evidencias y guías de actuación*. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63(2), 1-27.

Molezky-Poz, J. (2005). *Contemporary Maya Spirituality: The Ancient Ways Are Not Lost*. Austin, Texas: University of Texas Press.

National Heart, Lung & Blood Institute (2012). *Your Guide to Healthy Sleep*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung & Blood Institute.

Rosario, D. (2011). Hipocresía: apología paradójica de un mal menor. *Signos filosóficos*, 14(28), 9-29.

Ruíz, S. (2005). El sueño en los animales, *Información veterinaria*, 4, 34-37.

Saavedra, D. (2019, Ag 19). Mexicanos, de los grupos con más predisposición a la diabetes, *Gaceta UNAM*, 5072, 4-5.

Tedlock, B. (1992). The Role of Dreams and Visionary Narratives in Mayan Culture Survival, *Ethos*, 20(4), 453-476.

Amor de Zeus

Brenda Tovar
brenda.clasicas@gmail.com

Apología de Noche

Por la grieta del aire
-cerradura del mundo donde la muerte acecha
apostada en el umbral del sueño útil-…
-Amalia Iglesias.

De todas las criaturas que brotaron de Abismo, Noche es la que más mala fama tiene; sólo hace falta leer algunos versos de Hesíodo para comprobarlo. Si bien la nombran algunas veces "divina", el resto de su aparición la hace madre de todos los males. Sin embargo, el mismo poeta acepta que de ella surgió algo bueno, cuenta que de su unión con Érebo nacieron Día y Éter, después de eso, todo lo que vino con ella fue decadencia. Y es que Noche tuvo el atrevimiento de empezar a parir por el mero deseo de hacerlo, sin intervención de padre alguno. La monstruosa decisión le costó el destierro del culto humano, a ella se acercaban en busca de refugio sólo mujeres, monstruos y brujas, para los griegos la misma cosa. Su hija, Día, empezó a ganar el terreno que su madre perdía, los humanos, surgidos en tiempos muy lejanos a Noche, empezaron a rendirle culto a la primogénita de Érebo, todo se hacía en su presencia, el labrado de las tierras y las fiestas, por lo menos las de varones ilustres y educados. Día era la luz, el sol, lo bueno.

Noche quedó así relegada al olvido a pesar de estar todo el tiempo presente, convertida solamente en el terror de los supersticiosos. Empero, Noche es más que oscuridad, ella es el descanso del trabajo, si bien las siestas de las tardes, territorio de Día, son dulces instantes de respiro, son las largas horas bajo el cobijo de Noche las que restablecen los ánimos del cuerpo. Las extenuantes jornadas de los campos se curan tras un sopor inducido gracias a la potencia creadora de la surgida después de Gea, pues sin Hipnos, su dulce hijo, el sueño sería imposible. Ya en su territorio nos regala a sus hijos, los Oniros, miles de pequeños seres que interpretan infinitos papeles. Morfeo, cambiante vástago de Noche, hace unas veces de amigo de la infancia, otras del amor de nuestra vida. Las mejores fiestas son las que ella auspicia, no por nada las Bacantes la prefieren; no se puede cantar y bailar si no es con ella. Ciertamente dio a luz a la muerte, quizá por ello le tememos, pero Tánatos, bien educado por su madre, conoce perfectamente los tiempos y permite que crezcan los bosques.

Metropolitano solitario, Herbert Bayer, 1932.

La terrible reputación de Noche no es más que una mala interpretación de su esencia, puede que el poeta que le otorgó horrorosos atributos y miserables nietos haya escuchado mal la información que amablemente le dieron las Musas. ¿Cómo podría ser Noche tan despiadada, si dulcemente guardó el secreto del tejido de Penélope?

Confidente de rituales de flores y vino, Noche, en ocasiones es más brillante que Día, sus hijas e hijos permiten habitar otros mundos con cielos de colores diversos. Habría que honrarla por dejarnos habitarla y permitirnos crear infinidad de escenarios con los ojos cerrados; si el trabajo es la ofrenda para Día, la de Noche son los sueños.

Un árbol de zafiros

Mireya Cruz Reséndiz
atencioncomunidad.cchn2@gmail.com

Onírica eternidad

Eternidad

Un sueño, un sueño es nuestra vida aquí en la tierra,
como sombras en las olas crecemos
y desaparecemos, y medimos nuestros
pasos aletargados a través del espacio y el tiempo,
y estamos, sin saberlo, en medio de la eternidad.

J. G. Herder

¿Podemos fragmentar nuestra existencia? ¿Qué implicaría hacer esto? Somos seres completos, en facetas, con ámbitos diversos. Emprendemos un sin número de acciones que detonan sensaciones, sentimientos, apreciaciones, estados de ánimo, ideas, pensamientos, anhelos, sueños.

¿En qué campo sembramos estos últimos? Se mueven entre la consciencia y el inconsciente, individual y colectivamente, entre lo tangible e intangible; lo que soñamos tiene que ver con nuestra cultura, nuestras creencias, nuestros secretos, lo que reprimimos, lo que tememos y lo que no.

No podemos separarnos de nuestro contexto, el lenguaje no sólo es una herramienta: somos lenguaje, somos los que hablamos, hablamos lo que somos. ¿Sería posible que nuestra razón esté no sólo vinculada, sino unida a él? Pensamos en esto, entendiendo éste más allá de un concepto o idea e imágenes acústicas correspondidas recíprocamente, gestamos y creamos significados y sentidos.

¿Y qué nos significa y a qué damos sentido? Todo y quizá nada. Probablemente elegimos, seccionamos de entre nuestro conocimiento del mundo y a veces optamos por diseñar, inventar nuevos recovecos y erigir un mundo propio, paralelo, disímil, distinto del que ya conocemos. Y tal vez, coleccionamos pequeños mundos y recuerdos de esas experiencias no vividas para que puedan materializarse o no, en años o segundos.

¿El recuerdo de los sueños es efímero? Las sensaciones vívidas en ellos detonan el sentido de lo que ya está, de lo que oscuramente añoramos y al tocar la realidad se evapora. Es absurdo de poseer y manifestar lo impensable, de estar por encima de lo real, de expresar el inconsciente, nuestros mitos, fantasías, fábulas, necedades, incongruencias, incoherencias, disparates, y las más profundas realidades guardadas celosamente.

Combat de Pierres, Claude Cahun, 1931.

¿Y por qué no dejar que esta magia de vez en cuando remueva nuestro espacio-tiempo y se vuelva un sueño que vaya más allá de nuestra existencia terrena? ¿Y por qué no hacerlo eterno? Sentir la posible imposibilidad del otro en mí.

Lectura y educación

Mariana Mercenario
mariana_mercenario@yahoo.com.mx

El sueño y sus posibilidades: entre Occidente y Mesoamérica

Es ampliamente conocido que, el sueño, suele ser un estado en cual es posible que el humano reciba mensajes de la divinidad o pueda transitar hacia lugares prohibidos para los vivos. En las Antiguas Escrituras, por ejemplo, José, hijo de Israel, mediante un sueño presagió años de prosperidad y hambruna en Egipto. En los Evangelios, otro José fue advertido oníricamente por Yahvé o Jehová, sobre su misión como padre del Mesías Cristo Jesús. Entre los sumerios, el sueño permite al poderoso rey Gilgamesh recibir duras advertencias de los dioses. En el Renacimiento, Dante justifica a través del sueño su viaje al inframundo, apoyado por Virgilio, y a los círculos celestes por Beatriz, en su *Divina comedia*. El empleo del sueño entre los humanos sirve —como lo presagia Sófocles en su *Filoctetes* trágico— para el engaño y la mentira: así, sin embargo, mientras que Shakespeare toma el letargo de un borracho como motivo de su maravillosa comedia *Sueño de una noche de verano*, Calderón de la Barca configura este estado como motivo trágico de la propia existencia en *La vida es sueño*.

En este ensayo, me acerco con modestia, pero con honestidad, a este mundo de los sueños con un grato recuerdo y una breve reflexión académica. Cuando en la comunidad de San Francisco Altepexi en el Valle de Tehuacán, Puebla, hace ya tiempo, aprendía náhuatl o "mexicano"–como se le nombra–, tuve la enorme fortuna de ser "adoptada" por la familia Miguel, cuya hija, Teresa Miguel, me introdujo con los pobladores más ancianos y, por lo tanto, más sabios en la historia de su cultura y sociedad. En alguna ocasión en que visitamos a su abuela, quien era curandera del pueblo, llegó un joven de quince o dieciséis años que venía a atenderse por las crisis nerviosas que le provocan sus sueños de manera frecuente y reciente.

Terminado el detallado ritual terapéutico con el que la abuela de Teresa atendió al joven (y que no relataré aquí), pude entonces acercarme a platicar con ella sobre el asunto. La abuela refirió que los

Still Standing , Tommy Ingberg, 2010-2015.

sueños del joven lo atormentaban terriblemente debido a que, al dormir, una parte de nosotros, los seres humanos, se desprende para deambular por distintos lugares, donde pueden encontrarse seres con buenas o con malas intenciones. El joven parecía haberse encontrado con estos últimos, quienes lo conminaban a matar los animales de los vecinos o incluso a cometer suicidio. Su madre y su hermana, en no pocas ocasiones, lo hallaron sonámbulo, en el patio

> *Al dormir, una parte de nosotros, los seres humanos, se desprende para deambular por distintos lugares, donde pueden encontrarse seres con buenas o con malas intenciones.*

trasero de la casa, donde están los corrales, queriendo salir a corrales vecinos. El joven, sin embargo, parecía haber tenido control sobre sí mismo pues no cometió ninguno de los malos hechos a los que era orillado por estos seres.

Lo anterior nos indica la vigencia y la importancia del sueño y los elementos que inciden en él entre la cultura mesoamericana, tanto prehispánica como actual. En el náhuatl de Altepexi, despertar se dice (*ni-tla-*) *ilnamiqui* esto es, recordar, en el sentido de recuperar la memoria o de reencontrarse, distinto al *re-cordis* (volver a pasar por el corazón) del latín. López Austin[1] identificó que, para el mundo mesoamericano, existe una energía vital ubicada en la cabeza denominada *tonalli* (que remite al calor, valor o vigor) y que tiene autonomía de volición y movilidad. Así, durante el sueño, pero también durante el coito, el *tonalli* puede abandonar por momentos el cuerpo y divagar a veces por lugares peligrosos, en donde corre el riesgo de ser atrapado, seducido o subordinado por seres ventajosos, sin que la consciencia pueda regir en su conducta. Es probable que el individuo caiga en una enfermedad que lo conduzca a su muerte, por ello, el enfermo debe ser atendido adecuadamente por un conocedor de dichas energías, como el ya mencionado joven lo hizo con la curandera.

Indudablemente el mundo de los sueños permite al hombre mesoamericano y universal acceder a otros espacios en los que momentáneamente dejamos de ser nosotros, tal vez para convertirnos en héroes de breves ficciones transgresoras que nos mantienen cuerdos en la vigilia.

1. López Austin, Alfredo. *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*. México, UNAM Instituto de Investigaciones Antropológicas, 1980 (Serie Antropológica 39).

Signed Fine Art Print Limited edition of 20, Tommy Ingberg, 2010-2015.

Encomio a Gutemberg

Ana Lydia Valdés
anvaldes@hotmail.com

Pesadillas de temporada

En la penumbra de cada habitación, el temor por contagiarse de Covid 19 se acomodó en los sueños…

El 28 de febrero, la Secretaría de Salud registró el primer contagiado del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) en México. La noticia alcanzó la mayor parte de las regiones del país, pero pocos quisieron escucharla; no obstante, la frialdad de los números, quedó impregnada para la historia en diarios, revistas, artículos de opinión, incluso en caricaturas y memes. La curva de contagiados parecía no detenerse, pero para algunas personas la tragedia era ajena a sus vidas. Seis meses después, esta pandemia sin precedentes ha confirmado que "los otros" éramos todos, sin importar edad, raza o condición socioeconómica. El bombardeo noticioso impregnó las paredes de las casas y el encierro forzoso, lejos de proveer descanso, alentó los más profundos temores. Todo cambió, incluso el tinte de nuestros sueños, habían comenzado las pesadillas temporales.

En su reportaje *¿Tienes pesadillas por el coronavirus? Esto es lo que puedes hacer*[1], Galadriel Watson[2] aborda el tema de los sueños que se convierten en pesadilla y ofrece la explicación de investigadores al respecto. "Una crisis como la presente (COVID-19) agita nuestros sueños, ya sea que experimentemos sueños más vívidos, más emotivos o extraños", dice Deirdre Barrett, investigadora de los sueños y profesora adjunta de psicología en la Universidad de Harvard. Explica que hay sueños de ansiedad del tipo "estoy contagiado" y pueden distar mucho de la realidad; por ejemplo, tener rayas azules en el estómago como síntoma. También hay sueños "metafóricos", por ejemplo, aquellos que involucran ataques de insectos, en donde estos sustituyen al virus. Hay muchos monstruos invisibles, lo que refleja el hecho de que el virus también lo es. Las personas que se sienten solas pueden soñar que están en Marte o en la cárcel, mientras que aquellos que se sienten con mucha compañía en casa, pueden soñar que toda la colonia se ha mudado con ellos.

