

## LA INTERPRETACIÓN LÚCIDA, ¿TIENE SENTIDO?

Cuando T. entró en mi despacho estaba contentísimo. Finalmente había logrado tener un sueño lúcido, una de las razones por las que vino a verme unos días antes.

Sugerí que observáramos el sueño en detalle, para comprender qué había favorecido exactamente su toma de conciencia. Cuando me dijo que, momentos antes de darse cuenta de que estaba soñando, se estaba sintiendo cohibido al hablar con un grupo de personas, pensé que deberíamos quedarnos con esto por un tiempo. Y luego T. y yo comenzamos a hablar sobre un problema de socialización que había estado sufriendo durante años y que le impedía iniciar una relación de pareja. ¿Tenía el sueño lúcido algo que ver con este problema?

A menudo, he notado que la motivación de muchas personas para interpretar un sueño (como su deseo por tener sueños lúcidos) se basa en el anhelo de controlar el inconsciente. Suelo afirmar -como mucha gente hace- que lo más relevante de los sueños lúcidos es experimentarlos plenamente: disfrutarlos y también beneficiarse de ellos para, por ejemplo, superar bloqueos psicológicos o explorar los límites de la conciencia.

Es lógico suponer que un sueño, cuando aún no es lúcido, podría estar funcionando como cualquier sueño ordinario, y una exploración en clave interpretativa podría traer algunas sorpresas, como le sucedió a T. Interpretar un sueño implica comprender hasta cierto punto qué aspectos de nuestra vida de vigilia o de nuestra personalidad tienen que ver con sus imágenes. Para ello, hay numerosas técnicas que ponen el foco en diferentes elementos: el escenario en el que discurre la acción, la estructura narrativa, los objetos que aparecen, etc.

Podría parecer que, en el momento en que la conciencia irrumpe, ya no tiene sentido continuar con la interpretación. Pero, en mi experiencia, ese no es el caso en absoluto.

De hecho, una de las opciones interesantes a las que podemos recurrir, mientras estamos lúcidos, es preguntar a los elementos del sueño (personas, animales o incluso cosas) qué significan. Si bien muchos soñadores, al hacer tal pregunta, han percibido cierto asombro por parte de los habitantes del sueño, quienes pueden incluso mirarnos con desprecio por tratarlos como un mero símbolo, muchas veces pudieron explicar algo significativo sobre ellos.

E incluso si piensas que estos elementos tienen entidad propia, podrías considerar que su existencia es compatible con su papel y relevancia como símbolo personal.

Recientemente, una mujer que participó en mis Círculos de Sueños compartió conmigo la comprensión a la que había llegado tras reflexionar sobre un sueño lúcido. Se dio cuenta de que en el sueño se acumulaban sus diferentes preocupaciones, hasta que en el momento más intenso se dio cuenta de que estaba soñando. "El sueño parecía invitarme a que me relajara y a no preocuparme tanto", dedujo, suspirando aliviada, como si algo más poderoso que ella le hubiera dado permiso para sentirse confiada.

A menudo, en mi práctica y en algún momento del proceso terapéutico, algunas personas tienen un sueño que parece referirse a lo que se está gestando a partir de nuestros encuentros. De esta forma, el sueño recrea simbólicamente aquello de lo que la persona va tomando conciencia o está preparada para comprender. A veces este avance se expresa de una manera muy sutil e ingeniosa: utilizando como metáfora el "despertar" del sueño lúcido.

Si entiendo la lucidez como un símbolo (que se refiere a "despertar" o a "darse cuenta") puedo preguntarme: ¿de qué quiere el sueño que sea consciente? Quizás podría ayudarme si me preguntara ¿qué estaba ocurriendo justo en el momento en el que me hice consciente? ¿Qué quería el inconsciente que viera con tanta claridad que acabé tomando conciencia o "despertando" en ese mismo momento? A menudo, lo que sucede antes de que una persona se dé cuenta de que está soñando es obviamente significativo. Recientemente, cuando le pregunté qué estaba sucediendo justo antes de que se volviera consciente en su sueño, una cliente me dijo: "Bueno, no sé, simplemente me perdí y me quedé sola". ¡De repente, se dio cuenta de que esta era, de hecho, la parte más reveladora del sueño que la ponía en contacto con un tremendo miedo al abandono que obstaculizaba enormemente su paz interior!

#### INTENTA LO SIGUIENTE:

- Elige uno de los sueños lúcidos que hayas tenido recientemente o que te haya impresionado especialmente.
- Guárdalo contigo durante todo el día y observa cómo te hacen sentir las diferentes escenas.
- En particular, busca el momento en el que te vuelves lúcido o justo antes. Si, con el despertar de la conciencia, el sueño quisiera que te "dieras cuenta" de algo, ¿qué sería exactamente? ¿Podría el sueño estar haciéndote una propuesta de manera simbólica?

