

PSICOTERAPIA DEL DESPERTAR

el sueño lúcido como herramienta terapéutica



mondesomnis

Por Jordi Borràs García

Jordi Borràs es psicólogo especializado en sueños desde hace más de 20 años. Colabora habitualmente en diferentes medios de comunicación. Ha asesorado en la serie de televisión sobre sueños "Somiers" (TV3) y ha coescrito el guión de "Volare", dirigida por Joaquim Oristrell, una comedia sobre un grupo de soñadores lúcidos. Lleva años ofreciendo la [Formación en Integración de Sueños](#) para psicólog@s y psicoterapeutas, la primera en España dedicada exclusivamente al trabajo con los sueños en terapia.

M. corrió por el bosque, perseguida por un hombre, hasta que llegó a una casa y consiguió protegerse encerrándose dentro.

Había tenido ese sueño durante años, siempre la misma historia, siempre despertándose angustiada.

En un momento del **proceso terapéutico**, abordamos sus dificultades con los hombres en el estado de **vigilia** y la conexión que esto podría tener con la relación problemática con su padre. Y entonces los **sueños** se intensificaron. Estaba alarmada porque el hombre de sus sueños se acercaba cada vez más. Sentía que no llegaría a la casa. "Fantástico", le respondí, ante su desconcierto. Le dije que eso podía estar ocurriendo, paradójicamente, porque el tema del que hablaban esos sueños se estaba aclarando. La creencia de que no sería capaz de lidiar con ese problema de manera natural hizo saltar sus alarmas internas. Y entonces llegó el último sueño.



Se encerró en la casa pero, para su sorpresa (y terror), vio una ventana abierta y supo que el hombre también estaba dentro. Como no tenía más remedio que enfrentarse a la "terrible" realidad, gritó "¡Sal de donde estés escondido, te estoy esperando!".

Se despertó desconcertada, pero también sintiéndose increíblemente fortalecida. Cuando me contó ese sueño, le respondí emocionado: "¡Lo logramos!".

A menudo he pensado en esa mujer y me he preguntado qué habría pasado si, en aquel entonces, hubiera tenido los conocimientos y la experiencia que tengo ahora sobre los **sueños lúcidos**. ¿Qué habría pasado si le hubiera enseñado a **volverse lúcida** en su sueño? ¿Y si, por ejemplo, se hubiera vuelto conscientemente hacia su perseguidor y le hubiera preguntado por qué la perseguía? ¿Habríamos acelerado el proceso?

Por aquel entonces, no sabía que los sueños lúcidos se podían **entrenar**. Y mucho menos me planteaba hasta qué punto podían tener un papel relevante en un proceso terapéutico.

En mi opinión, es importante que reflexionemos más a fondo sobre lo que los sueños lúcidos podrían ofrecer en un entorno **psicoterapéutico**. Mi intención aquí es explicarte por qué me interesa tanto esta cuestión y compartir algunas de mis experiencias personales.



LA ELECCIÓN CORRECTA

La mayoría de las investigaciones sobre la aplicación de los sueños lúcidos en terapia se han centrado en un tipo de sueños: las **pesadillas**.

Si la persona soñadora se da cuenta de que está soñando, cuando está en una pesadilla, tiene -por decirlo de forma sencilla- dos posibilidades:

- imaginar que **la situación cambia**, de modo que deja de ser angustiosa o incluso se vuelve agradable, y/o
- **relacionarse** con la situación de manera **diferente** (por ejemplo, dejar de huir del asesino y confrontarlo).

La primera opción (cambiar el escenario) puede hacer que la persona deje de sentirse amenazada y en algunos casos ese puede ser el objetivo adecuado.

Pero, según mi experiencia, los mejores resultados se producen cuando la persona realiza **cambios internos** (es decir, cuando **actúa** de forma diferente o modifica sus **pensamientos** o **expectativas**). Así que me parece interesante, desde el punto de vista terapéutico, sugerir esta posibilidad y promoverla.

Lo vemos claramente en el ejemplo concreto de N., que llevaba años teniendo **pesadillas** en las que se sentía perdido y no encontraba el lugar que buscaba (normalmente su propia casa).

