

# Esos otros sueños



Todo el mundo tiene sueños, pero cada vez vivimos a más distancia del mundo onírico. Buscaremos maneras de recordarlos, escribirlos, coleccionarlos, contarlos, compartarlos, grabarlos, publicarlos, dibujarlos. Valoraremos los sueños como ámbito de conocimiento, como parte de la vida que nos permita descifrar y acercarnos al tiempo vivido.

## Objetivos

- Aproximarnos a la obra y procesos de creación e investigación de Txaro Fontalba y al proyecto Sueñario
- Aprender a familiarizarnos y estar más cerca de los sueños propios.
- Indagar y preguntarnos para qué nos sirven los sueños y cuál ha sido su función en la evolución humana
- Durante el proceso, desarrollar habilidades de creación que tomen los sueños como materia prima.

## Referencias

*Sueñario: proyecto realizado por Txaro Fontalba y presentado en el ciclo 9 Soles del Museo de Navarra. Verano 2021*

<https://txarofontalba.com/project-type/suenario/>

*Conferencia TEX de Sidarta Riberio, neurocientífico de mentalidad abierta y desprejuiciada y autor del libro "El oráculo de la noche: Historia y ciencia de los sueños"*

<https://www.youtube.com/watch?v=W5VoEyPobr&list=PLOAdIfMtPXWWl9w7-FrgDPmRFOGstJU6B&index=3>

*Un fragmento del libro "El oráculo de la noche" de Sidarta Ribeiro, en el que conviven la narrativa y la nueva ciencia onírica.*

<https://www.zendalibros.com/el-oraculo-de-la-noche-historia-y-ciencia-de-los-suenos-de-sidarta-ribeiro/>

*Conferencia TEX de Robert Stickgold, investigador del sueño y de la relación entre el sueño y el aprendizaje.*

<https://www.youtube.com/watch?v=WmRGNunPj3c&list=PLOAdIfMtPXWWl9w7-FrgDPmRFOGstJU6B&index=35&t=54s>

## Desarrollo de la propuesta

### Presentación

1. Soñar y memoria. Contar un sueño requiere de un gran esfuerzo de introspección, memoria y fidelidad hacia la sustancia soñada. Escribir y narrar los sueños es un trabajo de recuperación.
2. El sueño como materia prima. Buscamos maneras de hacer con la materia prima de los sueños, desde la escritura, la lectura, el dibujo, la grabación, las canciones, el rapeo o el comic.
3. Dormir para crear. Legitimidad creadora de los sueños. Los sueños como actos involuntarios de creación. Los sueños tienen su propia entidad narrativa, del mismo modo que la tiene un poema, un relato u otra expresión literaria.
4. Soñar con otros, soñar para otros. Los sueños como relatos que se cuentan y comparten con otros.
5. ¿Algunos sueños se relacionan con momentos históricos y sociales que vivimos todxs, que compartimos todos?
6. ¿Qué nos quita el sueño?
7. ¿Sueñan los animales?

### Experimentación / Creación / Investigación

1. Elaboramos un "cuaderno de noche". Capturamos y coleccionamos los sueños propios. Desarrollamos el hábito diario de escribir los sueños, durante un periodo de

tiempo (semanas o meses).

2. Nos ejercitamos en la captura de los sueños. Ponemos en práctica formas de recordar los sueños.
3. Practicamos la retención de los detalles, las secuencias y la escritura. A veces los elementos clave son lo más discretos. ¿Qué creemos que hay camuflado en nuestros sueños?
4. Arrancamos los sueños del mundo onírico nada más despertar, sin añadir variaciones ni añadidos.
5. ¿Qué ideas y otras imágenes asociamos a nuestros sueños? ¿Qué otros sonidos asociamos a nuestros sueños? Hacemos un listado. No se trata de interpretar el sueño ni darle un sentido cerrado. Dejamos el sueño en estado puro, en su máxima expresión.
6. Establecemos o consensuamos criterios de selección de los sueños. ¿Nos gustan unos sueños más que otros? ¿Por qué? ¿Qué elementos nos llaman más la atención? Dramatismo, extensión, evocación de imágenes, sorpresa, emociones, tabús.
7. Realizamos un trabajo colectivo: libro, fanzine, acordeón de sueños, mediante escritura, dibujo, que utilicen nuestros sueños como materia prima.
8. Indagamos en las dimensiones performativas y corporales de las posturas de dormir. ¿Cómo se han representado en la historia de la pintura? ¿Y en el cine?

### Conclusiones y líneas abiertas

1. Hacemos una presentación conjunta o puesta en común.
2. Publicamos el trabajo sobre los sueños en una página web, blog o redes sociales del centro.
3. Mantenemos el hábito de coleccionar sueños y compartarlos.