

Cura de sueño: Contribución del acto onírico en el buen vivir de las personas

RENATO ÓRDENES SAN MARTÍN

> Artista visual, Magíster en Educación Artística. Escuela de Arquitectura Universidad de Valparaíso, Escuela de Bellas Artes de Viña del Mar, Chile
renato.ordenes@uv.cl
ORCID 0000-0002-1763-3264

Universidad de Valparaíso
Facultad de Arquitectura
Revista Márgenes
Espacio Arte Sociedad
Cura de sueño: Contribución del acto onírico en el buen vivir de las personas
Diciembre 2022 Vol 15 N° 23
Páginas 58 a 63
ISSN electrónico 0719-4436
Recepción marzo 2022
Aceptación mayo 2022
DOI 10.22370/margenes.2022.15.23.3605

RESUMEN

Es ampliamente compartido en diversas áreas de investigación, y del conocimiento, que el acto onírico participa en diversos procesos de crecimiento, construcción de identidad y desarrollo de la conciencia de todas las personas (Varela, Álvarez, Calvo, Bergson, Dufourmantelle, Michelson entre otros), pero ¿por qué resulta pertinente insistir hoy en la pregunta por el acto onírico?

Al margen de la visión hegemónica, que los campos de la psicología, la neurociencia o la filosofía instalan como explicación del acto onírico, se despliegan otras perspectivas especulativas y cosmovisiones que permitirían ampliar las nociones del acto onírico y su contribución en la vida de las personas. El presente ensayo pretende desplazar, fuera de los límites tradicionales, la pregunta por el acto onírico en el campo de la salud en las personas. ¿Es el sueño un acto salutogénico?, ¿Puede el acto onírico contribuir en el bien estar de las personas?

Este texto pretende abordar algunos temas que permitan ampliar una mirada sobre el acto onírico, sus posibilidades y lectura fuera de la perspectiva hegemónica, instalada principalmente desde la ciencia tradicional en contraste con otros saberes y formas de conocimiento en performatividad y albergados en las cosmovisiones indígenas, con el fin de darle lugar al acto onírico, desde esta perspectiva, en la vida de las personas como instrumento para el buen vivir.

PALABRAS CLAVES

sueño, neurociencia, performatividad, cosmovisión indígena, sanación

Dream cure: Contribution of the dream act in the good life of people

ABSTRACT

It is widely shared in various areas of research and knowledge that the oneiric act participates in various processes of growth, identity construction and development of consciousness of all people (Varela, Álvarez, Calvo, Bergson, Dufourmantelle, Michelson among others), but why is it pertinent to insist today on the question of the oneiric act?

Apart from the hegemonic vision that the fields of psychology, neuroscience or philosophy install as an explanation of the oneiric act, there are other speculative perspectives and worldviews that would allow us to broaden the notions of the oneiric act and its contribution to people's lives. The present essay intends to shift, outside the traditional limits, the question of the oneiric act in the field of people's health: Is dreaming a salutogenic act?, can the oneiric act contribute to people's wellbeing?

This text aims to address some issues that allow to broaden a look at the dream act, its possibilities and reading outside the hegemonic perspective, installed mainly from traditional science in contrast to other knowledge and forms of knowledge in performativity and housed in indigenous worldviews, in order to give place to the dream act, from this perspective, in the lives of people as an instrument for good living.

KEYWORDS

dream, neuroscience, performativity, indigenous cosmovision, healing.

