



Curso de Sueños: Integración Psicoanalítica, Chamánica y Perenne

El Arte de Soñar:

Un Puente entre Psicoterapia y Espiritualidad

*“La espiritualidad nos enseña que la vida es un sueño,
la psicoterapia nos ayuda a ese sueño no se convierta en pesadilla”*

El llamado del sueño

En la quietud de la medianoche, cuando el mundo cotidiano se sumerge en sombras, otro universo despierta. Es el reino de los sueños, territorio misterioso donde el alma despliega sus alas fuera del tiempo. Soñar ha fascinado a la humanidad desde siempre: los antiguos veían en los sueños mensajes de dioses y presagios del destino; los psicólogos modernos indagaron en ellos la voz secreta del inconsciente. En este artículo nos adentramos en un viaje por ese universo onírico, tendiendo puentes entre la ciencia de la psique y la sabiduría espiritual, con espíritu de *chakaruna*, es decir, convertidos en “puentes entre mundos”. Como chakarunas modernos transitaremos por sendas múltiples –desde el diván psicoanalítico hasta la fogata del chamán, desde el laboratorio del terapeuta hasta la ermita del místico, con la convicción de que todos esos caminos convergen en una verdad profunda: el soñar es una vía iniciática de sanación y transformación.

Este texto, escrito con tono poético pero anclado en la clínica, busca presentar un curso integral sobre los sueños. Sus destinatarios son estudiantes y buscadores en psicoterapia, espiritualidad y sanación transpersonal; hombres y mujeres que intuyen que cada sueño encierra más que imágenes azarosas –que encierra, de hecho, una guía interior. En estas páginas entrelazaremos cuatro grandes perspectivas sobre el fenómeno onírico:

- La visión **psicoanalítica clásica**, inaugurada por Freud y enriquecida por Ferenczi, donde el sueño aparece como la vía regia al inconsciente y el teatro velado de nuestros deseos y traumas.
- La escuela **psicoanalítica relacional e intersubjetiva**, representada por pensadores como Bion, Bromberg, Stolorow, Fosshage, Grotstein o Kohut, que concibe el soñar como un proceso co-creado, regulador afectivo y restaurador del self herido.
- El **chamanismo tradicional indoamericano**, para el cual el sueño es literalmente un viaje del alma a mundos intermedios: un espacio de contacto con espíritus, diagnóstico de desequilibrios y medicina para el cuerpo y el espíritu.
- La **tradición perenne y metafísica del sueño**, englobando las miradas de Jung, Henry Corbin, las enseñanzas del *Bardo Thödol* tibetano, René Guénon y el simbolismo esotérico, donde el sueño se entiende como puente hacia realidades sagradas y vehículo de la sabiduría universal.

A lo largo del recorrido, mantendremos una estructura fluida, articulada en capítulos temáticos que dialogan entre sí sin rigideces. No habrá ejercicios prácticos, –no será un manual de técnicas oníricas–, sino reflexiones profundas y relatos teóricos que envuelven al lector en una narrativa continua. Pasaremos de un enfoque a otro como quien cambia de perspectiva para contemplar una misma cordillera desde distintos ángulos: a veces escalaremos las cumbres frías del análisis clínico; otras descenderemos a los valles fértiles del mito y la poesía espiritual. Siempre, eso sí, con la lucidez por delante y el asombro a flor de piel.

Este prólogo evocador nos sitúa ante el umbral: la puerta de los sueños está entreabierta. Al cruzarla, emprenderemos juntos un camino antiguo y siempre nuevo. Porque soñar, cuando se hace consciente y se integra, deviene un arte sutil y una senda iniciática. Es un llamado, (quizá el más íntimo) a despertar en lo profundo, a sanar las heridas del alma y a vislumbrar, detrás de los símbolos nocturnos, la luz de una verdad interior. Entremos, pues, en la noche de los sueños con respeto y curiosidad: el curso está por comenzar, y en cada uno de nosotros aguarda un viajero onírico dispuesto a descubrir mundos.

La vía regia hacia el inconsciente: Freud y el sentido oculto del sueño

Todos los viajes tienen un punto de partida, y en la exploración moderna de los sueños ese punto es Sigmund Freud. A finales del siglo XIX, Freud se aventuró a afirmar algo revolucionario: los sueños tienen sentido. En una época en que la ciencia veía las ensoñaciones como meros disparates neuronales o “alucinaciones” sin importancia, Freud reclamó para el sueño un lugar central. Lo llamó “la vía regia hacia el inconsciente”, es decir, el camino privilegiado para acceder a los secretos más recónditos de la psique. En 1900 publicó *La Interpretación de los Sueños*, obra fundacional del psicoanálisis, donde propuso que cada sueño esconde un deseo –a menudo un deseo infantil reprimido– camuflado tras un disfraz simbólico.

Según Freud, nuestros sueños nocturnos son como cartas escritas en código: la historia que recordamos al despertar (el contenido manifiesto del sueño) es un relato distorsionado, traducido a imágenes oníricas extrañas, que oculta el verdadero mensaje latente. Este contenido latente suele ser un impulso o deseo prohibido por la conciencia vigil, algo que quisiéramos pero no nos permitimos querer. Para que ese deseo inconsciente logre expresarse durante el dormir sin despertar al soñador por angustia o culpa, la mente lo reviste con disfraces: convierte personas en otras, comprime varias ideas en una sola imagen, desplaza la emoción de un elemento a otro. Estos mecanismos –la condensación, el desplazamiento, la simbolización– conforman lo que Freud llamó el trabajo del sueño: un proceso creativo y engañoso que transforma el “contenido latente” en la historia onírica explícita que recordamos.

Imaginemos un ejemplo sencillo: un hombre sueña con un gran banquete lleno de manjares exquisitos, del cual se marcha repentinamente con hambre. Freud probablemente sospecharía que en el trasfondo pudiera haber un deseo insatisfecho (tal vez sexual, dada su teoría), disfrazado bajo el símbolo de la comida. Para llegar a esa verdad subterránea, Freud desarrolló el método de la asociación libre: invitaba al soñante a relatar el sueño y luego a

decir todo lo que viniera a su mente respecto de cada elemento onírico, sin filtro ni censura. Las asociaciones del paciente –aquellas ocurrencias espontáneas– servirían de hilo conductor para desenmarañar la madeja simbólica y descubrir el deseo latente escondido. El analista, por su parte, actuaba como un arqueólogo de la mente: iba removiendo las capas de disfraz (las imágenes manifiestas) hasta encontrar las huellas de aquel deseo infantil sepultado en el inconsciente.

Bajo la óptica freudiana clásica, pues, soñar es una forma de cumplir deseos. Incluso las pesadillas, en su paradoja, cumplirían un deseo si uno sabe interpretarlas: quizá el deseo de castigarse, de expiar una culpa, o la oscura pulsión de repetición de un trauma. Esta última idea llevó a Freud a reflexionar, años después, sobre los sueños traumáticos. Tras la Primera Guerra Mundial, muchos soldados volvían a tener repetidamente en sueños las escenas terribles de la trinchera. Esos sueños angustiosos desafiaban la teoría de la satisfacción de deseos: ¿qué deseo podría estarse cumpliendo al revivir horrores? Freud introdujo entonces el concepto de la pulsión de muerte para explicar la compulsión a la repetición del trauma: una tendencia básica de la vida psíquica a retornar a un estado inorgánico, a la nada, más allá del principio de placer. En los sueños de guerra, quizá esa pulsión de muerte estaría actuando, llevando al sujeto a reexperimentar lo traumático una y otra vez. Era una explicación controvertida y pesimista –casi metafísica– que completaba la teoría de las pulsiones (eros y thánatos, vida y muerte danzando en el alma).

Pero no todos en el círculo psicoanalítico estuvieron de acuerdo con esa visión. Aquí es donde entra en escena Sándor Ferenczi, colega y discípulo húngaro de Freud, quien pronto discrepó de su maestro en torno a la función de los sueños. Ferenczi, hombre de corazón compasivo y mente aventurera, había escuchado atentamente a pacientes con traumas reales (abandonos, abusos, catástrofes) y presentía que los sueños de estas personas no podían reducirse a simples disfraces de deseos. Había en ellos una cualidad más urgente, más literal, como de herida abierta buscando sutura. Ferenczi se atrevió a proponer que los sueños también pueden ser intentos de resolver experiencias traumáticas, de *samar* la psique alcanzando una mejor organización interna.

El anhelo del paraíso perdido: Ferenczi y la reparación del trauma

Ferenczi dio un paso audaz al ampliar la mirada más allá del deseo reprimido freudiano. Para él, en muchos sueños –especialmente de pacientes traumatizados– late un anhelo de reparación más que de satisfacción disfrazada. El inconsciente onírico no sería solo el territorio de deseos prohibidos, sino también un taller secreto donde la psique trata de recomponer lo que se rompió. Ferenczi habló de una posible función traumatolítica del sueño: durante la noche, la mente trabajaría para “disolver” o desactivar la carga traumática, elaborándola simbólicamente y devolviéndole al soñador algo de equilibrio.

En 1909 Ferenczi escribió una frase reveladora: *“Los sueños significan el deseo inconsciente de reencontrar el estado paradisiaco de la primera infancia”*. Con ello no se refería a satisfacer un capricho infantil cualquiera, sino a volver a un estado de unicidad y paz primordial, ese sentimiento de absoluta seguridad que el bebé pudo haber tenido antes de los traumas y frustraciones de la vida. Sugería que en lo hondo de cada uno de nosotros hay una

“pulsión de reposo” (lo opuesto a la pulsión de muerte freudiana) que anhela recuperar la calma edénica perdida tras el choque con la realidad. Los sueños, en muchos casos, serían expresiones de ese anhelo: intentos del psiquismo de descansar de la tensión, de regresar simbólicamente a un refugio sin dolor.

Para Ferenczi, por tanto, un sueño podía ser visto como un esfuerzo de autocuración. Imaginemos una persona que en la vigilia lleva por dentro un trauma indecible –digamos, una experiencia de abuso sufrida en la niñez, algo nunca verbalizado–. Esa persona podría soñar con una escena distinta en apariencia (quizá sueña con un incendio que arrasa su casa), pero dentro del sueño está dramatizando aspectos emocionales del trauma real: el terror descontrolado, la sensación de amenaza vital, la impotencia. Ferenczi diría que la mente sueña eso para *tratar* de integrar esa vivencia fragmentada: el sueño provee imágenes y una especie de narrativa para un sufrimiento que en la vida despierta es innombrable. Así, “cubriendo con imaginería visual nombrable el sufrimiento innombrable”, el sueño ofrece un primer esbozo de simbolización de lo traumático. Soñar sería entonces un intento de ligar las tensiones no verbalizadas del trauma, de darle una forma psíquica manejable a lo que sucedió.

