

Estados del Ser y Multiplicidad del Alma desde el Chamanismo, Psicoanálisis y Tradición Perenne

La multiplicidad interior: convergencias entre chamanismo, psicoanálisis y sabiduría perenne

Andrés Yañez

En las diversas tradiciones espirituales y psicológicas de la humanidad emerge un tema común: *la multiplicidad interior* del ser humano. A diferencia de la noción moderna de un “yo” individual único e indivisible, muchas cosmovisiones antiguas y teorías psicológicas contemporáneas coinciden en que dentro de cada persona habita una pluralidad de *almas*, *selves* o *estados del ser*. Un filósofo perenne podría describir al ser humano como un *ser multidimensional*, con distintos niveles verticales de existencia, mientras que un psicoterapeuta relacional hablaría de *múltiples estados del self* que coexisten horizontalmente en la psique. Ambas perspectivas, junto con la visión chamánica de las *almas múltiples*, nos invitan a replantear la idea de quiénes somos realmente.

Esta exploración entrelaza la profundidad perenne y la sensibilidad psicoanalítica, recorrerá tres pilares: el chamanismo, que en muchas culturas postula que tenemos más de un alma; el psicoanálisis relacional y la psicología profunda, que ven la identidad compuesta por varios sub-selves o complejos; y la filosofía perenne tradicional, ejemplificada por autores como René Guénon, que concibe múltiples estados ontológicos del Ser. A través de este recorrido, reflexionaremos sobre cómo convergen las dimensiones *horizontal* (psicológica, plural) y *vertical* (espiritual, jerárquica) de la multiplicidad interior, enriqueciendo nuestra comprensión de la condición humana.

Almas múltiples en la tradición chamánica

En muchas culturas chamánicas y animistas, el ser humano no posee una sola alma, sino *varias*. La antropología comparada muestra que esta creencia en *múltiples almas* es sorprendentemente común alrededor del mundo. Por ejemplo, los pueblos de Siberia, Asia Central y América ancestral hablan de al menos dos componentes anímicos: a menudo un “*alma-cuerpo*” encargada de las funciones vitales y un “*alma-libre*” o viajera que puede desprenderse del cuerpo durante los sueños, trances o enfermedades. Esta alma libre es la que el chamán envía de viaje al mundo espiritual, o cuya pérdida provoca dolencias que solo el ritual puede subsanar. Si una persona enferma, muchas veces se interpreta como *pérdida del alma*: parte de su esencia se ha extraviado o ha sido robada por espíritus, y el curandero debe recuperarla para restaurar la integridad psíquica y física de ese individuo.

Diversos pueblos tienen incluso *más de dos almas*. Los antiguos egipcios distinguían, entre otras, el *Ba* y el *Ka* (dos principios anímicos complementarios). En China, la tradición habla de los espíritus *hun* y *po* (alma etérea y alma corporal), e incluso el Taoísmo enumera tres *hun* y siete *po*, sumando *diez almas* en total para cada persona. Entre los pueblos de la

Amazonía como los Jívaro (Shuar) se dice que cada individuo tiene *tres almas*, cada una con funciones distintas (una relacionada con la vida cotidiana, otra con la vitalidad y otra de naturaleza más espiritual). En la isla de Sulawesi (Indonesia) algunas etnias creen en *cuatro almas* dentro de cada ser. Y notablemente, los Tagbanwa de Filipinas dicen que el ser humano posee *seis almas*, incluida un alma libre considerada el alma “verdadera” y otras cinco almas secundarias con diversos propósitos.

