

# ENSONAÑACIONES

Universidad de Sevilla  
Facultad de Bellas Artes

Trabajo de Fin de Grado

**Gisela Martínez  
Segovia**

**Tutor: Francisco Cortés Somé**





# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN Y PALABRAS CLAVE</b>	<b>5</b>
<b>PARTE 1: TEORÍA Y COMPRENSIÓN</b>	<b>7</b>
1.1- LA CIENCIA DEL SUEÑO	8
1.2- LOS SUEÑOS COMO MATERIA PRIMA	12
1.3- AUTOCENSURA	14
1.4- LA IDENTIDAD EN LOS SUEÑOS	15
1.5- ARTISTAS REFERENTES	17
<b>PARTE 2: LOS SUEÑOS Y SUS OBRAS</b>	<b>20</b>
2.1- SUEÑOS	21
2.1.1- AIXÒ ÉS UNA FLOR	22
2.1.2- PARÁLISIS DEL SUEÑO	23
2.1.3- EL HOMBRE PIJAMA	24
2.1.4- PEZ	25
2.1.5- LUGAR DE PAZ: LA TORRE	26
2.2-OBRAS	28
2.2.1- AIXÒ ÉS UNA FLOR	29
2.2.2- PARÁLISIS DEL SUEÑO	33
2.2.3- EL HOMBRE PIJAMA	37
2.2.4- PEZ	41
2.2.5- LUGAR DE PAZ: LA TORRE	45
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>51</b>



# Introducción

El mundo de los sueños ha sido siempre algo que ha llamado a atención de todo tipo de artistas, sobretodo de los surrealistas, entre otros y yo no he sido una excepción. Desde hace muchos años he tenido ciertos sueños, que me han impactado y no los he podido olvidar. Tengo viejos recuerdos de mí misma intentando dibujar esos mismos sueños siendo una niña de apenas 5 o 6 años sin mucho éxito. Lo que hacía que me frustrara y que se prolongara esa necesidad latente con el devenir de los años. Por ello, cuando se presentó la oportunidad de realizar un trabajo más extenso y específico sobre cualquier tema, era evidente que los sueños iban a ganar esa batalla y sobre ellos se iba a hacer este trabajo.

Los sueños son algo complejo a la par que simple. Es decir, por muy paradójico que suene poseen una sencillez muy complicada cosa que los hace interesantes, impactantes y por ello son una clara materia prima en el arte. No se han podido presentar todos los sueños que merecían ser expuestos pues debido al límite de texto con el que se presentaba este proyecto se ha tenido que hacer una selección más reducida de lo que hubiera sido si se hubiera dado otra situación.

Este proyecto pretende hacer una relación entre el mundo de los sueños y la identidad. Es decir, partiendo de la base de que los sueños están hechos a partir de recuerdos seleccionados por el subconsciente, cogiendo los que más hayan impactado, sobretodo emocionalmente, conseguir un retrato más o menos fiel del mundo interno de su autor. Este trabajo está estructurado de forma que se impulse la comprensión de todos los términos algo complejos que se tratan. Es por ello que se divide en 2 partes principales: en la primera se explican los detalles científicos que envuelven a los sueños; porque y cómo se dan y qué función tienen además de 3 capítulos con la carga teórica que se le da a ese trabajo. Es decir, qué razonamientos se han tenido que dar para la creación de las obras y para llegar a las conclusiones que se han llegado y en segundo lugar, se encontrarían las obras, tanto los sueños que la representan como el razonamiento alrededor de éstas. Era preciso que estos últimos estuvieran en ese lugar puesto que, de no ser así, probablemente sería muy difícil entender exactamente de lo que se está hablando y por qué se está hablando.

Tal y como decía Aristóteles, la virtud está en el punto medio, y los sueños sin duda se encuentran en el extremo de la veracidad, por lo que hay que trabajarlos para crear a partir de ellos algo íntimo a la par que seguro para el soñador. Es decir, un punto medio muy bien pensado que se encontrará en un lugar u otro dependiendo de la persona y sus circunstancias. Se podría tildar al autor de cobarde y mentiroso, pero los sueños son algo demasiado fidedigno, y quien no lo quiera ver y juzgue estas decisiones se estará engañado e ignorando la naturaleza humana, su propia naturaleza. Por lo que llamaremos a estas acciones nada más ni nada menos que racionales y humanas.

## Palabras clave

Sueños, pesadillas, identidad, interpretación, parálisis del sueño, arte, miedo, terror, amor, nostalgia, paz, tesoro.



# PARTE 1: TEORÍA Y COMPRENSIÓN



## 1.1 La ciencia del sueño

Cuando uno sueña todo parece real, se crea un mundo que no respeta las leyes físicas, espaciales ni temporales de la realidad. El mismo acto de soñar es paradójico y caótico en sí mismo, pues alguien que está soñando está “desconectado del exterior, [...] está alucinando, con sus ojos muy activos pero cerrados y con gran actividad en su corteza motora pero paralizado”. (Eugenia Guzmán, 1994:37)

Y a pesar de todo esto, estas situaciones son lo más normal del mundo. Eso los convierte en algo maravilloso digno de estudio. De hecho, a lo largo de la historia reciente y no tan reciente de la humanidad se han estudiado tanto desde el plano científico como desde el espiritual.

Mucha gente dice que los sueños responden a nuestro estado de ánimo, o son una premonición, o algo o alguien que pretende comunicarse con nosotros a través de ellos, etc.

Sin duda el tema de las premoniciones y los mensajes son algo bastante difícil de asegurar, pero hay otras cosas que si se saben a ciencia cierta sobre éstos:

Los sueños están compuestos por distintas fases diferenciadas en dos grupos: NMOR (No movimiento Ocular Rápido) y MOR (Movimiento Ocular Rápido) más bien conocido como REM que significa lo mismo, pero en inglés. Dentro de NMOR hay 4 fases (I, II, III y IV) que se suceden en orden una detrás de la otra. En todo caso, en el Instituto de Investigación del Sueño (IIS) dirigido por el Dr. Diego García-Borreguero explican muy bien la diferencia entre estos dos grupos:

[*Sueño NMOR*] Lo constituyen cuatro estadios, en los que se va profundizando progresivamente en el sueño [...]. El tono muscular va descendiendo, dejando nuestro cuerpo cada vez más relajado e inmóvil, así como el ritmo respiratorio y cardíaco [...]. La progresión de la fase I a la IV dura aproximadamente 90 minutos y comporta

una profundización en el sueño que implica mayor aislamiento sensorial del entorno y por tanto mayores dificultades para despertar, [...].

Los cambios orgánicos que se producen en esta fase del sueño han llevado a los científicos a apuntar su relación con la recuperación física del organismo (regeneración y recuperación de energía) [...].

[*Sueño MOR*] Aparece [...] aproximadamente a los 90 minutos de quedarnos dormidos. La actividad cerebral es rápida [...], pareciéndose más a la que presentamos en vigilia. [...], hay una importante diferencia respecto a la vigilia; [...], la actividad no es provocada por estímulos externos percibidos a través de los sentidos, sino por los ensueños o sueños que tienen lugar en esta fase. Una de las cosas que caracteriza a esta fase del sueño es la pérdida del tono muscular, protegiéndonos así de lesionarnos o tener los problemas derivados de mover nuestro cuerpo en respuesta a los sueños. [...].

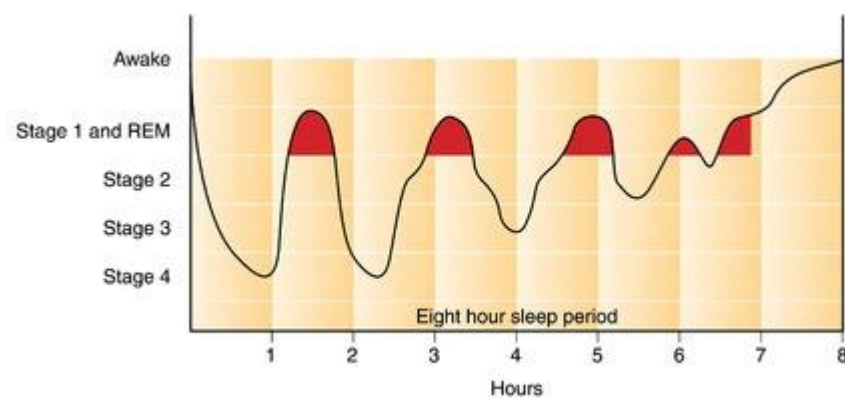
[...], este tipo de sueño se va alternando con las distintas fases del sueño no REM, aunque la mayor parte del sueño REM se produce al final de la noche[...]. Los cambios que se producen en esta fase, [...] (apuntan la) relación que puede tener el sueño REM con la consolidación y recuerdo de lo que aprendemos durante el día. [...] (Parr 4 y 5)

Los sueños son una herramienta que usa el cerebro para organizar la memoria. (Eugenia Guzmán, 1994)<sup>1</sup> Para guardar los recuerdos importantes y borrar los que sobran y ocupan espacio, ( por ejemplo qué se cenó el día anterior). Éstos se producen en su mayor parte durante la fase MOR. El motivo detrás de estas terminologías es bastante básico pues se basa en el movimiento ocular que mantiene el sujeto. De hecho, se puede saber en qué fase se encuentra una persona que duerme con solo mirarle los ojos. Si está en REM los

<sup>1</sup>Los demás datos de carácter técnico citados en la introducción provienen de la misma fuente bibliográfica.



moverá de un lado a otro de una forma bastante rápida, si tiene un sueño ligero, se encontrará en las fases I y II y si el sueño es sumamente profundo, pero no hay movimiento ocular, uno se encuentra ante las fases III y IV (Esquinas, S. 2016). De hecho, el tema de los ciclos del sueño es algo bastante importante a la hora de entender cómo funcionan los ciclos del sueño. Es decir, en qué momento se está soñando, qué probabilidades hay de recordar un sueño dependiendo de las circunstancias en las que uno se encuentre y entender cómo funciona el descanso.