Dora Maar, Man Ray, 1936.

Sueños más vívidos

En el mismo documento, Erin Wamsley, profesora adjunta de psicología en la Universidad Furman e investigadora titular del Laboratorio del Sueño de esta institución, señala que en el marco de la pandemia la gente comenta que está teniendo sueños más vívidos, aunque hasta ahora, no se conoce ningún correlato cerebral de los sueños. Mientras dormimos, los sueños pueden ocurrir en cualquier momento, por lo que la única manera de saber si alguien sueña o no, la intensidad de su sueño y lo que sueña, es el reporte verbal de lo que recuerda. Si dentro del encierro la gente

1. Washington Post, mayo 28, 2020. https://wapo.st/3iJL31U

2. Galadriel Watson es escritor independiente, dibujante de cómics y autor de muchos libros para niños, incluidos *Running Wild'y Extreme Abilities*.

está recordando más sus sueños, la clave podría estar en sus hábitos de sueño. Los horarios han cambiado y las personas duermen hasta tarde durante la mañana, pero también despiertan más veces durante la noche.

Mientras más despiertas, menos recuerdas

Wamsley explica que, a medida que la noche avanza y se hace de día, la corteza cerebral aumenta su actividad y ocasiona que los sueños sean más vívidos, lo que incrementa la capacidad para recordar. También es cierto que pasamos cada vez más tiempo en el sueño de movimientos oculares rápidos (MOR)[3]. Cuando despiertas de esta etapa, es más probable que recuerdes un sueño.

Al respecto, Barrett, detalla que la última cuarta parte del descanso proporciona cerca de la mitad del tiempo en el que se sueña, al igual que "los sueños más vívidos". Y como es probable que no tratemos con una rutina tan ocupada como las que solíamos tener antes de la pandemia, la posibilidad de que nos aferremos a esos sueños es mayor. Ahora, si se interrumpe el descanso, el recuerdo de los sueños es mínimo, sobre todo en casos de ansiedad. Entre más veces despierta una persona, más oportunidades tendrá de guardar ese sueño en la memoria. En otras palabras, si permaneces dormido, el recuerdo se desvanece.

Especialistas de la Clínica Mayo[4], consideran que la Terapia de Ensayo en Imaginación, es un tratamiento eficaz en personas que tienen pesadillas a causa del trastorno de estrés postraumático. Consiste en cambiar el final de la pesadilla que recuerdas mientras estás despierto para que deje de ser amenazadora. Luego, ensayas el nuevo final en tu mente. Este enfoque puede reducir la frecuencia de las pesadillas.

¿Se pueden evitar las pesadillas?

Julie Carrier, profesora de psicología en la Universidad de Montreal y directora científica de la Red Canadiense del Sueño y el Ritmo Circadiano, señala que podrían evitarse las pesadillas o al menos olvidarlas si las personas modifican sus hábitos. Por ejemplo:

- Mejorar la calidad del descanso. Aunque una persona ya no siga tu antiguo horario para dormir, bien puede regular el nuevo horario para que el cerebro y el reloj biológico puedan predecir cuándo es el momento de estar despierto y cuando es hora de dormir.
- Cuidar el consumo de alcohol.
- No usar dispositivos electrónicos en la habitación y evitar estimulantes como el café, sobre todo ya entrado el día.
- Hacer mucho ejercicio es bueno para dormir, pero no cerca de la hora de acostarse. De noche es buena idea relajar los músculos y facilitar la respiración.

Barrett agrega que una vez que las personas entienden el mal sueño a nivel consciente, la emoción suele ceder. Por ello, para evitar en lo posible la ansiedad durante el día es importante practicar meditación, respirar profundo o darse un masaje; incluso, ayudarán a dormir mejor si se hacen cerca de la hora de acostarse. Y al despertar, conviene redirigir tu atención hacia algo bueno que harás durante el día, algo que quieras hacer con anticipación.

Reescribir el sueño

Wamsley y Carrier sugieren reescribir el sueño y cambiarlo de forma positiva, ya sea en la mente o en una hoja de papel. Así, si una persona desarma el sueño y resuelve el problema, derrota al 'monstruo' que lo persigue y supera la ansiedad. En tanto, Celia García Malo, neuróloga especialista en sueño del Instituto del Sueño de España, señala que de no superarse los sueños 'malos', podría convertirse en trastorno. Este fenómeno ocurre cuando el contenido de los sueños es muy realista, muy vívido, o porque reflejan situaciones

Double Portrait, Dora Maar, 1930.

3. Movimientos oculares, refiere a movimientos rápidos e intermitentes que realizan los ojos para poder seguir la línea y para que la palabra que queremos leer, quede enfocada en la fóvea, es decir, en la parte de mayor visión de la retina.

4. Esta clínica fue considerada por el U.S. News & World Report como el hospital número uno en Estados Unidos.

*Stone Part 1,*Tommy Ingberg, 2010-2015.

que nos producen ansiedad. Se trata de una situación desagradable en las que nos cuesta escapar de un sitio, derivado de que hay un enfrentamiento o una pelea. Este trastorno se agrava en situaciones en las que aumentan nuestros niveles de estrés y ansiedad y, de alguna manera, nuestro subconsciente lo plasma en los sueños.

Factores ambientales

Para Ulises Jiménez Correa, Investigador de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, el sueño y la vigilia integran un ritmo biológico que se sincroniza con la noche y el día, principalmente debido a factores ambientales y psicosociales.

En su ponencia virtual *Los trastornos del sueño y la cuarentena*, transmitida por UNAM Global, el especialista señala que la iluminación natural que recibimos durante el día tiene un efecto estimulante que, entre otras cosas, permite mantener el estado de vigilia. De modo complementario, la oscuridad es un estímulo que al ser identificado por nuestro cerebro, provoca cambios hormonales que permiten el inicio del sueño. La cuarentena ha provocado que la gente esté demasiado tiempo en casa, esto ha disminuido la exposición a la luz natural durante el día e incrementado el tiempo que ocupamos frente a dispositivos electrónicos (sobre todo en la noche). Lo anterior ha traído como consecuencia somnolencia diurna y un atraso importante en el horario de sueño. En ese contexto, la mayor parte de la población ha experimentado síntomas de insomnio, sueño no reparador, cansancio y somnolencia.

A la par, la incertidumbre que llegó con la pandemia, ha provocado ansiedad en la población e incremento en los casos nuevos, o recaídas de pacientes con trastornos del sueño relacionados con ansiedad como las pesadillas o sonambulismo.

Si se asume que la pandemia del COVID-19 será larga, tal y como lo ha repetido el Subsecretario de Salud, Hugo López-Gattell en distintos foros, será necesario aprender a lidiar con las pesadillas y lo poco que recordemos de nuestro sueño al despertar cambiarlo por algo que de verdad nos entusiasme.

Referencias:

Orgaz, C., (2020). ¿Por qué tenemos pesadillas? Consultado el 18 de agosto de https://www.bbc.com/mundo/noticias-47496699
Jiménez, U., (2020). Los trastornos del sueño y la cuarentena. Consultado el 14 de agosto de
http://www.unamglobal.unam.mx/?p=87035
http://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/
Rodríguez, M., (2020). Coronavirus: ¿Por qué la pandemia de covid-19 nos está afectando el sueño? Consultado el 19 de agosto de https://www.bbc.com/mundo/noticias-52196490
Watson, G., (2020). ¿Tienes pesadillas por el coronavirus? Esto es lo que puedes hacer. Consultado el 17 de agosto de https://www.washingtonpost.com/es/tablet/2020/05/28/tienes-pesadillas-por-el-coronavirus-esto-es-lo-que-puedes-hacer/

La biblioteca de Babel

Aimée Danae Hernández Serrano
serranoaimee7@gmail.com

El místico universo de los sueños y las pesadillas: frutos frescos para la inspiración literaria

El reino de los sueños y las pesadillas es una tierra perfectamente fecunda para las maravillas narrativas. Percibido por el pensamiento humano como imágenes abstractas e imprecisas, pero exquisitas y de gran belleza, los múltiples medios artísticos hacen todo lo posible por capturarlo con ayuda de una grandeza imaginativa..., y la literatura no es una excepción.

A gran escala es difícil describir los sueños al 100%, pero su vital hermosura, su compleja estructura y su esplendidez bastan para tentar a un artista tratar de llenar esos vacíos inconscientes, aterradores y embriagantes que llenan los más bellos textos literarios, retando a la mente para romper las fronteras de lo real y lo ficticio. "Lo primero que hay que admitir es que el soñar es una actividad psíquica que ocurre durante el dormir, que tiene carácter alucinatorio y por lo tanto se presenta a la consciencia del soñante como algo experimentado en la realidad" (Tallaferro, 1994: 131). ¿Será acaso que a través de la literatura se busca zarpar en las costas de los sueños y las pesadillas?

La filtración de los sueños y pesadillas para la creación de mundos, personajes, paisajes, aventuras e historias, crea universos paralelos que ilustra en su realismo el lenguaje del inconsciente, construyendo puentes para nuevos lineamientos artísticos al ser atraídos por las perversas estrofas (inspiradas en el sueño) que nos pueden enamorar o destruir. Una caída hacia la eterna oscuridad, en cuya trayectoria se nos lleva a descubrir los mundos perdidos en las travesías de la mente. Hay una gran variedad de escritores que han sido inspirados por sus sueños, que han tratado de describirlos o han buscado succionar esas imágenes fantasmas que desaparecen al abrir los ojos.

"Un sueño deja siempre una impresión de grandiosidad y absolutez. Ello nace del hecho de que en el sueño no hay detalles triviales, puesto que, como una obra de arte, todo está calculado para producir efecto." (Pavase, 1994: 19).

En algunos casos de la fisiología de la inconsciencia, nos convertimos en metal y somos atraídos por un

Kiton man the Knole Estate, Rodney Smith, 1995.

imán sumamente peligroso (la locura), un hoyo a la mitad de la lectura que puede afligirnos al enfrentarnos a lo desconocido y a la extrañeza que pueda existir entre los homogéneos secretos de nuestra propia consciencia, olvidados o ignorados. ¿Somos capaces de enfrentar nuestros más desesperados sueños? ¿Sabremos distinguir entre las pesadillas inconscientes y los miedos cotidianos?

Sueño Parisino
De este terrible paisaje
que ningún mortal ha visto,
esta mañana aún, la imagen
vaga y distante me hechizaba.
¡El sueño abunda en milagros!
Por un singular capricho
borré de esos espectáculos
al vegetal irregular
(Baudelaire, 1999: 86)

A lo largo de la historia, los diferentes géneros literarios van transcribiendo su manera de interpretar los sueños y las pesadillas que acechan como sombras nuestra realidad. Cada ser humano tiene su forma de interpretar las experiencias visuales que se proyectan en nuestra mente a la hora de dormir.

Yo, señora, me soñaba
un sueño que no debería:
que por mayo me hallaba
en un lugar do mirada
una muy linda ribera
tan verde, florida y bella,
mil cuidados deseché,
y con solo uno quedé
muy grande, por gozar de ella.
(Castillejo, 1999: 106)

La poesía con sus linajes moldea la belleza transparente de las quimeras, intercalando la fantasía con sus moldes claroscuros e inciertos, combinados con una trascendencia (en algunos casos) romántica y cómica (*Un sueño de verano* William, Shakespeare*),* también está el sueño que despierta alguna profecía malévola *(El sueño de Sémele, El mito griego sobre el nacimiento de Dionisio*). En otros, sólo son una mención sobre un posible objetivo en el futuro (*El sueño de Fevre,* George Martin*)* o en algunos escenarios el antagonismo y el duplo entre la libertad de voluntad y la predestinación; entre la vida cotidiana y el sueño *(La vida es sueño,* Pedro Calderón de la Barca*).* También hay aquellos escritores que utilizan el sueño como una analogía sobre la existencia humana y su comparación con otros seres que carecen de los sentimientos que tenemos como humanos *(¿Los androides sueñan con ovejas eléctricas?,* Philip K. Dick*).* En otros casos, los sueños pueden ser oscuras tinieblas inconscientes, analizando su trascendencia y la negrura que tienen, dado el universo de donde proceden *(Más allá del muro del sueño,* H. P. Lovecraft*)* y finalmente la más escalofriante de las analogías, la muerte como un eterno sueño (*Un sueño dentro de un sueño*, Edgar Allan Poe). *De Más allá del muro del sueño*:

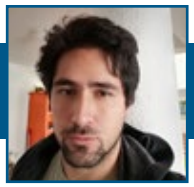
"Con frecuencia me he preguntado si el común de los mortales se habrá parado alguna vez a considerar la enorme importancia de ciertos sueños, así como a pensar acerca del oscuro mundo al que pertenecen" (Lovecraft, 2017: 169).