El caso de la tradición chamánica mongola es ilustrativo: sostienen que *todo hombre o mujer tiene tres almas*. Según los relatos recopilados etnográficamente, dos de estas almas son mortales y una es inmortal. Se les denomina la *alma de carne y sangre* (de naturaleza femenina), la *alma de los huesos* (de naturaleza masculina) y, por último, el *alma celeste* o espíritu del cielo, que es inmortal. Cuando una persona muere, explican, las almas mortales permanecen un tiempo en el cuerpo —por ejemplo, el alma ósea paterna descansa en el hueso pélvico— pero al desintegrarse éste, esas almas perecen. Solo entonces el alma inmortal asciende a los reinos celestiales, liberándose. Vemos aquí una concepción tripartita en la que coexisten un componente corporal, otro viajero o fantasmagórico, y un núcleo espiritual impercedero.

En términos simbólicos, el chamanismo entiende la *identidad personal como una asamblea de espíritus internos*. Un individuo es un pequeño cosmos donde confluyen varias entidades anímicas: fuerzas vitales, sombras peregrinas, guardianes celestiales. La armonía o conflicto entre estas almas múltiples determina la salud. Una persona “con el alma completa” es aquella cuyas distintas almas están en equilibrio; en cambio, una persona “desalmada” o enferma sufre porque alguna de sus almas se ha desvinculado. El papel del chamán consiste precisamente en navegar entre los mundos para *negociar con los espíritus* y reinstaurar la unidad perdida entre las partes del alma. Esta visión pluralista del alma ofrece una comprensión horizontal de la psique: en lugar de un yo único, hay *una comunidad interna*. Cada alma interna tiene su voz: la que ansía aventuras y vuela en sueños, la que arraiga en el cuerpo y sus instintos, la que aspira a lo divino. Lejos de ser una curiosidad folclórica, esta noción refleja intuitivamente lo que hoy llamaríamos la experiencia de tener *partes internas* en tensión (mente vs. cuerpo, razón vs. espíritu, etc.), algo que la psicología moderna también reconoce de otra manera.

Antes de pasar a la psicología, cabe señalar que en las culturas con creencias de almas múltiples suele existir también una dimensión *vertical* en su cosmología: las distintas almas pueden corresponder a distintos *planos de realidad*. Por ejemplo, entre los mongoles mencionados, el alma celeste inmortal conecta con el *Tengri* o Cielo (nivel superior), mientras las otras pertenecen al mundo terrenal. De modo análogo, podríamos decir que el ser humano participa simultáneamente de diversos niveles: el físico, el anímico y el espiritual, teniendo en cada uno una forma de existencia. Esta idea prelude lo que filosofías perennes desarrollarían en términos de *estados múltiples del ser*, como veremos más adelante. Pero primero, veamos cómo la psicología profundiza en la multiplicidad interna con otros lenguajes.

Los múltiples estados del self en la perspectiva psicológica

En la vida cotidiana hablamos a menudo de “una parte de mí quiere X pero otra parte quiere Y”. Expresiones como “no sé qué me pasó, *no era yo mismo*” evidencian que sentimos dentro de nosotros diferentes voces o facetas. La psicología profunda y el psicoanálisis relacional han teorizado ampliamente esta realidad polifacética de la psique. Lejos de concebir la mente como un monolito unificado, la entienden como una *configuración de múltiples selves o estados del yo* que coexisten y se alternan en la conciencia.

Ya a inicios del siglo XX, algunos discípulos heterodoxos de Freud intuyeron que la *disociación* (la existencia de partes autónomas de la mente) no era solo un fenómeno patológico de la histeria, sino un aspecto *normal* del funcionamiento humano. Un psicoanalista temprano señalaba que la mente se desarrolla creando “zonas seguras” donde aislar experiencias intolerables, resultando en una *escisión de la conciencia*. Freud mismo, aunque centrado más en la represión que en la disociación, reconoció en cartas privadas que “nuestro yo no es dueño en su propia casa” – frase que luego fue ampliada por otros psicólogos profundos para destacar que en nuestro inconsciente habitan fuerzas autónomas que pueden apoderarse de nosotros en forma de *estados de ánimo, impulsos o imágenes que brotan sin control*. En efecto, si negamos o reprimimos esas figuras internas, tarde o temprano nuestros estados de ánimo, nerviosismos y delirios nos dejan dolorosamente en claro que *no somos los únicos amos en nuestra casa*. Dicho en otras palabras: la psique es pluriforme, poblada por distintas *energías psíquicas* que influyen en nuestro sentir y actuar, nos guste o no.