### 1. Los ciclos del sueño.

Como se puede ver en el gráfico (Ilustración 1) se dan unos 5 ciclos a lo largo de la noche, aunque dependiendo del individuo, el número puede oscilar entre 4 y 6. Es decir que, si una persona duerme sus ocho horas, habrá tenido unos 4 o 6 sueños complejos, aunque no los recuerde por ello muchas personas se piensan que ellas no sueñan, pero eso no es así, siempre se sueña. Según un estudio realizado por unos neurocientíficos del *Lyon Neuroscience Research Center* realizado a partir del estudio de 41 personas, 20 de las cuales aseguraban no recordar lo que soñaban y 21 que sí. Consiguieron demostrar que las personas que tenían más facilidad a la hora de recordar poseían una mayor actividad en una zona del cerebro llamada temporo-parietal (TPJ) que se relaciona con el sustento de una mayor sensibilidad a los estímulos externos además de aumentar la vigilia a lo largo del sueño. [RUBY, Perrine. 2014] Sumando estos datos a la explicación sobre la memoria que ha dado Ruby: “Mientras dormimos no somos capaces de memorizar nueva información; se necesita estar despierto para ser capaces de hacer eso.” Se puede

responder a la pregunta de por qué prácticamente siempre se olvidan los sueños; el ser humano no tiene capacidad de memorización en esos estado y además se puede comprender por qué unas personas recuerdan más que otras. Sencillamente si uno se encuentra ante un estado del sueño más ligero, se podría decir que está un poco más “cerca” de la vigilia y por lo tanto tiene cierta capacidad de memorización. Cuando se recuerdan, normalmente es porque uno se ha despertado durante la fase REM o en un estadio cercano y posterior. Es por ello que cuando se prescinde del despertador y se le permite al cuerpo despertar cuando le venga en gana es mucho más probable recordar puesto que se acaba de salir de la última fase REM y los “recuerdos” están todavía cercanos al individuo.

Todas estas fases que suceden a lo largo de la noche tienen cada una sus particularidades las cuales en ocasiones son fáciles de reconocer a simple vista. A continuación, se van a detallar las características principales de cada una:

- **Fase I:** Esta es la primera y última fase del sueño, es decir, la que entra y la que sale de éste, siempre y cuando el sujeto se despierte de forma natural, claro. Por ello es el momento en el que es más sencillo despertarse en consecuencia de la intervención de la acción externa. Es la más superficial de todas las fases, llegando incluso a poder escuchar y sentir lo que sucede alrededor haciendo que en un momento dado uno no se considere dormido, aunque lo esté. Un ejemplo muy claro de este fenómeno es cuando uno se encuentra en una clase o una ponencia y se duerme sin darse cuenta porque sigue oyendo lo que dice el orador. Luego sus palabras se empiezan a distorsionar y entonces el soñador se da cuenta de la situación y se despierta.
- **Fase II:** Este es un momento en el que el cuerpo empieza a relajarse, a aislarse del exterior. Se podría decir que esta etapa es más bien una transición de la I a la III pues no posee ninguna característica propia, más bien una mezcla de las otras dos. En todo caso en este momento el sueño todavía es algo ligero y es relativamente fácil despertarse.
- **Fase III:** Se produce el primer descanso profundo, es más, si uno se despierta en este momento se sentiría confuso y desorientado. Un ejemplo de esta condición desgraciadamente común es cuando uno se levanta muy temprano después de haberse ido a dormir tarde, se encuentra desorientado y se queda sentado al borde de la cama mirando sus zapatos como si éstos se le fueran a poner solos.

Además, en esta fase se producen, si se han de producir, los terrores nocturnos y el sonambulismo. Éste último, sobre todo, es imposible que suceda en otra etapa, pues en la I y la II el sueño es demasiado ligero, la IV es demasiado profunda y cercana a REM, y en REM es imposible que se produzca movimiento alguno puesto que el cuerpo está bloqueado.

- **Fase IV:** El sueño es sumamente profundo y el descanso es tanto físico como psicológico. En este momento sucede algo parecido con la fase II; es una especie de transición entre III y REM. Por lo tanto, posee la extrema relajación de III, pero se pueden llegar a soñar algunas cosas. Sin embargo, éstas jamás serán complejas, de hecho, se tratarán en su mayor parte de imágenes inconexas.
- **MOR (REM):** Aquí es cuando se producen los verdaderos sueños, los que son complejos; además de darse la parálisis que impide que el cuerpo realice los actos que está soñando y el movimiento frenético de los ojos. En todo caso, como esta fase ya ha sido explicada anteriormente no se va a profundizar en este momento.

Es en la fase MOR en la que se debe profundizar debido a la naturaleza de este proyecto, aunque todos estos aspectos del sueño sean muy interesantes y complejos. Tal y como se ha dicho anteriormente, esta fase tiene la función de ordenar y consolidar los recuerdos y este hecho tiene un importante efecto en la vida de cualquier persona. Se sabe que los individuos que se mantienen en REM una mayor cantidad de tiempo de forma natural suelen ser más rápidos a la hora de aprender y asimilar conceptos. Es más, cuando alguien se encuentra en un momento de su vida en el que ha de hacer un gran esfuerzo de aprendizaje como por ejemplo enfrentarse a unas oposiciones, se ve notablemente afectada la duración de la fase REM cuando se duerme puesto que ésta se ve incrementada notablemente (Esquinas, S. 2016). También se ha demostrado que una persona sueña en relación con sus capacidades. Es decir, los niños menores de 5 años que todavía no tienen el yo totalmente desarrollado suelen soñar imágenes sueltas, sin una historia desarrollada y sin autorrepresentación. Un ciego no sueña en imágenes y una persona que no tiene el lenguaje desarrollado tampoco va a poseer esta cualidad en sus sueños. Es por ello por lo que de ahí se podría sacar un retrato bastante detallado, en profundidad, del nivel de desarrollo o de cultura que posee un individuo ya las personas son su experiencia, son lo que sienten y como lo afrontan. Aunque eso sería algo difícil de interpretar y entender puesto que los sueños son

enrevesados, caóticos y extraños por naturaleza. Y los sueños, al ser organizadores de la memoria suelen usar elementos vividos recientemente, sobretodo los que más han afectado emocionalmente al individuo, tanto para bien como para mal. Además, los sueños son algo muy emocional, más de tipo ansioso que apacible, pero se puede dar cualquier apología emocional que el sujeto sea capaz de sentir.

Cuando algo no va bien al dormir, se pueden llegar a dar todo tipo de patologías que pueden intervenir en los sueños, en la relación que tiene el individuo con estos, en la calidad de vida e incluso en el descanso. Buenos ejemplos muy conocidos de este tipo son los terrores nocturnos, el sonambulismo, el insomnio, etc. En este proyecto no se van a trabajar estas temáticas puesto que son excepciones que no se dan en el grueso de la población y la autora no las ha sufrido por lo que no tiene experiencias que puedan intervenir en su producción artística. La única excepción es la parálisis del sueño; una parasomnia no muy común que sí que ha tenido la suerte o la desgracia de padecer.

La parálisis se produce tanto al dormirse como al despertarse. Consiste en encontrarse repentinamente ante la incapacidad de mover a voluntad ninguna parte del cuerpo a excepción de los ojos y el sistema respiratorio. Además, suele ir acompañado de alucinaciones de tipo ansioso que causan terror y ansiedad muy difíciles de olvidar (Emmanuel Cueva 2018). La “víctima” se encuentra repentinamente despierta, inmóvil sintiendo una presencia con identidad o no, a la que puede ver o no que concibe como una amenaza. La persona sabe que eso podría formar parte de un sueño, pero se le “olvida” en ciertos momentos y es incapaz de no asustarse teniendo que recordárselo continuamente sin mucho éxito. Lo que sucede es que se encuentra en un extraño punto entre la vigilia y el sueño. De hecho, las alucinaciones forman parte de la fase MOR de la que se ha salido repentinamente y se mezclan con la realidad ya que el individuo puede abrir los ojos durante todo el proceso. Entonces uno se encuentra con que ve la habitación o el lugar en el que se encuentra y en éste aparecen esa serie de visiones amenazantes.

Durante el sueño, el cuerpo crea un inhibidor del tono muscular ya que el cuerpo interpreta los sueños de la misma forma que si estuvieran sucediendo en la realidad, por lo que, si este fenómeno no se diera, la gente haría las acciones que está soñando. Entonces, cuando la parálisis del sueño se da, el cerebro se despierta, pero el cuerpo se mantiene bloqueado. Esta situación no suele durar mucho, desde unos segundos a varios minutos, nunca más de diez. En todo caso, aunque el período sea corto, para el individuo se hace mucho

más largo sobre todo cuando sucede por primera vez. Una vez que dicha persona ya lleva varias experiencias de este tipo es más capaz de mantener la calma con cierta facilidad, ya que, aunque la sensación de indefensión provoque una reacción involuntaria de estrés, sabe a qué se enfrenta y tiene la certeza de que no le va a pasar nada. Sin embargo, cuando esto se da por primera vez, el terror es absoluto. Uno se encuentra repentinamente inmóvil, a veces con sensación de ahogo y, aunque este simple hecho ya cause pavor, al sentir esa presencia eminentemente amenazadora mezclándose con la visión del lugar real en el que se encuentra, el miedo sufrido ya es inolvidable.

Este es un fenómeno que se da en un 40% o 50% de la población al menos una vez en la vida por causas externas como sufrir estrés, tener un ciclo de sueño inestable y dormir en posición supina (boca arriba y paralelo al suelo). Cuando esta situación se repite en el tiempo cuyo porcentaje es del 0,3% al 4% de la gente suele ser indicador de otros problemas como la narcolepsia o de que se ha heredado de uno de los progenitores. Cuando esto se da por causas externas, suele suceder al despertar, y en los demás casos, al dormirse (Emmanuel Cueva 2018) y las primeras experiencias siempre se dan en la adolescencia o a la primera etapa como adulta.

## 1.2 Los sueños como materia prima

Si los sueños son la forma que tiene el cerebro de gestionar y almacenar recuerdos, eso quiere decir que éstos van a tener un importante factor emocional, pues la experiencia de lo que sucede día a día, siempre se traduce en emociones, es algo inherente en el ser humano y, por lo tanto, inevitable. En los sueños están, aunque extrañamente desordenadas, las emociones más profundas y ocultas del soñador, al igual que las superficiales. Y, aunque todos los seres humanos tienen una estructura de pensamiento similar, siempre habrá matices que harán un individuo único. Viéndose, una vez más, reflejados en los sueños. Los sueños son de lo más íntimo que existe, pues al contrario de lo que pasa con la realidad, nadie va a ver lo que hay en ellos. Es decir, un individuo puede encontrarse ante un suceso y reaccionar diferente que otra persona que vea exactamente lo mismo que él, pero en el caso de los sueños, como en el del pensamiento, el soñador es el único espectador y el exterior solo podrá percibir de éstos lo que el soñador decida contar, si es que lo hace. Es como ver una película sobre su vida bastante rocambolesca que nadie más va a ver.