Los sentimientos del escritor con sus sueños y fantasías, van siendo hilos para el títere que transcriben las acciones y pensamientos de sus palabras. Ahí a donde vayan, los sueños fluyen en el pensamiento como la sangre al cuerpo. Ante el sepulcro de un pensamiento olvidado o escondido, en las grietas de nuestra consciencia, los sueños se rebelan frente a nosotros, con una visión del inconsciente desconocido esperando a ser encontrado, sometiendo nuestra cordura ante un espejismo frágil entre lo real y ficticio. Para los escritores, los sueños son un campo casto y con peligros ocultos, no es de extrañar que usen estas herramientas que trascienden la imaginación incógnita para jugar con los sentidos humanos e incluso los suyos.

Referencias:

Baudelaire, Charles. (1999). *Las Flores del Mal*. Diarios Íntimos. Porrúa. México.
Castillejo, Montes. (1983). *Ocho siglos de poesía*. Porrúa. México.
Calderón de la Barca (1983). *La vida es sueño*. Porrúa. México
Dick, Philip K. (2019). *¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?* Minotauro, Ciudad de México.
Fields, Vivian. (2006). *Grandes amores de la mitología griega*. Perymat libros. España.
Lovecraft, H. P. (2017). *Mejores relatos breves*. Editores Mexicanos Unidos. México.
Martin, George R. R. (2017). *El sueño de Fevre*. Penguin Random House, Grupo Editorial. España.
Pavese, Cesare. (1998). *El oficio de Vivir* y *Vendrá la muerte y tendrá tus ojos*. Mondadori. Madrid.
Poe, Edgar Allan. (1993). *Narraciones extraordinarias*, 2da. Selección. Ediciones 29. Barcelona.
Shakespeare, William. (1993). *Sueño de una noche de verano, Macbeth, Otelo, Romeo y Julieta, y otras narraciones*. Porrúa. México.
Tallaferro, A. (1994). *Curso Básico de psicoanálisis*. Paidós. México.

La muerte y la brújula



Edmundo Vidales
ricardo.gomez@ciencias.unam.mx

Sobre la atemorizante dilución del sujeto que sueña y otros relatos fantásticos de un oficinista hipotético

Hay sueños que parecen augurios. Me recuerdo descendiendo entre saltos de escaleras y pasillos extendidos hasta llegar a un punto con puertas a ambos lados. Entro a una de ellas y me encuentro con un mundo de hombres y mujeres de plastilina roja, animales personificados hechos con la misma masa, todos dejándose mecer por una luz rojiza de neón, casi de tugurio. Los gestos serios, oscilando entre el enojo suprimido y el terror, sugieren un oculto mecanismo de sujeción, confirmado por la aparición de la imagen de una ballena enorme sobre la pared, con ojos grotescamente expresivos e inyectados de sangre y desprecio. Su boca tiene un gesto caricaturesco de enojo. A su lado, a manera de explicación, una leyenda breve: "La violencia es la paz".

Me recuerdo salir desconcertado y entrar apresuradamente a la otra puerta, buscando alivio, sólo para encontrarme con la imagen reflejo del primer mundo. Los mismos personajes, los mismos animales, pero esta vez hechos de un color azul profundo, al igual que la luz. Los gestos son diferentes, sin embargo. Las miradas se ven perdidas, algunas, y otras, absortas en su propia placidez boba. La ballena tiene ojos con espirales y mira profundamente. Su sonrisa se siente siniestra y la leyenda que la explica ahora reza: "La educación es la paz".

Salgo a buscar consuelo en los fríos pasillos que me llevaron a ese lugar, y despierto. Trece años después, camino entre los pasillos de una empresa productiva de estado, ratificando el presagio con diálogos internos que oscilan entre la insatisfacción y la cómoda resignación. Me aburro hasta la muerte, pero tengo chamba. Mis superiores son ineptos y pedantes, pero no están encima de mí todo el tiempo, de manera que poseo dominio sobre un intervalo de veinte minutos holgados para preparar un café turco en una plancha eléctrica. No me desarrollo profesionalmente y nunca me van a ascender, pero el sueldo está decididamente por encima de la media nacional. No es vida, pero es vivible, y fuera del horario, puedo buscarla.

Surrounded, Tommy Ingberg, 2015-2018.

Aquellos sueños inquietantes de juventud eran legibles y estructurados, casi avisos de lo que llegaría a ser de seguir las cosas su curso normal. Podría decirse que eran sueños planos, incluso, como si fuesen un extracto de *1984*; un sueño de Winston Smith después de encontrarse con su interrogador O'Brien, por ejemplo, sintiendo que su oponente lo dominaba porque poseía sus propios pensamientos y los de él, porque lo *contenía*. Hoy en día, aquellos sueños de antes son una especie de realidad (un poco más compleja, pero sin monstruos-ballena de plastilina); en cambio, los sueños-advertencia del presente se han vuelto más desordenados. En mi

mente, el tránsito de los presagios de la adolescencia a los de la treintena dorada, se asemeja a un tránsito de los mundos presuntamente aterradores de Aldous Huxley y George Orwell a las cadenas de sueños anidados, soñadas por conciencias deshumanizadas que se pierden en su falta de materialidad y que me han acompañado varias jornadas de traslado soporífero en líneas sobrepobladas de metro, donde la falta de oxígeno tiende a acelerar el pulso y causar mareo. Me refiero a las novelas de Philip K. Dick que, en mi calidad de presunto espécimen representativo de una generación que no sabe si es adulta debido en parte a sus magros prospectos de acceder a bienes inmuebles, me hablan con un lenguaje especialmente desconcertante.

"¿Qué puede ser más aterrador que un mundo donde queman libros?", me preguntaba un conocido alguna ocasión, ensayando alguna especie de exaltación indignada del valor superior de la lectura, tomando a Ray Bradbury a manera de utilería para menoscabar alguna serie de ciencia ficción de moda, en cuyas narrativas el uso de las tecnologías existentes es llevado a su límite absurdo y exalta los rasgos más nocivos de la sociedad actual. Será mi falta de formación literaria profunda, pero la pregunta me pareció tópica y básicamente aburrida. Para todos los méritos de Bradbury, que no son pocos, nunca me ha parecido que logre el terror, o siquiera que lo pretenda. Incluso en sus distopías más atrevidas uno encuentra individuos más o menos íntegros, mayormente legibles para sí mismos, que se enfrentan a un mundo exterior que los domina. Algunas veces despliega rasgos francamente opresivos que son un lente para leernos como integrantes de sociedades complejas donde existen el Estado y la división de clases. Otras veces, se trata simplemente de mundos extraños en algún sentido, mundos que se aproximan a su ocaso de manera súbita, mundos con fenómenos más allá de la comprensión inmediata, mundos que suscitan la nostalgia o los anhelos de sus habitantes. Pero, siempre, la fuente de opresión, de extrañeza o de nostalgia parece provenir del exterior, ante el cual los personajes se afirman, acaso de ejerciendo conciencia sus emociones. Otra cosa muy distinta es la serie en cuestión, donde la fuente de tensión existe dentro de las personas y simplemente se potencia mediante la materialidad del dominio técnico. Ante eso, no hay escapatoria posible.

En el límite, lo que es decir en los laberintos de Philip K Dick, la escapatoria ni siquiera es imaginable, puesto que desaparece la conciencia capaz de imaginarla; no hay sujeto coherente que pueda articular el deseo de una realidad distinta al mundo dentro del cual se ubica, puesto que la noción misma de la realidad se disuelve. Las dosis de *CAN-D*, y lo que podría haber sido su competidor chino interplanetario, el *CHEW-Z*, corroen a Palmer Eldrich de manera infinitamente más completa que cualquier cosa que pudiera hacer la famosa *ginebra de la victoria* a Winston Smith, al privarle de emociones y deseos sexuales mientras escucha el mensaje matutino del *Gran Hermano*; o que las recurrentes sesiones de pornografía recargada 5-D, con inmersión sensorial inducida por *soma*, que dejan el alma vacía y vuelven a salvajes y ciudadanos dóciles por igual ante el control civilizatorio en *Un Mundo Feliz*. Ni qué decir de la curiosa mezcla de conservadurismo imperial, materialismo histórico y exaltación del proto-determinismo estadístico que moldean la trilogía de *La Fundación* de Asimov. Otra trilogía de la historia futura de la humanidad, *El Problema de los Tres Cuerpos,* de Liu Cixin, tiene un párrafo final que sólo se me ocurre comparar con el último de *La República* de Platón: parece oscilar entre la celebración de la unidad del individuo con el mundo, y la descripción poética de un orgasmo. El

Broadcast, Tommy Ingberg, 2015-2018.

> *En medio de esta realidad sucia y borrosa de fingimiento de buenas intenciones para ocultar la conveniencia individual o de corpúsculo, no hay espacio para el pesimismo...*

caso es que, por muy intimidante que pueda resultar la galaxia, las leyes aún incomprendidas del universo, la infinidad de civilizaciones inteligentes con desarrollo más allá de la comprensión humana, o la potencial dominación absoluta por parte de una de ellas, todo ello supone la posibilidad de desarrollos emocionantes, misteriosos, inciertos, fundamentalmente bellos. No tienen absolutamente nada que ver con un grupo de colonos en Marte en un entorno gris trasladándose a su kit de Perky Pat, después de ingerir su droga correspondiente, para eventualmente despertar a otro sueño; o con un sujeto que no sabe si sus sueños de empatía con animales son tales, pero se ve obligado a reforzarlos para sentir que siente.

Hay sueños que parecen augurios, pero mis sueños tienden a ser más confusos, los símbolos menos claros, el ritmo más revuelto. En mi egocentrismo, más torpe que intencional, extiendo estos cambios a lo que podría ser la desorientación vital de una generación en transición incierta. Si hubiera alguna moraleja en todo esto, podría ser la siguiente: hay que tomar en serio los sueños propios para no perder noción de realidad, si es que se quiere envejecer con gracia (quise decir madurar).

Referencias:

Huxley, Aldous. *Un Mundo Feliz*
Orwell, George. *1984*
Cixin, Liu. *El Problema de los Tres Cuerpos*
Dick, Phillip K. *¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?*
Dick, Phillip K. L*os tres estigmas de Palmer Eldricht*
Platón. *La República*
Bradbury, Ray. *Fahrenheit 451*
Bradbury, Ray. *El Hombre Ilustrado*

Zoe sleeping with Mask Snedens Landing, Rodney Smith, 2007.

A dos de tres caídas

Mario Alberto Medel Campos
efylmario@gmail.com

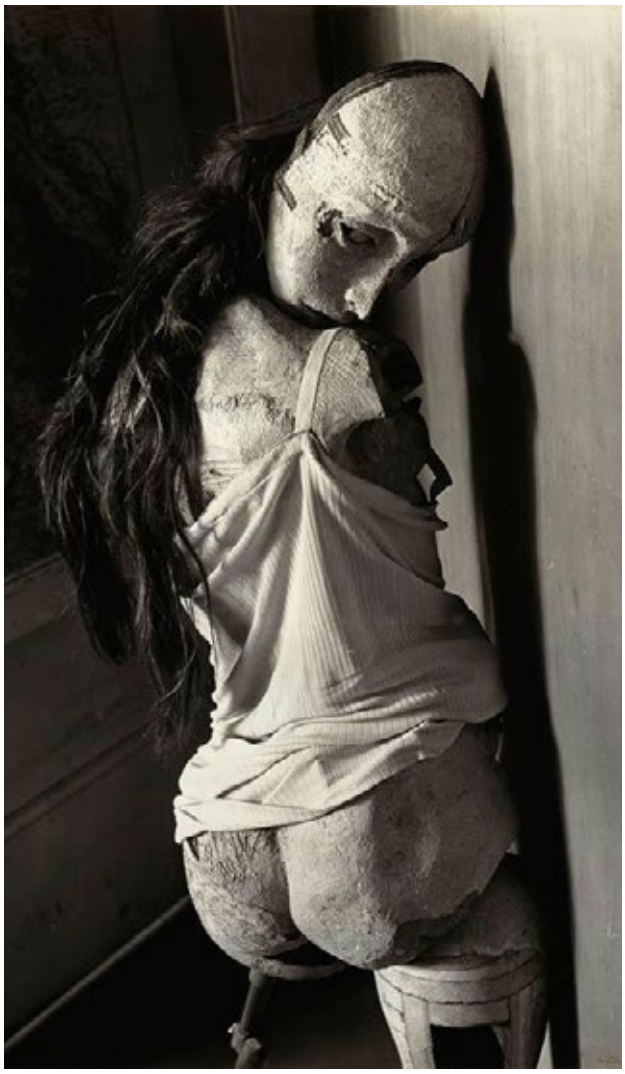
"Y te vas a tu cuarto castigado… " Rimas raperas

Estoy llorando en mi habitación
Todo se nubla a mi alrededor
Hombres G.