La psicología analítica profundizó en esta multiplicidad mediante el concepto de *arquetipos y complejos autónomos*. Según esta perspectiva, en el inconsciente habitan personajes internos – figuras arquetípicas como el niño, la sombra, el sabio, el ánimos/ánima, etc. – que tienen vida propia y a veces compiten entre sí. El proceso de individuación se trata, en parte, de reconocer y dar lugar a estas sub-personalidades internas en lugar de identificarse con una sola máscara o *persona*. James Hillman conocido psicólogo arquetipal del siglo XX llegó a proponer una “psicología politeísta”, argumentando que así como en la mitología griega ningún dios negaba la existencia de los demás, en nuestra alma conviven muchos dioses internos y *negar a uno solo empobrece el conjunto*. Este psicólogo describió la psique como *inherentemente múltiple*, llena de direcciones y fuentes de significado diversas – un panteón interno con sus conflictos permanentes. Lo que para la consciencia egoica se siente como un caos de emociones en guerra, desde esta óptica es visto como un *sagrado tumulto de daimones* o potencias anímicas que pugnan por expresarse. En lugar de patologizar esa turbulencia, la psicología *politeísta* invita a honrar la diferenciación interna: cada estado de ánimo, cada faceta nuestra, tiene su dios tutelar y su propósito. Así, nuestros celos podrían ser vistos como la manifestación de *Ares* (dios de la guerra) en el alma, nuestra necesidad de soledad como el llamado de *Hestia* (diosa del hogar interior), etc. Esta mirada mitopoética, claramente evoca las ideas de Jung y Hillman, quienes dieron lenguaje a esa multiplicidad psíquica en términos de mitos y arquetipos.

Paralelamente, en las últimas décadas el *psicoanálisis relacional* ha reformulado la teoría del *self* utilizando conceptos de la teoría de sistemas y del trauma. Se ha consolidado la idea de

que la mente está compuesta por *múltiples estados del self* disociativos, que se configuran en el desarrollo y en respuesta a las relaciones tempranas. Un influyente analista contemporáneo, Philip Bromberg, sostiene que la *multiplicidad del self* no es un signo de patología sino una condición humana normal: todos operamos con distintos estados de conciencia que pueden o no estar conscientes unos de otros. En situaciones normales, estos *self-states* (estados del self) se mantienen lo suficientemente conectados para dar la impresión de una identidad coherente, pero en realidad cada uno es *un pequeño “yo” con su propia verdad experiencial*, sus memorias y afectos propios. La continuidad que sentimos – esa sensación de ser siempre “yo mismo” a través del tiempo – es en buena medida una *ilusión adaptativa* que la mente construye. Como lo expresa Bromberg, *la experiencia de ser un self unitario es una ilusión adquirida evolutivamente para operar en la vida cotidiana*, pero bajo esa ilusión coexisten numerosos *self-states* relativamente autónomos. En otras palabras, la *identidad personal* es más un mosaico que un bloque sólido.

¿Qué entendemos por un **estado del self** en este contexto? Podríamos imaginar que dentro de nosotros hay “distintos *yoes*” que emergen según la circunstancia: por ejemplo, el yo temeroso y desprotegido que puede activarse ante un desencadenante de trauma, versus el yo racional y sereno que aparece en contexto laboral, versus el yo lúdico que surge jugando con niños. Cada uno de esos estados tiene *su propia percepción de la realidad y de sí mismo*. Cuando estamos completamente inmersos en uno, los demás quedan fuera de foco (incluso con pequeñas amnesias o cambios de estilo). Esto ocurre de forma sutil en la gente sana, pasamos de un estado a otro al cambiar de entorno o emoción, y de forma más marcada en situaciones de estrés o trauma, donde las transiciones pueden ser más bruscas (e.j. alguien enojado “no se reconoce” luego de que la rabia pasa). La tesis relacional es que *todos tenemos self-states disociados*, y la terapia psicoanalítica contemporánea busca precisamente facilitar el *diálogo entre estos selves internos*, haciéndolos más comunicables y “pensables” en presencia de otro (el terapeuta).