En 1931, Ferenczi publicó *Revisión de la interpretación de los sueños*, donde explicitó su posición. Allí desafió la idea de Freud de que solo recurriendo a una pulsión de muerte se podía explicar el sueño traumático. Ferenczi consideraba la noción de una pulsión de muerte como un error teñido de pesimismo: para él, incluso las pesadillas más crudas estaban guiadas por pulsiones de vida, por una inteligencia psíquica orientada a la supervivencia. Cuando alguien sueña repetidamente una escena dolorosa, no es porque una fuerza destructiva interna lo empuje sin sentido, sino porque su psiquismo intenta *resolver* ese trauma repetitivo, encontrarle un lugar en la historia personal y superar el estancamiento. Aunque al soñador le parezca una tortura repasar la misma pesadilla, su alma estaría intentando, una y otra vez, *domesticar al monstruo* del trauma.

Ferenczi fue un pionero al entender así los sueños. De hecho, él y otros analistas tempranos (como Carl Jung, Otto Rank, Alfred Adler) reabrieron la puerta a la teoría traumática que el mismo Freud había dejado atrás en los orígenes del psicoanálisis. Propusieron que muchas patologías adultas tienen origen en heridas infantiles reales, y que los sueños podían reflejar ese origen traumático más que encubrir deseos edípicos abstractos. Ferenczi llegó a afirmar que “todo sueño es en el fondo un intento de resolver algo pendiente, a menudo de raíz traumática”. Esta visión universaliza el rol terapéutico del soñar: no importando el contenido manifiesto, cada sueño nos estaría mostrando el alma en acción sanadora, esforzándose por recuperar su equilibrio.

En síntesis, con Freud aprendimos a ver en los sueños un lenguaje simbólico que esconde deseos. Con Ferenczi aprendimos a ver también un lenguaje que anhela *sanar* –que busca restaurar la armonía perdida tras el trauma–. En el péndulo entre deseo y trauma, los sueños revelan cuán entrelazados están Eros y vulnerabilidad en el inconsciente humano. Esa integración temprana de perspectivas preparó el terreno para enfoques posteriores aún más amplios. Porque si los sueños pueden ser simultáneamente expresión de deseo y vehículo de curación, ¿qué más pueden ser? ¿Pueden, acaso, ser *relación*? ¿Pueden ser diálogo con otros o con algo mayor que uno mismo? Esta pregunta nos lleva al siguiente gran paisaje de nuestro recorrido.

El inconsciente relacional: soñar en compañía

Con el paso del siglo XX, el psicoanálisis fue transformándose. De un enfoque centrado en un individuo aislado con sus impulsos reprimidos, evolucionó hacia una visión relacional: la mente humana se entiende ahora como interdependiente, formada en y por las relaciones con los demás. Los sueños, por consiguiente, ya no se contemplan únicamente como productos intrapsíquicos (lo mío con mi inconsciente), sino también como fenómenos intersubjetivos, co-creados en el campo entre el soñador y sus vínculos. En las últimas décadas, autores de la talla de Wilfred Bion, Heinz Kohut, Donald Winnicott, Thomas Ogden, Philip Bromberg, Robert Stolorow, George Atwood, Richard Fosshage, James Grotstein, entre otros, han reformulado radicalmente qué son los sueños y cómo operan en la psiquis traumatizada y en el proceso terapéutico.

Una idea central del psicoanálisis relacional es que los sueños sirven para regular la vida afectiva y organizar la experiencia subjetiva. Ya no se les ve como meras expresiones de deseos sexuales disfrazados (Freud había enfatizado la temática sexual en la mayoría de los sueños); más bien se los concibe como intentos continuos de la psique para digerir la experiencia emocional, integrar vivencias y mantener la cohesión del self. En otras palabras, el sueño es parte del trabajo diario (o nocturno) que la mente realiza para mantener nuestro equilibrio psicológico o repararlo cuando se rompe.

Bion: la mente que sueña la experiencia

Uno de los aportes más influyentes en esta línea es el de Wilfred Bion, psicoanalista británico que trasladó el foco desde el contenido simbólico del sueño hacia el proceso de soñar en sí. Bion propuso que la función primordial de la mente es *soñar*, en un sentido amplio: transformar las impresiones crudas de la vida en elementos digeribles para el pensamiento. Introdujo el concepto de función alfa para describir ese conjunto de operaciones mentales que convierten las sensaciones y emociones brutas (llamadas “elementos beta”) en imágenes y pensamientos oníricos dotados de significado. En la visión de Bion, pensar es, en el fondo, soñar despierto: un proceso creativo parecido al sueño nocturno, mediante el cual elaboramos los estímulos emocionales que nos llegan.

Según Bion, cuando un bebé experimenta ansiedades primitivas (hambre, miedo, desamparo), él solo no puede transformarlas en algo pensable; necesita que la madre las “sueñe por él”. La madre suficientemente sensible capta la angustia del bebé proyectada en ella, la recibe en su mente y, a través de su *reverie* (ese estado de ensoñación empática), la metaboliza y se la devuelve al infante de forma tolerable. Por ejemplo, un bebé agitado puede calmarse si la madre lo sostiene y le habla suavemente: en términos psíquicos, la madre está *soñando* la angustia del bebé –conteniéndola, poniéndole palabras o melodía– hasta que esa emoción se transforma en algo manejable (un “elemento alfa”). Así, el bebé empieza a desarrollar su propia capacidad de soñar o pensar sus experiencias, gracias a la función alfa que inicialmente la madre le prestó.

¿Y qué ocurre si nadie realiza esa función contenedora? Bion señala que cuando las experiencias emocionales no pueden ser soñadas ni por el propio sujeto ni por otro, quedan

como “experiencias insoñables”: fragmentos crudos que no se integran. Esas piezas sin digerir pululan en la psiquis causando estragos: pueden manifestarse como síntomas psicósomáticos, como núcleos de psicosis latente, como vacíos afectivos, incluso como adicciones o comportamientos compulsivos. James Grotstein, discípulo de Bion, los llamó poéticamente “sueños no soñados” –vivencias que debieron ser soñadas (elaboradas) en su momento y no lo fueron, quedando atrapadas en el limbo del inconsciente no simbolizado.

El trabajo terapéutico, desde esta perspectiva, consiste en crear un espacio donde el paciente, con ayuda del terapeuta, pueda por fin soñar lo antes insoñable. Thomas Ogden, inspirándose en Bion, describe la sesión como un encuentro de dos mentes que sueñan juntas. Habla de un “soñar de a dos”: el paciente comienza a “soñar” (imaginar, sentir) las intervenciones y la presencia mental del analista, y el analista a su vez “sueña” la respuesta que le dará al paciente. Cuanto más logre el terapeuta ponerse en modo de ensueño receptivo –esa actitud de Bion de “*estar sin memoria ni deseo*”, abierto al aquí y ahora–, más podrá captar el mundo interno del paciente e iniciar en su propia mente el proceso onírico que el paciente no pudo hacer solo. El consultorio deviene así en una especie de laboratorio onírico compartido: *una sala de espera psíquica* donde emociones primitivas, sensaciones proto-mentales e imágenes incipientes flotan entre ambos participantes, co-regulándose hasta tomar forma. El analista ofrece su mente como continente donde las ansiedades innombrables proyectadas por el paciente pueden transformarse en algo pensable. En términos de Bion, el terapeuta actúa como esa madre que con su reverie convierte elementos beta en alfa para el paciente: le ayuda a darle palabras, imágenes o sentido a aquello que antes solo era caos interno.

Este énfasis en la co-creación lleva a entender que el inconsciente es algo en permanente formación y transformación dentro de la relación. Ya no es un depósito estático de contenidos reprimidos; es un proceso vivo (*unconscious in the making*, dice Bion) que se modifica en cada encuentro humano significativo. Por eso, los sueños que el paciente trae a terapia a menudo reflejan el estado actual de la relación terapéutica, o aspectos de la personalidad del paciente que emergen gracias a esa relación. Analista y paciente, en cierta forma, sueñan juntos la evolución del proceso: muchas veces un sueño señala un progreso, un estancamiento compartido, una nueva percepción mutua. La frontera entre “mi sueño” y “tu aporte” se difumina en el campo intersubjetivo.

Bromberg: fragmentos del «no yo» en busca de diálogo

Otro autor relacional, Philip Bromberg, aporta una visión complementaria que pone el acento en la multiplicidad del self y la disociación traumática. Bromberg parte de la idea de que todos tenemos distintos *estados del self* –distintas configuraciones de quiénes somos– que coexisten, a veces sin saber unas de otras. En personas con traumas tempranos, ciertos aspectos de la personalidad quedan desconectados del resto: son los llamados “*no yo*”, partes escindidas porque el dolor fue demasiado grande para integrarlas. Pues bien, Bromberg considera que los sueños ofrecen un teatro donde esos “no yo” pueden aparecer de forma relativamente segura, sin interferir con la conciencia vigil habitual que mantiene la ilusión de un self unitario.

En palabras de Bromberg, “los sueños son esfuerzos adaptativos de lidiar con niveles mínimos de experiencia no-yo sin interferir con la ilusión despierta de una conciencia central”. Es decir, el soñador en su sueño puede atisbar fragmentos de sí mismo que en la vigilia se mantienen ocultos (por defensa, por miedo), y lo hace sin que colapse su sentido de identidad, justamente porque “es solo un sueño”. El sueño se convierte en un espacio transicional –casi al modo winnicottiano, un terreno intermedio entre realidad y fantasía– donde esas partes exiliadas pueden representar sus dramas. Quizá sueñe que es un niño desamparado buscando ayuda, o un agresor lleno de rabia: encarnaciones simbólicas de aspectos no reconocidos. El sueño, dice Bromberg, *visualiza lo desconectado* y posibilita un diálogo entre lo que el paciente define como “yo” y aquello que ha considerado “no yo”.

En la terapia, Bromberg enfatiza la importancia de “traer al soñador” a la sesión. ¿Qué significa esto? Significa invitar al paciente a revivir el sueño desde dentro, a hablar en presente y en primera persona como el “yo onírico” que experimentó esas situaciones. Por ejemplo, si el paciente relata “Soñé que veía a un hombre correr desesperado por una calle oscura”, el terapeuta podría decir: “Volvamos al sueño. Cierra los ojos si quieres. *Estoy corriendo desesperado por una calle oscura...* ¿Cómo es ese hombre que ves correr? ¿Qué siente en este momento?” Con este tipo de preguntas en tiempo presente, el analista ayuda a que aflore la perspectiva interna del soñador *dentro* del sueño, más que la del yo despierto que cuenta la historia desde afuera.