"La habitación", también llamada alcoba, cuarto o pieza, es fiel confidente de alguna u otra forma, parte fundamental de nuestras vidas: nos resguarda del frío, es testigo de los sueños y las pesadillas, los temores y secretos; está hecha a nuestra semejanza al darle ese toque personal en la decoración, con *posters*, fotografías o carteles. Si se tienen hermanos, es un trofeo que se gana, que costó sudor y llanto para que ese espacio sea tuyo.

Nuestras habitaciones son un pequeño espacio de intimidad, el mejor amigo que te ha de escuchar cuando existan problemas y el llanto aparezca; sabrá que lloraste mientras el mundo te verá sonreír, te dará apoyo en aquel instante en que te castiguen, te verá convertirte de infante a un adolescente, etapa en que se volverá el principal aliado de la rebeldía característica de la edad y el desafío que significa encerrarte en él, frente a la figura de autoridad: "Te vas a tu cuarto castigado". O la alcoba será para algunos el confidente y testigo de la primera vez en el despertar sexual, como menciona la actriz Claudia Zepeda en la película mexicana *Perras*, estrenada en marzo de 2011, dirigida por Guillermo Ríos, donde interpreta al personaje protagónico de nombre María del Mar "Cuando tienes quince años eres una bomba de estrógenos, hormonas y deseos reprimidos, deseos reprimidos y no tanto. ¿Qué creen que haces cuando te encierras en tu cuarto y dices que vas a estudiar?".

Aunque también la habitación se vuelve el escenario principal para dar rienda suelta a la imaginación, punto de partida de pesadillas, como en las películas de terror *A Nightmare on Elm Street*, traducida al castellano como *Pesadilla en la calle del infierno,* estrenada en 1984 y dirigida por Wes Craven, que cuenta con una escena bastante traumática en donde un jovencísimo Johnny Depp es devorado en



Muñeca, Hans Bellmer, 1934.

su habitación por su cama al quedarse dormido y una fuente de sangre impregna todo el cuarto. Otra escena de terror se dio en la película *El Exorcista*, estrenada en 1973, dirigida por William Friendkin, cuando la protagonista Regan MacNeil, interpretada por la novel actriz Linda Blair, flota sobre su cama en medio

de su habitación, tornando el clima gélido, o al menos esa impresión daba al espectador ya que el director hábilmente adaptó un cuarto de refrigeración como la recamara de la protagonista para dar más realismo a la escena.

La habitación es el lugar donde muchas veces se planea tu futuro, se añora el pasado, o se disfruta el presente soñando despierto, como lo hicieron diversos raperos en México a finales de los 90 y principios del año 2000, cuando el productor o *beat maker* se convertía en un estudio casero de grabación, integrado por una computadora, un micrófono (en algunas ocasiones de diadema), rimas cargadas de ilusiones y ¡listo!, ya tenías un estudio, ya podías grabar tus canciones y salir a conquistar el mundo con tu música. Específicamente en el género llamado Rap, mencionaré dos de los exponentes más representativos que encontraron en sus letras esta forma de viajar sin salir de un espacio confinado (la celda es la habitación donde pasaron mucho tiempo de su vida).

Curtis Jackson (*50 Cent)* fue arrestado en julio de 1994 al encontrarle en su domicilio heroína, cocaína, marihuana, cien gramos de crack, una pistola y estar inmiscuido en peleas de boxeo clandestinas; su condena fue de tres a nueve años de prisión. En su película *Get rich or die tryin* (filmada en 2005 y dirigida por Jim Sheridan) se retrata esta etapa de *50 Cent,* cuando en un cuarto oscuro en la prisión se pone a escribir sus rimas con una navaja que le aventaron por debajo de la puerta para que se suicidara, pero para él fue la manera de tener un poco de libertad mediante sus palabras.

En el caso del icono neoyorquino, el rapero *Notorious B.I.G*, en su película póstuma *Notorious* (estrenada en el 2009), el actor que lo interpreta describe el sentir del rapero dentro de la cárcel, ese espacio pequeño y asfixiante: "esa fue la primera vez en mi vida en que pensé que si moría, todos mis putos problemas desaparecerían; comencé a hacer rimas porque estaba aburrido, así de simple, pero después mis frustraciones se convirtieron en mis rimas y esas rimas contaron mi historia".

Ejemplos notables de que en medio de una habitación, cuarto, pieza o alcoba se puede llegar a cualquier lugar sin salir de ahí; cómo diría *Notorious B.I.G.* "the sky´s the limit" (el cielo es el límite), pero al despertar de su letargo, el dinosaurio estará ahí.

Pere Ubu, Dora Maar, 1936.

Sans Titre (Main-coquillage), Dora Maar, 1934.

El color de la magia

Esmeralda Garcia Cisneros
esmeraldagc1518@gmail.com

ὄνειρος

Lo *onírico*, los sueños, las fantasías, incluso las alucinaciones, son algo común en nuestro día a día. Algunas personas llegan a olvidar sus sueños al despertar; otros, aun años después, recuerdan los sueños que los alteraron; inclusive hay personas que a raíz de un mal sueño, una pesadilla, pueden llegar a desarrollar fobias o terrores nocturnos, todo debido a la oscuridad de sus sueños o a las criaturas que su mente inconsciente crea; de igual manera, hay quienes pueden crear mundos literarios fantásticos a raíz de un simple sueño.

Wall, Tommy Ingberg, 2015-2018.

Los sueños, al ser una alteración de la realidad, creada por el subconsciente, muestran anhelos ocultos del soñador, crean la realidad idílica del sujeto (en los casos de sueños felices); por el contrario, las pesadillas, muestran la realidad alterada del soñador, en la cual él es la víctima que sufre frente a sus demonios, y que debe sobrevivir a las circunstancias que le han tocado; sin embargo, en ambos casos, el soñador es el protagonista, el héroe de su propia cruzada, casi como si viviera en carne y hueso su propia historia escrita.

En el mundo de la literatura, los sueños siempre se han representado como una forma en la que el protagonista, el héroe trágico, recibe información de los dioses o de fantasmas del pasado, incluso de proyecciones de sí mismo, sobre algo que está por pasar; tal como pasó con Moctezuma y la llegada de los españoles (Díaz del Castillo, 1568); con Quinto Ennio (Aicher, 1989) y su sueño con Homero, en el cual le decía que era su reencarnación; inclusive en la literatura moderna con Harry Potter (J.K.Rowling, 2016) y su sueño del inminente regreso de Lord Voldemort. Sin embargo, sea cual sea el propósito de los sueños, en el mundo literario, o en la historia, éstos existen como una forma de ofrecer nueva información sobre el individuo, por lo tanto, los sueños son una fuente inagotable de conocimiento pasado, presente y futuro.

Las fantasías, de igual manera, son una realidad alterada de los individuos; no obstante, éstas no son generadas por el inconsciente, ya que e pueden llevarse-y se llevan- a cabo mientras la persona está consciente. Dicha alteración de la realidad puede volverse una forma de vida para algunos, ya que vivir en las "nubes" vuelve más manejable la cruel realidad que algunos tienen que enfrentar en su día a día. Esta forma de vida, cuando comienza a ser acompañada por estimulaciones auditivas o incluso táctiles, se convierte en un delirio onírico, pues la fantasía comienza a salir del mundo de la mente para hacerse presente en el mundo físico del individuo.

Por lo tanto, los sueños siempre han existido, y son parte importante de la vida de las personas en todo el mundo, desde la antigüedad hasta nuestros días, desde el poeta griego Homero, en la *Ilíada*, hasta Freud en *La Interpretación de los sueños*. Por ello son dignos de admirar, porque no sólo son una acción involuntaria del subconsciente (o, en su defecto, ocasionados por estupefacientes, cansancio o enfermedad): también pueden ser fantasías creadas por la mente consciente como una forma de eludir la realidad.

Referencias:

Aicher, P. (1989). Ennius' Dream of Homer. *The American Journal of Philology 110*, 227-232.

Byrne, R. (2018). *El Secreto.* Mexico: Ediciones Urano.

Díaz del Castillo, B. (1568). Historia Verdadera de la Conquista de la nueva España. Galaxia Gutenberg.

Dicciogriego, G. (11 de 10 de 2020). *Dicciogriego*. Obtenido de http://www.dicciogriego.es

J.K.Rowling. (2016). *Harry Potter y el càliz de fuego.* Capellades, Barcelona: Salamandra.

La insoportable levedad del ser

María Eugenia García Fernández
remycleo97@gmail.com

La pesadilla pandémica en "La cena" de Alfonso Reyes

Ante el encierro pandémico, el exterior se torna angustioso y delirante. El único interés es retornar al hogar protegido y solitario (2020). Similar a Alfonso en "La Cena" (1912), recorremos rápida y delirantemente calles solas, vemos las serpientes de los focos eléctricos y todo cobra una elegancia irreal ante la ausencia de los otros, de aquellos con los que nos topamos día con día y que ahora parecen apenas sombras de la antigua normalidad. Alfonso y nosotros atrapados en un cuadro de Dalí. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Alfonso se siente azuzado por la superstición de una hora funesta si no llega a tiempo; nosotros a su vez también nos cuestionamos: ¿Llegar a dónde? ¿Qué cita nos espera cuando esto acabe (si acaba, si no acaba o si el tiempo sólo es una serpiente que muerde su cola eternamente)?

Para Alfonso sí hay un momento de paz, su respiración se controla y ve que se halla en un nuevo sitio. Ve la puerta, se dirige hacia ella antes de que las campanadas dejen de sonar. Para nosotros no hay más que desasosiego, nuestras campanadas son colores en un semáforo imaginario que al cambiar permiten, o impiden, movilidad de espacio y tiempo. Esperamos el verde para retornar a una vida que se desdibuja entre el sueño y la realidad: ¿existirá alguna realidad o sólo somos el sueño de algún demiurgo atolondrado en el sopor universal?

Colección Monochrome tales, Anka Zhuravleva.

Alfonso tiene una carta, una invitación para encontrarse con la otredad femenina: Doña Magdalena y Amalia (espectros, ilusiones, deseos, espejos, recuerdos, madre e hija). El encuentro con alguien más es estremecedor, apenas un cuadro de luz, luego una sombra desconocida en la cual apenas se pueden pintar algunos ensayos que averigüen su fisonomía. Cuando nos reencontremos con otros que existen, ¿los reconoceremos o es que pasa el tiempo y los dibujamos según la ilusión que nos brindan los artilugios tecnológicos contemporáneos? ¿O seremos unos Alfonsos que se debaten entre el reconocimiento y la ignorancia de quienes se dicen sus cercanos? ¿Qué tanto nos hemos desprendido para reconocer las diferencias entre los otros, nuestra creación de los otros y nosotros con los otros? Esperamos sólo un "Pase usted, Alfonso" para resolver la incógnita y contestar con un "Sí", esperando no tener la sensación de que nosotros mismos nos contestamos.

El espacio que Alfonso describe está repleto de detalles; pero la casa de la invitación, en el vestíbulo, no posee la solemnidad que él pensaba: su minimalismo, reducción y cosmopolitismo (japonés y neoyorkino) sirven para llevar a nuestro doble a presentar atisbos de desilusión; ¿pero acaso no estamos destinados a que nos ocurra lo mismo? Desde nuestro encierro autoimpuesto, ¿no añoramos la cotidianidad de los centros de trabajo, la majestuosidad de los edificios de la Universidad, el centro de la Ciudad? Por que ahora nos parecen diferentes al recuerdo que tenemos de ellos, su esencia cambió: siguen ahí sin que estemos ahí; eso nos perturba: aquello que creamos sobrevive a nuestra diminuta existencia en la tierra, en el universo. Lo imaginemos o no, existen independientemente, nos causan vacío: ¿tenemos una pesadilla, es la realidad o en realidad nada existe?

Salvador Dali book signing, Philippe Halsman, 1963.

Alfonso necesita una copa de Chablis para calmar los ánimos, tanto como la sociedad actual necesita de ansiolíticos para sobrellevar la interacción con otros, la conversación con otros, las expectativas de los otros, las exigencias de los otros, la existencia de los otros. Así desarrollamos nuestro ingenio como nuestro doble, en la cena, para interactuar, conversar, cumplir expectativas, completar exigencias y existir.

La conversación de Alfonso pasa, del tema comercial, a ver cómo las frases vuelan y la atmósfera onírica lo cubre todo: desde la sonrisa inquietante de Amalia, la simbiosis entre las figuras de la madre y la hija, y la invitación al jardín donde un cuarto sobrio y aseado. Este último pasillo es el umbral, podría ser el camino a un área del hospital mental o el verdadero conducto de una realidad a otra. Aterra, las fronteras se desdibujan, el encierro nos causa este pavor de recorrer nuestras casas una y otra vez, rogando que no se vuelvan hospitales o que no nos lleven a un sueño eterno (¿pesadilla perpetua o descanso infinito?).

Lo externo se tornó amenazante, podemos encontrarnos con flores que muerden, males que no se ven (pero sí se aspiran), flores que besan, males que matan. Y tememos de nuevo ser como el difunto capitán de artillería al que se parece Alfonso: ver a la muerte, asimilarnos a la muerte, morir en el sueño y no saberlo; encontrarnos atrapados no sólo en una casa, sino en un tiempo eterno. Miedo a la enfermedad, miedo a la muerte, miedo a la inmovilidad.