Bromberg describe elegantemente cómo, en un proceso terapéutico profundo, paciente y analista acaban “*parándose en los espacios*” entre *self-states*, permitiendo que aspectos antes aislados de la persona salgan a la luz sin vergüenza. A través de la relación segura, esos estados congelados por traumas pueden sentirse lo bastante seguros como para acercarse al resto de la personalidad. La metáfora de “*estar de pie entre espacios*” alude a mantener la continuidad de la conciencia mientras se transita de un *self* a otro, sin identificación exclusiva. Es aprender a *habitar la propia multiplicidad con fluidez* en lugar de negarla. Cuando esto ocurre, disminuye la necesidad de disociación rígida: las fronteras internas se vuelven más permeables y los distintos “*yoes*” pueden influenciarse mutuamente e integrarse más.

La psicología actual, apoyada también por hallazgos neurocientíficos, considera que *cierto grado de disociación es inherente a la mente humana*. Autores posfreudianos han afirmado que la mente es “inherentemente relacional” y disociativa, moldeada desde la infancia para fragmentarse adaptativamente y así manejar experiencias emocionales abrumadoras. De hecho, ver la mente como un *sistema dinámico de partes en interacción* provee mejores explicaciones para muchos fenómenos que la vieja idea de un ego unitario. Por ejemplo, los llamados “cambios de humor” pueden entenderse como *cambios de estado del self*: la persona

alegre de la mañana “desaparece” al activarse por la tarde un self melancólico, quizás asociado a recuerdos dolorosos. En la depresión o el trauma complejo, algunos self-states quedan tan encapsulados que la persona se siente vacía o “perdida” cuando esos estados dominan – similar a la noción chamánica de pérdida de alma, pero expresada en lenguaje psicológico.

Podemos ver, pues, un paralelismo notable entre la visión chamánica de múltiples almas y la visión psicoanalítica de múltiples selves. En ambos casos, la *unidad de la persona es aparente*: debajo subyace una pluralidad que necesita ser armonizada. El chamán armoniza almas mediante rituales y viajes espirituales; el terapeuta lo hace mediante la relación, el diálogo y la interpretación, creando un espacio donde las voces internas marginadas puedan hablar. Incluso ciertas técnicas psicoterapéuticas actuales – como la *Terapia de Internal Family Systems (IFS)* que concibe la psique como una “familia interna” de partes – evocan sorprendentemente la sabiduría ancestral: hay un *niño herido* que equivaldría al alma extraviada que el chamán busca, un *protector* que recuerda al espíritu guardián, etc.

Llegados a este punto, surge una pregunta: si somos múltiples horizontalmente (varios selves) y a la vez quizá múltiples verticalmente (cuerpo, alma, espíritu), ¿cómo se relacionan estas dimensiones? ¿Es cada “alma” chamánica un self-state? ¿Tiene cada self-state una dimensión espiritual? Para acercarnos a estas cuestiones, necesitamos introducir la mirada de la filosofía perenne, que aborda la multiplicidad no solo en términos psicológicos sino ontológicos, es decir, en los *estadios del ser* en sentido amplio.