No siempre se les da a los sueños esa importancia de la que aquí se está hablando, sin duda. Pero, de vez en cuando sucede, aparece un sueño que impacta, que, al contrario de lo que sería la norma, es difícil de olvidar. Hay algunos que pueden perdurar en la memoria a lo largo de meses, años e incluso toda la vida. Sin duda, al pasar el tiempo, se van perdiendo matices por el camino, pero la esencia, eso que impactó tanto, seguirá ahí, inmutable. Esos son los sueños que se han de usar de forma obligada si se pretende hacer un trabajo íntimo, profundo y que el propio autor realmente valore usándolos como “materia prima”. Existen otros que a lo mejor en un principio no parecen tan profundos, e incluso no lo sean pero que también valgan la pena. Pues no todo en la vida está sumido en una profunda carga emocional, también existen pequeñas cosas, o no tan pequeñas, detalles incluso, que marcan la diferencia. Entonces si uno se levanta con un sueño que le ha parecido curioso e interesante puede darle

unas cuantas vueltas y sacarle un jugo muy especial. Y por último están los sueños que provocan indiferencia. Éstos se deben descartar tácitamente pues evidentemente si no inspiran nada, no van a aportar nada. Además, uno no está falto de materia prima, pues cada siesta larga y cada noche son un potencial sueño que añadir a la lista.

Tal y como se ha dicho anteriormente, los sueños no siempre se recuerdan, pero existen formas de “entrenar” al cerebro para aumentar esa capacidad natural con la que uno nace. En primer lugar, lo que se ha de hacer de forma indispensable hacer nada más despertar es rememorar el sueño un par de veces, escribirlo si es posible y si se dispone de alguien dispuesto a escuchar, contárselo con pelos y señales. De esta forma, lo más probable es que de todas formas se olvide inevitablemente la mayor parte del sueño pero que se mantenga en la memoria el recuerdo de esa historia que se ha creado después de despertar. Es decir, que se puedan rellenar los grandes huecos que va a dejar el sueño en la memoria con recuerdos posteriores creados justo antes de que esas partes del sueño a las que representan fueran olvidadas. Obviamente cuanto más se haga, más sencillo se irá haciendo con el devenir de las noches.

Una vez que el individuo ya posea todos los sueños posibles con los que trabajar, se va a encontrar con un retrato de su mundo interior cuyas temáticas vayan de lo más oscuro a lo más claro, de lo más profundo a lo más nimio. Es decir, una amalgama de temáticas inmensa pero que, como todo en la vida no va a ser una representación exacta del soñador por varias razones: porque hay matices de uno mismo que, aunque los enfrente día a día no es capaz de ver. Un ejemplo claro de dicho fenómeno es que muchas veces personas externas conocen facetas de un individuo con extrema claridad porque conviven con éstas diariamente pero que, si al sujeto no se las comunican, vivirá tranquilamente en la ignorancia. Otro factor que impide esa representación exacta es la censura involuntaria. Este fenómeno, más habitual de lo que parece, se produce cuando una persona vive una experiencia terrible que puede ser de cualquier tipo como abuso, un accidente grave, un desbarajuste emocional e incluso culpabilidad entre otras. Es decir, cuando se produce un trauma tan intenso que la persona sería incapaz de gestionarlo día a día. Entonces el cerebro recurre a un mecanismo de protección que consiste en recoger todos esos recuerdos y almacenarlos en un lugar en el que la persona no tenga acceso de forma consciente. De esa forma puede seguir con su vida sin tener que enfrentarse a esas experiencias que probablemente la irían consumiendo poco a poco. Obviamente este “sistema” no es infalible, ya que existen desencadenantes que pueden hacer que la persona llegue a vivir esos momentos como si estuvieran sucediendo en el presente. Por ejemplo, si un niño sufre un accidente grave de coche,

puede llegar a olvidar lo sucedido y seguir con su vida y, de repente, años más tarde sentarse al volante cuando esté aprendiendo a conducir, por ejemplo, y sin saber muy bien por qué, sufra un ataque de pánico (García Asensi, Lúdia. 2018). Es evidente que las personas también son sus traumas por lo que si no los pueden recordar ya sea en sueños como durante la vigilia, el autoconocimiento queda incompleto.

El último factor, y el más importante y sencillo es que la identidad de una persona es algo tan complejo, grande profundo y repleto de matices que es humanamente imposible recopilarlo y asumirlo todo por mucho que uno se esfuerce.

Se puede concluir este capítulo aceptando con total seguridad que el hecho de conocerse a uno mismo completamente es imposible. Por lo tanto, el retrato que se puede obtener usando los sueños como materia prima va a ser algo muy preciso, muy profundo y amplio, pero en ningún caso perfecto ni completo.

## 1.3 Autocensura

El retrato psicológico que se puede obtener a partir de los sueños de un individuo es algo muy profundo y preciso. No discrimina nada; ni secretos, ni moral, ni sentimientos. Es algo demasiado puro. Cuando uno sueña, no existe ningún tipo de autocensura. Si una persona tiene un trauma oculto, ha hecho algo de lo que se arrepiente, le gustan cosas tachadas de indecentes o cualquier cosa no aceptada por la sociedad o uno mismo y pretende esconderlo, no podrá evitar que se vea reflejado en sus visiones nocturnas, pues los sueños recopilan todo lo que hay con el fin de ordenarlo y gestionarlo. Independientemente de que uno quiera ver o no esas partes de sí mismo, se va a encontrar con esto.

Es por ello por lo que, debido a la naturaleza misma del ser humano, una persona que se autorretrate usando sus sueños ya sea mediante música, escritura, artes plásticas o cualquier medio que esté al alcance de su mano, no mostrará todo lo que sabe que hay en éstos, pues eso le haría vulnerable ante su sociedad, además de ser juzgado. A pesar de que todo el mundo tiene secretos más o menos oscuros, eso no le quita la capacidad de juzgar a personas que muestren (queriendo o no) los suyos, pudiendo ser éstos en algunos casos menos “malos” que los de sus jueces.

El ser humano es un animal social y gregario y por lo tanto la censura también forma parte de su naturaleza, haciendo de esta manera que la vida en comunidad sea más factible, por contradictorio que suene. No solo se ocultarán datos debido al qué dirán, sino también debido al propio soñador. Hay cosas que las personas no quieren ver de sí mismas. Sus debilidades, sus miedos, los errores que cometieron en el pasado... Son partes que duele ver, reconocer y aceptar. Esta autocensura será menor o mayor dependiendo del estado psicológico de la persona. Pues un individuo puede tener muchas cosas indeseables que acepta y trabaja mientras que puede haber otro que tenga muy poco que recriminarse pero que no sea capaz de pensar en ello sin ver mermada su autoestima.

Entonces a la hora de ver representados los sueños de alguien nos podemos encontrar con varios tipos de “censura”. Principalmente uno directo y otro indirecto: en el primer caso el soñador puede cortar directamente cualquier información que le perjudique eliminándola

de su trabajo, y en el segundo dicho autor en vez de borrar lo que hará es ocultarlo, para que solo él pueda verlo y así sentir que es lo más fiel posible a la realidad, pero estar a salvo de los ojos ajenos. También puede hacer las dos cosas a la vez, borrar unas cosas y ocultar otras. Sin duda hay infinidad de posibilidades como la de modificar la información cambiando lo que no le interesa por datos que hablen mejor de su persona. Existen tantas posibilidades como personas, más o menos radicales, más o menos sinceras, pero todas legitimadas por las mismas razones.

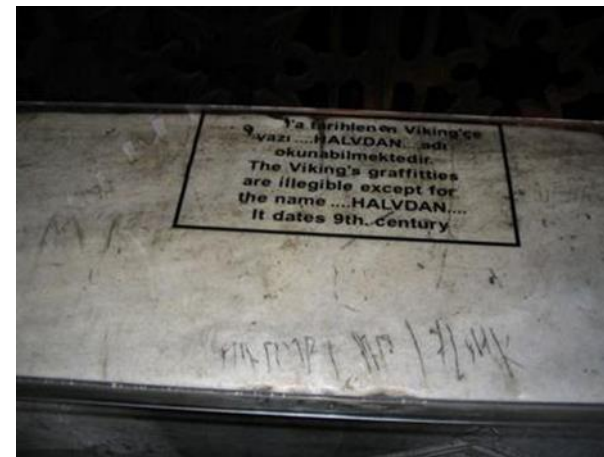
Al tratarse éste de un proyecto parcialmente práctico, los sueños interpretados que se anexan están sesgados por todas las causas anteriormente citadas. Habrá información oculta o eliminada, aunque no se va a modificar en ningún caso la información aportada pues entonces se perdería la seriedad del proyecto y entraría en conflicto un factor que no se ha nombrado anteriormente, pero tiene la misma importancia que los que si se han citado: los principios.

## 1.4 La identidad en los sueños

Cuando ya se han escogido los sueños con los que se va a trabajar, como se van a representar y qué van a mostrar, uno se encuentra ante una serie de elementos que representan la esencia de su soñador. Entonces, ¿por qué importa lo que tenga que decir con ellos? Y esa pregunta va tanto para el autor como para el espectador. ¿Qué valor tiene todo esto? ¿Por qué se le presta atención?