Otros sueños nos ayudaron a entender lo que podría estar en el origen de estas experiencias nocturnas **recurrentes** (en definitiva, la dificultad para encontrar su lugar -o su papel- cuando era niño en una familia desestructurada).

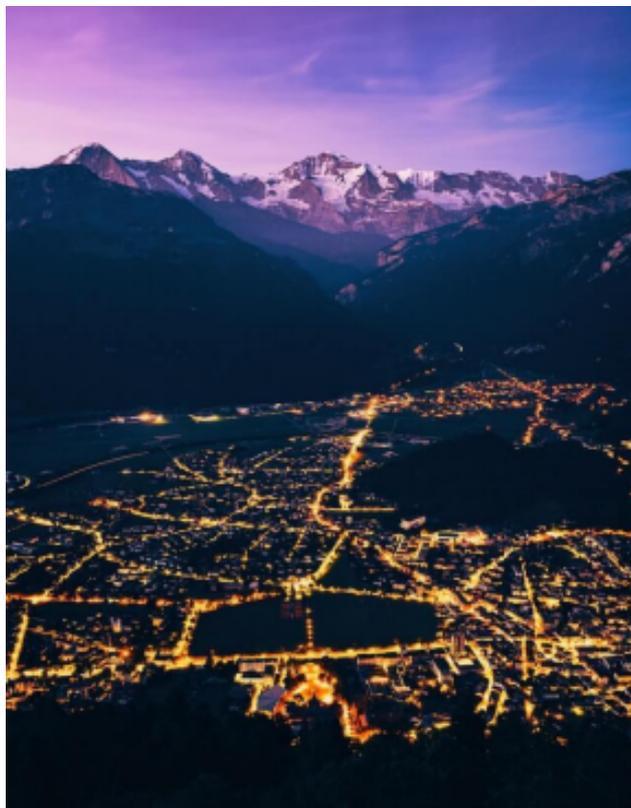
Aunque no era un soñador lúcido prolífico, conocía la experiencia, así que le propuse probar suerte. Le invité a incorporar ciertos **hábitos** durante algún tiempo (chequeos de la realidad, ejercicios de memoria prospectiva...) y elegimos algunos días concretos para practicar la técnica del WBTB.

También nos pusimos de acuerdo sobre **qué haría cuando estuviera lúcido** en un sueño. Con este tipo de sueños que tenía, podría haber parecido lógico que la opción fuera, por ejemplo, darse la vuelta y encontrar el lugar que buscaba.



Pero N. necesitaba experimentar la verdadera libertad, así que elegimos otra opción: cuando estuviera lúcido, levantaría el vuelo y vería el paisaje a vista de pájaro. Y desde allí, vería el lugar que buscaba pero también otras opciones. Y entonces, escuchando profundamente lo que sentía, **escogería** a dónde ir.

Así, terminábamos varios de nuestros encuentros con una relajación y **visualizando su pesadilla** pero con una variación: en el momento más tenso, **imaginaba** esa evolución alternativa en la que **comprobaba la realidad** y se volvía lúcido, levantaba el vuelo y se permitía elegir la opción que más le atraía. Practicaba este mismo **ejercicio** todas las noches antes de dormir y también en mitad de la noche, tras levantarse y permanecer despierto unos minutos (aplicando la técnica WBTB).



N. pronto tuvo un sueño lúcido en el que hizo lo que se había propuesto. Y no sólo dejó de tener estas pesadillas recurrentes. También se dio cuenta de que estos sueños le invitaban a considerar y a experimentar algunas **posibilidades** en la **vida de vigilia** que se estaba negando a sí mismo.

ACABAR CON LAS PESADILLAS (*pero no tan rápido*)

La propuesta que le hice a N. combinaba el sueño lúcido con la Terapia de Ensayo de Imágenes (**IRT**, por sus siglas en inglés). El protocolo es el siguiente:

- El/la terapeuta pide a la persona que cuente su **pesadilla**.
- A continuación, le pide que la vuelva a **imaginar**, pero esta vez fingiendo que, en un momento determinado (quizás en el clímax), se vuelve lúcida.
- En este "nuevo sueño", una vez **lúcida**, la persona debe elegir actuar de acuerdo con su salud y su equilibrio psicológico.
- La persona **visualiza** este sueño lúcido **repetidamente**, especialmente a la hora de acostarse o si se despierta en mitad de la noche.