¿Por qué hacer esto? Porque para Bromberg el “yo onírico” es un estado del self dissociado de la conciencia ordinaria, una pieza del mosaico personal que necesita integrarse. Cuando el paciente, asistido por la empatía del terapeuta, *experimenta conscientemente ese no-yo del sueño* (siente su miedo, su desesperación, llora sus lágrimas quizás), se produce una suerte de reconciliación interna: lo ajeno se vuelve propio en alguna medida. La presencia de un otro humano que atestigua y contiene –el terapeuta– contrasta con las experiencias pasadas en que esas partes fueron negadas o invalidadas, y así se posibilita algo nuevo. Bromberg describe hermosamente que el terapeuta debe “mantener y sostener, como realidad separada, esos pedazos de experiencia que no están contenidos dentro del yo central” del paciente. En otras palabras, el analista presta su psiquis como un lugar donde la realidad de esos fragmentos dissociados se valida: “Sí, esto que sueñas es *tuyo*, aunque te asuste; aquí lo vemos y lo sentimos juntos, sin que por ello dejes de ser tú”.

Trabajar un sueño bajo este prisma es muy vivencial. No se trata tanto de *interpretar* qué significa cada símbolo (no “traducir las imágenes oníricas” en claves establecidas), sino de permitir que el propio sueño se despliegue en la sesión como experiencia. Al explorar el sueño en primera persona, el paciente y el terapeuta pueden descubrir significados de manera orgánica, a través de lo que el paciente siente al revivirlo. El relato onírico se convierte así en una re-experimentación subjetiva de aspectos que no estaban procesados en la conciencia habitual. Bromberg sugiere que el terapeuta *acompaña el viaje del paciente* adentro del sueño, co-construyendo el camino y reparando juntos los tramos difíciles –como dos personas caminando por un puente tambaleante, en el que la presencia de uno sostiene al otro para no caer.

Al final, la integración lograda no es solo “entender el sueño”, sino cambiar al soñante: ampliar su sentido de sí mismo para que incluya aquello de lo que antes huía. La frontera

yo/no-yo se vuelve más permeable y flexible, disminuyendo la necesidad de disociación. El paciente despierta, por así decir, dentro de su propio sueño y se da cuenta: “Ese hombre desesperado que corría también era yo... ahora puedo darle un lugar en mi vida despierta”. El sueño ha cumplido su propósito integrador.

Stolorow, Atwood y Fosshage: el sueño como reorganizador de la subjetividad

Desde la vertiente intersubjetiva del psicoanálisis, Robert Stolorow y George Atwood también han reflexionado hondamente sobre la función de los sueños. Ellos describen el soñar como una actividad con doble propósito: por un lado, *mantener* la cohesión psicológica existente; por otro, *desarrollar* nuevas configuraciones en la organización subjetiva. En su modelo, la mente humana tiene una motivación básica hacia el crecimiento y la coherencia (una idea en la que curiosamente convergen Jung, Winnicott, Kohut y otros). Los sueños participarían en ese desarrollo aportando un espacio donde se consolidan memorias y se procesan conflictos.

Stolorow y Atwood señalan que el dormir le otorga a la psique un tiempo y un espacio para lidiar consigo misma sin la interferencia del mundo externo. Al cerrarse los párpados, la conciencia ya no tiene que atender estímulos de fuera ni mantener la fachada social, de modo que puede volcarse hacia adentro y ocuparse de sus propias necesidades. Durante la noche, la mente reorganiza representaciones, equilibra tensiones, recicla emociones pendientes. Si imaginamos a la subjetividad como un vasto ecosistema, el sueño sería como la oscuridad que permite a ciertas criaturas emerger, a las plantas respirar de otro modo, al suelo regenerarse lejos de la mirada del sol. En la noche psíquica, en esa penumbra protectora, nuestros “principios organizadores de la experiencia” –como llaman Stolorow y Atwood a las estructuras profundas del inconsciente– pueden ajustarse, expresarse y acomodarse.

Una de las funciones principales de los sueños, entonces, es preservar la continuidad del self. Incluso el sueño más absurdo o aterrador, visto así, tiene un efecto homeostático: puede ser una válvula de escape de tensiones acumuladas, o una fantasía que sostiene la autoestima del soñante en momentos difíciles. Algunos sueños actúan como verdaderos “guardianes de la estructura psicológica”: mantienen un frágil equilibrio interno que nos permite seguir durmiendo (y viviendo). Pensemos en alguien que atraviesa un duelo; tal vez sueñe que su ser querido fallecido aún vive y lo visita. Ese sueño, lejos de ser un engaño vano, cumple la función temporal de *mantener la continuidad emocional* mientras la persona procesa gradualmente la pérdida. El sueño guarda la estabilidad psíquica, ofreciéndole al doliente una noche más de consuelo antes de enfrentar de nuevo la cruda realidad al despertar.

Por otra parte, los sueños también impulsan cambios. Pueden introducir novedades en la manera en que nos vemos a nosotros mismos o interpretamos nuestras circunstancias. A veces soñamos cosas que nunca nos permitiríamos pensar conscientemente, abriendo la puerta a posibilidades nuevas. Un paciente podría soñar, por ejemplo, que rompe con su trabajo opresivo y se convierte en artista viajero; aunque despierte para ir a la oficina como siempre, esa imagen onírica ha sembrado una semilla de transformación. En la terapia, al hablar del sueño, puede descubrir que dentro de sí existe un anhelo genuino de creatividad y

libertad que pide ser atendido. Así, el sueño facilita el desarrollo de configuraciones psíquicas emergentes, posibilitando que germinen cambios en la personalidad o en el proyecto de vida.

El psicoanalista Richard Fosshage ha enfatizado especialmente esta idea de los sueños como organizadores de la subjetividad. Según Fosshage, cada sueño ofrece evidencias de aspectos importantes en la organización de la experiencia del soñante. En particular, los sueños nos conectan con un inconsciente prerreflexivo: es decir, con las estructuras que guían nuestra forma habitual de ser y percibir el mundo, estructuras que normalmente operan tras bambalinas, fuera de la reflexión consciente. Cuando soñamos, esas estructuras (nuestras preocupaciones centrales, nuestros patrones emocionales básicos, nuestra “historia personal” condensada) se manifiestan de forma simbólica. Por eso se dice que “los sueños contienen el mundo y la historia personal del soñante”: en las narrativas oníricas aparecen, velados pero presentes, nuestros temas de vida, nuestros conflictos relacionales de siempre, nuestros miedos y anhelos fundamentales.

Ahora bien, Fosshage propone una actitud muy particular al trabajar con sueños en terapia: una postura *fenomenológica* y experiencial, más que interpretativa en el sentido clásico. Su recomendación esencial es “iluminar tanto como sea posible la experiencia del soñante dentro del sueño, no solo la reacción despierta de quien lo relata”. Es decir, similar a Bromberg, aboga por sumergirse en el punto de vista interno del sueño. Pero además destaca varios principios prácticos:

- No apresurarse a traducir las imágenes oníricas a significados preestablecidos, sino intentar comprender su contenido metafórico en el contexto de la vida del soñante. En lugar de preguntar “¿qué significa tal símbolo?”, preguntar “¿qué te hace sentir o recordar esta imagen dentro del sueño?”.
- Mantener las asociaciones del paciente enfocadas en las imágenes oníricas y en la atmósfera emocional del propio sueño. Si la persona se aleja demasiado hablando de otras cosas, el terapeuta la invita a volver al escenario onírico, a extraer más desde ahí, antes de conectar con la vida despierta.
- Evitar asumir de antemano que el sueño “es sobre el terapeuta” o la transferencia, a menos que el terapeuta aparezca explícitamente en la trama o que el paciente espontáneamente haga esa asociación. Esto previene interpretaciones forzadas donde cada elemento es llevado a la relación terapéutica sin justificación vivencial.
- Solo después de explorar a fondo el sueño en sí mismo, vincularlo con la vigilia: ¿cómo resuena el sueño con lo que el paciente está viviendo últimamente? ¿Refleja alguna situación actual, alguna preocupación presente? Esta conexión final es crucial: ningún trabajo con un sueño está completo si no logramos entretejerlo con la vida despierta del soñante, integrando su mensaje a la conciencia diaria.

La visión de Fosshage, por tanto, resalta el poder revelador del sueño tal cual se presenta. Más que escarbar en busca de un mensaje oculto, nos invita a contemplar lo que el sueño *ya* nos muestra, sus metáforas vivientes y sus emociones, pues allí están las claves de las preocupaciones y necesidades del alma. Si algo caracteriza a la aproximación relacional e intersubjetiva es justamente este respeto por el fenómeno onírico como experiencia en sí misma, antes que como enigma a descifrar con la llave de un teórico. En ese sentido, conecta con la intuición de Jung de que el sueño no engaña – “no falsea ni encubre, sino que anuncia

ingenuamente lo que es”, diría Jung–, aunque cada soñante necesite ayuda para entender ese “lenguaje ingenuo” que habla en imágenes en vez de conceptos.

Grotstein: el “sujeto inefable” y el rostro de lo sagrado

Hemos recorrido cómo la teoría psicoanalítica fue desplazando la lente: del deseo oculto de Freud, al trauma y la autocuración en Ferenczi, a la digestión emocional en Bion, la integración del self disociado en Bromberg, la co-creación fenomenológica en Fosshage, Stolorow y colegas. Esta travesía no solo amplió el concepto de sueño, sino que progresivamente lo fue llevando hacia fronteras más profundas, incluso espirituales. En ese umbral destaca la figura de James Grotstein, quien sintetiza la tradición de Bion y el psicoanálisis contemporáneo con una visión casi mística del inconsciente.

Grotstein se hizo una pregunta sugerente: “¿*Quién es el soñador que sueña el sueño?*”. Con ello apuntaba a que, quizás, dentro de nosotros hay *algo más* que nuestro yo cotidiano produciendo los sueños; una suerte de sujeto interno trascendente que utiliza los sueños para comunicarse. Él mismo tuvo un sueño revelador que orientó su pensamiento. Siendo joven, mientras estudiaba medicina y se analizaba con Bion, soñó que caminaba por los páramos brumosos de las Tierras Altas de Escocia (un lugar que amaba). De pronto, en su sueño apareció un ángel que preguntó: “¿Dónde está James Grotstein?”. Otro ángel respondió: “Está en lo alto, contemplando el dolor sobre la tierra”. Al despertar, Grotstein sintió que ese sueño no provenía simplemente de sus asociaciones habituales; había en él una cualidad *numinosa*, como si algo mayor hablara a través de la imagería.