En primer lugar, se ha de ver todo este asunto desde el punto de vista del autor, entonces, si éste lo que está haciendo es crear una especie de representación de lo que sucede en su interior, eso significaría que está trabajando con el concepto de identidad. Su identidad. Su esencia. Él se ve representado, aunque sea parcialmente en esa serie de elementos y, por lo tanto, eso significa que éstos adquieren automáticamente un valor. Es de entender que se dé esa situación puesto que en este mundo lo que realmente poseen las personas, eso que no se les puede arrebatar hasta que no les llegue su hora, son ellos mismos, su cuerpo y su mente y éstos conjuntamente crean una identidad. De hecho, a lo largo de la historia del arte y de la humanidad misma el ensalzamiento de la identidad siempre se ha dado, en menor o mayor medida, pero siempre se ha dado. Un claro ejemplo son los museos mismos, que según la segunda acepción de esta palabra en la RAE son una “ 2. m. Institución, sin fines de lucro, cuya finalidad consiste en la adquisición, conservación, estudio y exposición al público de objetos de interés cultural.” Porque, ¿qué es el interés cultural? Los bienes de interés cultural (BIC) son remanentes del pasado, ya sea desde un punto de vista histórico como artístico o simplemente debido al deleite de los sentidos. Ese pasado representa la identidad de una nación, de una cultura. Una forma de entender por qué las cosas son como son, una forma de entender el pasado común de una serie de grupos sociales. Se podría decir que es el retrato. La identidad que queda de algo que se ha perdido en el tiempo. Entonces, cuando la gente rescata BICs o estudia antiguos manuscritos, lo que está haciendo es recoger la identidad de un pueblo y de una época. El hecho de que se le dé

importancia al pasado es algo inherente en el ser humano. Es decir, la historia como tantos otros elementos que envuelven las sociedades humanas no es imprescindible para la supervivencia, ni tampoco el arte ni la intención tan clara que han tenido toda una serie de personajes históricos de tratar de hacer perdurar su nombre en el tiempo. Que un individuo empiece a ser consciente de sí mismo, implica una serie de consecuencias. En primer lugar, es consciente de lo que es la muerte y que además es inevitable, que él es como un ente, que él existe y tiene una serie de características únicas, que los demás también poseen esas características y ese destino y que una vez él ya no esté en el mundo éste seguirá su curso sin tan siquiera inmutarse, entre otras muchas cosas. Entonces, cuando uno consigue plasmar, aunque sea una parte de su esencia en un objeto, este adquiere un simbolismo muy importante para esa persona. Plasmar la identidad en lugares y objetos es algo que ha caracterizado la humanidad desde tiempos inmemoriales. Por ejemplo, se encontraron en Constantinopla (en la actualidad Estambul) en la catedral de Santa Sofía unas runas Vikingas talladas en la piedra cuyo significado era ni más ni menos que “yo estuve aquí” (Ilustración 2).



2. Runas Vikingas del s. IX con el nombre Vikingo "Halvdan" escrito.

Un “graffiti” de más de mil años. Desde el más humilde hasta el más poderoso, como los antiguos faraones egipcios que dejaban cartuchos con su nombre allá por donde pasaran.

El arte en sí mismo es un reflejo de sus autores, de su época, de la sociedad a la que

ha pertenecido y de la que lo interpreta tanto individualmente como a colectivamente. El arte es humano, podría decirse que el arte es la identidad del ser humano como especie. Es más, a expensas de que las siguientes declaraciones muy probablemente puedan ser pretenciosas y algo pedantes, podría decirse que el arte es, como la moral, uno de los elementos que diferencia la humanidad del resto de seres vivos. Y no se está hablando del arte como la capacidad de crear una serie de objetos, pues los animales también pueden

intervenir en su entorno a voluntad con tal de hacer de su vida algo más sencillo y llevadero.

La capacidad, habilidad o característica que tiene el ser humano de apreciar, atesorar e incluso querer objetos inanimados, también es un rasgo bastante definitorio de su idiosincrasia. En la naturaleza también se da ese apego, pero desde un punto de vista mucho más práctico y simplificado. Las aves, por ejemplo, crean nidos en los que se alojan y viven, algunos toda su vida como las cigüeñas que cuando regresan de su migración siempre lo hacen al mismo que nunca deja de crecer puesto que éstas los reparan constantemente y van añadiendo material u otros que cada temporada fabrican uno nuevo. Podría decirse que en estos casos existe cierto apego, pero es por un objeto útil, es decir, necesario para la supervivencia de su descendencia. En cambio, el ser humano no solo se crea sus “nidos” (casas), sino que acumula un sinfín de objetos que en la mayoría de ocasiones no son imprescindibles para su supervivencia. Como ir acumulando prendas y prendas de ropa de las que luego, cuando uno es consciente de que ya tiene demasiadas, le cuesta desprenderse pues le dan lástima ya que se las regaló alguna persona de relevancia en su vida, le recuerdan a una época pasada, las adquirió en un lugar especial o simplemente se las ha puesto tanto que son como una parte más de él, etc. Es decir, que esa persona ha reflejado parte de su personalidad y por lo tanto identidad en un trozo de tela.

Por lo tanto, es evidente que cada individuo atesora a lo largo de su vida una cantidad ingente tanto de objetos, como lugares, sonidos, incluso de animales, etc. Todos estos elementos hablan por sí mismos de lo que es esa persona por dentro, igual que hacen sus sueños, pero de una forma más directa y menos enrevesada. Conociendo dichos elementos, se pueden saber todo tipo de datos sobre alguien y no solo de su mundo interior, sino de su biografía y de su relación como ente único y pensante con su alrededor.

En segundo lugar, si se ve toda esta amalgama de situaciones desde el punto de vista del espectador que tanto puede ser de unas obras de arte como de la colección de objetos de un individuo la pregunta que surge es, ¿por qué debería importarle a esa persona la identidad, la historia o el mismo mundo interno de otra teniendo los suyos propios? Si bien en un principio a la gente no debería importarle lo que les suceda o deje de sucederles a las personas ajenas a ellos y su entorno, es muy sabido que esto no es así. Pues en tal caso no deberían existir las películas, las novelas, las series, los programas del corazón, Youtube, etc. Es decir, que el ser humano es un ávido consumidor de historias. Es por medio de éstas que éste aprende, conoce su pasado, se comunica y genera cultura. Es más, en un principio, antes de que existiera la escritura las nuevas generaciones aprendían de sus mayores mediante el llamado boca a boca. Las historias tienen

diversos efectos en el espectador. En primer lugar, el aprendizaje de cosas que le podrían ser útiles en un futuro. La curiosidad sobre algún tema en concreto como los chismorreos, curiosidades, etc, que también podría tener la función de almacenar información para el futuro, pero de una forma más indirecta. La necesidad de “vivir” experiencias que son incapaces de realizar en el mundo real; lo comúnmente llamado soñar despierto (David Fernando, 2015:296-297). También interviene la cercanía de los elementos que componen dicha historia al espectador. Puesto que cuánto más se acerquen a su mundo, ya sea su situación económica, social, edad e incluso emocional, más se interesará por éstas pudiendo sentirse identificado en un momento dado. Tal y como comenta D. F. Lozano en su estudio, “Escuchar o contar historias es una necesidad primordial que tienen los seres humanos. Los productores de cine y televisión; y en general, las organizaciones de producción cinematográfica y audiovisual lo saben.” (David Fernando, 2015:298)

Entonces, cuando se le muestra al espectador unos elementos, objetos o piezas artísticas cuya historia es reflejada en éstos y que además se les aplica un tratamiento que los ensalza, como mínimo surgirá la curiosidad y más tarde puede apreciar su estética e incluso llegar a sentirse identificado. Pues, como ya se ha dicho anteriormente, las personas son todas únicas y diferentes, pero como pertenecen a la misma especie, muchos de sus problemas y preocupaciones son parecidas además de poseer una estructura mental similar.

Siendo así, las piezas que en este proyecto se adjuntan tienen una categoría eminentemente de tesoro. Pues son un reflejo de una identidad sacado del caos que son los sueños. Los sueños que mejor se recuerdan y los que más sensaciones y sentimientos han provocado, tanto buenos como malos. Son pues unos objetos cargados de una simbología muy concreta, muy íntima y encriptada que además han sido trabajados con esmero de



## 1.5 Artistas referentes.

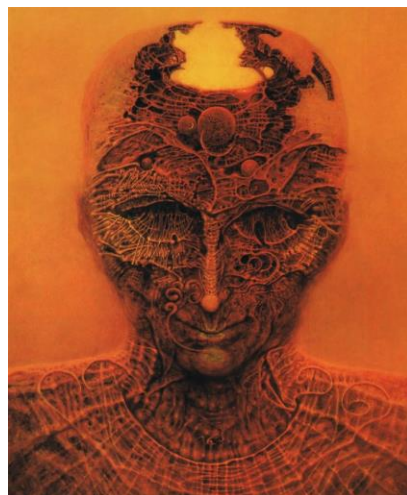
Hay muchos artistas referentes que han trabajado con los sueños a lo largo de toda la historia del arte. Sin embargo, en este proyecto solo se van a citar unos pocos cuyas ideas, proyectos y técnicas han influido en mí o que, sencillamente su trabajo ejemplifica o dignifica.

**Zdzisław Beksiński (1929-2005)** un artista polaco que se adentró en el mundo de la fotografía y escultura pero que fue realmente conocido y valorado por su faceta de pintor. Él realizaba sus pinturas al óleo sobre conglomerado imprimado previamente por él mismo. Según él, sus obras, lúgubres y tenebrosas, pretendían ser lo más parecido a una foto exacta de sus pesadillas. Si bien toda su obra está subyugada a la misma temática oscura, los que le conocieron comentaron que en realidad Beksiński era un hombre apacible y risueño. Es decir, nada tenía que ver, al menos en un principio, su personalidad con su trabajo (S22, 2016).

Su frase más famosa. “Lo que importa es lo que aparece en tu alma, no lo que ven tus ojos o lo que puedes nombrar” ejemplifica muy bien lo que sucedía con la dualidad entre su personalidad y sus obras además de mostrar muy bien la situación que se da y que en cierta manera se ha explicado en los capítulos anteriores. Es decir, que lo



3. Sin título. Beksiński, Z.



4. Sin título. Beksiński, Z.

que realmente importa, lo que vale, no es lo que se ve a simple vista, si no esa esencia que muchas veces es totalmente distinta e incluso opuesta a lo que se le muestra al público en un primer término. Las obras adjuntadas a este proyecto muestran en su mayoría, elementos sacados literalmente de los sueños (tal y como hacía Beksiński) que pueden suscitar una serie de sensaciones que pueden ser acertadas o no, pero lo que realmente importa es lo que éstas representan, lo que aparece en su “alma” y, por lo tanto, en la del autor.



5. Sin título. Beksiński, Z.

Si bien **Henry Fuseli** (Suiza 1741-1825) creó esta obra (ver ilustración 7) pensando en un concepto de pesadilla que para nada estaba relacionado con la parálisis del sueño, la ejemplifica bastante bien. Es más, si uno busca las palabras “Parálisis del sueño arte” en Google, la primera imagen con la que se encontrará es esta.

El artista suizo en un principio pretendió representar una mezcla de ocultismo, terror y erotismo, pues lo que se encuentra en el pecho de la mujer es un íncubo, un ser que aparece en los sueños eróticos mientras un caballo observa la escena. Pero si se mira con otros ojos, se puede apreciar una mujer dormida en una postura nada cómoda, inmóvil y aparentemente ajena al peso que se encuentra sobre su pecho. El íncubo representa muy bien la presión que se siente cuando uno sufre la parálisis y hace que le cueste respirar. Y el caballo, con esos ojos idos es la viva imagen de esa presencia que se siente tan amenazante y que aterroriza tanto.