Varios estudios han confirmado que la **IRT**, combinada también con los sueños lúcidos, es una estrategia eficaz que ayuda a reducir la frecuencia de las pesadillas o incluso a hacerlas desaparecer. Algo que, en consecuencia, puede llevar a una mejor calidad de vida durante la **vigilia**, especialmente para las personas que sufren de pesadillas recurrentes como consecuencia de un Trastorno de Estrés Postraumático (**TEPT**).



Obviamente, esto puede ser muy positivo, pero no debemos olvidar -aunque en el caso de un **TEPT** esto pueda ser discutible- el papel aliado que juegan las pesadillas en general. Estas terribles experiencias nocturnas pueden estar, a pesar de su dureza, proporcionándonos una **información** inestimable para comprender no sólo el **origen del desequilibrio**, sino también qué estamos haciendo que **perpetúa el sufrimiento** y, a veces, incluso qué podríamos hacer para **liberarnos** de él. Por lo tanto, no es conveniente "desactivar" las pesadillas (matar al mensajero, por así decirlo) si aún no hemos entendido lo que nos dicen ni hemos hecho los **cambios** en nuestra vida de **vigilia** que podrían estar sugiriendo.

Así pues, si además de comprender lo que nos dicen las pesadillas añadimos la posibilidad de soñar lúcidamente podríamos conseguir algo que no sería posible únicamente a través de la **IRT**: experimentar una evolución onírica que sea, efectivamente, adecuada para trascender la dificultad, limitación o malestar de la persona soñadora. Sospecho, por mi experiencia, que sólo entonces se produce un **cambio profundo y duradero** (es decir, realmente terapéutico).

MÁS ALLÁ DE LOS “MALOS” SUEÑOS

Hay un amplio espectro de condiciones de **salud mental** para las que el sueño lúcido también podría ser útil. Aquí compartiré una variedad de ejemplos que pueden apuntar a su **potencial terapéutico**.

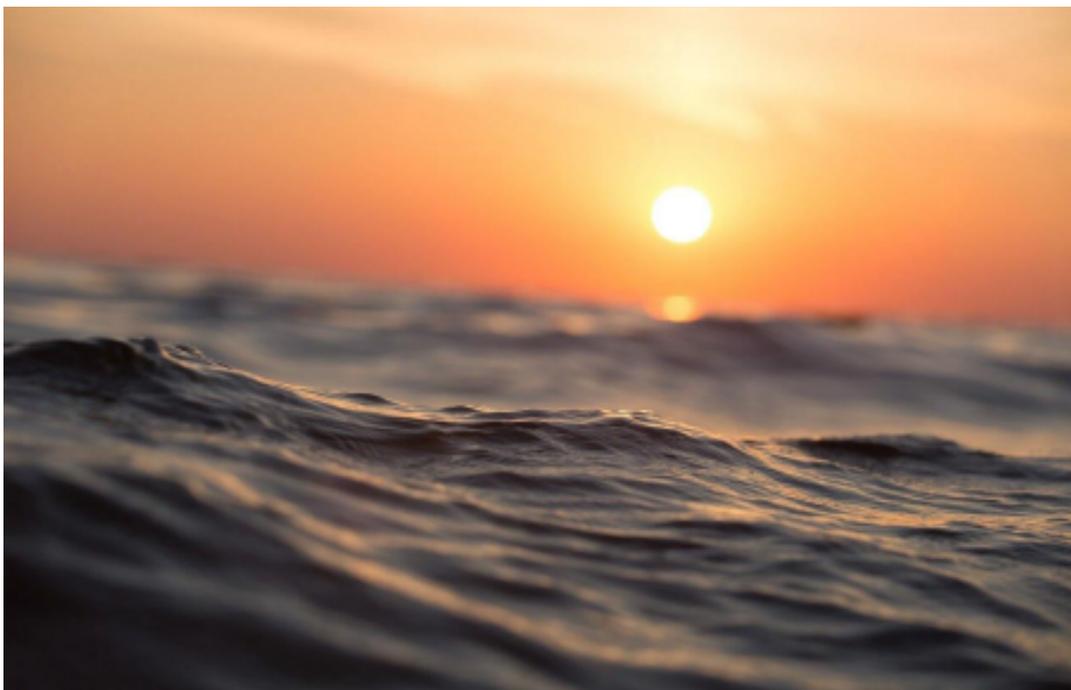
En todos los casos, dependiendo de las características y circunstancias de la persona, también he aplicado otras estrategias (Trabajo Corporal, Arteterapia, Terapia Breve Estratégica, etc.) pero, en cuanto a los sueños, hay una serie de posibilidades que siempre sugiero a mis clientes:

1. Reforzar el recuerdo de los sueños mediante varias técnicas.
2. Llevar un diario de sueños.
3. Identificar temas de sueños recurrentes y signos oníricos.
4. Elegir la técnica o la combinación de técnicas que le parezcan más apropiadas: comprobación de la realidad, MILD, WBTB, etc.
5. Y, muy especialmente, **el Plan** del Sueño: identificar cuál sería la mejor opción terapéutica a explorar para cuando él/ella se vuelva lúcido/a, teniendo en cuenta su contexto, situación personal, sensibilidad, etc.
6. Visualizar el Plan del Sueño.

ALGUNOS EJEMPLOS

L. acudió a mi consulta **asustada** porque su marido la había dejado inesperadamente por una mujer más joven, y no podía imaginarse a sí misma atravesando sola esta fase de su vida. En un momento de la **terapia**, descubrí que tenía **fobia** a las grandes masas de agua. Pudimos entender que todo empezó en el pueblo donde vivía de pequeña, en las ocasiones en que, para salir de él, tenía que cruzar, aterrorizada, el puente sobre el río. Entendimos que cruzar el agua, para ella, simbolizaba emprender un nuevo camino. No era extraño que, al abandonarla su marido, la fobia se disparara y también volviera a tener sueños en los que aparecía el agua.

Como esta mujer tenía una gran facilidad para los **sueños lúcidos**, le propuse que se enfrentara al objeto del miedo, como se hace en la terapia de exposición o desensibilización progresiva, pero en sus sueños. Entonces tuvo varios sueños lúcidos en los que era **capaz de recordar su objetivo** y se acercaba al agua (piscinas, ríos, mar). Consciente de estar soñando, pronto entró en el agua del sueño sintiéndose segura, aunque no sabía nadar en la vigilia. Al mismo tiempo, también tenía **sueños -tanto ordinarios como lúcidos-** en los que aparecía su ex-marido. Se enfrentaba a él y le expresaba cómo se sentía, liberándose poco a poco de la angustia del abandono. Nuestra última sesión tuvo lugar después de que L. hiciera un viaje sola y en un crucero. Recordaba haber sido inmensamente feliz mirando el mar en cubierta, respirando tranquilamente y sintiéndose en paz.



A C. le **angustiaba** la idea de morir. Sus padres fallecieron en un accidente de coche cuando él era muy joven y, según me contó, desde entonces no dejaba de pensar en la posibilidad de que le ocurriera algo similar y en el vacío que sentiría al morir.

Como sus padres aparecían con frecuencia en sus sueños, se nos ocurrió un objetivo que suelo sugerir a las personas que están pasando por un **duelo** duro (para cuando estén lúcidas): hablar con sus padres y transmitirles lo que no había podido decirles mientras estaban vivos.



En una ocasión consiguió su objetivo. Hablar con ellos le aportó una gran tranquilidad y se sintió liberado para seguir viviendo sin mirar obsesivamente hacia atrás.

Pero lo más destacable, es lo que compartió conmigo unos días después: tener **sueños lúcidos**, me confesó, había relajado su **miedo a morir** porque sentía que, en cualquier caso, estaba vivo mientras soñaba aunque su cuerpo estuviera dormido.

Dedujo que algo así podría ocurrir cuando muriera. Esto me llevó a hablar con él sobre los supuestos del yoga tibetano de los sueños, la **permanencia de la conciencia** y cómo podemos **prepararnos para la muerte** a través de los sueños lúcidos.

Esto le interesó enormemente y lo que había sido una fuente de angustia se convirtió en una fuente de **curiosidad**. Y lo más importante es que esa fuente no emanaba de la reflexión intelectual, sino de su **propia experiencia**.