Inspirado por esta vivencia, Grotstein teorizó que en el inconsciente existe un “*sujeto inefable*”, una instancia preternatural –por así decir, un núcleo divino o trascendente de la psique– que es el autor último de nuestros sueños más profundos. Concluyó que este sujeto inefable es una capacidad en potencia del alma humana para conectar con la infinitud, la complejidad y el caos del universo psíquico y quizá cósmico. Los sueños serían la manifestación de ese puente: “el lugar donde la humanidad encuentra a Dios”, llegó a escribir Grotstein. Suena audaz en un contexto psicoanalítico mencionar a Dios, pero él lo planteaba en términos de experiencia: en el acto creativo de soñar, el ser humano rasga el velo entre lo finito y lo infinito, recibiendo destellos de una inteligencia mayor que habita en el centro de su psique.

Para Grotstein, los sueños se ubican en una instancia intermedia, en la interfaz de dos mundos: el mundo externo de la conciencia vigil (la realidad material, consensual) y el mundo interno profundo de la psique inconsciente. Son, literalmente, un *entre-mundos*. Y su función es *proteger la frontera que separa esas dos realidades*: actúan como guardianes del umbral, regulando el intercambio entre el adentro y el afuera. Si la conciencia diaria es una isla iluminada, y el inconsciente un vasto mar nocturno, los sueños serían la línea de costa donde rompen las olas: a veces contienen lo inconsciente para que no arrase la isla, a veces traen caracolas y tesoros de las profundidades para enriquecer la orilla de la conciencia. Por eso Grotstein afirma que los sueños son la vía regia no solo al inconsciente personal, sino al “mundo interior” en sentido amplio, ese océano colectivo y espiritual donde residen sabidurías antiguas.

Retomando ideas de Jung, Grotstein creía que en el centro del Self (del Sí-mismo, núcleo de la personalidad total) hay una inteligencia sabia y creativa. Él la renombra como “el sujeto inefable de los sueños”. Este sujeto inefable toma el material crudo de la vida psíquica –los fragmentos caóticos, los restos de dolor psíquico no elaborados, las impresiones sensoriales beta de Bion– y los procesa simbólicamente a través de los sueños (esto es similar a la función alfa, pero Grotstein le da una cualidad más personificada y sagrada). El sueño sería entonces una especie de *audiencia* en la que ese sujeto profundo presenta una dramatización de la verdad interior del soñante.

Lo interesante es que Grotstein concibe al sueño como *un diálogo* entre dos actores: el “sujeto inefable” (también llamado a veces el “soñador que nos sueña”) y el “sujeto secular” (nuestro yo consciente, la identidad cotidiana). En cada sueño, según Grotstein, el sujeto inefable trabaja en conjunto con los contenidos del soñante (sus recuerdos, sus experiencias) para *crear un significado simbólico* que el yo necesita. Utiliza el lenguaje de las imágenes, las narrativas arquetípicas, pequeños dramas oníricos que resuenan con la historia personal del individuo, todo con el fin de dotar de sentido a aquello que quizás carecía de él. Cada uno de esos sujetos aporta algo: el inefable aporta la visión numinosa, la conexión con lo trascendente; el secular aporta la materia concreta de la vida y la perspectiva individual.

El resultado es que los sueños nos ayudan a procesar componentes de nuestra experiencia que no han sido elaborados, trabajando precisamente en la interfaz entre lo divino y lo mundano dentro de nosotros. En especial, dice Grotstein, ese sujeto inefable busca *dramatizar el dolor emocional que alguna vez vivimos pero que no hemos “vivido” plenamente*, es decir, que no hemos procesado. El sueño pone ese dolor en escena (quizá disfrazado de otras metáforas, pero palpable en el afecto) y de ese modo nos confronta amorosamente con él, ofreciéndonos la posibilidad de elaborarlo por fin.

En un pasaje notable, Grotstein escribe: *“El sueño es la epifanía de las conversaciones divinas entre el sujeto inefable y el sujeto secular, y constituye una lectura de nuestra existencia mientras estamos en el tránsito ilusorio de presente y futuro. Esta narrativa recoge los clamores de todos los rincones de la psique y los atrae a ser soñados para que su historia pueda ser contada...”*. Vemos aquí una imagen potentemente poética: el sueño como *epifanía*, una manifestación de lo sagrado en forma de diálogo interno; como crónica de nuestra vida profunda que trasciende la ilusión del tiempo lineal; como acto de reunir voces dispersas de la psique –clamores de dolor, de deseo, de angustia– para darles expresión en un relato liberador.

Con Grotstein, el psicoanálisis casi se reconcilia con las visiones místicas: aquello que Freud llamó inconsciente y exploró con método científico, resulta ser también, en última instancia, un misterio trascendente, “inefable”. La figura del ángel en el sueño de Grotstein nos recuerda al daimon de las tradiciones antiguas, o al ángel de la guarda, ese guía interno que media entre el humano y lo divino. De hecho, Grotstein llega a insinuar que el *Ángel* que nos protegió en la infancia –la imaginación salvadora que nos hizo sobrellevar traumas creando defensas y fantasías– puede volverse luego un perseguidor (los síntomas, las patologías), pero que en el fondo sigue siendo una presencia protectora. Toma aquí conceptos de Winnicott, como la “madre ambiental” o la “presencia de fondo”, que él reinterpreta en clave casi mítica: nuestro sistema defensivo primario es como un Ángel guardián que impidió que

el núcleo de la personalidad fuese violado por el trauma; con el tiempo ese mismo ángel puede presentarse como demonio (cuando la defensa se rigidiza y nos hace daño). Sin embargo, reconocerlo en los sueños, personificado, nos permite entender que incluso lo patológico tuvo un rol adaptativo. Este enfoque compasivo ve en la dinámica onírica un eco de narrativas arquetípicas: ángeles y demonios, padres y niños perdidos, héroes y monstruos... todo ese elenco que puebla nuestros sueños serían expresiones simbólicas de nuestras defensas arcaicas y anhelos espirituales combinados.

Llegados a este punto, podríamos decir que hemos cruzado un umbral. Empezamos en la sala de estar de la psicología, hablando de deseos y traumas, y poco a poco nos hemos adentrado en un templo interior donde se intuyen ángeles, dioses y misterios. Esta no es casualmente la frontera donde el psicoanálisis se encuentra con la *tradición perenne*. Grotstein nos ha tomado de la mano para llevarnos hasta la puerta que conecta la teoría psicológica con la metafísica del alma. Cruzar esa puerta nos hará cambiar un poco el lenguaje, pero en el fondo seguiremos hablando de lo mismo: de la experiencia humana del soñar, esa en la que lo personal y lo universal se tocan. Pasemos entonces a mirar los sueños desde la óptica de las tradiciones espirituales antiguas y de la filosofía perenne, y descubramos cuántas resonancias hay entre estas y lo que ya hemos explorado.

El sueño chamánico: viaje del alma y medicina del espíritu

Mucho antes de que existieran la palabra “psicología” o el título de “analista”, ya los pueblos originarios de todo el mundo –y en particular los de América, nuestros indígenas indoamericanos– exploraban los sueños con un sentido práctico y sagrado a la vez. Para ellos, soñar nunca ha sido un hecho trivial; al contrario, es una actividad fundamental de la vida del alma. En las culturas chamánicas tradicionales, se considera que durante el sueño *el alma viaja* fuera del cuerpo hacia otras dimensiones de la realidad. La experiencia onírica no se reduce a imágenes internas subjetivas, sino que se entiende como un desplazamiento real de la conciencia a un *mundo intermedio* poblado de espíritus, ancestros, animales de poder y energías que influyen la existencia material.

Un rasgo común en muchas cosmovisiones indígenas es la creencia en la pluralidad de planos o mundos: suele hablarse de un mundo de arriba (celeste, de deidades o espíritus celestiales), un mundo de abajo (terrenal o subterráneo, a veces inframundo de ancestros o fuerzas ctónicas), y un *mundo intermedio* o sutil que coexiste con el mundo físico cotidiano. El chamán –palabra que en lenguas originarias designa al sanador o mediador espiritual– es aquel capaz de moverse consciente y voluntariamente por esos mundos, generalmente en estado de trance o sueño inducido. El sueño, en este contexto, es equiparado al viaje del alma: de hecho, en algunos idiomas nativos la misma palabra significa “soñar” y “viajar”. Por ejemplo, entre ciertos pueblos amazónicos se dice que hamëriésa es tanto el sueño como el periplo anímico fuera del cuerpo. La idea es clara: cuando dormimos, *algo de nosotros*, nuestro espíritu, nuestra alma “libre”– abandona el cuerpo y atraviesa regiones invisibles.

¿Y para qué viaja el alma? Principalmente, para obtener conocimiento, guía y poder curativo. El chamán utiliza el sueño (o estados de trance visionario que son parientes cercanos del sueño lúcido) para diagnosticar enfermedades, encontrar las causas espirituales tras los males

físicos o psicológicos de su gente. En la cosmovisión tradicional, una enfermedad puede ser causada por la pérdida de una parte del alma, por la intrusión de un espíritu dañino, o por un desequilibrio con la naturaleza. Ninguna de esas causas es visible a simple vista en el mundo físico, pero pueden revelarse en un sueño. Así, un chamán quizá sueñe con su paciente y en el sueño vea, por ejemplo, una flecha negra clavada en el cuerpo sutil del enfermo: símbolo de que alguien le ha hecho brujería. O tal vez sueñe con un pez brillante escapando de una red: metáfora de que el alma del paciente anda extraviada y hay que traerla de vuelta. El chamán interpreta esas visiones oníricas para entender qué tratamiento seguir: extraer la flecha mediante un ritual, o emprender un viaje chamánico en busca del fragmento de alma perdido.

La sanación chamánica está profundamente ligada al soñar. Muchos rituales de curación implican que el chamán entre en un estado alterado –a través de cantos, tambores, plantas sagradas o ayunos– que podríamos equiparar a un sueño despierto o ensueño dirigido. En ese estado, él *viaja* al mundo espiritual y allí lucha con espíritus malignos, recupera almas secuestradas, o recibe las enseñanzas de sus guías. Por ejemplo, entre los mapuches de Chile, la chamán o *machi* puede entrar en trance onírico llamado *perimontun* para ver quién robó el espíritu de un enfermo y negociar con él. Entre los navajos de Norteamérica, se buscaba a veces el *sueño visionario* para diagnosticar el origen de una afección: la historia onírica contada por el paciente o por el curandero señalaba qué canto sagrado o ceremonia necesitaba para restaurar la armonía.