Este antecedente se ha colocado debido a lo gráfico que es respecto al tema a tratar.



6: "La pesadilla (The nightmare)". Henry Fuseli 1781



# PARTE 2: LOS SUEÑOS Y SUS OBRAS



## 2.1 SUEÑOS



A continuación, se van a redactar todos los sueños con los que se va a trabajar en este proyecto. Algunos forman parte de un conjunto de sueños como “la torre”, otros funcionan de forma individual y otros son fruto de una patología. La selección que se ha hecho obedece a varios factores: la importancia que han tenido dicho sueños emocionalmente, la calidad de las piezas que se podía sacar a partir de estos y una especie de unidad formal que pueda englobar todos los sueños en un mismo trabajo además de ser una especie de selección de prácticamente todas las tipologías de sueños importantes como miedo, nostalgia, amor, terror y paz.

Se puede apreciar en la forma en la que están redactados qué sueños están escritos a partir de los recuerdos que se han podido rescatar del olvido y de sueños que se escribieron nada más despertar. Estos últimos son “la torre” y “el pez” que debido a ello son bastante más largos que los demás. Además, todos estos sueños están ordenados de forma cronológica.

## 2.1.1 Això és una flor

En este caso se trata de un sueño muy sencillo, de hecho, es una simple imagen fija y una voz de fondo. Este es uno de los primeros, si no el primero que recuerdo; debía tener unos 4 años cuando sucedió además de ser el único que he soñado en catalán en toda mi vida.

“Se trata de una escena fija, con el mismo formato de los dibujos animados, el suelo es césped representado con un color verde plano y el cielo azul hecho también con un color plano y en medio se encuentra una flor parecida a una margarita que no sé si es lila o blanca y entonces se escucha una voz que dice “Això és una flor” (esto es una flor). Acto seguido me despierto.”



## 2.1.2 Parálisis del sueño

Este es un fenómeno que dista bastante de ser un simple sueño. Por ello, en vez de narrar solo uno, se cuentan todas las experiencias que he tenido a lo largo de mi existencia, puesto que todas ellas pese a sus diferencias y a la distancia temporal que las separa, no dejan de ser lo mismo. Con más o menos intensidad. el miedo es el mismo. Para que se pueda entender bien lo que es esta patología, es preciso mostrar todas las caras que puede tener ya que, aunque se represente el monstruo de una, éste es el mismo para el resto, aunque tenga un aspecto diferente.

“Me ha sucedido unas 4 veces a lo largo de mi vida. Las dos primeras fueron seguidas y bastante similares a los 19 años. Acababa de llegar a Sevilla por primera vez y sucedieron en mitad de la noche, con algunas horas entre ellas. Me encontraba boca arriba (posición supina) e intenté moverme con todas mis fuerzas. Por más que yo mandaba la orden, mi cuerpo no respondía y me asusté. Entonces vi a un hombre no muy alto, de unos 50 o 60 años y complexión muy robusta que me acechaba en la puerta de mi habitación y daba a un pasillo desde el que se asomaba. Yo sabía que ese hombre al que no había visto en mi vida, que yo recordara, quería hacerme daño. Intenté moverme, huir, algo, pero nada. Entonces grité con todas mis fuerzas pidiendo ayuda a mi compañero de piso, pero me di cuenta de que mis labios no se movían. Era curioso que, una reacción tan instintiva, que se hace prácticamente sin pensar no fuera obedecida por el cuerpo. La parálisis duró varios minutos que parecieron horas. En un momento dado, me di cuenta de que ese hombre no era real y me relajé, pero se me olvidaba y volvía a asustarme, así que tenía que recordarme que eso no era real. Quería patear, quería atacar a ese individuo, pero de

repente todo desapareció, pude moverme y sentí un alivio abrumador. Entonces me volví a quedar dormida para, en unas horas repetir la experiencia.”

“La tercera vez sucedió a la edad de 21 años, mientras estaba sumida en una profunda siesta. Estaba en el sofá, esta vez sola en casa y en posición más o menos supina. Me desperté inmobilizada y pensé “otra vez”. Delante de mí tenía una mesa y a la izquierda de ésta, el pasillo que daba a la calle, a su derecha se encontraba la puerta que daba a mi habitación que se encontraba entreabierta. Pero tal y como estaba colocada mi cabeza solo podía ver la puerta que, debido a mis alucinaciones pensé que era un pasillo oscuro. En éste sentí una presencia. Esta vez no era humana, se trataba de una especie de sombra oscura y amenazante. Yo sentía que se estaba acercando lentamente a mí mientras yo intentaba moverme y escapar, aunque siempre estaba en el mismo sitio. Tenía una forma humanoide, aunque más grande. Era delgado y con las extremidades desproporcionadamente largas. Sus manos eran grandes y sus dedos terminaban de forma puntiaguda. No tenía cara, no tenía identidad, era de un negro tan absoluto que solo se podía ver su silueta que acechaba en la penumbra de la puerta-pasillo. Esta vez también duró varios minutos y, como en las otras veces, después de un intenso terror todo terminó repentinamente.”

“La cuarta y última vez ha sucedido a mis 22 años, esta vez también después de una siesta, en un sofá y en posición supina. Pero esta ha sido la más leve de todas. Ha durado unos segundos y no ha habido alucinaciones, solo la incapacidad de moverse. Pese a que yo ya sabía a qué me enfrentaba y a un sufrir la presencia de entes malignos, me he inquietado y he intentado alterar mi respiración para alertar a la persona que se encontraba a mi lado y que esta me zarandeara, pero no ha surtido efecto. Sin embargo, esta parálisis ha sido tan leve y rápida que no me ha dado tiempo a asustarme con toda la fuerza con la que podría haberlo hecho.”



## 2.1.3 El hombre pijama

Este es el sueño que lo empezó todo, el que sembró la semilla de este TFG. De hecho, lo hizo con un año de antelación a este escrito, al abrir los ojos después de soñarlo. Lo primero que pensé es que tenía que hacer algo con esto. Por ello, aunque lo escrito parezca negativo ya que es una pesadilla, este es un sueño muy especial y mágico.

“Estaba junto con mi familia cerca de mi casa y entonces apareció este extraño ser. Tenía la apariencia de un hombre de edad algo avanzada vestido con un traje y llevando un bastón. Todo él estaba recubierto de tela de un pijama con rayas azules, incluyendo manos y cara.

Este hombre, en adelante el hombre pijama, se alimentaba de la energía de la gente. Para conseguirlo les hacía creer a sus víctimas que él era un familiar o conocido que ya había pasado a mejor vida además de proyectar una imagen positiva de la persona a la que suplantaba, fuera real o no.

Cuando el hombre pijama nos vio a mi familia y a mi automáticamente creó la ilusión de ser mi abuelo paterno, fallecido hace casi diez años, además de crearnos unos recuerdos de él totalmente falso. Todo el mundo se creyó lo que él les mostraba excepto yo y mi abuela, su viuda. Yo les grité que ese no era él, que no se lo creyeran, que no se acercaran porque les estaba succionando la energía con ello. Ellos, además de ignorar mis advertencias se enfadaron conmigo alegando que yo era una irrespetuosa, que eso a la familia no se le hace y que debía disculparme con mi abuelo. Entonces vi que mi abuela se mantenía a una distancia prudencial del hombre pijama. Me quedé junto a ella observando toda la escena con una frustración apabullante encima y seguidamente me desperté.”





## 2.1.4 Pez

Tal como se ha dicho antes este es uno de los sueños que fueron redactados nada más despertar, por eso están escritos en primera persona y con unas características formales distintas al resto. Este sueño puede parecer muy básico, muy normal, pero lleva una fuerte carga simbólica a sus espaldas.

“Sueño con mi escuela porque quiero hacer una maqueta de ésta para regalársela a mi padre. Puede que sea su cumpleaños. Mientras hago cola en el patio para obtener los planos del edificio un hombre me increpa para que no tarde mucho. La mujer responsable del lugar va en busca de dichos planos a uno de los tres grandes árboles que hay detrás de nosotros y abre un cajón escondido que se encuentra en el tronco de éste y saca un sobre amarillo. Entramos dentro de la escuela que ahora es una residencia de ancianos porque le tengo que pagar 10 euros por los papeles. Le comento sorprendida que no la han echado abajo para hacer la residencia. Dice que sí, que los arquitectos les dijeron qué partes debían conservar para aprovechar al máximo el antiguo edificio. Le pago con tarjeta y me marchó. Más tarde, mientras espero a que mi madre venga a recogerme intento crear un pez con resina epoxi con la intención de regalársela a también a mi padre por su cumpleaños. Al final no puedo porque se me pone la masa dura”.



## 2.1.5 Lugar de paz: la torre

Este es el otro sueño que fue redactado nada más despertar. Otra de las características a tener en cuenta es que en realidad son dos sueños unidos por ello la redacción es tan larga. Es decir, soñé la primera parte, me desperté durante unos minutos y al volver a dormir proseguí con el mismo sueño. Un fenómeno no muy usual pero que tampoco es extraño,

“Estoy con dos personas, mi hermano (aunque no es el de verdad) y su pareja. Vamos andando por el campo cuando nos encontramos con una torre de vigía algo pequeña de planta circular y a juzgar por su aspecto parece romana. Al entrar, nos encontramos con el suelo de tierra y un árbol al lado de la pared a la izquierda de la entrada. El árbol es muy grande, parece centenario. Entonces yo me doy cuenta de que detrás de éste hay otro algo más pequeño al que le gusto. Sus ramas se entrelazan con las del otro pareciendo entonces que son uno solo. El más pequeño mueve sus ramas y me sujeta la mano haciéndome fiestas. Es entonces cuando el grande nos acepta a todos por influencia de su compañero. Dadas las circunstancias comenzamos a montar nuestro hogar en la torre.