CIENCIA DEL SUEÑO

El cómo se genera el sueño y qué ocurre mientras soñamos ha sido objeto de estudio y análisis en las ciencias que, desde 1953 hasta el día de hoy, instala el acceso al sueño desde el descubrimiento de las fases del REM o MOR (Movimiento Ocular Rápido), producto de los estudios neurocientíficos que buscaban comprender el funcionamiento eléctrico del cerebro. La comprensión de las técnicas y la biología del EEG (Electroencefalograma) fueron capaces de darle forma a la neurobiología del sueño (Varela, 2006). Estos estudios permitieron distinguir entre vigilia, sueño MOR, y no MOR. Fueron Eugene Aserinsky y William C. Dement los pioneros en establecer las relaciones entre la actividad del sueño y la fase MOR, logrando descubrir asociaciones entre la actividad del sueño y las fases del MOR en rigurosas condiciones de laboratorio repitiendo los experimentos en numerosas ocasiones, obteniendo como resultado el testimonio de pacientes que al ser despertados en fase MOR, entre el 80% y el 95%, refería a sueños vívidos; de los despertados durante el sueño no-MOR, solo el 6,9% hacía lo mismo (Álvarez, 2019). Esto no quiere decir que los sueños solo ocurren en fase MOR, existen experiencias similares de ensoñaciones en las fases de vigilia y no MOR, pero sí es cierto que los sueños vívidos, visuales, sensibles, aquellos que parecen historias de los cuales se despliegan un sin fin de asociaciones y posibilidades de interpretación, en algunos casos predictivos, apariciones y manifestaciones de lo desconocido, ocurren tradicionalmente en fase MOR.

Estos descubrimientos descartan la antigua idea sobre el sueño como un momento del cerebro en inactividad o descanso. La actividad cerebral, como medida de la cantidad total de actividad eléctrica en el cerebro, en fase no MOR pareciera ser silencioso, sin embargo, en la fase MOR está más activo hasta incluso que en estado de vigilia, esto contradice completamente la intuición de que el sueño es algo pasivo (Varela, 2006). De tiempos de Heráclito que el sueño se manifiesta como un espacio clausurado, el mismo Heráclito expresa: *para los despiertos hay solo un mundo en común, pero cuando duerme cada hombre se vuelve a su mundo privado* (Álvarez, 2019), de ahí que se instala fuertemente una noción del sueño como la imagen de la muerte, un misterio impenetrable o una instancia accesible solo mediante la interpretación de los sueños, pero el giro que da la investigación científica contemporánea, permitió reconocer que la actividad del sueño puede ser medida y con ello se potenció el desarrollo de una tecnología para mapear el universo del cerebro, se inventa, entonces, el aparato básico de la investigación del sueño el *polisomnógrafo* (suma de Electroencefalograma EEG, Electrooculograma EOG, Electromiograma EMG) que, junto con el desarrollo, cada vez más precisos, de micro electrodos, permitieron percibir la actividad de las células cerebrales individuales en las distintas fases del sueño.

Francisco Varela interpreta que el sueño MOR es una actividad cognitiva fundamental, es el lugar en que las personas pueden meter-

se en el teatro imaginario, probar distintos escenarios e imaginar mundos. Es un lugar de la innovación, donde pueden surgir nuevas asociaciones, donde la experiencia del sueño puede ser develada, interpretada y resignificada. En este punto, la experiencia del sueño, se acerca a la perspectiva de la psicología del sueño, otra ciencia que ha estudiado topográficamente la mente, el aparato psíquico, los sueños y el inconsciente. Las figuras más importantes en estos estudios son Sigmund Freud y Carl Jung, quienes indagaron sobre cuáles son los mecanismos psíquicos involucrados en el acto onírico y del *por qué* se manifiestan. Según Freud la clave para comprender diversas dimensiones del acontecer humano se encuentra en el inconsciente y estableció que para su comprensión es imposible de acceder de forma directa y cuando más nos podemos acercar a este ente no conocible es cuando soñamos (Varela, 2006). Podemos decir que el inconsciente posee una forma que permite al soñante escuchar su propio cuerpo, accediendo a lugares complejos donde habitan todo tipo de mensajes, los residuos del día, la memoria, la cultura, que se entrelazan con el presente del soñante generando el maravilloso fenómeno del acto onírico. Fenómeno del cual, hoy, aún se desconoce gran parte del *para qué* existe, y qué funciones, y potencialidades, podría llegar a tener. Estas cuestiones despliegan un espectro más amplio de investigación que la ciencia del sueño es incapaz de explicar, tales como, los fenómenos socioculturales que atraviesan lo onírico y su contribución en el vivir cotidiano de las personas.