Y correr, correr para alejarnos de ese paseo que decidimos dar afuera de nuestra soledad, ver bailar los focos, ser espiados por los relojes de los torreones, estremecerse con las campanadas del tiempo y los colores del semáforo imaginario. Saltar a la soledad, única compañera: soñar solos, nacer solos, vivir solos y morir solos; esperando, como Alfonso, escapar de la linealidad del tiempo, de la circularidad del tiempo, del tiempo.

Referencias:

Reyes, A. (2013). *La cena*. México: La caja de cerillos.

Williams Robb, J. (1981). "La cena de Alfonso Reyes, cuento onírico: ¿surrealismo o realismo mágico?". Consultado en https://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/36/TH_36_002_068_0.pdf.

La caminante sobre el mar de nubes

Yesenia Rivera Rivera
yesenia.rivera@gmail.com

Los sueños de Molly

Sobre puentes de suspiros, descanso la vista en tonos verdes
Bajo torres puntiagudas que ensartan sueños, regreso al Parque Itchycoo
¿Qué hiciste? Me elevé.
¿Qué sentiste? Lloré
Pero ¿por qué? Porque todo es hermoso.
Me gustaría faltar a clases para ir contigo.
¿Qué haríamos? Elevarnos.
¿Qué tocaríamos? El cielo
Small Faces

Es un fenómeno clínicamente documentado que los sueños que implican drogas, se asocian con personas que usan o intentan dejar de usarlas (Colace, 2014). Pero no me importa. A fin de cuentas una adicción es simplemente la reincidencia en un pecado por el que se hace constante penitencia, por culpa de un cerebro caracterizado por la compulsión de buscar algo que ya sabe que le hace daño (Barerah, 2018), como el de un inocente vendedor del voto en tiempo de elecciones en Coahuila o Hidalgo.

Sólo digo que los sueños de una adicta –y no estoy aceptando que sea o haya sido una– son más salvajes que los hongos alucinógenos de una mística mazateca y menos enconosos que los de una senadora histérica tras la gubernatura de Sonora o una lideresa de chalecos amarillos mexicanos –de ésas que son una grotesca caricatura de los de Francia–, que cobra dinero de programas de bienestar social mientras acusa al gobierno de ladrón.

Los sueños y el éxtasis (ya sea que hablemos del estado de placer, admiración y alegría o de la droga recreativa o psicoterapéutica también conocida como metilendioximetanfetamina, "MDMA" o "Molly") han dado lugar a bucles envolventes (ejemplos y contraejemplos) transculturales en los que la inteligencia se dignifica por su alocada creatividad o la profundidad ontológica de su autoafirmación.

La creación del arte, a diferencia de la de una dignidad falsa, es una ficción necesaria. Por eso, si nuestra inteligencia colonizadora no nos permite regresar a ella para ver la realidad de otra manera y producir resultados novedosos, lo hará nuestra mente colonizada en un sueño. Así fue como me vi en el espejo de María Sabina, Jim Morrison y Joaquín Sabina.

Colección Monochrome tales, Anka Zhuravleva.

Sueño 1: María Sabina

Estaba haciendo fila con los Beatles, Aldous Huxley y Walt Disney para ver a María Sabina, la sabia de los hongos alucinógenos, en Huautla, Oaxaca. El día era frío y tenía olor a hierba fresca. Tocó mi turno. Me sentía emocionada y nerviosa. La sanadora metió unos champiñones en mi boca. El sabor a tierra me dio asco. Sentí ganas de escupir, pero comprendí que la etnomicología debía ser amarga. Así que masqué mis setas como si tratara de caballo, colacao, pico, chute o buco. Y desperté muy feliz de haberla conocido.

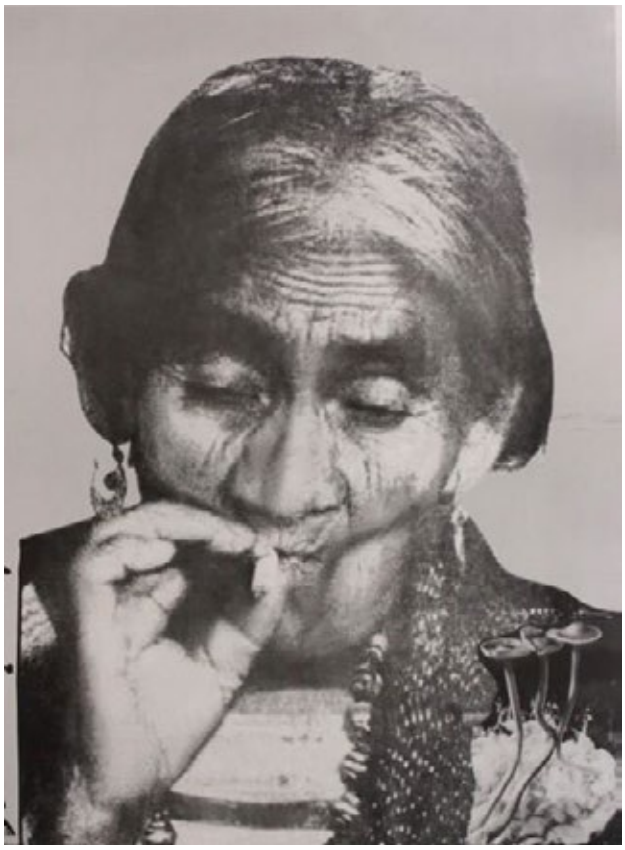
Sueño 2: Jim Morrison

Era novia de Jim Morrison. Íbamos de fiesta en fiesta y, dondequiera que íbamos, sacábamos el flan, los trapis, el speed, las ruedas, los caramelos, los peanuts, los tranks, los roches, los jaimitos, el hachís, el chocolate, la goma, la pasta, el crack, el basuko, el jaco.… Fumábamos mai, peta, porro, canuto… Hacíamos líneas, mandábamos pases, dábamos pericazos, peinábamos, parábamos el pico, llamábamos camellos… Y bailábamos toda la noche. Me sentía como Lily James sacada de contexto en el videoclip "The Last Waltz" de Engelbert Humperdinck. Entonces, sonaba el despertador. Era muy temprano. Las piernitas me temblaban como las de Bambi (cuando era bebé). Sentía náusea, dolor muscular, deshidratación, ansiedad, reflejos lentos, pérdida de memoria, taquicardia, aumento de peso, asfixia… pero iba feliz a la escuela porque tenía una historia que contar más vertiginosa que la de Sheryl Lee o Laura Palmer en *Picos Gemelos*; una que ni yo misma creía.

Sueño 3: Joaquín Sabina

Desperté. A un lado de mí, estaba acostado alguien. Moví las cobijas, para ver si se trataba de alguien conocido: era Joaquín Sabina, uno de mis cantantes favoritos. Tenía pintura corporal, como Gotye, pero eran cuadros perfectos, rojos y blancos. Entonces pensé que iba a dejar manchada mi inmaculada cama individual; contuve las ganas de estallar en reclamaciones, pero se me zafó un regaño: "¿Desde cuándo no te bañas?". Entonces, brinqué de la cama. Él me siguió por todas partes, hasta que llegamos al último habitáculo de la casa siendo tomada. Me recosté en el panel de la ventana como si me preparara para una selfie y, con mirada de Cleopatra sobre el hombro, investigué con voz ronca, pero atractiva, "¿Qué?". En aquél momento, desperté del sueño externo, como Leonardo DiCaprio en *Inception*. Esbocé una sonrisa en mi alma. Me pregunté "¿qué habrá pensado él de este sueño?".

Un sueño es como un paseo o un pasón. El tour incógnito de los Beatles a la sierra mazateca, por ejemplo, pudo ser ficticio, así como el de Mick Jagger, Bob Dylan, Jim Morrison, Pete Townshend, Aldous Huxley o Walt Disney. Pero los efectos del viaje ficticio del cuarteto de Liverpool han sido reales, como el álbum tributo titulado *Adiós a los Beatles* de la Banda plástica de Tepetlixpa o el documental *María Sabina: Mujer Espíritu* de Nicolás Echeverría, famoso por *Cabeza de Vaca* –la acreditada película de 1991; no el desacreditado gobernador de Tamaulipas, investigado por la DEA–.



María Sabina, mujer espíritu.

Impulsada por la necesidad de alcanzar la felicidad, la mente debería elegir un modelo de decisión fundado en el comportamiento liberado. Así escribiríamos canciones como "Lucy in The Sky with Diamonds" o poemas como "Kubla Khan" y nadie nos juzgaría por ser John Lennon o Samuel Taylor Coleridge. El éxtasis o el opio serían sencillamente el espejo humeante entre nuestra libertad como artificio y nuestra autonomía como deseo, igual que un libro de sabiduría tolteca.

Referencias:

Barerah, S. (2018). Forms of Drug Abuse and Their Effects. *Alcoholism & Drug Abuse Weekly*, 1(1), 13-19.

Colace, C. (2014). *Drug Dream: Clinical and Research Implications of Dreams About Drugs in Drug-Addicted Patients*. London: Routledge.

National Institute on Drug Abuse. (2013). La MDMA ("éxtasis o "Molly"), *Drug Facts*, 1-3.

Sentimientos encontrados

Alberto Gopar Santos
algos701016@yahoo.com.mx

Un kilo de sueños guajiros o una tonelada de suerte

Dreams don't work, unless you do.
John C. Maxwell

Se dice ahora (y se ha dicho siempre) que soñar no cuesta nada; y es verdad, pero sólo cuando detrás de la virtud de ánimo para hacer realidad un sueño, está la flojera, la desidia, la pobreza del alma o la miseria del espíritu. Estos sueños, de verdad, no valen nada.

Es cierto que algunos sueños eclosionarán al ser aplastados por una tonelada de suerte, y otros no se lograrán, aunque por y con ellos trabajemos y nos ilusionemos día y noche; pero debemos tener en cuenta que, al no sacrificar nada, terminaremos pagando el costo más alto posible: el futuro de la colectividad.

Grab, Tommy Ingberg, 2015-2018.

Además, quizá tampoco desarrollemos jamás conciencia plena del arte posmoderno del hambre del individuo, pero el plato de frijoles, que hoy es gratis, mañana costará más que un buffet. Esto será nuestro presente para la generación del futuro si no nos esforzamos.

Por eso digo que los sueños que te atacan a mediodía son más reprobables que los que te acarician a media noche, porque aquellos, irónicamente, primero te enamoran.

Desde que Freud dijo que un sueño era la realización de un deseo reprimido (Sierra, 2009), los políticos y empresarios "neofeudales", perdieron el interés en los sueños de soberanía monetaria.

En contraste, ¿cuántas veces, quienes tenemos apenas cubiertas las necesidades básicas, hemos deseado, durante el debilitador descanso nocturno, que groseras cantidades de dinero nos vituperen cómodamente para mitigar nuestras urgencias más apremiantes? Y, ¿cómo nos hemos sentido cuando la magia se diluye al despertar, que a menudo es en medio de la noche, y reanudamos las penurias que nos atormentaban desde antes de dormir?

Lo peor de estos sueños es que ni siquiera podemos ser sus directores o productores. De modo que, si nuestro subconsciente interrumpe, nuestro supraconsciente no podrá darle continuidad y, menos aún, crearle una secuela o segunda parte.

El padre del psicoanálisis se dedicó a revelar el sentido de los sueños nocturnos (Méndez &De Iceta, 2002), pero no se interesó en conocer el significado de los diurnos, que son los que espantan el sueño.

Esto es una lástima porque, en una economía neoliberal, el deseo de cada uno de sus individuos debe ser útil, ya sea que se trate de comprar un kilo de sueños guajiros o una tonelada de suerte.

Algunas historias de éxito comienzan cuando se nos cae la cara. En estos casos, soñar no cuesta nada. Lo que cuesta es levantar la mirada.

Referencias:

Méndez, J.&De Iceta, M. (2002). La teoría de los sueños. Parte I: una revisión bibliográfica, *Aperturas*,12, Recuperado de http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=217

Sierra, M. (2009). Los sueños de Sigmund Freud. *Historia y Grafía*, 33, 85-111.

El nieto de Carranclán

Manuel González
jmga@ciencias.unam.mx

Soñar no cuesta nada

Anteayer fui al mercado; armado de alcohol desnaturalizado al 70, mascarilla y sana distancia. De camino en la micro no dejaba de sonar en mi cabeza: «¿a qué le tiras cuando sueñas?"

Resonaba aquella cantaleta:

Ya está ganada, la copa en la Olimpiada.
Soñar no cuesta nada, ¡Qué ganas de soñar!

Y sí, lo cambié. Quizás inconscientemente. Lo dejé así:

Ya está aplanada, la curva está domada.
Soñar no cuesta nada, ¡Qué ganas de soñar!

Cuánta razón tuvo el eterno Salvador Flores Rivera— ¡y cuánto tino también!— al otorgarle cierta naturaleza onírica al mexicano; describe perfectamente el sentir que hoy día tanto agobia.