Esa misma noche, llegan a nuestro alrededor un montón de casas y sus habitantes montan una simpática fiesta. Yo me dispongo a pasear entre ellas para disfrutar de la compañía de esas joviales gentes, de su música y sus luces. Pero entonces veo que un motón de casas gigantes que se dirigen hacia nosotros. Todas ellas poseen árboles que se mueven como si de látigos se trataran. Gracias a ellos dichas casas pueden avanzar con mucha más velocidad que si estuvieran yermas. Pero estos árboles son siniestros. Se alimentan de otros árboles y de personas. Yo corro por toda la zona gritando y avisando a todo el mundo del peligro inminente. Me sorprende de poder correr a esa velocidad durante tanto rato sin cansarme ni ahogarme. Para mi sorpresa, este fenómeno se debe a que el árbol pequeño, al

haberse conectado conmigo, se ha pasado parte de su energía vital aumentando mi fuerza, velocidad y resistencia. Sin embargo, no consigo llegar a la torre y tengo que huir campo a través.

La torre lleva tantos siglos quieta que, a pesar de tener en su interior dos árboles le cuesta mucho moverse. Mis compañeros consiguen una camioneta y la remolcan atrapándome por el camino. Me monto y entonces me despierto. Sin embargo, me vuelvo a dormir y el sueño prosigue:

En este segundo ya hemos adecentado por completo la torre para poder vivir dentro y además de ya poder desplazarse con facilidad. Vamos surcando el territorio hasta que nos encontramos con un antiguo pueblo abandonado que atravesamos hasta encontrarnos con una gran casa de campo que se mueve en nuestra dirección atravesando su propio huerto por el camino. Nosotros huimos sin mucha dificultad pues somos mucho más ligeros y tenemos los dos árboles de nuestro lado. Pero entonces la pareja de mi hermano nos dice que nos paremos, que esa casa es demasiado torpe y lenta como para ser una depredadora. Además, el hecho de que tenga huerto significa que lleva mucho tiempo sin moverse y que le pase por encima, destruyéndolo, significa que sus habitantes están algo desesperados. Nos paramos y de la casa sale una mujer rubia de mediana edad que se dirige hacia nosotros. Al llegar a nuestra puerta nos dice que en su momento fue una persona de clase media-alta, que lleva mucho tiempo sola y que eso la está volviendo loca. Además, comenta que hasta ese momento había tenido suerte puesto que ninguna depredadora había pasado por allí pero que estaba indefensa ante cualquier ataque. La hago entrar, le muestro la torre por dentro y le presento a mis compañeros a los que les parece simpática. Acto seguido les pregunto a los árboles si les parece bien que ella se quede con nosotros y éstos aceptan. Le digo que nuestra torre es pequeña y que no podría disfrutar de los lujos que había disfrutado hasta el momento. Ella dice que le parece bien y que si queremos podemos ir a su casa para hacer acopio de todo lo que necesitamos. Decidimos que iremos mi hermano y yo puesto que somos los más fuertes rápidos, en mi caso gracias al árbol pequeño, por si nos encontramos ante cualquier peligro. Al llegar a la puerta de la casa no somos capaces de entrar, pues a pesar de que la mujer nos dijo la contraseña, no entendemos cómo funciona el sistema de seguridad y entonces me despierto, esta vez definitivamente.”





## 2.2 OBRAS

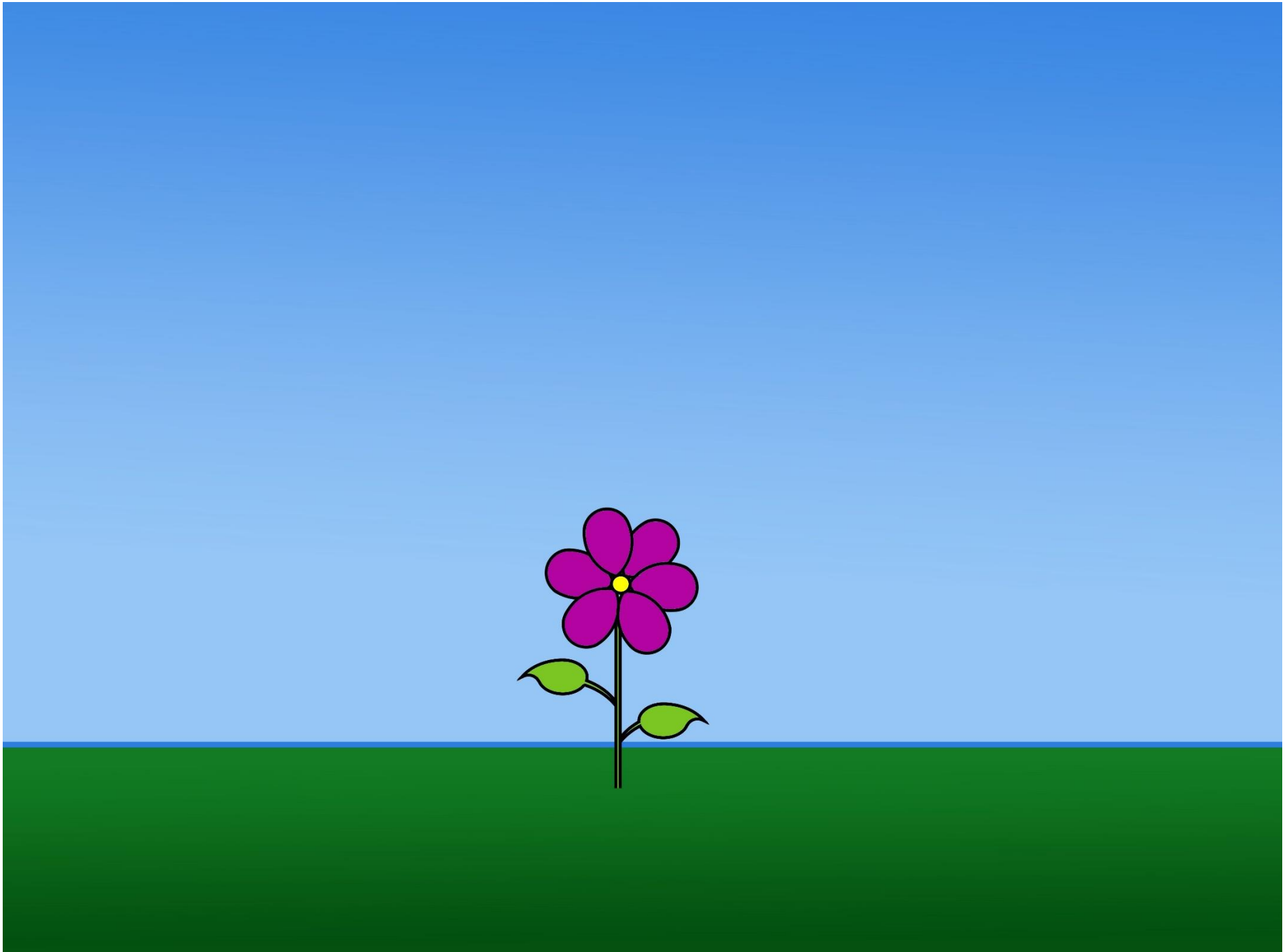


Las obras y reflexiones aquí presentadas han sido creadas a partir de los sueños anteriormente narrados y por ello están estructuradas en el mismo orden que éstos.

2.2.1 **AIXÒ ÉS UNA  
FLOR**



*Autor:* Martínez Segovia, Gisela  
*Técnica:* Digital  
*Cronología:* 2020  
*Soporte:* Digital  
*Dimensiones:* 18 x 25 cm



Este sueño en parte de una forma primitiva y primigenia de lo que soy. Como se ha dicho anteriormente en la “ciencia del sueño”, cuando uno tiene de 5 años para abajo los sueños que se producen suelen ser imágenes inconexas y no existe la autorepresentación debido a que el yo todavía no está bien desarrollado. Y ese mismo fenómeno es el que se da con este sueño. En esa época, dos elementos muy reiterativos en mi día a día eran la escuela y los dibujos animados. *Això és una flor* [aʃò' éz úna fʎó] es una simbiosis perfecta entre estos dos. La imagen es una representación clara de los dibujos en 2D para niños tan habituales a finales de los noventa y principios del dos mil y la voz es alguien que está mostrándome qué es lo que estoy viendo. Es más, el hecho de que hable en catalán es una prueba de que su “autor” se trataba de un profesor puesto que en mi familia siempre se ha hablado en castellano y era en la escuela donde utilizaba el catalán como lengua vehicular.

Dicho sueño es un reflejo de una fase primaria e inocente de la identidad: la infancia. La infancia forma parte del pasado, de ese pasado que cada vez es más y más lejano y que las personas tienden a recordar como idílico, lo fuera realmente o no, y con cariño. Siempre hay un sentimiento de ternura cuando uno se pone a recordar esos tiempos. Además, el sueño muestra cómo funciona la estructura de pensamiento de la infancia, algo que conforme uno se va haciendo mayor le resulta cada vez más difícil de mantener en su memoria y de comprender. Por ello cuando se encuentra un objeto, un recuerdo, una imagen... lo que sea que pueda ejemplificar de forma tan clara, será protegido y cuidado como si de un tesoro se tratara. Así pues, es razonablemente merecida la estancia de este sueño en el proyecto a pesar de que no muestre un reflejo para nada actual de la identidad de su dueña.





## 2.2.2 Parálisis del sueño



*Autor:* Martínez Segovia, Gisela  
*Técnica:* Estampación manual mediante una matriz de linóleo  
*Cronología:* 2020  
*Soporte:* Papel  
*Dimensiones:* 40 x 30 cm



El proyecto que en este caso se presenta es un intento de expresar el terror, el agobio y la impotencia que se sienten cuando se está bajo los efectos de este fenómeno. También se intentan retratar, en la medida de lo posible, a los entes que aparecen en las alucinaciones que lo acompañan como un intento de llevar ese elemento que era creado y sostenido en el mundo de los sueños pero que interactuaba en la realidad a ésta para intentar materializar esas alucinaciones que parecían tan reales pero que no son más que una falsa amenaza.

El miedo irracional, que es lo que refleja este sueño es algo que se encuentra en lo más profundo del ser humano, pues no es nada más y nada menos que el propio instinto de supervivencia, que se da en prácticamente todo el reino animal. Si bien no es algo exclusivo de ningún autor ni es especialmente complejo, su fuerza es abrumadora ya que su función última es proteger la propia vida. Así pues, algo que provoca una reacción tan fuerte en la persona y en su organismo, pues este miedo extremo segrega una serie de hormonas como la adrenalina que cuando se encuentra ante un peligro provocan una serie de cambios temporales en su organismo como hiperventilación, aumento del ritmo cardíaco, dilatación de pupilas y vasos sanguíneos, movilización de glucógeno además de consolidar los recuerdos a largo plazo. Todas estas alteraciones permiten al organismo pasar de un estado calmado a uno activo rápidamente y dar lo mejor de sí tanto físicamente como psicológicamente en un momento dado (Torres, Arturo. 2016).