PERFORMATIVIDAD DE LO ONÍRICO

Sin embargo, las formas de sueño no se reducen únicamente a la perspectiva que instala la ciencia, también despliega campos simbólicos, dialécticos y especulativos fuera de la mente humana. Los animales sueñan, prácticamente todos los grandes mamíferos sueñan, ellos tienen sueño MOR y no MOR; perros, tigres, vacas, gatos, elefantes, incluso algunos biólogos sospechan que las aves que emigran durante muchos días duermen mientras vuelan, al igual que los delfines duermen mientras nadan (Varela, 2006). La investigación actual sobre el acto onírico ha dejado atrás la idea de ser una actividad únicamente humana, y que es pasiva, de reparación o descanso. Puede ser más correcto, entonces, hablar de una acción o de una performatividad de lo onírico, más que de la lógica del sueño que da descanso tanto al cerebro como al cuerpo del soñante, humano o no humano, o que provoca desconexión o inmovilidad del cuerpo, consigo mismo y con el entorno. Por consiguiente, el acto onírico se ve atravesado por diversos factores externos e independientes del soñante y que conjugan una especie de vinculación del soñante con el ambiente, donde lo onírico es medio, pero también herramienta y sustancia en performatividad.

El acto onírico es un elemento fundamental para el desarrollo de las personas en sus primeras etapas de vida. Según la medición neurobiológica, los bebés prematuros duermen en fase MOR hasta el 80% del tiempo y los recién nacidos pasan entre 50% y 70% del

tiempo en este estado. Los bebés duermen entre 15 y 20 horas al día, el sueño MOR, entonces, parece ser necesario durante el crecimiento fisiológico y mental (Varela, 2006). Interpretativamente, en esta etapa, podríamos decir que en el sueño se asimila el mundo, como también se genera la imaginación cognitiva en las personas, imaginación que se desarrolla junto con las experiencias, saberes y conocimientos que la persona adquiere a medida que crece, por ende, el sueño más que un fenómeno distante de la experiencia de la vida, es parte fundamental en el desarrollo personal y colectivo.

Por supuesto no todo el mundo está dispuesto a escuchar lo que dicen los sueños. Pero a veces, cuando se abre paso el mensaje puede cambiar la vida del soñante. En este caso el sueño deja de ser un sueño, se convierte en acontecimiento vital y queda en la memoria, vívido e indeleble (Álvarez, 2019).

Hay muchos procesos educativos que son inconscientes, como el sueño (Calvo, 2012) como también muchos procesos artísticos mediados por la experiencia onírica, sobre todo cuando se exploran nuevas metodologías de sintonía con aquello que desconocemos, creando nuevos sistemas de relaciones entre lo íntimo y lo público. El acto onírico adquiere una dimensión *poética-política* cuando deja la dimensión íntima y repercute en el afuera convirtiéndose en acción. El acto onírico, definido como actividad performativa, podría hallar un lugar en las formas de conocer, tanto el mundo como el cuerpo mismo del soñante, puesto que está directamente entramado con el dinamismo de lo social, e incluso, podríamos decir que hasta *independiente* del soñante, el acto onírico es el puro accionar de lo social en uno.

Es importante entender las prácticas performativas desde la demanda por dar lugar, y valor, a lo invisibilizado y oprimido por el discurso cientificista occidental dominante. Las prácticas performativas intervienen en las formas de conocer el cuerpo y la cultura, transitando del espacio íntimo/privado a lo exterior/público. Es por eso que las diversas manifestaciones performativas feministas, disidentes, originarias, migrantes, pobres, trans, buscan cómo reconstruir la historia de las minorías, cruzando los bordes de las prácticas artísticas hacia la transformación del espacio público, académico e intelectual, en búsqueda de la creación de nuevos sujetos políticos del feminismo, de lo originario, de las minorías en general.

Diversas culturas ancestrales han logrado guardar y transmitir las señales que emanan del acto onírico, revelando nuevas formas de comprensión del mundo, muchas de ellas en directa relación con el buen vivir y la coexistencia con el medio ambiente.