P. también hizo un trabajo con sus padres fallecidos, pero de otro tipo. Comprendió que su cleptomanía podía tener que ver con el intento de obtener, simbólicamente, algo que no había recibido de niña: el **reconocimiento de sus padres**, que estaban centrados en su hermano menor.

Durante la terapia sospechamos que esa era la razón, pero ella vio claramente la conexión gracias a dos **sueños lúcidos**: en el primero **expresó** su dolor delante de sus padres, algo que no había podido hacer cuando estaban vivos. En el segundo, **eligió** espontáneamente experimentar su amor: sus padres la acunaban, la abrazaban y la besaban. Tras este segundo sueño, me comentó felizmente que había dejado de tener el impulso de robar.

¿Podría ocurrir a veces, como sugiere este ejemplo, que el **objetivo terapéutico** se alcance a través de la **lucidez** sin necesidad de explorar todos los detalles contextuales relacionados con la dificultad de la persona?



Aunque de estos ejemplos podríamos deducir que el sueño lúcido es útil sobre todo en una fase avanzada de la terapia, en las fases iniciales también puede ayudarnos a **comprender lo que subyace al conflicto** que lleva a la persona a terapia.

Podemos, por ejemplo, cuestionar al propio sueño o a sus personajes (o, como prefiero llamarlos, **habitantes**). Una de las alumnas de la Formación que ofrecemos sobre el trabajo terapéutico a través de los sueños se volvió lúcida en un momento perturbador de un sueño, y decidió preguntarle directamente:

"Sueño, ¿por qué me pones en esta situación en la que voy a ser atacada?"

Entonces se encontró con una situación olvidada de su pasado en la que se sintió así.



UNA ALIADA EN LA TERAPIA

La práctica de la lucidez puede aportar una serie de beneficios psicológicos relevantes que pueden, a su vez, repercutir en la profundidad del proceso terapéutico. Entre otros:

- **Seguridad:** Aunque sabemos que no tiene sentido intentar "controlar" el sueño, es evidente que la lucidez puede aportar una importante sensación de seguridad personal y, en consecuencia, una mayor **confianza** en nuestra propia **capacidad** para afrontar cuestiones problemáticas.
- **Curiosidad:** B, en su primera sesión, definió su principal problema como "no encontrar el sentido de estar vivo". Había perdido la esperanza y el entusiasmo. Pero descubrió los sueños lúcidos y todo cambió, porque, a partir de entonces, empezó a preguntarse por la **naturaleza de la mente y de la realidad**. "Nunca imaginé", me dijo en una sesión, "que descubriría algo tan intrigante como este estado de conciencia". La curiosidad volvió a alimentar su vida y la llenó de **sentido**.
- **Flexibilidad mental:** Si quieres gestionar de la mejor manera los conflictos internos y externos, en sueños y en vigilia, la flexibilidad mental es crucial. Y también, uno de los mayores regalos que puedes recibir cuando estás lúcido/a. Imagina que en un sueño lúcido atraviesas una pared aparentemente sólida (algo totalmente posible en ese estado). Cada vez que lo haces, refuerzas una **nueva vía neuronal** que te recuerda que lo que podría parecer sólido e insuperable no lo es. Sería estupendo que supieras lo que simboliza ese muro, pero ni siquiera eso es necesario para que entrenes tu flexibilidad mental. Esta experiencia puede ayudarte a sentir que esas circunstancias que **parecían imposibles de superar** en la vida de vigilia, y esas **barreras internas** (ideas fijas, prejuicios, etc.) son, como mínimo, menos rígidas de lo que parecían.