Nos soñamos tan perfectamente seguros en nuestra chinampa, en un lago escondido. ¡Ah, qué sorpresa nos llevamos aquellos primeros días de enero! Tan lejos de... ¿dónde? *¿Wuhan?*

¡Uy, no! Soñábamos tan libertinos.

Aquí tenemos mejor sistema inmune que los chinos,
¿has comido tacos en el Toreo?

Qué tiempos aquellos donde nadie conocía al Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud (Hugo, pa' los cuates). ¡Qué novedad fue verle dictar cuarentena!

¿Recuerdan qué pasó el 16 de marzo? Inició la Jornada de Sana Distancia. Llegamos al 19 y ahí se reafirmó el *Quédate en casa*, pasaron 4 días más: llegó la Jornada Nacional de Sana Distancia.

Y bien, nos fuimos a dormir, ¡a soñar! El 23 de marzo del 2020. Nos soñábamos libres para abril. Cuarentena corta, dijimos. En menos de mitad de año estamos como si nada, pensamos. Hasta los más pesimistas (un servidor incluido) no lo creyó ver pasar de este año.

Pero, ¿quién hubiera podido saber? Tan complicado que es predecir el comportamiento de estos males...

Antier me acompañó Chava Flores, quizá la próxima me acompañe Chavela Vargas. Con que día de muertos ya está a la vuelta...

Antenoche fui a tu casa, tres golpes le di al candado.
Sandunga, no sirves para amores, tienes el sueño pesado.

¿Hoy día quién abre de buena gana a las 2 de la mañana?

Hablando de, ¿ya prepararon su ofrenda? Esta ocasión nada de ir al panteón. Puro festejo en casa y en grupos pequeños.

Se vale soñar. Empero, sólo por esta ocasión, dejémonos del *pero eso sí* y hagamos las cosas hoy mismo.

Dejémonos ya de ejercicios, novenas y confesiones. Buen es tiempo ya para dejar de soñar y seguir construyendo el México donde

hay una montaña que ve hacia el
mañana con gran resplandor

Needles, John Dykstra, 2008.

Sobre Música y Cine

Mireya Téllez Flores
mireyahueso@yahoo.com.mx

Sueño en el cuerpo

Podría quedarme despierta sólo para oírte respirar
Viendo cómo sonríes mientras duermes
Y a medida que sueñas te distancias
Podría pasar mi vida en esta dulce entrega
Y perderme en ella para siempre
Porque cada momento gastado en ti es un tesoro
Diane Warren ft. Aerosmith, Soundtrack Armageddon

¿Te has puesto a pensar cuántas canciones tienen la palabra "sueño" en el título? Ahora podría inventar un número y seguramente sería inferior al real. Tan sólo en inglés, de acuerdo con el Ranker Music, el número tiene más de cuatro ceros. Éstos son sólo algunos ejemplos:

- Daydream Believer
- Don't Dream It's Over
- Boulevard of Broken Dreams
- Dream on
- Dream Baby
- The Impossible Dream
- All I Have To Do Is Dream
- Sweet Dreams

Ahora que una cosa es el sueño en la cabeza y otra en el cuerpo o la letra, como prefiramos decirlo. Mi canción preferida con "sueño" en el cuerpo es "I Don't Want to Miss a Thing" interpretada por Aerosmith.

Lo que me gusta del sueño de esta canción, es la pesadilla de romanticismo tradicional casi cristiano y medieval tipo Alejandro Dumas o Lord Byron, con la interpretación alocada de un grupo de *hard rock* que juega hábilmente con los cambios de tono.

Otra cosa que me gusta de la pesadilla de romanticismo tradicional de la letra de la canción, es que es coherente con el de la película *Armagedón*, de la que es soundtrack, y con el videoclip, que retoma muchas escenas de la película.

La trama de esta (para quien no la haya visto), trata acerca del reclutamiento de un extractor de petróleo, Harry Stamper (Bruce Willis), quien debe dirigir a dos equipos en una misión espacial para hacer explotar un

Am I Beautiful, Maurice Tabard, 1929.

Escargocities, Thomas Barbéy.

asteroide del tamaño de Texas, antes de que éste nos mate a todos.

Lógicamente, esta es la historia chusca; la romántica, que se relaciona con el soundtrack, es una subtrama que involucra Grace (Liv Tyler), hija de Harry, y a su mejor extractor A.J. Frost (Ben Affleck).

Cuando el caos en el espacio se vuelve, como lo pone Rockhound, un miembro de la tripulación al que se le diagnostica demencia espacial, "la peor pesadilla del Dr. Seuss". Bruce y Ben deben tomar la decisión de convertir a Liv Tyler en futura huérfana o viuda. Y en este punto me detengo para decirle a aquel lector que no haya visto la película, o entendido la letra de la canción, que el final succionará el aire de sus pulmones y, si eso no lo mata, lo hará la misericordia.

Considérese por el bien de la argumentación, que las pesadillas de romanticismo tienen consciencia de soledad: el cantante está solo, Estados Unidos está solo, el mundo está solo… Pero, en medio de esta soledad, hay una proyección refulgente del predominio del "yo". Bruce Willis sueña con ser el centro de la sociedad o por lo menos de la película. Y lo mismo Ben Affleck y Liv Tyler. Ella, por supuesto, es el ideal femenino del protagonista; el cielo del embelesado, una diosa cuyos atributos físicos están por encima de todas sus demás gracias, una mujer con cuerpo de ensueño.

Al parecer, tanto en la película como en la canción, la libertad, la igualdad y la carnalidad se visibilizan en el choque del romance radical y el drama inverosímil y poético en un universo en el que cada espectador o cada escuchante, sueña su propia unidad de medida para un sueño o idealismo sin trabas ni restricciones, ya sea en esfuerzo meditado de la inteligencia (como hacen algunos engreídos), en la belleza del cuerpo (como hago yo), o en el insomnio (como sugiere Diane Warren):

No quiero cerrar mis ojos
No quiero quedarme dormida
Porque te extrañaría
Porque si acaso soñara contigo
Ni el sueño más dulce impediría que te extrañara
Por eso no quiero perderme ni el más mínimo detalle.

Referencias:

Hensleigh, J. & Pool, R. (1998). *Armageddon*. Recuperado de: http://www.screentalk.org

Mil soles espléndidos

Juan Manuel Jáquez
juanmjaquezg@hotmail.com

Vivir soñando y morir por una utopía

…Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.
Pedro Calderón de la Barca (1635)

En el mundo de los sueños, vemos otro universo, aquél al que los aferrados a lo tangible dicen que no es real, pero es el que le da cohesión y forma a la realidad, así como a lo posible, no sólo a lo imaginario, sino a aquello que en algún momento será.

Para Calderón de la Barca, en su obra de teatro, *La vida es sueño,* el conflicto entre la predestinación y el libre albedrío abre la puerta a un ensueño, que consiste en fugarse de las estructuras sociales rígidas, planteadas por una cultura ligada a los preceptos eclesiásticos de la época; vemos así, en el poema adjudicado al personaje de Segismundo, la profunda necesidad humana de salir de aquello que nos está destinado, para hacer realidad un anhelo que sólo se haya en el contexto de la libertad humana.

Así, vemos ese mundo de los sueños como algo que le pertenece al futuro, que no necesariamente de forma exclusiva, pero sí mucho, y es que, si hablamos de tiempo histórico, mientras la experiencia pertenece a un pasado presente, podemos encontrar al porvenir como la ligación entre el presente y el futuro (Salazar. J. 2020, pp. 256). También es posible descubrirlo en un presente paralelo, no en el que podría ser, sino en el que es posible que esté ocurriendo aunque suceda en otro lugar, posiblemente en la dimensión humana de las ideas, ajenas a la parca realidad.

El sentido de la vida no existiría sin el anhelo, sin el motivo de lo intrínseco, que implica el no estar tan ligado a la realidad, pues en la mayoría de los casos, el sueño de otro mundo posible es lo que nos hace levantarnos a reproducir nuestros mejores esfuerzos. Incluso lo cotidiano no existiría sin el combustible

Inner Beauty, Thomas Barbéy.

de lo onírico en nuestro imaginario individual para seguir haciendo lo que nos corresponde hacer. Vivimos con el sueño en nuestra vida de muchas maneras, lo respiramos, lo pensamos y hasta lo compartimos, explícita o veladamente.

Lo más interesante es que es en el mundo de los sueños donde encontramos nuestra propia ontología, esa que nos da el sentido de ser nosotros mismos, que reproduce en el imaginario personal la idea de lo que cada quién es, sin el juicio que el colectivo puede hacer de cada uno de nosotros. El mundo onírico es entonces un mundo ideal, ideal para nuestro razonamiento e incluso para nuestras propias contradicciones. Nada necesariamente debe ser perfecto, pero sí integrar los deseos de algo distinto, algo que vale la pena, algo que fortalece nuestro hedonismo perfecto. Ahí encontramos la casa perfecta, la familia adecuada, los tiempos de

Will, Tommy Ingberg, 2010-2015.

compartición luminosos, las amistades fructíferas o desbocadas, el trabajo de nuestros anhelos, es decir, el entorno que mejor nos acomoda.

Y aunque de vez en cuando ese sueño es una involuntaria pesadilla (un producto no de un mundo onírico maravilloso), generalmente se refiere al futuro no deseado, o la repetición de un presente detestado; pero también puede significar el pasado olvidable que, vuelto trauma, nos visita sin permiso nuestro. De alguna manera, preferiría no considerar que lo onírico recibe a brazos abiertos ese tipo de manifestaciones negativas, que bien pueden ser tema de la salud mental, pero sí creer en los sueños perfectos, felices y luminosos, que nos trascienden y nos transforman en algo mejor de la versión concebida de nosotros mismos.

Muchas veces se piensa que al soñador de vidas lo que le importa es el sueño mismo y no lo que cuenta; es cómo se sueña y se ve en ese ensueño y cómo puede ir manejando, como si fuera un circo, las experiencias emocionales que ese momento onírico le deja.

Todos, cuando contamos lo que soñamos, por ejemplo, el día de hoy, vamos haciendo un proceso semejante al que hace un escritor, un proceso de selección en el que oscurecemos ciertas partes, las cuales, por razones personales, nos pueden parecer intrascendentes o medio vergonzosas, como un sueño húmedo o algo por el estilo, empero, iluminamos otras que nos parecen muy laudatorias, por ejemplo: "la manera como me miró apasionadamente una conocida o desconocida en el sueño". Es decir, vamos acomodando el sueño a la realidad, con un discurso verosímil, bien articulado a la lógica. De alguna manera, todos vamos reinventando, mintiendo (si se quiere decir así), suturando y seleccionando a la hora que hacemos cualquier relato de lo onírico, cuando éste es espontáneo. Podríamos decir también entonces que somos seres constituidos por los sueños (esa es una gran realidad en la constitución de lo humano). De hecho, aun estando dormidos, nos contamos, nos relatamos, nos decimos y hasta nos convencemos de un discurso que se articula en el universo del subconsciente. Sin embargo, un sueño aislado, es una quimera o una fantasía, a veces, el preludio de una alucinación. Pero un sueño compartido es una utopía colectiva, un reto posible.

Los sueños han sido motivo y premonición de creaciones extraordinarias e históricas: John Lennon compuso *Imagine* después de haber escuchado la melodía en un sueño. Lo mismo afirmó Paul McCartney en relación con la melodía del tema *Yesterday.* Y Albert Einstein informó que su teoría de la relatividad fue inspirada en una serie de sueños que tuvo entre abril y junio de 1905. Pero el sueño de Martin Luther King, por poner el ejemplo final, fue más allá de la creación o de la invención: se convirtió en coro social, en bandera política e himno generacional, en aquello que debe ser construido desde el contacto con lo onírico: la utopía.

El famoso discurso *I have a dream* (Tengo un sueño) del Dr. Martin Luther King Jr. (2006), pronunciado en las escaleras del Lincoln Memorial el 28 de agosto de

> *Lo más interesante, es que es en el mundo de los sueños donde encontramos nuestra propia ontología, esa que nos da el sentido de ser nosotros mismos, que reproduce en el imaginario personal la idea de lo que cada quién es...*

Hollow, Tommy Ingberg, 2010-2015.

1963, dicho desde el presente, en palabras del mismo Dr. Luther King, aludiendo al discurso pronunciado por Lincoln sobre la igualdad y la abolición de la esclavitud en 1863, decía: "Pero cien años después, las personas negras todavía no son libres. Cien años después, la vida de las personas negras sigue todavía tristemente atenazada por los grilletes de la segregación y por las cadenas de la discriminación. Cien años después, las personas negras viven en una isla solitaria de pobreza en medio de un vasto océano de prosperidad material". Así habló el ministro "de color".