Las cosmovisiones indígenas arraigadas en la cultura Latinoamericana han permanecido invisibilizadas por el discurso hegemónico occidental que entiende el cuerpo y su salud desde una perspectiva racional, lógica y científica, pero desde un tiempo hasta ahora, han sido importantes las referencias de sus repertorios culturales en la lucha por descolonizar el régimen europeo antropo-falo-egocéntrico (Rolnik, 2019). Ahora, cuando el pensamiento occidental, cientificista y racional, ya no es considerado como discurso de verdad, sino más bien, otra interpretación más sobre la realidad, se vuelve primordial considerar, como dice Edmundo Granda, que la realidad es más factible de ser descubierta por el accionar humano, diverso, local, complejo y temporal, dando lugar en lo público a las diversas visiones sobre la identidad y el conocimiento del cuerpo como instrumento de salud, imbricado profundamente en la construcción identitaria y colectiva. Justamente, es en la vida cultural donde se despliegan las vías de acceso al acto onírico, y

es el papel constituyente de la cultura instalar la importancia de las dimensiones sensibles y oníricas desde la vida misma de las personas para contribuir al autoconocimiento. Integrar la noción de performatividad del acto onírico en el dinamismo de lo cultural permitiría un desarrollo cultural en consciencia con la cultura del cuerpo y las diversas dimensiones que éste atraviesa.

El acto onírico construye un mapa del mundo y guía los trayectos de quien sueña, acompañando y aconsejando su camino. Podríamos decir que, el acto onírico en tanto entidad dialogante, nos revelaría señales del mundo, escuchar sus señales nos aproximaría a un conocimiento de los acontecimientos del mundo, no necesariamente desde los constructos tradicionales del cómo el conocimiento se concibe actualmente, sino más bien desde las señales mismas del *afuera*, del gran afuera atravesado por las inclemencias de una contemporaneidad antropocéntrica ruinosa.

COSMOVISIÓN ANCESTRAL DEL SUEÑO

El acto onírico, como práctica corporizada, ha sido desarrollado en las culturas indígenas desde mucho antes de la instalación del pensamiento hegemónico occidental en Latinoamérica. Esta actividad ha acompañado al humano desde sus orígenes y su rol ha sido fundamental en la construcción de la consciencia, pensamiento, imaginación y visión de mundo. El acto onírico es un espacio de consulta, reflexión, búsqueda y de respuesta, es medio y herramienta para el desarrollo de un tipo de conocimiento que atraviesa zonas conscientes e inconscientes del humano, zonas individuales y públicas, zonas materiales e inmateriales del soñante.

Las sanaciones por medio ceremonias chamánicas representan también un espacio donde se despliega un conocimiento no comprensible desde una lógica científica occidental, generalmente se presenta como una práctica curativa que proviene del conocimiento de las dimensiones espirituales del humano, entramado con las dimensiones materiales e inmateriales del universo. También en la sanación chamánica se usan diversas hierbas o elementos naturales para todo tipo de enfermedades y males, no obstante, el chamánismo fundamentalmente se constituye como una revelación, ensoñación o experiencia extática del chamán, quién accede a las distintas dimensiones no visibles de la realidad:

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

El chamán, conocedor de las posibilidades del acto onírico, es capaz de explorar sus diversas posibilidades en tanto medio, herramienta u objeto. Tanto su finalidad como su utilidad están dirigidas a la sanación del cuerpo y el alma. En la práctica chamánica el acto onírico es, de forma simultánea, un medio de exploración y herramienta de acción para generar salud, y no otro. En Chile, las machis mapuches esperan en sueños el remedio adecuado para el enfermo que las consulta. O entran en trance para conectarse con los espíritus de los antepasados que vendrán en su ayuda (Sierra, 1988). El carácter del Chamán es de ser un guía en el camino de la sanación ante el mal que aqueja el cuerpo, la función principal de los chamanes en diversas culturas es la curación mágica. Asumiendo que el cuerpo no está constituido únicamente por su

biología, las enfermedades que pueden afectar al cuerpo no son únicamente explicados por la ciencia, muchas veces se atribuye la enfermedad del cuerpo al extravío del alma y el tratamiento se trata en ir en su búsqueda, capturarla y a reintegrarla al cuerpo del enfermo (Eliade, 2013).