Desde el punto de vista de la interpretación, tener en cuenta el momento en el que cambia el estado de conciencia puede ser importante. Pero también cuando se producen otros cambios. De hecho, tanto en los sueños lúcidos como ordinarios,

es especialmente interesante observar cómo evolucionan en el sueño los diferentes personajes, escenarios, situaciones, etc, y sobre todo, lo que el ego en el sueño está haciendo, pensando y/o sintiendo antes de que se produzcan estos cambios. O, en otras palabras, cómo cambian los acontecimientos a medida que el soñador cambia. Por ejemplo, la mujer que tuvo el sueño en el que estaba abrumada por sus preocupaciones notó que había una diferencia en distintos momentos del sueño: mientras que al principio tendía a sobrecargarse con todo lo que le estaba pasando y lo asumía sin cuestionar, en el momento en que se dio cuenta de que estaba soñando, decidió hacerse cargo sólo de lo que podía asumir cómodamente. Y el sueño de repente se volvió ligero, luminoso y agradable.

La lucidez te brinda la increíble oportunidad de darte cuenta de que el sueño depende en gran medida de ti, de lo que sientes, piensas y haces en él. Una vez que los miramos desde esta perspectiva, también vemos que sucede lo mismo en los sueños ordinarios. Así, el sueño no es un conjunto de símbolos fijos, con un significado específico, que se nos ofrece como si estuviéramos recibiendo un mensaje, sino un espacio de relación bidireccional entre la mente consciente y la inteligencia, o conciencia superior, que reside en el inconsciente. Los sueños reaccionan a lo que haces y piensas, por lo que una buena pregunta que podrías hacerte sería: "¿Cómo afectan esos cambios en mis emociones, pensamientos y actitud a los cambios que ocurren a lo largo del sueño?".

Ninguna interpretación de los sueños que se precie debería ignorar esta pregunta. Y si bien es interesante observar la relación entre el sueño y el soñador en cualquier caso, puede serlo especialmente en los sueños lúcidos.

#### INTENTA LO SIGUIENTE:

- Elige el sueño que exploraste antes o cualquier otro que te haya impresionado especialmente.
- Echemos un vistazo al ego del sueño. En particular, en dos momentos diferentes: antes y después de llegar a la lucidez.
- Primero, concéntrate en lo que estabas haciendo antes de darte cuenta de que estabas soñando. ¿Reconoces esta misma forma de actuar en el estado de vigilia? ¿En qué situaciones actúas igual o de forma similar? ¿Podría estar representando, quizás de manera exagerada, una tendencia o un patrón que hayas incorporado? Si pudiera estar representando simbólicamente algo desafortunado que haces (o que ocurre) en la vigilia, ¿a qué dirías que se refiere?
- Ahora observa la manera en la que estabas actuando en el momento en que te diste cuenta de que estabas soñando. ¿Te fuiste volando? ¿Te enfrentaste

al monstruo? ¿Abriste una puerta que se resistía? ¿Hiciste una pregunta? ¿Tuviste sexo de cierto tipo? ¿Con alguien en particular? ¿Buscaste las respuestas en un libro al azar?

- Basándonos en tus respuestas, hablemos ahora sobre lo que significaría esa acción o actitud en la vigilia (¿a qué podría referirse simbólicamente, por ejemplo, "irte volando" en tu estado de vigilia?). Si es positivo (por ejemplo, explorar tu poder), ¿qué te impide hacerlo? Si es negativo (volar también podría significar evitar algo o a alguien por miedo), ¿es algo que tiendes a hacer?

La interpretación de los sueños es un tema complejo, con muchos factores que entran en juego y múltiples técnicas para lidiar con el proceso. Y, aunque el entendimiento que puedes obtener puede ser muy valioso, creo que es importante no obsesionarse con una comprensión final. No creo, ni mucho menos, que la interpretación de los sueños sea una panacea. De hecho, en mi experiencia, es preferible establecer una relación cercana con nuestros sueños y, aunque esto puede implicar la interpretación en algunos casos, no siempre es así.

De todos modos, también creo que es importante reconocer que interpretar algunos sueños lúcidos, en lugar de evitar esta posibilidad, puede ayudarnos a saber mucho más sobre nuestros asuntos psicológicos. Y esto podría ayudarnos a evitar el autoengaño al explorar la lucidez, y a profundizar en esta aventura de la conciencia cargándola de un verdadero significado.

----

Jordi Borràs-García ([www.mondesomnis.com](http://www.mondesomnis.com)), es un psicólogo catalán que colabora asiduamente en diferentes medios (radio, televisión, revistas, etc.).

Ha asesorado y participado en la serie de 13 episodios "Somiers" - "Soñadores" (TV3), ha coescrito el guión de la película "Volare" y ha sido coautor del libro "Qué es la curación" (Kairós). Desde hace años ofrece la Formación en Integración de Sueños para psicólogos y psicoterapeutas, la primera en España dedicada exclusivamente al trabajo de los sueños en terapia.