Estados múltiples del Ser en la sabiduría perenne

Las tradiciones sapienciales perennes -desde el Vedānta hindú hasta el esoterismo occidental- han sostenido que la realidad está estratificada en *niveles o planos*, y que el ser humano participa de esos múltiples niveles simultáneamente. Un metafísico tradicional diría que *nuestro Ser es multidimensional*: poseemos no solo un cuerpo físico, sino también dimensiones sutiles, anímicas y espirituales, integradas en una totalidad. René Guénon, prominente autor perennialista del siglo XX, tituló una de sus obras “*Los estados múltiples del Ser*”, subrayando precisamente que la existencia individual es solo un estado o modalidad entre muchas otras que el Ser (en mayúscula, el Atman o Esencia) puede asumir.

¿Qué significa un *estado del Ser* en este contexto? A diferencia del uso psicológico de “estado” (como estado mental transitorio), aquí hablamos de *estadios ontológicos*: es decir, formas de existencia que van desde las más materiales hasta las completamente inmanifestadas. Guénon explica que si consideramos cualquier Ser en su *totalidad, debe incluir –al menos en potencia– múltiples estados de manifestación y no manifestación*. Por ejemplo, el ser humano tiene su estado corporal físico (manifestado en el espacio-tiempo), pero también existiría en estados más sutiles: etérico, astral, mental, causal, etc., según diversas doctrinas tradicionales. Más allá incluso habría estados no manifestados, principios que trascienden la forma por completo.

Lo importante es que esta multiplicidad **no contradice la unidad fundamental del Ser**. Desde la metafísica perenne, la *Unidad suprema* (el Ser universal, lo divino) se expresa en la

multiplicidad sin dividirse realmente. Así como la luz blanca se descompone en los colores del espectro pero sigue siendo una sola luz, la *Esencia una* del Ser adopta múltiples planos. Guénon enfatiza que la existencia de muchos estados simultáneos en el ser total no rompe su unidad central. Esta afirmación recuerda a la idea psicológica de que el self profundo mantiene cohesión aunque tenga muchas partes; sin embargo, en la perspectiva perenne ese Self profundo es de naturaleza espiritual, trascendente a cualquier fragmentación.

Diversas tradiciones han dado nombres a estos niveles. En el Vedānta se habla de *koshas* o envolturas: annamaya kosha (cuerpo físico), pranamaya (energético), manomaya (mental), vijñanamaya (intelecto/búdico) y anandamaya (beatitud, causal). En las escuelas esotéricas occidentales, se habla de **cuerpos sutiles**: cuerpo etérico, cuerpo astral, cuerpo mental, cuerpo causal, cuerpo búdico, cuerpo átomico, etc., análogos a los planos de existencia. En el sufismo, el ser humano tiene *lataif* (sutiles centros del alma) que van refinándose hasta lo divino. Incluso en la teología cristiana de algunos Padres de la Iglesia se discutió la distinción entre *espíritu, alma* y *cuerpo*, reconociendo una tricotomía en la constitución humana (aunque luego la doctrina oficial la simplificó a alma-cuerpo). Podemos ver en todas estas enseñanzas la noción de que somos simultáneamente habitantes de *múltiples mundos* o niveles de realidad.

René Guénon aportó un marco conceptual riguroso a este tema. Afirmó que *todos los estados del ser existen simultáneamente en la Totalidad, aunque desde la perspectiva del individuo puedan parecer sucesivos o separados*. Esto quiere decir que mi ser verdadero (el Sí Mismo) engloba mi existencia terrenal actual, pero también otras posibilidades de manifestación que pueden no estar desplegadas aquí y ahora, y asimismo aspectos que trascienden toda manifestación. Por ejemplo, según Guénon, el Sí mismo de cada persona no muere con el cuerpo, sino que transita a otros estados – sin convertirse en “otro ser”, sino revelando otras facetas de *este mismo Ser* que somos en esencia. Esta simultaneidad es difícil de captar racionalmente, por eso a veces se la imagina como una serie vertical: se habla de *jerarquías espirituales* o planos superpuestos. Guénon indica que solo comprendiendo la *jerarquización de los estados múltiples* se puede entender la doctrina de las jerarquías angélicas o espirituales enseñada en muchas religiones. Cada estado superior “contiene” y trasciende a los inferiores, como una pirámide del ser.