La práctica chamánica, en diversos tiempos y culturas, va desde la sanación de enfermedades al conocimiento del acto onírico. El análisis de los sueños es una práctica cultural común en muchos pueblos, por ejemplo, los mapuches desayunan conversando sobre sus sueños (Ferguson, 1985; en Calvo, 2012), la consulta al sueño es recomendada por las sabias de la comunidad para tomar cualquier decisión que involucre un cambio importante. Aquí el acto onírico adquiere un poder de augurio, predictivo y guía en la toma de decisiones, con el fin de dar sentido a las imágenes que el acto onírico entrega. Las curas de sueño o “santiguar el sueño” son prácticas comunes de reparación y limpieza el cuerpo en comunidades rurales. Meditar, rezar y encomendarse a las divinidades en lo onírico es fundamental para fortalecer el vínculo con las dimensiones espirituales del mundo como un todo. En relación con esto, podemos considerar que la salud del cuerpo es también multidimensional, no atender las dimensiones espirituales o no corporales priva a la persona a explorar y reconocerse parte de una realidad holística.

El acto onírico no es un fenómeno aislado de nuestra vida íntima y colectiva, se encuentra en lo más profundo de nuestra cultura, comprenderlo como instrumento de salud permitiría el autoconocimiento. Su desarrollo incluiría también el desarrollo cultural (Sen, 2001), puesto que pone en valor un conocimiento enraizado en lo profundo de lo cultural, privar a las personas de practicar las dimensiones del acto onírico, afectaría en el cultivo de las capacidades creativas y metafóricas, siendo esto un gran obstáculo para el desarrollo integral de las personas en sociedad. Por lo tanto, es de suma importancia no solo considerar la contribución del acto onírico en el buen vivir de las personas en lo íntimo, sino también la contribución que puede llegar a tener en la consciencia ambiental, ecológica y contextual a nivel público y global.

Puedo concluir que existe una especie de inteligencia del acto onírico, como dice Anne Dufourmantelle (2020), en tanto una nueva relación con el mundo y que viene a nuestro encuentro. Nuestra tarea sería reconocer que no solo es la clave secreta de nuestros deseos (como interpreta Freud) sino que, en inteligencia con lo real, instruye nuestro ser en la noche de nuestra sensibilidad. Lo que el acto onírico puede hacer es inmenso: repara, sana, rememora, profetiza, escucha, pone en guardia, atemoriza, apacigua, revela, libera y nos permite olvidar. Ahí, en la profundidad de lo desconocido de cada persona puede encontrarse una luz para el buen vivir.

HABLA EL SUEÑO

En noviembre de 2021 inauguré mi exposición titulada “Habla el sueño” en OMA Galería, Santiago de Chile. Esta muestra nace de mi interés, y preocupación, por el sueño y el insomnio. Mis sueños en pandemia se tornaron aún más fuertes y el insomnio también, la incertidumbre de un mundo que se venía abajo alimentaba tanto mi falta de sueño como el sueño mismo. Es por eso que, en los momentos vacíos de la noche, y del día, me dediqué a pintar en acuarela lo difuso de ese tiempo. La acuarela se volvió un medio que me permitía la traducción de esa materialidad del sueño tan difusa y viscosa, que al mismo tiempo es tan presente, de colo-

res destellantes, que se impregna fuerte en nuestra memoria que hasta podemos volver a revivir esas imágenes, y sensaciones, aún en el día. Carolina Castro, quien escribe el texto de la exposición, describe muy bien el diálogo entre la materialidad del sueño y la materialidad de la acuarela:

Las acuarelas que presenta Renato Órdenes San Martín en la presente exposición, son la manifestación material de este modo singular de presencia, que desde hace meses viene permeando su obra, donde agua y pigmento se expresan para dar forma a recuerdos nubosos, fugaces pareidolias del sueño.