El mérito histórico del discurso de Luther King es dibujar la utopía de la igualdad como un recorrido posible, no como una isla inalcanzable; tampoco como una isla de marginación, sino como un camino de superación, integración y redención social y cívica: "del oscuro y desolado valle de la segregación al soleado sendero de la justicia social"; "desde las arenas movedizas de la injusticia racial hasta la sólida roca de la fraternidad". Una marcha colectiva por una geografía tortuosa y difícil, pero que no impedirá que se cumpla el sueño colectivo: "todo valle será alzado y toda colina será bajada". La marcha sobre Washington como metáfora y etapa inicial.

I have a dream no es un pensamiento onírico, es una visión política, aunque se aluda al ensueño como su origen. Ese es el valor de los sueños, y sobre todo, de los sueños colectivos, generadores de utopías, que en la búsqueda de su realización le dan sentido a nuestra vida.

Referencias:

Calderón de la Barca, Pedro. (2010) "La vida es sueño. Obra de teatro famosa" en *Onemorelibrary.com*, España, pp. 117. Recuperado en https://onemorelibrary.com/index.php/es/?option=com_djclassifieds&format=raw&view=download&task=download&fid=13030

Luther King, Martin. Jr. (2006) "Tengo un sueño" *Discurso en Washington D.C.* en Marxist Internet Archive, Wikisourse en español (2006) U.S.A. Recuperado en https://www.marxists.org/espanol/king/1963/agosto28.htm

Salazar Sotelo, Julia (2020). *¿Por qué enseñar historia a los jóvenes? Una reflexión sobre el sentido de la historia en la formación de las identidades en el México globalizado*, México, Horizontes Educativos UPN, pp. 256.

La supina necedad del bicornio

José Alberto Hernández Luna
jhernalu@gmail.com

Inconsciente y laberinto

En algunas clases sobre narrativa o teatro relaciono el mito del minotauro con las creencias religiosas o científicas que dan sentido a una comunidad o una realidad, ello me ha servido incluso como as bajo la manga para abordar los algoritmos que programan una *matriz* en el caso de los relatos *cyberpunk* o de ciencia ficción.

Si en los sueños lo que se asoma es el deseo a través de ciertas máscaras que desconocemos, pero que de alguna manera están condicionadas por nuestra "realidad", y cuyos rasgos se relacionan con lo inusitado o increíble, luego el sueño es como una especie de ruido que nos recuerda que llevamos un minotauro dentro de nosotros.

Incluso el origen de este mito, según nos cuenta Joseph Campbell obedece a que el rey Minos se negó a cumplir una promesa hecha a Zeus: la de devolverle cierto toro que le había prestado; como castigo, Minos tuvo un hijo con esas características (aunque también sabemos que puede deberse al encuentro del mismo dios bajo la forma de un toro con la reina Pasifae). Campbell, si mal no recuerdo, relaciona esta negativa de Minos con la de las personas que se niegan a seguir un llamado, ya sea por miedo o porque no poseen (o así lo creen) las fuerzas suficientes para llevarlo a cabo, de ahí que el rey de Creta deba padecer su decisión, la cual le llevará a sacrificar a varios de sus mejores jóvenes para mantener a la bestia tranquila en su laberinto. El diseño arquitectónico de este refugio será encargado al artista y científico Dédalo, el que es capaz incluso de diseñar unas alas para volar.

Chema Madoz, 2017.

Toda religión o toda *matrix* tiene sus reglas y romperlas o denunciarlas puede llevar a su fin; esto explica que Edipo deba pagar la antigua osadía de sus padres de tener un hijo cuando los dioses se los habían prohibido o que los replicantes en *Blade Runner* quieran vivir más allá de lo que se les ha programado. Pero una cosa es clara en ambos textos: el deseo de ser algo más, el cual debe reprimirse para no amenazar su entorno. En el caso del primero, se arranca los ojos, pues su falta ha sido ver más allá de lo que le es permitido a los hombres.

> *Quizá por lo mismo las ficciones literarias deben tener verosimilitud, para convencernos de vivir en ellas por un tiempo; incluso, mientras menos sepamos de su carácter ficticio, mejor: nos entregamos más.*

Incluso, pensando en un texto como *El malestar en la cultura*, de Freud, también aparece la represión con su correspondiente neurosis como necesarias para que nuestro mundo sea posible, a las cuales se les sacrifican no pocas de nuestras fuerzas y anhelos. De ahí que el amor por lo que hacemos debe ser mayor para no desistir de nuestros proyectos, pues en el caso contrario el rugido de la neurosis o del minotauro puede ser insoportable y no los calmamos ni con los mejores años de nuestras vidas.

Por ello es que, tanto el laberinto, como las instituciones religiosas y científicas que dan sentido a una comunidad, deben estar hechas con inteligencia (y quizá con amor) para que el minotauro o el deseo estén medianamente contentos y no nos lleven al caos. Quizá por lo mismo las ficciones literarias deben tener verosimilitud, para convencernos de vivir en ellas por un tiempo; incluso, mientras menos sepamos de su carácter ficticio, mejor: nos entregamos más.

Por último, cabe recordar que en el cuento de Borges "La casa de Asterión [el minotauro]", Teseo le confiesa a Ariadna que cuando lo mató, aquél ni siquiera se defendió, pues en realidad lo vio como un redentor. El minotauro no la pasa mal en el laberinto, ni siquiera se ve como prisionero, pues ninguna puerta está cerrada. Juega a esconderse y le consuela saber que algún día llegará quien acabe con su soledad, tal como le ha profetizado uno de los jóvenes que le han llevado en sacrificio (que según leemos no los mata él, sino que ellos mismos se dan muerte). Debe haber aquí un misterio, pero también un dejo de humor: si en la vida todo es ficción, si cada quien piensa lo contrario de lo que pareciera "ser" (La gente cree que el minotauro es una amenaza para la sociedad, lo cual no es cierto; Teseo quiere matar al Minotauro, pero este lo ve como redentor, etc.), luego entonces los contrarios se descubren iguales: no hay realidad y sueño, ni consciencia e inconsciencia, ni bien ni mal: ambas son ficciones, laberintos que el hombre se construye para vivir. Los psicólogos se encargan, no sin ganar algo de por medio, de hacerle ver al neurótico que aquello de lo que se queja es en realidad un verdadero refugio, pero "inconsciente", etc. No tengo pruebas, pero tampoco tengo dudas.

Transportador, Chema Madoz, 2007.

Un guión sin acento

Keshava Quintanar Cano
keshava_quintanar@yahoo.com.mx

La pesadilla

INT. RECÁMARA DE RICARDO

Todo es oscuridad, por un espacio de treinta segundos sólo se escucha la respiración de un niño que está dormido. Poco a poco todo se aclara, se ve y se escucha el patio de una escuela.

EXT. PATIO DE PRIMARIA PRIVADA, MEDIA TARDE

En un inmenso patio de escuela primaria, mientras se escucha la campana de la salida, unos niños juegan fútbol en el patio; otros, niños y niñas, van corriendo a recoger sus mochilas y loncheras. Ricardo, un güerito de sexto de primaria, se mete entre dos, le tira a la portería, vence al portero y mete un gol, jugada de un crack diminuto (la respiración del niño dormido sigue escuchándose, en off). Junto con otros padres de familia que esperan a un costado de la puerta de salida, el papá de Ricardo estuvo viendo a su hijo jugar y cuando metió el gol, levanta el puño y grita "¡Yeees!". El papá lleva la corbata floja y el botón del cuello desabotonado, es viernes y salió temprano de trabajar(La respiración se hace mas fuerte, no profunda, como inquieta).

El papá orgulloso le grita a Ricardo: "Ricardo, vámonos campeón, tu mamá y tu hermano ya están en el carro". Inmediatamente que se escucha la palabra "hermano" (la respiración que nos acompaña por las imágenes, lanza un pequeño gruñido, siempre en Off). Ricardo, vitoreado por sus amiguitos de la escuela, voltea sonriente, les pasa el balón que trae en las manos, recoge su mochila y se acerca corriendo a la puerta de salida. (A partir de ese punto, sólo se escucha la respiración, el sonido de la escuela se difuminó en un fade out). Escuchando la respiración cada vez más agitada y gorgoreante, vemos cómo el padre de Ricardo le ayuda a cargar su monchila mientras lo felicita con una palmada en el hombro por el gol que acaba de meter. Salen de la escuela y la madre de Ricardo, desde el carro, lo saluda, y le avienta un beso volado (la respiración gruñe de nuevo, como con cierto asco). El padre mete la mochila a la cajuela.

INT. CAMIONETA. MEDIA TARDE

Ricardo se sube a la parte trasera del automóvil y su madre, con su hermanito recién nacido en los brazos, se le acerca y le da un beso (La respiración se transforma en jadeos y en gruñidos) La mamá de Ricardo le pregunta cómo le fue en la escuela, le dice que lo van a llevar a los juegos (Los gruñidos son ahora lastimeros, llorosos) Ricardo se acerca para darle un beso en la cabecita de

Dream collector, Arthur Tress, 1970-1974.

su hermanito (Un grito desgarrador profundo y grave). Todo se oscurece de pronto.

INT. RECÁMARA DE RICARDO. ES DE MADRUGADA

Ricardo, acostado en el suelo, se despierta gruñendo y sollozando, está asustado. Vomita a un costado de su cama. (No lo vemos, la cámara está en primera persona, nos movemos con ella). Se levanta asustado y sale corriendo de su cuarto. Sigue espantado de la pesadilla. Baja por las escaleras, pasa por la sala que está oscura y desarreglada. Apenas se distinguen las cosas por la luz de la calle que se cuela por las ventanas. Llega a la cocina, y con la luz del refrigerador abierto, ve que sobre la mesa está el padre muerto con la cara desfigurada como si la zarpa de un tigre le hubiera arrancado los ojos, la nariz y una oreja. La mesa está cubierta de sangre. Hay tres platos hondos tirados en el piso y fruity loops por todos lados. Ricardo agitado, voltea y sale de la cocina, vuelve a pasar por la sala, sube las escaleras, hacia la recámara de su hermanito y no lo encuentra, está vacía, intacta. Sale apresurado hacia la habitación de sus padres, la puerta está destruida, se ven los arañazos y golpes que la abrieron. Entra y todo es un desorden y roto, la cama está volteada, hubo una lucha ahí. Una lámpara parpadeante, sobre la alfombra es la única luz. Tirada frente al baño, está su madre, descalza, sus cabellos rubios y ensangrentados le cubren el rostro, lleva una bata azul también cubierta de sangre, le falta el brazo derecho. El muñón del hombro hizo un enorme charco de sangre en la alfombra. (Ricardo resopla, sigue agitado). Voltea hacia el baño, la chapa está rota, empuja la puerta, que se abre lentamente, rechinando. También hay sangre, y dentro de la regadera hay un bultito oscuro, es su hermano. Lo levanta, tiene el mameluco completamente rojo, no tiene cabeza, por las venas y la piel rasgadas se podría decir que se la arrancaron de un mordisco, Ricardo busca algo, y lo encuentra: es el brazo de su madre, lleva un cuchillo de cocina. Ricardo tira al hermanito y recoje el brazo de su mamá, lo mueve como jugando, lo zarandea tres veces y lo avienta contra la pared de la regadera, enojado se ve la mano izquierda, tiene una profunda herida que le recorre todo el brazo, y que le llega a la mano. Es una mano fuerte, con garras negras y afiladas. Se acerca al lavamanos, abre la llave, se moja la herida, y voltea al espejo. Por un instante vemos a un niño de once años poseso, tiene el cabello revuelto, los ojos rojos con un contorno negro brillante, está bañado en sangre, muestra unos enormes colmillos amarillos que salen su boca mientras sonríe lentamente: todo fue una pesadilla.

México, FFyL, Ciudad Universitaria, 2011.

Dream collector, Arthur Tress, 1970-1974.

Dream collector, Arthur Tress, 1970-1974.

My Joy Division

Salma Tenorio
salma.saurio@gmail.com

Insomnio: la pesadilla de no poder dormir

Dalí atomicus, Philippe Halsman, 1948.

"El último refugio del insomne es su sentido de superioridad sobre el mundo que duerme" (Cohen, 1963, p. 266), es la inolvidable frase que Lawrence Breavman, personaje de *El juego favorito,* de Leonard Cohen, le reproduce a su amigo Krantz al despertarlo a mitad de la noche en un campamento remoto.

La frase en sí misma podría resultar una especie de consuelo o motivación para aquellos que difícilmente tienen una buena noche de sueño, o incluso para los "insomnes naturales", como lo parece ser Breavman a lo largo de la novela, como quizá podría serlo yo misma: desde que tengo memoria, el sueño y yo hemos tenido una relación extraña, casi complicada. A mis veintidós años, podría decir que he pasado por la mitad de los trastornos de sueño que existen: desde terrores nocturnos, piernas inquietas, pasando por la apnea del sueño y, desde luego, el insomnio, siendo éste el que parece ser siempre el más recurrente y también el más difícil de sobrellevar.