Además del aspecto terapéutico, los sueños orientan la vida comunitaria y personal. Hay innumerables relatos de jefes tribales que, habiendo soñado con abundancia de bisontes en cierto valle, guían a su pueblo hacia allá para encontrar caza; o de padres que, tras soñar con un peligro, advierten a la aldea y efectivamente previenen una desgracia. En algunas culturas, se hace consejo de ancianos en la mañana para discutir los sueños de la noche y extraer de ellos decisiones importantes. El sueño es considerado una forma válida de percepción de la realidad –incluso superior, por provenir del mundo espiritual que rige lo material.

El chamán mismo a menudo es elegido por un sueño. Se dice que los futuros chamanes tienen sueños iniciáticos poderosos: por ejemplo, sueñan con un rayo que los parte o con seres que los desmiembran y reconstruyen, simbolizando su muerte y renacimiento como sanadores. Estos sueños de iniciación, que pueden ser espantosos para el individuo, son vistos por la comunidad como la señal de que los espíritus lo han llamado a ser chamán. Mercedes de la Garza, investigadora de tradiciones mesoamericanas, relata que entre los mayas y nahuas los sacerdotes y adivinos entrenaban su capacidad de soñar y entrar en éxtasis porque creían firmemente que “*el sueño siempre tiene valor profético*”. Que un joven tuviera ciertos sueños repetitivos o visiones oníricas era signo de que poseía el don y debía profundizar en el arte chamánico.

Un dicho popular en muchas tribus podría ser: “*La mitad de la vida transcurre en el mundo de los sueños*”. Y no se dice en sentido metafórico, sino literal: consideran esa mitad nocturna tan real como la diurna. Hay etnias para las cuales la palabra “sueño” equivale a “vida verdadera” o “gran realidad”, insinuando que la vigilia es la ilusión pasajera. Pensemos en la bella ironía: para el materialismo moderno, el sueño es fantasía sin sustancia; para el indígena tradicional, el sueño es la verdadera sustancia donde el espíritu actúa, y la vigilia a veces es

la fantasía engañosa. De hecho, René Guénon (autor de la tradición perenne de quien hablaremos pronto) señalaría que en las sociedades tradicionales *no* se comete el “grave error” de creer que los mitos y símbolos de los sueños son invenciones primitivas; más bien se les reconoce como trasmisión de conocimientos profundos.

¿Y cuáles son esos conocimientos? Muchos se transmiten en forma de símbolos y metáforas sagradas. Por ejemplo, soñar con animales es de enorme importancia: un animal guía puede ofrecer su poder al soñador (como soñar con un jaguar puede investirme de su fuerza y astucia, típico en selvas amazónicas; soñar con un águila en Norteamérica simboliza visión y conexión con el Gran Espíritu). A veces el chamán “se pone la vestimenta” del animal en el sueño –se transforma en jaguar o en venado– para moverse mejor en ciertos terrenos espirituales, reflejando la creencia de que el alma puede cambiar de forma en sus viajes. Los colores en los sueños también son leídos: en algunas etnias, soñar todo en tonos oscuros es mal presagio de muerte, mientras el amarillo o blanco anuncia vida o sanación. Cada cultura posee un rico sistema simbólico para interpretar las aventuras oníricas, un sistema forjado por siglos de experiencia compartida.

Otra faceta fascinante es que los sueños sirven como canal pedagógico y creativo. Muchas canciones rituales, remedios herbales o artes tejidos provienen de lo soñado. Un chamán en los Andes podría decir: “El espíritu de la montaña me enseñó en sueños esta melodía para llamar a la lluvia”; o una curandera amazónica: “La madre de las plantas me mostró en sueño cómo mezclar estas hojas para curar la fiebre”. Estos testimonios no son metáforas para ellos: genuinamente, en el estado onírico se reúnen con sus maestros espirituales (que pueden ser ancestros difuntos, divinidades tutelares, o la esencia de algún ser natural) y aprenden. En la tradición de la ayahuasca amazónica, por ejemplo, se afirma que los *ícaros* –cantos sagrados de sanación– son enseñados por los mismos espíritus de las plantas en visiones que muchas veces ocurren luego en sueños. El chamán despierta y recuerda la melodía o las palabras aprendidas en el “sueño” (o trance, la frontera es difusa) y ese se convierte en un nuevo remedio cantado.

Desde el punto de vista psicológico moderno, podríamos interpretar que el chamán, con su mente altamente abierta a símbolos, genera en el sueño soluciones creativas para problemas reales (descubre combinaciones de plantas, se inspira en una melodía sanadora). Pero es igualmente válido verlo desde el sistema de creencias tradicional: en sueños entramos en contacto con inteligencias superiores –llámense espíritus de la naturaleza, ancestros, dioses– que nos transmiten conocimiento. De cualquier modo, el resultado es el mismo: el sueño es fuente de innovación, guía y creatividad para la comunidad.

Hay, por último, un aspecto moral y comunitario: los sueños enseñan valores y advierten transgresiones. Muchas historias orales narran cómo un miembro del pueblo tuvo un sueño en que los espíritus le reprochaban algo (tal vez la caza excesiva de un animal sagrado, o una falta hacia otro miembro), entonces al despertar esa persona rectifica su camino. El soñar es un medio de retroalimentación ética y espiritual. Se cree que quienes tienen el “corazón débil” (falta de espíritu) no recordarán sus sueños o no tendrán visiones, mientras los de “alma fuerte” serán bendecidos con ellos, pudiendo así guiar a los demás. De hecho, algunos grupos clasificarían a la gente según su capacidad de soñar: los más dotados podrían ser

chamanes o ritualistas; quienes sueñan poco serían más vulnerables a enfermedades porque no tienen ese radar espiritual activo.

En resumen, el chamanismo indoamericano nos presenta el soñar como una actividad plenamente *real*: viajar con el alma por mundos invisibles para obtener conocimiento, sanación y equilibrio. Vemos en esta perspectiva elementos que curiosamente dialogan con los hallazgos de la psicología profunda: por ejemplo, la idea de que en los sueños enfrentamos nuestros miedos (chamán combatiendo espíritus vs. paciente enfrentando sus traumas); la noción de disociación (alma que se va = parte psíquica escindida que se pierde, y el chamán la rescata = el terapeuta integra esa parte en el self); la importancia de la narrativa (el chamán cuenta su sueño a la tribu = el paciente narra su sueño en terapia, ambos buscando restaurar orden). Las metáforas cambian, pero la intención subyacente es similar: al soñar sanamente, restauramos la armonía, con nosotros mismos y con el entorno/espíritu.

Para un indígena, no hay contradicción en afirmar que un mismo sueño ocurre en “otro mundo” y a la vez afecta éste. Un ejemplo bello: en ciertas ceremonias, después de un gran sueño colectivo (por ejemplo, tras una noche de ingestión de plantas visionarias donde varios han tenido sueños significativos), el chamán puede hacer *como si* esos sueños hubieran ocurrido en el mundo físico: realiza acciones concretas inspiradas en ellos. Si en el sueño vio que había que sembrar un árbol en cierto lugar para aplacar a un espíritu, irán y plantarán ese árbol en la realidad física. Así, la línea entre soñar y actuar se diluye; los sueños se incorporan a la vida comunitaria como mandato. Algo de esto recuerda al psicoanalista que, tras oír los sueños de su paciente, sugiere cambios de actitud o interpreta patrones que llevan al paciente a tomar decisiones en su vida. En ambos casos, lo soñado impulsa lo vivido.

Con ojos modernos podríamos decir: el chamán realiza una *terapia del alma* a través de los sueños, no solo a individuos sino a la colectividad. Es médico, consejero y puente: su conciencia tiende la cuerda entre las realidades y permite que la sabiduría fluya. Y cada persona de la tribu, a su nivel, participa de ese tejido compartiendo sus sueños en círculos familiares, buscando significados con la guía de mayores, honrando los mensajes que llegan de “más allá”.

Tal vez la lección más contundente que el mundo chamánico nos ofrece es la de volver a tomar nuestros sueños en serio. Darles un espacio en nuestras vidas, escucharlos como si en ellos hablara la Tierra, el Cielo y nuestro propio corazón a la vez. Para el sanador tradicional no hay sueños “inútiles” o “locos”: todos conllevan algo, aunque sea una advertencia sencilla o una liberación necesaria de energía. Ese respeto sagrado por el acto de soñar es algo que en la modernidad muchas veces olvidamos –lo relegamos a capricho psíquico–, pero al reconectar con él reencantamos nuestra existencia. Como decía un curandero quechua: “*En los sueños viaja mi alma por la noche; por eso al alba siempre la llamo de regreso. Si alguna vez no volviera... ese día me habré ido para siempre al mundo de los sueños*”. En efecto, muerte y sueño se hermanan en este pensamiento: la muerte es el gran viaje del alma, y cada noche la ensayamos un poco al soñar. Esta creencia se conecta, sin duda, con enseñanzas de la tradición perenne, a las cuales ahora nos dirigiremos.

La noche del alma: sabiduría perenne y metafísica del sueño

Desde tiempos antiguos, diversas tradiciones espirituales y filosóficas han contemplado la existencia de planos de realidad más allá del físico, y han ubicado la experiencia onírica en esos contextos ampliados. La llamada Tradición Perenne –ese conjunto de verdades universales presentes en las grandes culturas espirituales de la humanidad– presta especial atención al simbolismo del sueño y a sus implicaciones metafísicas. Figuras como Carl Jung, Henry Corbin (*quienes no son oficialmente perenealistas, pero si podríamos considerarlos dentro de una perspectiva profunda y universal*), los maestros del budismo tibetano autores del *Bardo Thödol*, el esoterista René Guénon, entre otros, nos ofrecen visiones complementarias que engrandecen nuestro entendimiento del soñar. Aquí exploraremos cómo conciben los sueños: no solo como herramienta terapéutica (que ya vimos que son), sino como puerta a la trascendencia y escenario donde se juega el destino del alma.

Jung: el símbolo onírico como guía de individuación

Comencemos con Carl Gustav Jung, quien, aunque fue discípulo de Freud en sus inicios, pronto se apartó del maestro vienés para fundar su propia psicología profunda. Jung, ubicado en la intersección entre Occidente y Oriente, entre ciencia y alquimia, veía a los sueños con ojos distintos a Freud. Si para Freud el sueño “disfrazaba” la verdad inconsciente, Jung sostenía que el sueño, en realidad, no esconde nada deliberadamente. En palabras suyas: *“Los sueños no mienten, no falsean; solo son enojosos porque no los comprendemos. No emplean artificios para ocultar algo; dicen lo que forma su contenido tan claramente como les es posible, a su modo”*. Es decir, el sueño habla un idioma propio –el lenguaje simbólico– que puede parecernos oscuro o absurdo solo porque no es el lenguaje racional cotidiano. Pero una vez aprendemos a leer sus símbolos, el sueño resulta ser un mensaje transparente y veraz del inconsciente.