Sumando todo esto a la persistencia en la memoria que se da en estas ocasiones y a la adicción a la adrenalina que se suele dar con facilidad, es inevitable que este sueño sea tratado también como un tesoro, aunque no sea el más dulce y agradable.

La pieza que se presenta es el ser que apareció en la tercera vez que se dio la parálisis del sueño: esa sombra amenazante y humanoide que acechaba desde el pasillo. Por ello se ha hecho que la mano que tiene adelantada se salga del marco, porque me está buscando, me quiere coger, me quiere destruir.



## 2.2.3 El hombre pijama



*Autor:* Martínez Segovia, Gisela  
*Técnica:* Tela encolada  
*Cronología:* 2019/20  
*Soporte:* Tela y estructura metálica  
*Dimensiones:* 100 x 30 cm



El caso del hombre pijama es algo distinto al resto de obras que se van a presentar puesto que, si bien tal y como sucede con las demás, forma parte de una representación de la identidad, ese no es el motivo principal de que haya sido representada. La verdadera razón puede parecer algo básica, pero a mi parecer eso no es así.

Cuando yo desperté después de soñarlo, lo primero que pensé fue que el ser que había creado de forma totalmente inconsciente era mucho más original e interesante que cualquier otra cosa similar que hubiera tratado de imaginar de forma consciente. La imaginación en cierta medida desmesurada es algo que me ha acompañado desde mis primeros años de vida. Sin embargo, se podría decir que me cuesta salir de mi zona de confort. Yo suelo imaginar constantemente todo tipo de historias, lo comúnmente llamado soñar despierto; creo personajes, quimeras, paisajes, sociedades, etc. Pero a pesar de esto, siempre uso como referentes a los animales o a la naturaleza en general y me cuesta muchísimo crear un personaje humano usando elementos de la humanidad misma como inspiración. Siempre que lo he intentado el resultado ha sido mediocre.

Así pues, de repente me desperté y al abrir los ojos me di cuenta de que eso que siempre me ha costado tanto lo había conseguido sin siquiera darme cuenta. El hombre pijama, nombre que le fue atribuido inmediatamente al despertar por sus rasgos obvios, es un ser poco amigable pero enigmático y fantástico. Entonces, la historia que muestra el sueño tiene cierta importancia, pues habla del amor a la familia y del respeto que se ha de tener a los que se han ido. Pero a pesar de lo importantes que puedan llegar a ser estas temáticas en un momento dado, en este caso no lo son tanto. El hombre pijama acapara toda la atención. Él es una oda a la imaginación. La imaginación que cuesta conseguir es ese proyecto, esa búsqueda de ideas que no consiguen llegar a salir a la luz por falta de capacidad de sus autores. El hombre pijama es un orgullo y una muestra de que, aunque en un primer momento parezca que ese algo no va a salir bien nunca, cuando llegue su debido momento lo hará. Se podría decir que este ser es mi reinterpretación, totalmente desgarrada y retorcida de las antiguas musas griegas. Es el tesoro que acompaña a mi faceta de artista.

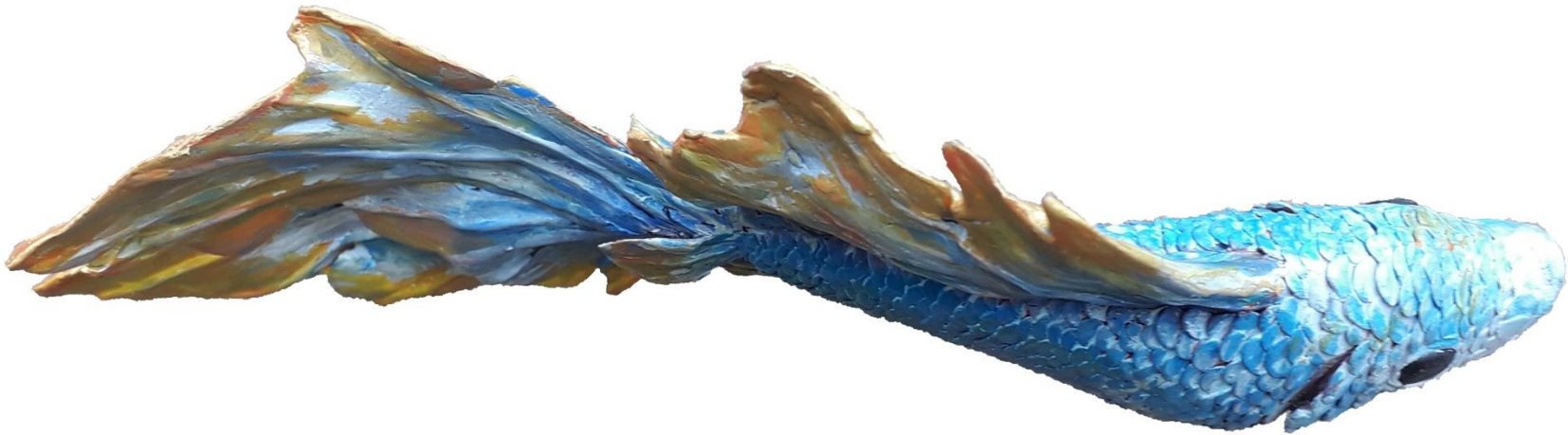




## 2.2.4 **P**ez



*Autor:* Martínez Segovia, Gisela  
*Técnica:* Modelado  
*Cronología:* 2020  
*Soporte:* Resina Epoxi  
*Dimensiones:* 6 x 20 cm



Aunque en la obra realizada no se ve reflejado, al menos cara al espectador, un factor importante en este sueño es el colegio ahora transformado en residencia de ancianos. Y es que en el colegio en el que crecí fue derruido recientemente con dicho objetivo dejando únicamente el gran patio arbolado como resquicio de lo que fue en su día. Es por ello el colegio se reitera en varios sueños, aunque no estén recogidos en este proyecto, porque han destruido una parte de mi pasado y duele. No solo a mí, si no a la mayoría de las personas que crecieron en ese lugar. Es más, siempre que estamos por el pueblo, evitamos todo lo posible pasar por esa calle. Otro elemento que se presenta es mi padre, al que pretendo regalarle tanto la maqueta del colegio como el famoso pez. Este elemento, también recurrente, es debido al largo tiempo que llevo sin ver a mi familia, tan largo que el regalo debe ser lo mejor que pueda sacar de mí. Por último, el pescado, además de estar ligeramente basado en un pez de un videojuego (Goldeen, Pokémon) que me ha apasionado desde pequeña, es un ejemplo muy claro de la forma en la que me siento más cómoda a la hora de trabajar una obra. De una forma detallista y laboriosa tal y como lo ejemplifican las escamas de dicho pez que han sido colocadas todas una por una. Además, cuando se produjo el sueño, estaba empezando a trabajar con la resina epoxy la cual debido a sus características se debe de trabajar de una forma muy concreta para obtener resultados decentes y que, debido a mi inexperiencia, yo no conocía, por lo que la frustración se representa en el sueño cuando al final no consigo realizar la pieza.

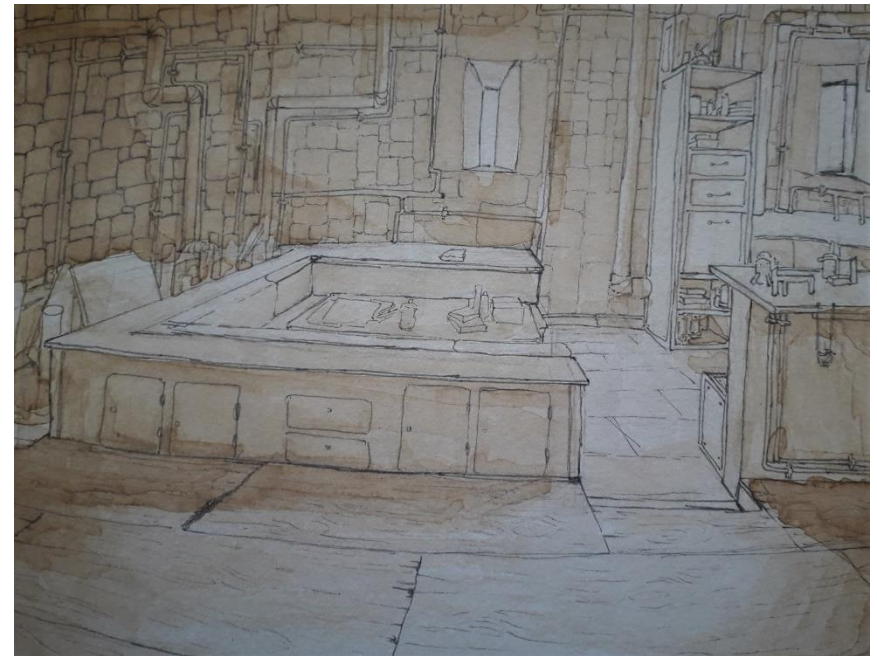
En resumidas cuentas, se podría decir que este sueño representa la añoranza de la familia y el lugar en el que uno se ha criado además de mostrar una clara forma innata de producir obra de la cual cuando se precisa, cuesta mucho desprenderse. Un reflejo más que, tratando un tema sencillo es más puro que muchas representaciones mucho más complejas, pues, a mi parecer, cuanto más sencillo sea un elemento, más fuerte es su impronta.



## 2.2.5 Lugar de paz: la torre



*Autor:* Martínez Segovia, Gisela  
*Técnica:* Acuarela  
*Cronología:* 2020  
*Soporte:* Papel  
*Dimensiones:* 18 x 25 cm



*La torre por dentro.*



*Terraza de la torre*



La torre se trata de un sueño muy especial que se encuentra dentro un grupo recurrente de ensoñaciones que se han dado a lo largo de toda la vida a los que yo denomino “lugares de paz”, siendo ésta la más reciente. Los factores que las convierte en grupo son varios:

Primeramente, el protagonismo del lugar. En todo este tipo de sueños siempre se llega a un lugar que en el mismo sueño es representado con todo lujo de detalles, siendo este un hecho bastante inusual en los sueños en general. Dicho lugar siempre suele ser un sitio fortificado, ya sea de forma natural como de forma artificial y siempre han de tener vegetación en su interior. En un principio, cuando éstos empezaban a darse, los lugares eran siempre completamente naturales basados muchas veces en viajes que había hecho por la montaña ya que el senderismo es y ha sido algo recurrente a lo largo de toda la vida. En dichos viajes por todo tipo de montañas, pero sobretodo en el Pirineo, solía encontrar lugares mágicos a los que llegaba después de muchas horas de andar con mochilas de más de 10 kilos a la espalda. Todo ese esfuerzo, cansancio y dolor (en rodillas pies y hombros) debido al peso de la mochila y a tener que descender laderas muy empinadas hacían de la sensación de encontrar un lugar naturalmente bello y especial una experiencia muchas veces inolvidable y abrumadora que es la misma que ocurre en los sueños cuando esos lugares se encuentran. Con los años esos lugares que antaño fueron exclusivamente naturales han empezado a incluir edificaciones humanas es éstos. Aunque las plantas han sido siempre lo que los han hecho especiales.