En *El juego favorito,* a Breavman no parece afectarle pasar noches enteras en vela, pues lo acompaña su inseparable amigo Krantz y, si no es él, lo acompañan sus numerosas amantes. Pero, ¿qué ocurre cuando uno se ve obligado a pasar toda la noche en vela, solo y con una cascada de pensamientos aplastantes? El insomnio deja de ser algo divertido, deja de ser algo que representa superioridad sobre el mundo durmiente…

El mayor tiempo que he llegado a pasar despierta, han sido más o menos 36 horas, y debo decir que el estado en el que uno se encuentra durante todo ese tiempo, mental, física y emocionalmente, es realmente deplorable. Sin embargo, el lector fácilmente podría preguntarse: "bueno, y si te sientes tan mal, ¿por qué no duermes?". Porque el problema

> *El lector fácilmente podría preguntarse: "bueno, y si te sientes tan mal, ¿por qué no duermes?"...*

del insomne natural parece ser precisamente dormir, por más cansado que se esté y, cuando logra hacerlo, es más como una obligación que una necesidad.

Con todo esto, no trato de romantizar el insomnio, porque de hecho cuando se vuelve constante, silencioso y solitario, se torna en una pesadilla peor que las que uno pueda tener dormido. Tal vez debería servir un poco de consuelo saber que el insomnio es algo muy común entre toda la población mundial y que, ahora con esto de la dichosa pandemia, éste y otros trastornos del sueño se han masificado. Pero la verdad es que todo eso está lejos de ser algo tranquilizador cuando la forma en que concibes las cosas comienza a distorsionarse debido a que no puedes (o no quieres) pegar el ojo.

Dormir es una necesidad absoluta, un periodo que, lejos de ser inactivo, está lleno de una especie de actividad "purificadora" de mente, cuerpo y alma. Dormir te prepara para enfrentar el nuevo día por venir. Mas, ¿qué ocurre cuando no hay nada qué enfrentar en el nuevo día? Te conviertes en un insomne que comienza a hacerse toda clase de preguntas con respecto al sueño, a la cantidad de horas que se duerme, a esa "necesidad de ocultar la noche durmiendo" (como reza Morrison en Moonlight Drive, de los Doors) y al supuesto estado de inconsciencia que conlleva dormir. El resultado puede ser que se genere un intenso miedo a la noche o al paso del tiempo o incluso a la propia luz del día ("Entonces, ¿cómo llegamos ahora a temer la luz del sol?" dice una canción de Marillion, "Afraid of sunlight"). Pero lo cierto es que, en sí, no hay realmente nada que temer…

Una pesadilla se convierte en una pesadilla si le damos el poder de ser una pesadilla. El insomnio puede ser bueno o malo; puedes usarlo sabiamente (poniendo un alto cuando de plano no te sientes cansado aún, pero dices "ya hasta aquí, ya me aburrí de estar despierto") o dejar que te destruya. Puedes generar prejuicios en torno al dormir o tener mil y un reflexiones descabelladas con respecto a la noche y el sueño, o simplemente puedes fluir y aceptar que no existe el "insomnio natural", que eres un ser humano, parte de la naturaleza, que todo en el universo tiene su momento de reposo, y que realmente si no puedes dormir, no es porque no puedas, sino porque no quieres y pones pretextos, aunque no puedas aceptarlo.

Quizá la gente como Breavman y yo esperamos encontrar algo en la noche que no haya en el día: una especie de señal, una conexión profunda, un secreto valioso, o lo que sea; no obstante, la verdad es que no hay nada en la noche que no haya en el día. En conclusión, no se es un insomne natural, sino una persona que no acepta su naturaleza durmiente…

Referencias:

Cohen, L. (1963). *El juego favorito.* España: Titivillus.

Marillion. (1995). "Afraid of sunlight". En *Afraid of sunlight* [CD]. Inglaterra: EMI.

The Doors. (1967). "Moonlight Drive". En *Strange Days* [CD]. Hollywood, EU: Elektra.

The Versatile Jean Cocteau, Philippe Halsman, 1949.

La duquesa de Carabás

Kiria Abdelagarre
kiria.abdelarrague@gmail.com

Realidades Oscuras

Nosotros sabemos que, en los sueños, podemos visualizar imágenes recurrentes de personas, que no necesariamente conocemos, o puede que jamás les hayamos hablado, pero aparecen ahí porque, en algún momento de nuestra vida, nos hemos encontrado con ese alguien, lo hemos mirado a golpe de vista o de los pies a la cabeza, incluso puede que hayamos emitido un comentario de crítica o tal vez no.

Lo que sí es verdad es que, al mirar, nuestra memoria fotográfica hace uso del recuerdo y entonces ese proceso de información instalada permite que podamos evocar, ver y distinguir un rostro; ver su complexión y hasta el cómo iban vestidos. También visualizamos paisajes, puede que un campo, montañas, quizás un bosque o lugares cotidianos como una cocina, una parte de nuestra casa o—incluso tratando con las quimeras—, podría ser un lugar raro o inhóspito, un lugar oscuro, solitario, húmedo, descuidado, abandonado, donde te encuentras solo y de noche, claro, ¿por qué no? Si esa es la hora favorita para que los monstruos salgan a divertirse… ¿O no?

Y mientras tú estás ahí en un escenario paradójico, viendo a los lados, parece un laberinto sin salida. Puede que estés en un edificio con goteras y moho, las paredes amarillentas, sucias, descuidadas… lo que antes era una obra de arte diseñada y construida por varias personas inspiradas, ahora se encuentra en el olvido.

A la vez, no estamos conscientes de que es un sueño y ahí es cuando surgen las dudas, los: "¿Cómo llegué aquí?" O "¿Dónde estoy?" No siempre nos llegan las preguntas: puede que estemos en el mismo edificio, pero alterados sabiendo que alguien nos acecha, que nos observa desde un punto donde nosotros somos muy inofensivos, un punto donde somos su presa y él (o tal vez un algo) nos va a cazar para alimentarse. Y si es más malévolo, sólo te cazará por diversión y te perseguirá hasta el cansancio. Somos un blanco fácil para él: ¿a dónde correr en un lugar así? No puedes ocultarte porque nunca encontrarás un lugar adecuado si todo este escenario está pasando en tu cabeza y si tu subconsciente quiere hacerte pasar un mal rato; no encontrarás un lugar adecuado, sólo podrás intentar esconderte y tendrás que correr con todas tus fuerzas. Si él te está alcanzando, puedes intentar ocultarte tan sólo por unos momentos, tienes que ser silencioso, escuchar todo, absolutamente todo… pasos, el edificio intentando estirarse de lo viejo que es. Escucha las respiraciones de tu cazador y, si puedes, hasta su pulso, para saber si tiene siquiera un latido de bondad para frenar el hecho de que te mate.

Solo piénsalo por un minuto, puede que no seas la primera víctima de tu monstruo, y si él ya es un experto, conoce lo que la mayoría hizo y eso te vuelve predecible en cierta forma. Sin embargo, es más que obvio: es un maestro, no sólo porque no seas su primera víctima, sino porque el mismo monstruo eres tú; tu mismo subconsciente es tu peor enemigo, porque conoce tus

Locked, Brooke Shaden.

miedos, lo que te hace débil y sabrá a la perfección lo que harás. Aunque a veces eso es bueno: nos enseña a superar nuestras fobias de una manera no tan delicada.

Mientras tanto estás ahí esperando, pensando e intentando recordar cómo llegaste a ese lugar, más sólo estás bloqueado sin poder recordar otra cosa. A veces en los sueños ni siquiera podemos controlar nuestras acciones, parece como si alguien más usara nuestro cuerpo, que jugara con él como si fuera un simple títere, una marioneta barata a la cual nadie le importa. El titiritero te manipula a su antojo, por más acciones que intentes hacer, será inútil… como ya no es tu cuerpo no podrás salvarte. Desde lejos tu cazador te observa, oculto en la oscuridad, lo disfruta, le da placer cada segundo que sufres por no poder moverte, y cuando sale de las sombras, su cara es pura satisfacción. Si es un monstruo, estará ansioso de probar tu sabor. El sazonador favorito de todos los monstruos es el miedo, dicen que ablanda la carne y se impregna en la esencia de cada persona y eso es lo que le da un toque único.

En mis más frecuentes sueños tengo estas pesadillas donde me persiguen, sólo estoy agitada, pero es demasiado raro: en ningún momento podía detenerme, sabía que iban detrás de mí, me lo advertían todas las personas a mi alrededor, pero no sabía quién o qué era lo que me perseguía. En ese momento, alguien me había arrebatado mi cuerpo, no podía detenerme ni echar un vistazo atrás.

Holes In The Sky, Martin Stranka, 2009-2019.

Tuve otro sueño, uno donde pude ser consciente de que todo a mi alrededor era sólo eso: una simple pesadilla. Estaba dormida, lo comprendí al instante, pero quedé paralizada; no podía mover ni un músculo, me pegué al piso y un hombre con traje y sombrero morado me disparó. Ahí fue cuando me desperté, estaba en mi habitación con las luces apagadas, estaba agitada, hiperventilando y sudando. Después de unos segundos, logré calmarme, hasta que mis latidos volvieron a acelerarse al ver una silueta similar a la del hombre. Prendí lo más rápido mi lámpara de mesa, pero no había nadie, ni siquiera algo cerca para imitar la figura.

La paciente miró a la psicóloga…

— ¿No cree que estoy loca o sí?

— Demente, no, estresada y con ansiedad, sí. Verás, nuestro entorno puede modificar nuestras emociones de una forma en la cual a veces no somos conscientes. Cuando despertamos, una parte de nuestro cerebro no está del todo consciente; puede que sólo haya sido eso, que una pequeña parte de tu cerebro creía que seguías dormida y tuviste un pequeño *flashback* de la imagen del sujeto, ya que fue lo último que soñaste. No obstante, eso igual ayudó a que despertaras más rápido y que, al momento de prender la luz, no vieras a nadie, porque no había nadie, corazón… —suelta una pequeña pausa, suspira y pregunta— ¿Acaso podrías describirme la cara del hombre con el traje?

Después de que le detallara el rostro, la psicóloga añadió:

—Sólo toma los siguientes neurolépticos dos veces por semana, los días que quieras, eso reducirá el estrés, ya que esa es la causa de los sueños frecuentes donde te persiguen.— la doctora sonrío y agregó—es todo por la sesión de hoy, cielo.
—Gracias.

Beatriz sonrío como si nada, aún sabiendo que lo que vió no fue un *flashback*. Era real. Mas aún tenía que averiguar cómo salir de ese lugar y obtener más información para el periódico sobre el por qué en ese sitio nunca dejan ir a nadie que entra. Ella sabía que lo lograría…

La psicóloga salió del consultorio, dirigiéndose hacia un elevador privado.

—Tienes que cambiar de cuerpo, en especial tu cara: la paciente Beatriz 0-4-5-7, en un instante fugaz de consciencia, se percató de la realidad, dándose cuenta y despertando. Le aumenté la dosis, pero ella pudo describirme cada detalle de tu rostro perfectamente y no podemos correr ese riesgo.
Algo apareció arrastrándose en el piso, emitiendo sonidos ahogados, transformándose mientras trata desesperadamente de convertirse poco a poco en un humano cualquiera.

—¿Te parece así?— pone una sonrisa macabra de oreja a oreja, mientras la ve.
—Perfecto— señala la doctora mientras llegan a un laboratorio con personas, que no son para ellos más que ratas de laboratorio: enjaulados, asustados, deformes y sobre todo sufriendo.

Absenta

Arturo Pedroza
arturoalejandro.pedroza@gmail.com

Léthargie

Au travers de la nuit où ton absence règne,
Où les larmes fécondent l'obscurité totale,
Où nul n'entend jamais le désespoir brutal,
Je prétends que tu vis dedans ma voix qui saigne.

Je ne sais si c'est faux, car mon corps fatigué
Cherche un peu de bonheur dans ton beau souvenir ;
Je ressens la douleur qui luit dans les soupirs
Et qui m'emmène encore dehors la réalité.

Or je ferme les yeux, attendant le sommeil,
Où tes mots doux m'éloignent peu à peu de mon corps :
Je sais que tu es là, je te rejoins encore ;
Le rêve continue, sans besoin de réveil.

Letargo

A través de la noche donde reina tu ausencia,
Donde las lágrimas fecundan la oscuridad total,
Donde nadie escucha la desesperación brutal,
Pretendo que vives dentro de mi voz que sangra.

No sé si es falso, porque mi cuerpo fatigado
Busca un poco de felicidad en tu bello recuerdo;
Resiento el dolor que brilla en los suspiros
Y que me lleva otra vez fuera de la realidad.

Entonces cierro los ojos, esperando el reposo,
Donde tus palabras dulces me alejan de mi cuerpo:
Sé que estás ahí, me reúno contigo de nuevo;
El sueño continúa, sin necesidad de despertar.

Leap, Tommy Ingberg, 2010-2015.

Pulso Académico

Puedes leer y descargar todos nuestros números en:

- **www.cch-naucalpan.unam.mx/v2018/pulsoacadp.php**
- **issuu.com/pulsoacademico**

Pulso Académico

ISSN 2683-202X