Jung introdujo la noción de que muchos símbolos oníricos no se refieren únicamente a la vida personal del soñador, sino que surgen del inconsciente colectivo: un estrato compartido de la psique humana donde residen imágenes primordiales o arquetipos (el Gran Padre, la Gran Madre, el Héroe, la Sombra, etc.). Así, un individuo moderno podía soñar, por ejemplo, con un anciano sabio que guía su camino en la oscuridad. Freud tal vez indagaría si ese anciano representa al padre del soñador u otra figura personal; Jung estaría abierto a la posibilidad de que ese anciano fuera la personificación de un arquetipo universal, como el Viejo Sabio –símbolo de la sabiduría interna o del espíritu guía–, que ha aparecido en los mitos de incontables culturas. Bajo esta óptica, el sueño se convierte en una ventana a la mitología viva dentro de cada uno. Los dioses antiguos, desterrados de la vigilia por la racionalidad moderna, seguirían visitándonos en sueños con sus máscaras simbólicas: una diosa madre podría aparecer como una gran ballena protectora en un sueño; un dragón quizá encarna la energía bruta que el héroe interior debe conquistar.

La finalidad de los sueños, según Jung, no es solo resolver conflictos puntuales sino guiar al individuo en el proceso de individuación, que es el despliegue de la personalidad hacia su plenitud única. Los sueños tienen una función compensatoria: tienden a equilibrar la actitud unilateral de la conciencia. Si uno se aferra demasiado a la razón, los sueños vendrán

colmados de emociones y caos creativo; si uno se cree débil, tal vez sueñe con grandes gestas heroicas, y así sucesivamente. También tienen una función prospectiva o teleológica: algunos sueños anticipan posibilidades futuras del desarrollo de la psique. No en el sentido de “adivinar hechos concretos”, sino de prefigurar simbólicamente la próxima etapa en el crecimiento interno. Por ejemplo, un individuo puede soñar reiteradamente con una casa nueva a la que se muda: eso puede indicar que su yo se prepara para una reorganización, una “mudanza” psicológica hacia una identidad más amplia. Jung llamó “*grandes sueños*” a aquellos de carácter especialmente luminoso o numinoso que marcan un antes y un después en la vida de la persona, como comunicaciones del Sí-mismo (el núcleo divino de la psique) orientándola.

Lo notable es que Jung revalorizó muchas fuentes tradicionales: estudió alquimia, astrología, textos de yoga, gnosticismo, mitos africanos... buscando paralelos con el material onírico de sus pacientes. Encontró, por ejemplo, que procesos descritos en tratados alquímicos medievales (la *obra al negro*, la *obra al blanco*, etc.) correspondían simbólicamente a fases de transformación psíquica que sus pacientes vivían en sueños. Concluyó que “*el soñador comparte con toda la humanidad un tesoro de imágenes y símbolos arquetípicos*”, y por eso culturas separadas resonaban en sus símbolos. Asimismo, Jung consideraba a los sueños un medio de revelación espiritual: “*El sueño es la pequeña puerta oculta en el santuario más profundo y más íntimo del alma*”, escribió. Por esa puerta, a veces, entra la luz de lo trascendente. Algunos sueños, relataba, contienen experiencias inequívocamente espirituales: personas que sueñan con un gran encuentro con la *Luz*, o con un sentimiento oceánico de unidad con el universo. Él no reducía eso a meras ilusiones cerebrales; lo veía como una conexión genuina con la realidad del espíritu a través del símbolo.

Para la psicología analítica junguiana, entonces, los sueños son maestros interiores. Interpretarlos es menos aplicarles un diccionario fijo y más entablar un diálogo respetuoso con el inconsciente. Jung aconsejaba aproximarse a cada sueño con la pregunta “¿Para qué me habrá soñado esto el inconsciente?”, en lugar de “¿Qué significa esto en términos ya conocidos?”. Esa actitud humilde de no imponer hipótesis cerradas es muy parecida a la *phronesis* (prudencia hermenéutica) que más tarde los analistas intersubjetivos mencionarían –recordemos la frase de Gadamer: “un mal intérprete es el que cree que puede tener la última palabra”. En eso Jung fue precursor: invitó a no quedarse con una sola interpretación, a dejar que el símbolo irradie múltiples sentidos y a notar cuál resuena con el corazón del soñante.

Jung también devolvió a los sueños su dimensión sagrada en Occidente. Valoró que en muchas tradiciones religiosas los sueños fuesen vías de revelación divina (los sueños bíblicos de José interpretando para el faraón, el sueño de la madre de Buda que anunció su nacimiento, etc.). Para él, el inconsciente no era solo un basurero de represiones, sino la sede de una inteligencia creativa mayor –en cierta forma, *Dios dentro de nosotros* hablando en imágenes. Esta idea conecta directamente con la perspectiva de Grotstein y con lo que veremos en Henry Corbin, aunque cada uno use lenguaje distinto.

Mundus Imaginalis: el mundo imaginal de Henry Corbin

Demos un salto al pensamiento de Henry Corbin, un filósofo y místico francés del siglo XX, estudioso del sufismo islámico. Corbin introdujo un concepto crucial: el Mundus Imaginalis (o *‘alam al-mithâl* en árabe), que podríamos traducir como *mundo imaginal* o mundo de las imágenes verdaderas. Este no es el “mundo imaginario” en el sentido coloquial de fantasía irreal; al contrario, el mundo imaginal es una dimensión intermedia de la realidad, tan objetiva como la material y la espiritual, donde acontecen las visiones, los sueños y las revelaciones simbólicas.

Según Corbin, la imaginal es una modalidad de existencia donde lo espiritual toma forma sensible y lo sensible se espiritualiza. Es el reino de los símbolos autónomos, de las figuras arquetípicas que se presentan ante el alma. En la mística islámica (por ejemplo, en Ibn ‘Arabî), se dice que el *alam al-mithal* es donde se hallan los ángeles, los profetas en sus cuerpos sutiles, las ciudades celestiales. Uno accede a este mundo mediante la imaginación activa, la visión interior –y los sueños son una de sus puertas naturales.

Traigamos esto a nuestro tema: cuando soñamos con un guía espiritual, con un templo, con un paisaje sublime lleno de significado, no estaríamos simplemente “inventando eso en nuestra mente” sin correspondencia; más bien, nuestra alma estaría *viajando o vislumbrando* precisamente el Mundus Imaginalis, entrando en contacto con realidades sutiles que existen independientemente de nuestra voluntad. Es una idea muy cercana a la cosmovisión chamánica que describimos: para Corbin, si en un sueño un maestro sabio nos dicta enseñanzas, es porque en efecto nos hemos desplazado al mundo imaginal donde ese maestro (sea un arquetipo, un ángel o una figura divina) nos esperaba.

Esta postura quiebra la dicotomía entre “objetivo” y “subjetivo” aplicada al soñar. Ni todo es objetivo (no es que tu alma se fue físicamente a un lugar geográfico), ni todo es meramente subjetivo (no es que *solo* pasó dentro de tu cerebro sin ninguna verdad fuera de ti). Es imaginal: ocurrió en una realidad intermedia, psicoespiritual.

Corbin acuñó un término bello: “*el órgano de la imaginación*”, refiriéndose a la facultad con la que percibimos ese mundus imaginalis. Así como tenemos ojos para ver el mundo material y intelecto para entender el mundo racional, tenemos imaginación activa para *percibir imágenes con sentido*. Los sueños son la evidencia de que ese órgano imaginal funciona en todos nosotros, aunque a veces atrofiado. Un místico puede entrenarlo para entrar en estado visionario a voluntad (similar al chamán), pero todos lo usamos espontáneamente en el sueño.

Corbin sugería que la modernidad había degradado la palabra “imaginación” a sinónimo de irrealidad infantil, perdiendo la noción que los antiguos tenían: la Imaginación (con mayúscula) como puente entre lo sensible y lo inteligible. En la cosmovisión neoplatónica, por ejemplo, había también un “mundo intermedio” de Formas o Imágenes. La Cábala judía habla de planos angélicos. La misma teología cristiana medieval ubicaba las visiones de profetas y santos en un orbe más fino que la materia pero más concreto que una idea.

Volvamos a los sueños: Corbin estudiaba relatos de sueños místicos y su realismo era tal, que los soñantes traían de ellos conocimientos inéditos (como versos, poemas, idea de arte sacro). Él decía: claro, porque han accedido a la *realidad imaginal*, donde esas cosas existen. Por ejemplo, se contaba de Suhrawardī (un filósofo sufi) que aprendió sabiduría directamente de encuentros en sueños con figuras de la filosofía antigua, a las que llamó *Hombres de Luz*.

En síntesis, la aportación de Corbin al tema es darle sustento ontológico a lo que venimos viendo: el soñar nos abre a otra dimensión real, no reductible a neuronas disparando. Es un nivel de ser donde el alma se mueve en su propio elemento –un elemento sutil de imágenes que son tan “reales” como los hechos en vigilia, aunque no materiales. Cuando un chamán dice que pelea contra un demonio en su sueño, en término corbiniano diríamos que está actuando en el mundus imaginalis combatiendo una forma simbólica que representa la enfermedad. Cuando Bromberg hablaba de “experiencia transicional” en el sueño, podríamos extrapolar que el setting terapéutico mismo crea un espacio imaginal compartido. Y cuando Grotstein menciona “el lugar donde la humanidad encuentra a Dios” refiriéndose al sueño, está señalando exactamente la idea corbiniana: en la imaginal, la divinidad se comunica con imágenes a la humanidad.

Bardo Thödol: el yoga del sueño y la bardo-esfera

En la tradición budista tibetana encontramos otra faceta de la sabiduría onírica, especialmente en el *Bardo Thödol* o Libro Tibetano de los Muertos y en las prácticas tántricas conocidas como *yoga de los sueños*. Para los tibetanos, la conciencia transita por distintos estados llamados *bardos*. El término *bardo* significa literalmente “entre dos”: son estados intermedios entre grandes transiciones. La vida misma es un bardo entre nacimiento y muerte; la vigilia es un bardo entre el dormir y el despertar siguiente. Muy significativamente, el estado de sueño se considera un bardo, y de hecho un entrenamiento para el bardo supremo que ocurre tras la muerte.

El *Bardo Thödol* es un texto que guía al difunto a través de las experiencias post-mortem, indicándole cómo reconocer las visiones y sonidos que encontrará como proyecciones de su propia mente, para así no temerlas y alcanzar la liberación. En la filosofía budista, se enseña que tanto los sueños como las experiencias después de la muerte comparten una cualidad: son manifestaciones maleables de la mente, no atadas por la rigidez física. De ahí que se diga que la vida es “un sueño” en cierto nivel, y la muerte es “como un gran sueño” donde si uno no ha despertado (iluminado) se confundirá con las apariencias.