-
- **Creatividad e Imaginación:** En un sueño lúcido, se hace evidente el papel clave de la persona soñadora en la construcción de la realidad que la rodea. Se da cuenta de que sus experiencias internas (**creencias**, **enfoque**, **expectativas**, **intención** y **voluntad**, como señala R. Waggoner) afectan a la realidad del sueño. No es difícil que la persona reconozca también su **(co)responsabilidad** en sus circunstancias de la vigilia. Así, además de desactivar el victimismo, la lucidez nos invita a reconocer nuestras **capacidades creativas** para generar nuevas situaciones. Por otro lado, conocer el papel que juega nuestra **imaginación** en la profundidad e intensidad de nuestras experiencias puede ser un estímulo para explorarla, por ejemplo, a la hora de buscar salidas creativas a nuestros conflictos.
 - **Libertad:** El objetivo de cualquier proceso terapéutico es la libertad. Precisamente lo que sentimos cuando estamos lúcid@s y nos damos cuenta de que no hay límites evidentes, que podríamos experimentar cualquier cosa. Esta puede ser la base para experimentar la libertad definitiva: darnos cuenta de que podemos **elegir cómo relacionarnos con nuestras circunstancias**, especialmente con aquellas que no podemos cambiar.



HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS

En un contexto terapéutico, los **sueños ordinarios** pueden servir, entre otras cosas:

- Como escenarios en los que reconocer la interacción de las **distintas partes** que juegan un papel en la vida de la persona.
- Como brújula que indica si vamos por el camino correcto en la terapia.
- Como termómetros que indican la evolución y el curso terapéutico.

Pero además de ser una magnífica herramienta de análisis o diagnóstico, los sueños también podrían generar **cambios profundos**.

¿Qué ocurrirá cuando más psicólog@s y terapeutas exploren su propia lucidez y la tengan en cuenta a la hora de trabajar con las personas a las que acompañan?

No pretendo, con este ebook, afirmar categóricamente que tod@ terapeuta deba trabajar con la **lucidez**. De hecho, este estado de conciencia puede ser exigente: pienso que aquell@s que deciden acompañar a otras personas ayudándose de los sueños lúcidos, deberían experimentarlos personalmente.

Y es que la lucidez también puede provocar en la persona soñadora intuiciones de carácter **espiritual o trascendente** que van más allá de los objetivos terapéuticos previstos y pueden hacer que el/la terapeuta se sienta abrumad@.

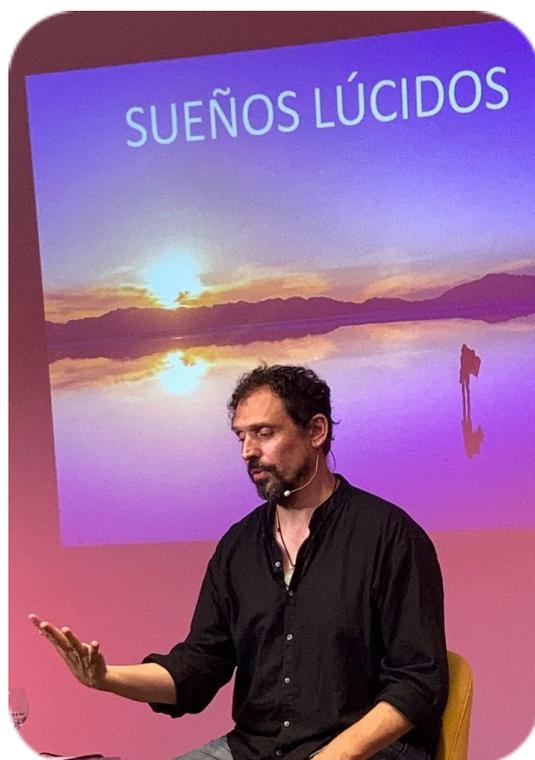


Por otro lado, parece necesaria cierta **prudencia** antes de proponer la exploración a determinadas personas, especialmente a aquellas que tienen una evidente predisposición psicopática o que tienden a disociarse con facilidad.

No obstante, con la necesaria cautela, pienso que debemos mantener la **mente abierta** y estudiar caso por caso (teniendo en cuenta, por ejemplo, el origen de las dificultades de la persona en concreto, la gravedad de su situación, en qué fase del tratamiento se encuentra, etc.) para ver si los sueños lúcidos pueden ayudarla. Confío en que futuros estudios ayuden a comprender mejor las **limitaciones de la lucidez** en este sentido.

Obviamente, también es un inconveniente importante el hecho de que no todo el mundo logra tener sueños lúcidos. No existe (aún) un **método de inducción** absolutamente eficaz para que cualquier persona pueda **acceder a la lucidez**. Sin embargo, es previsible que esto mejore en un futuro próximo con nuevos avances en la tecnología, farmacología o métodos cognitivos inductores de sueños lúcidos.