Si relacionamos esto con nuestra discusión, podríamos decir: mientras la psicología aborda la multiplicidad interna como un fenómeno horizontal (varias partes operando dentro de una misma persona en un mismo plano psicológico), la sabiduría perenne añade la dimensión vertical (niveles de realidad en los que existimos). Así, un ser humano plenamente considerado sería como *un eje vertical que atraviesa diversos planos* – físico, emocional, mental, espiritual – y en cada plano podría manifestarse de múltiples formas horizontales.

Un ejemplo para aterrizarlo: Imaginemos que en el plano físico somos una persona con ciertos roles (padre, hijo, amigo, profesional), en el plano sutil astral quizás esas mismas facetas se experimentan como energías o arquetipos con formas específicas (en sueños o visiones uno puede verse a sí mismo también múltiple), y en un plano espiritual unitivo todas esas facetas convergen en la luz del *Sí divino*. Las tradiciones místicas a menudo describen experiencias en las que la persona trasciende su ego individual y se reconoce como *uno con el universo* o uno con Dios. Ese sería el estado más elevado – la unidad total – en contraste

con el estado físico denso donde reina la separación y la multiplicidad extrema. Entre uno y otro, hay gradaciones.

Raimon Panikkar -gran pensador contemporáneo- afirmó esta idea al decir que la *Realidad es "trinitaria" o cosmoteándrica*, comprendiendo inseparablemente lo divino, lo humano y lo cósmico en cada instante. Esta intuición, proveniente de la filosofía intercultural, sostiene que *Dios, el mundo y el hombre son tres dimensiones de una misma realidad entretrejida*. No son entidades separadas, sino aspectos de una unidad viviente – tal como cuerpo, alma y espíritu son aspectos de una única persona. Un antiguo símbolo céltico, la *triquetra* (nudo de la trinidad), representa gráficamente esta idea de *tres en uno*.

En la visión de la sabiduría perenne, podemos interpretar este símbolo como la unión indisoluble entre los tres aspectos constitutivos de la realidad: la dimensión material (lo cósmico o creado), la dimensión consciente humana (el alma individual) y la dimensión divina (el espíritu trascendente). Así, somos triplemente seres: participamos de la materia, de la psique y del espíritu a la vez. Negar alguno de estos aspectos empobrece nuestra totalidad. Por eso, una espiritualidad integral enfatiza desarrollar todas las facetas – cultivar el cuerpo, sanar el alma y realizar el espíritu – en lugar de reducir al ser a una sola capa.

Guénon y otros perennialistas dirían que el gran error del pensamiento moderno occidental fue justamente apegarse solo al plano material y a la psicología “fenoménica”, olvidando las dimensiones superiores. De allí surge la crisis de fragmentación: el ser humano ya no sabe quién es porque ha perdido contacto con su eje vertical trascendente. Recuperar la noción de *estados múltiples del Ser* es, desde esta perspectiva, restaurar la continuidad de nuestro ser con todos los niveles de la existencia, reconociéndonos como mucho más que individuos aislados: somos *Ser universal expresándose en miríadas de modos*. La multiplicidad interior no es caótica ni un error, es reflejo de la infinita riqueza del Ser uno. Como dice Guénon, dudar de esta multiplicidad simultánea solo demuestra ignorancia de los principios metafísicos elementales, porque sin el conocimiento directo (intuición intelectual) de esa unidad-multiplicidad, la Metafísica misma sería imposible.