Por eso, en el budismo tántrico desarrollaron el *Yoga del Sueño*, una disciplina donde el practicante entrena la conciencia para permanecer lúcida durante el estado onírico. El objetivo es doble: por un lado, aprovechar el tiempo de sueño para continuar el trabajo espiritual (meditar en sueños, recibir enseñanzas de budas y dakinis en sueños lúcidos, etc.); por otro, acostumar la mente a no dejarse engañar por las ilusiones, de modo que al morir –cuando la realidad se vuelva tan maleable como un sueño– uno pueda reconocer la luz primordial y no caer preso de nuevos renacimientos condicionados.

El Yoga del Sueño tibetano instruye al practicante a realizar diversas técnicas: antes de dormir, establecer la fuerte intención de darse cuenta de que está soñando; visualizar un símbolo sagrado en la garganta o frente que ilumine el sueño; cultivar la actitud de que toda experiencia es un sueño (aun despierto) para perder el apego a la concreción. Cuando logran lucidez onírica, ensayan transformaciones voluntarias: cambiar el escenario, invocar deidades, disipar monstruos sabiendo que son irreales. Todo esto entrena la mente en flexibilidad y no temor ante la mutabilidad de las apariencias.

Lo interesante es que el practicante aprende a reconocer en sus sueños las proyecciones de su propia psique, tal como el *Bardo Thödol* aconseja al difunto: “si ves deidades airadas o pacíficas, no huyas, reconocélas como emanaciones de tu mente”. En vida uno sueña con dragones, tigres, etc., en la muerte esas mismas energías pueden aparecer amplificadas como demonios aterradores. Quien ha dominado el yoga del sueño sabrá en la post-vida mantener la calma, al igual que mantenía lucidez en un mal sueño, y así podrá atravesar los bardos hasta liberarse o elegir sabiamente un renacimiento compasivo.

Esta tradición nos dice de forma explícita: cada noche morimos un poco al dormir y renacemos al despertar. El estado de sueño es el más cercano a la experiencia que tendremos tras la muerte. Por ende, conocer la naturaleza de los sueños es conocerse a uno mismo más allá del cuerpo. Los maestros tibetanos insisten en que si uno logra darse cuenta “esto es un sueño” mientras sueña, está muy cerca de darse cuenta “esta realidad es un sueño” en la vigilia, que es preludio de la iluminación (donde comprendes que todo fenómeno es insustancial, vacío, como una imagen onírica). La metáfora del *maya* (ilusión cósmica) a menudo se ilustra con el sueño: la vida es como un largo sueño en el que creemos que el yo y las cosas son sólidas, pero al despertar (iluminarse) vemos que era juego de la mente.

Así, la metafísica budista equipara grado de realidad entre sueño y vigilia: ambos son experiencias condicionadas y relativamente ilusorias comparadas con la mente despierta pura. Pero el sueño ofrece una ventaja: es más maleable, por tanto más fácil de reconocer su cualidad ilusoria. Quien no puede hacerse consciente en un sueño, difícilmente podrá hacerlo en la realidad ordinaria, porque esta última es más convincente a nuestros sentidos. Entonces, el practicante se entrena en el laboratorio onírico para el examen final de la muerte y para la gran realización.

Desde la perspectiva tibetana, los sueños tienen también un sentido kármico: ciertas experiencias oníricas pueden ser reminiscencias de vidas pasadas o premoniciones de posibilidades futuras, ya que en el nivel sutil el tiempo no es lineal. También consideran que los sueños pueden ser influenciados telepáticamente por maestros: se valora mucho el “sueño de claridad” donde un lama aparece e instruye al discípulo. Esto los acerca, curiosamente, a la idea de que hay comunicación real de mente a mente en el ámbito onírico (un poquito como el chamán que se “mete” en el sueño de otro para curarlo o el psicoanalista que sueña por/para su paciente).

En suma, el Bardo Thödol y el yoga de los sueños aportan la idea de que soñar conscientemente es una vía de liberación. Aquí ya no hablamos solo de curar neurosis o integrar la personalidad, sino de trascender el ego por completo. La dimensión espiritual se hace explícita: el fin último es que el soñador despierte al hecho de que él mismo es sueño

dentro de la Mente universal, de que su pequeña identidad es una máscara transitoria. Esta noción resuena con místicas hindúes –por ejemplo, en el Advaita Vedānta se usa la metáfora de que *Brahman* (la realidad última) es el único Despertar, y los individuos dormidos en ignorancia sueñan las separaciones. Guénon mismo, desde su perspectiva tradicionalista, comentaba que la distinción entre vigilia y sueño es relativa: hay un estado más allá (Turiya) que es la conciencia pura, ante el cual tanto soñar como estar despierto son simplemente estados contingentes del ser.

Guénon: el símbolo onírico y los estados múltiples del ser

Llegamos a René Guénon, filósofo esotérico francés del siglo XX y gran exponente de la Tradición Perenne. Guénon criticó la mentalidad occidental por haber perdido el horizonte metafísico y reducir todo a la dimensión material o psicológica estrecha. Frente a eso, reivindicó la existencia de múltiples estados de ser. En su obra *“Los estados múltiples del ser”*, explica que el ser humano tiene no solo su estado corporal despierto, sino muchos otros planos: el estado sutil (que incluye el mundo de los sueños, las experiencias psíquicas, el mundo astral, etc.), el estado causal o espiritual, y más allá estados supraindividuales que escapan a nuestra comprensión ordinaria.

Para Guénon, el hecho de que uno experimente sueños ya es evidencia de que no somos solo un cuerpo: en el sueño habitamos otro estado (sutil) con sus propias leyes. Y lo que se vive allí no es “fantasía sin consecuencias”: tiene eficacia en su orden. Él señalaba que las tradiciones iniciáticas a menudo entrenaban a sus discípulos en la utilización consciente del estado de sueño para acceder a conocimientos. Incluso sugiere que ciertas órdenes esotéricas operan en planos sutiles y sus miembros “se reúnen en sueños” fuera del cuerpo, por así decirlo, para recibir instrucción.

Guénon es riguroso en distinguir entre lo que la psicología llama “inconsciente” y lo que la metafísica tradicional ve como “supra-consciente”. Él decía: lo que Freud atribuye a instintos reprimidos, muchas veces son contenidos de orden inferior, sí, pero hay una tendencia peligrosa en la psicología moderna a confundir lo subconsciente (inferior) con lo supraconsciente (superior). Es decir, las corrientes espirituales buscan elevar la conciencia a planos más altos (éxtasis, visiones divinas), mientras el psicoanálisis suele moverse en el infraconsciente (traumas, deseos básicos). Ambos emergen en sueños: uno puede tener un sueño grotesco producto de deseos insatisfechos o de energías caóticas reprimidas; pero también puede tener un sueño de símbolo luminoso que sea un rayo de lo alto. Guénon insta a discernir estas diferencias y no reducirlo todo a lo bajo. Crítica, por ejemplo, que llamar “arquetipo” desde la psicología a un símbolo sagrado es correcto, pero que no se debe suponer que el símbolo proviene del subconsciente personal; más bien proviene de la *realidad arquetípica universal* a la que el alma se conecta.

En su lenguaje, un símbolo onírico auténtico es un verdadero intermediario entre lo inexpresable (principios metafísicos) y la mente humana. Para Guénon, los símbolos (incluidos los de los sueños) son portadores de significados múltiples y anidados, que trascienden cualquier explicación racional unívoca. Por eso consideraba un error intentar “traducir” un símbolo a una sola idea clara: el símbolo es eficaz precisamente porque opera

en varios niveles de la conciencia a la vez. En los sueños, cuando aparece un símbolo poderoso (digamos, una cruz, un mandala, un río, una serpiente), está actuando sobre el soñante más allá de su comprensión literal. Quizá esté activando en su psique un proceso iniciático sin que él lo sepa conscientemente.

Guénon tenía gran respeto por las tradiciones esotéricas donde se cultivaba la interpretación de los sueños bajo la luz de la doctrina sagrada, no con criterios profanos. Por ejemplo, en las escuelas pitagóricas o herméticas antiguas, se daba mucha importancia a los sueños durante ciertos retiros o rituales, considerándolos oráculos interiores. Un iniciado aprendía a “soñar hacia arriba” –por así decir–, elevando la intención de su alma antes de dormir para recibir visiones de conocimiento. Guénon señalaría que el mundo moderno trivializó eso, al punto que el hombre común no tiene ni idea de que puede predisponerse espiritualmente antes de dormir (con oraciones, con concentración) para tener sueños más claros y significativos.

En la visión guenoniana, el sueño es una pequeña muerte diaria que nos recuerda la gran muerte. Durante el sueño, partes sutiles de nuestro ser se “desprenden” temporalmente del cuerpo material y vagan en esferas correspondientes a nuestro nivel de desarrollo. Los sueños ordinarios, confusos y caóticos, indicarían que el alma anda en regiones psíquicas inferiores o simplemente mezclada con residuos mentales incoherentes. Los sueños lúcidos o de claridad simbólica señalarían que el alma alcanza regiones más ordenadas y luminosas del plano sutil. Y los sueños de vacío o paz profunda (a veces experimentados en el sueño sin imágenes, similar al sueño profundo consciente) indicarían un vislumbre del plano causal o espiritual. Esto se alinea con enseñanzas hindúes: en Vedānta, los estados de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo se correlacionan con el yo externo, el yo sutil y el yo causal, respectivamente, y trascenderlos conscientemente lleva al conocimiento del *Atman* (el Ser).

René Guénon recalcó también la importancia de no alimentar de manera caótica la imaginación con cualquier contenido, porque eso puebla el mundo sutil de formas caóticas que luego aparecen en sueños y visiones. Él defendía la pureza simbólica: por ejemplo, preferir la meditación en símbolos sagrados universales a consumir imágenes degradadas o fantasiosas, ya que estas últimas contaminan el espacio imaginal personal y colectivo. Es un punto interesante: hoy diríamos “cuidado con qué llenas tu mente antes de dormir (violencia televisiva, etc.) porque repercutirá en tus sueños”. Guénon iría más allá y diría: *repercutirá en tu alma, y dificultará tu percepción de lo realmente espiritual en los sueños.*

En suma, para Guénon los sueños confirman que somos seres multi-dimensionales. Nuestra identidad despierta es solo la punta del iceberg. Sumergidos en la noche, podemos rozar otras profundidades o alturas de nuestra existencia. Si nos preparamos y purificamos, el sueño puede transformarse de un revoltijo subconsciente en un espejo de realidades superiores. Esto implica disciplina mental y moral, tal como los antiguos pedían a quien quisiera recibir sueños verídicos (dieta, rezos, intención clara, etc.). No es muy distinto de un análisis terapéutico comprometido: un paciente que quiere realmente entender sus sueños y crecer con ellos debe cultivar cierta *higiene psíquica* (honestidad consigo mismo, constancia en el recordar los sueños, reflexionar sobre ellos) y abrirse a lo desconocido que pueda venir en sueños, renunciando al control de su ego.