En segundo lugar, siempre han quedado muy claros en la memoria. Si bien la historia de los sueños se va olvidando con el tiempo con cierta facilidad, el lugar protagonista se queda grabado en la retina. Actualmente recuerdo unos 4 incluyendo la torre, aunque sé que ha habido otros dos más, pero desgraciadamente se fueron hace muchos años.

Todo este conjunto siempre se repite en el tiempo, pero cada vez más lejos. Es decir, conforme sueño más con ese lugar, más me cuesta llegar, hasta que ni siquiera lo hago, solo busco y busco sin éxito ese sitio que recuerdo en el mismísimo sueño, lo cual es muy frustrante. En el caso de la torre todavía no ha pasado, pues se trata de un sueño relativamente reciente y todavía no ha dado tiempo a ello.

Y en último lugar, todos estos sitios tienen la capacidad de transmitir una poderosa sensación de seguridad y paz. Como si sencillamente se tratara de un hogar feliz y tranquilo.

La torre es el primero en el que el lugar es un edificio, y que además se puede mover. Es posible que este último dato se deba a que hace

unos meses vi la película “Mortal Engines” (Ver Ilustración 3) en la que tanto pueblos como ciudades se desplazan como si de vehículos se trataran mientras se cazan entre ellas para usarse de combustible. En todo caso, la torre no es ninguna máquina.

En este sueño, como no, los protagonistas, por encima de la torre, aunque en un primer caso no lo parezca, son los dos árboles. Algo que probablemente es debido a una fijación muy intensa que se da tanto en mí como en mi familia por la vegetación. La naturaleza, la montaña, el senderismo y todo el mundo que los envuelve son las cosas que, según mi opinión, sacan lo mejor de la vida.

El hecho de que en este caso el lugar de paz sea un edificio que en el mismo sueño convertido en hogar no puede ser más claro: la necesidad de encontrar un lugar que sea mío, en el que me encuentre en casa, a salvo y que además me encandile es algo bastante fuerte. Cuando era más joven y todavía no había salido de casa de mis padres, tenía un hogar y por lo tanto los lugares de los sueños eran reflejos de hermosos parajes naturales. Sin embargo, cuando esa época terminó y tuve que salir de ahí y moverme de ciudad en ciudad, de piso diminuto en piso diminuto, empecé a anhelar un verdadero hogar y, por lo tanto, los lugares de paz cambiaron conmigo.

Es paz, esa tranquilidad, esa felicidad idílica, son dignas de ser tratadas



1. Adaptación de la novela Mortal Engines (Maquinas Mortales), escrita por Philip Reeve y publicada en el año 2001

de tesoro, porque son tesoros en sí mismas, no les hace falta ser reflejo de ninguna identidad, aunque lo sean. La paz y la felicidad son anhelos que toda la humanidad comparte y lucha fuertemente por ellos a lo largo de toda su vida.

Las ilustraciones que se han creado a partir de este sueño pretenden mostrar la torre y a sus habitantes desde todos los puntos de vista

posibles además de ilustrar una especie de cotidianidad. De hecho, independientemente de lo idílico que sea ese lugar, lo que lo hace especial es esa cotidianidad feliz. Sencillamente un hogar feliz, una vida sencilla. la verdad es que esto muestra una especie de ambición a largo plazo. Un buen hogar, paz y sencillez.





# Conclusión

Este ha sido un proyecto que ha precisado de una fuerte introspección y autocrítica, además de una criba muy importante, pues la intención en todo momento ha sido crear a partir de una serie de sueños muy potentes y relevantes en mi vida, una especie de autorretrato interno. Un autorretrato que ha debido ser sesgado, pues los sueños son algo muy sincero y la sinceridad absoluta no está hecha para la sociedad. Entonces, se ha creado una mezcla entre lo que se quería ocultar, lo que se quería decir y lo que se ha ocultado a la vista pues debía estar ahí pero no debía ser visto por el espectador. Todo ello lo ha convertido en algo mucho más interesante para mí de lo que a priori podría serlo para alguien que lo viera en un primer momento.

El autoconocimiento siempre hace crecer a las personas, el aceptar tanto sus los lados positivos como los negativos. Por ello, puedo concluir que este es un ejercicio que podría realizar cualquiera con tal de aprender más de sí mismo y por ello mejorar y evolucionar.

Los sueños que se han usado como materia prima debían serlo puesto que muchas veces éstos producen reflexiones, preguntas y disyuntivas que no se habrían dado de no ser así: ¿por qué he soñado esto? ¿por qué todavía recuerdo esto otro? ¿de verdad siento aquello? En el arte, el mundo interno de todo tipo de autores está a la orden del día, tanto lo que les hace felices como lo que le hace sufrir. Por ello, se le puede mostrar al mundo que a partir de un retrato interno es posible creas varias piezas de arte que lo representen. Porque el arte es una de las cualidades que definen a la humanidad y por ello si se está hablando de la identidad de un individuo, el arte es el mejor medio para expresarlo. Es otro tipo de lenguaje que si bien no es literal y habrá cosas que uno no será capaz de apreciar, lo que sí se encuentre en éste va a ser mucho más profundo.

# Bibliografía

- ALCARÁZ León, María José, 2017. “Nunca es lo mismo. La interacción estética, conocimiento y moral”. En Francisca Pérez Carreño (Ed) *El valor del arte*. Móstoles: La balsa de la medusa
- BRUNO, Nicolas, 2019. Entrevista: *Fotógrafo crea autorretratos surreales para hacerle frente a la parálisis del sueño*, entrevistado por Regina Sierra. [en línea] [consulta: 4 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://mymodernmet.com/es/nicolas-bruno-paralisis-del-sueno-entrevista/>
2019. Nueva York: My modern Met. [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en: <https://mymodernmet.com/es/nicolas-bruno-paralisis-del-sueno-entrevista/>
- CALVO Santos, Miguel (coord.), 2016. “Edward Munch”. *Historia del arte [en línea]* 27/09/2016 [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en: <https://historia-arte.com/artistas/edvard-munch>
- CARRASCO Barranco, Matilde, 2017. “Valores artísticos y experiencia estética” En Francisca Pérez Carreño (Ed) *El valor del arte*. Móstoles: La balsa de la medusa
- CUEVA Núñez, José Emanuel, 2011. “Parálisis del Sueño”. *Synapsis* [en línea], Vol.3 No.2, 14-17. [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/SYNAP/article/view/507>
- DICIONARIO de la Lengua Española [en línea], 2014. Madrid: Real Academia Española: [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en <https://dle.rae.es>
- ESQUINAS, Sonia, 2016. “Los ciclos del sueño”. *Instituto de Investigación del Sueño. es.* [en línea] [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible <https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>
- FERNANDO Lozano, David, 2015. “La necesidad de apreciar historias dentro de las teorías sobre necesidades humanas”. *Innovaciones de Negocio* [en línea] Vol.12 N°24: 295 - 326 [consulta: 27 de abril de 2020]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/11690/1/Articulo%20publicado.pdf>
- GARCÍA Asensi, Lúdia, 2018. “Cómo el cerebro nos protege de los recuerdos traumáticos”. *Psicología y mente . com* [en línea] [consulta: 25 de abril de 2020]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/cerebro-protege-recuerdos-traumaticos>
- GUZMÁN, Eugenia, 1994. “Psicobiología de los sueños”. *Acta Médica Colombiana* [en línea], Vol. 19 N° 1, 30-39. [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en: [http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/01-1994-06-Psicobiologia\\_de\\_los\\_suenos.pdf](http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/01-1994-06-Psicobiologia_de_los_suenos.pdf)
- INSTITUTO de investigación del sueño, 2018. “¿Qué es el Sueño?”. *Instituto de Investigación del Sueño. es.* [en línea] [consulta: 6 de abril de 2020]. Disponible en: <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
- MESA, Juan José, 2017. “El marco y la obra de arte”. *Centro de estudios del ate Caribeño . org* [en línea] [Consulta: 3 de mayo de 2020]. Disponible en: [cearca.org/opiniones.php?d=26](http://cearca.org/opiniones.php?d=26)
- PERRY, York, 2016. “De la Tierra Media al Londres steampunk. La novela Mortal Engines pretende ser la nueva franquicia de Peter Jackson”. *Fayerrwayer . com* [en línea] [consulta: 11-05-2020]. Disponible en: <https://www.fayerrwayer.com/2016/10/peter-jackson-adaptara-la-saga-de-ciencia-ficcion-mortal-engines/>
- RUBY, Perrine, 2014. “Resting Brain Activity Varies with Dream Recall Frequency Between Subjects”. *Neuropsychopharmacology center . com* [en línea]

[consulta: 25 de abril de 2020]. Disponible en:  
<https://www.nature.com/articles/npp20146>

S22, 2016. “Beksinski, un pintor salido de los infernos”. *S22. com*  
[en línea] 16/04/2020. [consulta: 6 de abril de 2020].  
Disponible en: <https://s22.com.mx/zdzislaw-beksinski-un-pintor-salido-de-los-infernos/>

TATARKIEWICZ, Wladislaw, 1987. “El arte, Historia de un concepto”. En *Historia de seis ideas*. Madrid: Tecnos.

TORRES, Arturo, 2016.” Adrenalina, la hormona que nos activa”  
*Psicología y mente . Com* [en línea][consulta: 8 de mayo de 2020] Disponible en:  
<https://psicologiaymente.com/neurociencias/adrenalina-hormona-activa>

VÉLEZ, María, 2019. “El sonambulismo según la neurociencia”.  
*La mente es . com* [en línea] [consulta: 6 de abril de 2020].  
Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sonambulismo-segun-la-neurociencia/>