Allí son los materiales con los cuales el artista establece una colaboración sin límites, pues cada uno de ellos se presenta como una fracción de un solo y grandísimo cuerpo, donde es el agua la que conduce la posibilidad de adoptar infinitas formas, ya sea una nube o un río, una flor, una montaña o nuestro propio cuerpo. Sobre el papel, cuyo borde expresa su irregularidad como una forma de hacer porosas las fronteras entre unas y otras configuraciones del sueño, aparecen formas difusas, materialmente dilatadas. A través de ellas los sueños emergen para mostrarnos ese ruido subyacente de la otredad, de aquello que habita en las dimensiones transversales del conocimiento. Ver <https://artishockrevista.com/2021/11/25/renato-ordenes-san-martin-habla-el-sueno/>

En sintonía con Dufourmantelle, para John Berger (2011) en su libro “sobre el Dibujo”, cuando reflexiona sobre éste afirma que *para el artista, dibujar es descubrir* (p. 7). Del mismo modo, el misterio del sueño es una inteligencia por descubrir, un conocimiento encriptado. El sueño no se hace solo, requiere de una atención especial. En la búsqueda por develar lo misterioso del sueño, el arte podría constituirse vía de acceso a ese conocimiento. El arte, en este sentido, no sirve para explicar lo misterioso, sino que facilita que nos demos cuenta de ello. El arte descubre lo misterioso. Y cuando se percibe y se descubre, se hace todavía más misterioso.

El sueño es una praxis de lo desconocido, es medio y herramienta que permite al soñante realizar cosas increíbles como predecir, augurar o vaticinar. Hacer el sueño no es gratuito, cobra, por así decir, nuestra razón y pensamiento lógico como ticket de entrada. Una vez en el sueño, éste transforma al soñante con su poder.

Pinté mis ensoñaciones y mis obsesiones, también pinté en las noches para recuperar el sueño en mis insomnios, pinté sueños de otras personas, pinté hasta tener sueño. Pinté en acuarela aun cuando no sabía pintar en acuarela, dejé que mi intuición y la fusión entre el agua, el pigmento y el papel devinieran performatividad con el sueño, un aprendizaje mutuo, un diálogo y afectación constante. Pienso que, justamente, es lo que se ha empobrecido en la actualidad, el diálogo con uno mismo, con los demás, con las materialidades, con nuestro tiempo. El discurso terapéutico sobre el bien estar ha generado la idea que el análisis de los fenómenos debe realizarse de manera aislada, instalando la idea que los problemas al sueño no son un proceso aséptico. En realidad, como nos señala poéticamente Michelson (2022) el sueño está totalmente contaminado por lo simbólico: por el hecho de que somos animales de lenguaje.

El carácter dialógico del sueño es su característica fundamental, a veces solo basta una imagen, una gestualidad o una palabra para que encontremos cobijo o contención. Y el arte, en relación a esto,



> Figuras 1 y 2. Exposición Habla el sueño. OMA Galería. Santiago, Chile. Noviembre, 2021. S/t, acuarela sobre papel Esparto, 300 grs. Dimensiones variables. Fuente: registro del autor.

es un proceso de traducción del mensaje, de un lenguaje a otro, de un medio a otro, para hablar en lugar de, y no de la cosa misma. Pinté acuarelas para el soñante en mí y para otros soñantes, no para los soñadores, no busco darle imagen al sueño. El sueño no es un asunto personal e individual, el sueño nos posee independiente a nuestra voluntad y ese no control sobre aquello que viene cada vez que dormimos, es lo que me impulsa a escribir y a pintar.

CONCLUSIÓN

¿Hay algo de particular en los sueños de las personas en este momento?, ¿Se sueña de la misma manera cada noche? El sueño no es solamente aquello que ocurre mientras dormimos, es un asunto mucho más complejo que lo puramente fisiológico. Comenta Constanza Michelson en su ensayo *Insomnio: la noche sin progreso* publicado en su reciente libro "Hacer la Noche" (2022), que la palabra "insomnio" y la frase "no puedo dormir" se han disparado en los buscadores a nivel mundial desde 2020, al mismo tiempo que las personas describían sus dificultades para dormir, tenían sueños más intensos y vívidos. ¿Qué relaciones habría, entonces, entre los tiempos de catástrofes y el sueño?, ¿es que el sueño canaliza señales, amenazas, cambios del exterior, transformándolas en imágenes metafóricas, narraciones, ficciones o espectros?, ¿qué nos quiere decir el sueño?