La tradición perenne, en resumen, nos legó la visión de que el soñar es un arte sagrado. En él convergen auto-conocimiento, contacto con lo divino, desarrollo de facultades internas y, por supuesto, sanación. Porque en la cosmovisión tradicional, la sanación y la espiritualidad no están separadas: sanar es volver a alinear las partes con el Todo, recobrar la armonía que es a la vez psíquica, física y metafísica.

Hemos visto a través de Jung la reconciliación de sueño y mito; con Corbin, la idea de un mundo intermedio real para las visiones; con el Bardo Thödol, el sueño como entrenamiento para la liberación; con Guénon, el símbolo onírico como lenguaje de lo eterno en el alma. Todas estas visiones amplían inmensamente nuestro panorama.

Epílogo: El soñar como vía iniciática de transformación

Al final de este extenso recorrido, emergemos con la sensación de haber explorado un vasto y misterioso paisaje nocturno iluminado por múltiples faros. Cada perspectiva que visitamos –psicoanálisis clásico, relacional, chamanismo, tradición perenne– arrojó su luz particular sobre el fenómeno de los sueños. Y, sin embargo, todas esas luces, de distintos colores, terminan dibujando una constelación coherente. En el cielo infinito del alma humana, los sueños brillan como estrellas guía: pequeñas antorchas en la oscuridad, invitándonos a viajes interiores que pueden sanar, enseñar y transformar.

¿Qué es, entonces, un sueño? A estas alturas podemos responder: es un espejo y es un puente. Un espejo que, con simbólica elocuencia, refleja nuestra verdad más íntima –nuestros deseos más genuinos y nuestros dolores más callados–. Y es un puente que conecta dimensiones: vincula nuestra mente consciente con el inconsciente, nuestro yo herido con sus partes perdidas, nuestro individuo con la comunidad, lo humano con lo divino. El sueño es el lenguaje con que nos habla la psique, pero también puede ser el lenguaje con que nos habla el Universo.

Freud nos mostró el poder oculto tras las cortinas del teatro onírico: nos dijo “mira detrás de las máscaras, ahí actúa tu niño interior con sus anhelos”. Ferenczi nos recordó que ese teatro es también un hospital donde las heridas buscan sutura: “escucha –dijo–, tras el dolor repetido en sueños hay un alma intentando volver al paraíso de la calma”. Los psicoanalistas relacionales nos llevaron del monólogo al diálogo: “no sueñas solo –aseguraron–, sueñas con y por tus relaciones; tu sueño es una conversación incesante con aquellos que amaste, con quienes te hirieron, con quienes ahora te ayudan a sanar; sueñas junto al terapeuta que te acompaña, co-creando significados”. Así supimos que el inconsciente no es territorio aislado, sino tierra compartida, un campo interactivo donde dos corazones pueden cultivar juntos nuevas historias para los viejos sueños truncos.

Luego vinieron los chamanes ancestrales a recordarnos que los sueños son también territorio del espíritu: “Cuando sueñas –susurran las voces antiguas– tu alma viaja por la selva de los símbolos; sé valiente, allí hallarás aliados, enfrentarás pruebas, recuperarás dones perdidos. No olvides traer de vuelta la medicina de tus sueños para curar tu mundo cotidiano”. Y del otro lado del horizonte, los sabios perennes asienten: “Sí –dicen–, la vida entera es un gran sueño de Brahman; despierta un poco más con cada sueño lúcido, con cada símbolo que

descifras. Cruza conscientemente el puente nocturno y verás que te conduce a las orillas de lo Eterno”.

Todas estas voces, ¿acaso no cantan una misma canción en distintos idiomas? Es la canción del soñar como vía iniciática. Iniciación significa comienzo, entrar en un misterio. Cada noche al dormir emprendemos –a veces sin saberlo– un rito iniciático: morimos al mundo exterior y entramos en el misterio de nosotros mismos. Si respondemos al llamado del sueño con conciencia y reverencia, esa iniciación nocturna se convierte en escuela del alma.

¿Qué aprende el alma en la escuela del sueño? Aprende a integrar. Integra su sombra y su luz, integra su pasado con su futuro potencial, integra las voces de su diversidad interna en una suerte de sinfonía. En un sueño podemos ser el villano y la víctima a la vez, el niño y el anciano, el hombre y la mujer, mostrando que solo abrazando esas dualidades alcanzamos la plenitud. Por eso decimos que soñar transformativamente es sanador: porque la sanación es integración de lo que estaba separado. El trauma nos fragmenta, el sueño nos re-une; la sociedad nos divide el alma entre lo aceptable y lo reprimido, el sueño nos invita a la totalidad.

Aprende también el alma la humildad ante el misterio. Por más que descifremos aspectos del sueño, siempre habrá un núcleo inefable, un “algo” que trasciende la razón. Recordamos al intérprete prudente de Gadamer, que no pretende la última palabra. Soñar nos enseña a vivir con preguntas abiertas, a dejarnos asombrar. Uno despierta de ciertos sueños con la sensación de haber tocado un secreto cósmico imposible de poner en palabras –quizá la imagen de un mandala radiante, o un sentimiento de presencia sagrada–. Ese sabor a trascendencia nos acompaña, nos cambia silenciosamente. Tal vez no sepamos *qué* nos quiso decir el sueño, pero sí sabemos *cómo nos hizo sentir*: conectados, acompañados, parte de algo mayor. En la senda iniciática, este tipo de conocimiento tácito vale tanto o más que mil interpretaciones intelectuales.

El alma aprende además el arte de la entrega. Soñar es soltar el control –no podemos dirigir a voluntad el guion onírico (salvo en el caso entrenado del sueño lúcido), estamos a merced de la verdad que emerge. En la vida despierta nos aferramos a defensas, a autoimágenes; en el sueño, esas murallas caen y aparece lo genuino, nos guste o no. Aceptar el mensaje del sueño –sea confrontante o consolador– es un acto de entrega a la propia autenticidad. Así empezamos a fluir más también en la vigilia, a confiar en la sabiduría espontánea de nuestro inconsciente, que a la larga es la sabiduría de la Vida misma operando en nosotros.

Por último, la vía del soñar nos enseña la unidad subyacente a las experiencias. Nos dimos cuenta, al alinear todas estas perspectivas, de que todo está conectado: la mente de uno con la mente de otros (como en el “soñar de a dos” terapéutico, o en las telepatías chamánicas), lo psicológico con lo somático (los “sueños no soñados” que se vuelven síntoma corporal y que solo al soñar recuperamos al lenguaje del alma), lo personal con lo colectivo (sueños que responden a situaciones del mundo, a la psique de la época), lo humano con lo divino (las teofanías oníricas, los arquetipos universales que nos habitan). Esta conciencia de unidad es en sí transformadora: derriba la ilusión de separación en la que tanto sufrimiento se basa. Cuando uno vive sus sueños profundamente, empieza a percibir atisbos de la trama invisible que teje todas las cosas. El soñante iniciado sabe que nada de lo que sueña le es ajeno: todo

personaje, todo paisaje onírico, es un aspecto de sí y del universo. Y así, al integrar internamente, siente más compasión externamente, porque reconoce en los demás fragmentos de ese gran Sueño de la existencia donde todos somos personajes en desarrollo.

En la tradición andina, se habla del “despertar dentro del sueño” como metáfora de la iluminación. Esto no significa necesariamente controlar los sueños como en el yoga tibetano (aunque puede incluirlo), sino despertar a la realidad espiritual mientras aún se vive en este mundo, que es un sueño de la Tierra. Ese despertar es justamente la meta de toda iniciación mística. Y curiosamente, en lenguaje psicoterapéutico podríamos describir la curación profunda como *despertar dentro del propio drama vital*: dejar de actuar en piloto automático nuestros patrones (nuestros sueños repetitivos, por así decir), y adquirir lucidez para elegir, reescribir nuestra historia, conectar con un sentido trascendente.

Al conjugar psicoterapia y espiritualidad a través de los sueños, descubrimos que ambas rutas apuntan a ese *despertar*. En terapia, “despertamos” a traumas olvidados, hacemos consciente lo inconsciente; en espiritualidad, “despertamos” a la naturaleza de la realidad, hacemos consciente lo eterno en nosotros. En ambos casos, la metáfora del sueño aparece. No es casual. La vida, la mente y el espíritu se entrelazan en el acto de soñar.

Querido lector, hemos llegado al final de este viaje onírico con la maleta llena de símbolos, historias y conceptos. Ahora es tu turno de asimilarlos y, sobre todo, de aplicarlos en tu propia travesía. Cada noche, al cerrar los ojos, considérate el protagonista de un rito ancestral: disponte como aquel chamán que busca visión, como aquel alquimista que confía en la sabiduría de su *Imaginatio vera*, como aquel niño interior que sabe que sus sueños importan y merecen ser escuchados. Lleva un diario junto a tu cama, anota tus sueños al alba, refléctalos con la curiosidad de Freud, la empatía de Ferenczi, la creatividad de Jung, la presencia de Bion, la valentía de un chamán y la devoción de un yogui tibetano. Haz de tu dormitorio un pequeño templo cada noche, y de tu almohada, una barca hacia mundos internos.

Verás que, poco a poco, nada en tu vida te será ajeno: lo que te perturba afuera lo entenderás mejor cuando lo veas representado en tus sueños; lo que anhelas encontrarás que siempre estuvo susurrándote en símbolos nocturnos; lo que el destino te depara quizá toque primero la puerta de tu alma en un sueño premonitorio; y aquello que llamamos divino –sea que lo concibas como Dios, como la Dicha, como el Ser– quizás te abrace primero en un sueño luminoso antes de que logres percibirlo en cada brizna del mundo despierto.

Este curso de sueños termina, pero la práctica apenas comienza: la vida misma es la gran aventura onírica. Que tu soñar despierte tu conciencia, que tu despertar honre tus sueños. Y que, transitando así entre dos mundos con lucidez y poesía, encuentres la integración psicoespiritual que buscas. Al fin y al cabo, como bien concluyó la Tradición Perenne, *quien se conoce a sí mismo –en sus días y en sus noches– conocerá los secretos de los dioses y del universo*.