Pero a pesar de estas limitaciones, puede que la psicología ya esté despertando como disciplina y sea cada vez más consciente de las **enormes posibilidades terapéuticas** que brinda la lucidez. Me gusta imaginar un mundo en el que cada vez más psicólog@s y terapeutas incorporan el **sueño lúcido** como herramienta y ayudan a sus client@s a **despertar en sus sueños** para que estos puedan **transformar su vida** interior y exterior.



*Deseo que este ebook
te haya resultado interesante.*

¡Seguimos soñando!

Jordi Borràs

UN PASO MÁS ALLÁ

Las personas que han seguido nuestra [Formación en Integración de Sueños](#) han podido constatar la importancia que damos en ella a los sueños lúcidos. Son muchas las cuestiones que conviene conocer como terapeutas especializados en el trabajo con los sueños: cuáles son las **características** de quienes tienen facilidad para la lucidez y cómo podemos **favorecerlas** en nuestr@s client@s, cuál es el tipo de **estrategia** más apropiada para favorecer la lucidez en función de las peculiaridades personales, etc.

Desde nuestro punto de vista, es importantísimo comprender las implicaciones **terapéuticas -y existenciales-** de este estado de conciencia extraordinario y es por eso que le dedicamos 2 módulos de la Formación. De todos modos, la lucidez está, en mayor o menor medida, **siempre presente** a lo largo de todo el recorrido.

Como quizás sepas, por haberte inscrito a la edición premium de esta **1ª Cumbre Virtual “Sueños e Inconsciente”** tienes un descuento para nuestra Formación de:

- **250€** para la [versión presencial](#), en Cardedeu (Cataluña) *
- **170€** para la [versión online](#) **

Por otro lado, aunque los sueños lúcidos no estén presentes directamente en el contenido, nuestro [Taller online para la integración de los sueños](#), es una buena manera de introducirse en la exploración de los sueños desde la perspectiva que seguimos en la Formación. Una especie de aperitivo que puede ayudarte a hacerte una idea de lo que encontrarías si te decidieras más adelante a formarte con nosotr@s. ¡Aprovecha el súper descuento que os ofrecemos a quienes habéis estado en la **Cumbre!** ***

Sea como sea, lo hagas con nosotr@s, siguiendo otros caminos o por tu cuenta, te recomendamos que no pierdas de vista las **posibilidades que te brinda la lucidez**.



*Con cariño,
te deseamos mucha luz
y conciencia para tu camino.*

Eva y Jordi

* Por apuntarte a la [Formación presencial en Integración de Sueños](#) tienes un descuento de **250€** (el importe correspondiente a uno de los 15 módulos del programa). Este descuento ya se hará efectivo al hacer la reserva de tu plaza (esta reserva no se devuelve si más adelante decides no hacer la Formación). Al inscribirte, utiliza el cupón:

CUMBREFORMACION

** Por apuntarte a la [Formación online en Integración de Sueños](#) tienes un descuento de **170€** (el importe correspondiente a uno de los 15 módulos del programa). Este descuento ya se hará efectivo al hacer la reserva de tu plaza (esta reserva no se devuelve si más adelante decides no hacer la Formación). Al inscribirte, utiliza el cupón:

CUMBREFORMACIONONLINE

*** [Taller online para la Integración de los Sueños](#):

60€ (en lugar del precio real de 90€). Utiliza el cupón

CUMBRE

Taller + sesión individual online: **110€** (en lugar del precio real de 140€).

Utiliza el cupón

CUMBREVIRTUAL

En ambos casos, el precio incluye 3 feedbacks a lo largo del proceso.



Suscríbete a nuestro boletín
y recibirás el ebook "Recuerda tus sueños"

[AQUÍ](#)

No enviamos boletines muy a menudo pero creemos que te gustará recibir de vez en cuando información valiosa sobre el mundo onírico, propuestas, técnicas, regalos...

Gracias por estar ahí, ¡a soñar alto!

PSICOTERAPIA DEL DESPERTAR, el sueño lúcido como herramienta psicoterapéutica