Nuestra relación con el sueño no siempre es igual, no siempre ha sido igual. Se ha transformado en el tiempo, se concibe distinta en cada época y en cada cultura. Hoy en día el sueño está profundamente atravesado por el ritmo de la contemporaneidad. En las ciudades, los ritmos de trabajos, la incesante información de las redes sociales, los discursos terapéuticos del bien estar, entre otros aspectos de la actualidad, condicionan nuestra relación con el sueño. La medicina actual insiste que la falta de sueño puede ser fatal y detonar otras enfermedades, pero no podemos aislar los fenómenos y mirarlos separado del mundo como en los laboratorios del sueño, tampoco probar distintos métodos y forzar sus resultados para conseguir un sueño que permita la desconexión con el mundo. Dormir y amar no son cosas que estén en la lógica de lo que se hace a voluntad (Michelson, 2022), y es por eso que no podemos reducir el sueño, nuestro sueño, como solo un espacio dedicado al descanso, más bien podríamos considerarlo como un espacio de conocimiento de las dimensiones que desconocemos de nosotros mismos, para desde ahí, sanarnos de las inclemencias del presente.

Creo, entonces, que el acto onírico puede contribuir al buen vivir de las personas de muchas formas; genera salud en la medida que logra instalarse como guía en la pregunta por el autoconocimiento, y que, desde una visión más bien expandida y no únicamente científica, permitiría una comprensión y cultura del cuerpo para el desarrollo de un buen vivir. El acto onírico podría considerarse herramienta, medio y objeto de salud, espacio de libertad, y también como un espacio de promoción del buen vivir. Estos atributos podrían delinear una política de lo onírico, en relación al derecho por el espacio onírico en cada persona. Privar a las personas de este espacio atenta con el derecho a desarrollar su mundo corporal sensible, metafórico, intelectual y espiritual, como elementos fundamentales del ser humano y su buen vivir. El poder constituyente de la cultura tiene un rol fundamental en la instalación de la importancia de lo onírico, como conocimiento propio de las comunidades, en lo público.

El acto onírico es un acto salutogénico por descubrir.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ, A. (2019) *La noche; una exploración de la vida nocturna*. Ciudad de Buenos Aires: Editorial Fiordo.
- BERGER, J. (2011) *Sobre el dibujo*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- BERGSON, H. (2015) *La construcción del sueño*. Santiago: Alquimia ediciones.
- CALVO, C. (2012) *Del mapa escolar al territorio educativo: Diseñando la escuela desde la educación*. La Serena: Editorial Universidad de La Serena.
- DUFOURMANTELLE, A. (2020) *Inteligencia del sueño: apariciones, fantasmas, inspiración*. Buenos Aires: Amalia Federik.
- ELIADE, M. (2013) *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. D. F. México: Fondo de Cultura Económica.
- GRANDA, E. (2019) *La salud y la vida*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Quito, Ecuador.
- MICHELSON, C. (2022) *Hacer la Noche*. Santiago: Editorial Planeta Chilena S. A.
- ROLNIK, S. (2019) *Esferas de la insurrección: Apuntes para descolonizar el inconsciente*. Buenos Aires: Ediciones Tinta Limón.
- SEN, A. (2001) *Cultura como base del desarrollo contemporáneo*. Revista Voces N° 25. ISSN 1515-1042. UNRC, Argentina. Disponible en: <https://www.unrc.edu.ar/publicar/25/dos.html>
- SIERRA, M. (1988) *Sueños, Dra. Lola Hoffmann*. Santiago: Editorial Catalonia.
- VARELA, F. (2006) *Dormir, soñar y morir*. Barcelona: Gaia Ediciones.

§



> Figuras 3 a 5. Exposición Habla el sueño. OMA Galería. Santiago, Chile. Noviembre, 2021. Fuente: registro del autor.