Ahora bien, estas ideas pueden sonar abstractas. ¿Cómo se vive o experimenta tener “múltiples estados del Ser”? Muchas veces se alude a ello en prácticas contemplativas. Por ejemplo, en la meditación profunda, uno puede *desidentificarse del cuerpo* (sintiendo que “no soy solo este cuerpo”), luego observar los contenidos mentales (dándose cuenta “tampoco soy mis pensamientos o emociones”), y así sucesivamente, hasta llegar a un sentido de ser puro (el testigo consciente, el *Sí mismo*). En esa experiencia, el practicante recorre sus capas – del plano físico al sutil mental al causal de pura conciencia – y constata que hay continuidad en él a pesar de los cambios de estado. Esta es una vivencia transformadora: percibir en carne propia que uno es más vasto que cualquier personalidad cambiante o que cualquier rol terrenal. Tradicionalmente se describe como despertar a la propia naturaleza divina o al Atman.

Sin embargo, un riesgo de algunas vías espirituales es buscar la unidad suprapersonal negando el valor de la personalidad múltiple. Es decir, volverse “monoteísta” respecto al alma: intentar suprimir las diferencias internas en pos de una falsa unidad uniforme. Esto

puede llevar a rechazar partes de uno mismo por considerarlas “inferiores” o “ilusión”. La convergencia que aquí proponemos sugiere lo contrario: **integrar lo horizontal con lo vertical, sin negar ninguno**. Es decir, reconocer nuestras *muchas partes psíquicas* y aprender a armonizarlas, al mismo tiempo que cultivamos nuestra *identidad espiritual profunda* que las unifica sin aplastarlas.

La sabiduría perenne habla de *transcender y incluir*: trascender nuestros apegos egóicos pero incluir nuestras humanas facetas en una síntesis mayor. De hecho, en el camino de desarrollo integral se suele señalar que uno debe **crecer hacia arriba (verticalmente)** en conciencia y **crecer hacia afuera (horizontalmente)** en amplitud de alma. Alcanzar estados espirituales elevados (iluminación, éxtasis místicos) no garantiza haber integrado las propias sombras psicológicas; por eso vemos a veces maestros espirituales iluminados pero con comportamientos emocionales inmaduros. Inversamente, trabajar nuestras múltiples partes psicológicas nos sana horizontalmente, pero si nos falta conexión vertical podemos quedarnos sin sentido trascendente o sin un eje ético más alto. *La verdadera plenitud requiere ambas direcciones*.

Viñeta: El curandero y el psicoterapeuta (un caso ficticio)

Para ilustrar de forma más concreta estas ideas, narraremos una breve viñeta integrando los tres enfoques – chamánico, psicológico y perenne – en la historia de un individuo ficticio.

Juan es un hombre de 40 años que ha vivido una vida aparentemente normal, pero siente un vacío persistente y episodios de intensa angustia que no logra explicar. En sus pesadillas recurrentes, se ve a sí mismo *perdido en un bosque oscuro*, buscando algo valioso que ha extraviado. Siente que “le falta una parte del alma”. Desesperado por encontrar alivio, Juan decide consultar con *don Rafael*, un reputado chamán andino que su familia conoce. Al mismo tiempo, por recomendación médica, comienza una terapia con *Ana*, una psicóloga relacional. Así, nuestro protagonista inicia paralelamente *dos caminos de sanación*: uno desde la sabiduría ancestral y otro desde la psicología moderna.

En las primeras sesiones con Ana, Juan reporta que sufrió de niño la pérdida traumática de su madre. Aunque apenas lo recuerda conscientemente, su historia de abandono está viva en él: a veces, ante cualquier desaprobación en el trabajo o en pareja, se desencadena en Juan un estado de pánico y tristeza profunda, como un **“niño interior” herido que toma el control**. Ana identifica esto como un posible **estado del self disociado** — una parte infantil congelada en el trauma de la pérdida, que Juan ha mantenido aislada para poder seguir funcionando. Cuando ese estado se activa, Juan *“no es su yo adulto”*, sino que se siente desvalido, literalmente como un niño asustado que teme ser abandonado de nuevo. Esta parte ha permanecido en las sombras, sin voz, manifestándose solo en síntomas (ansiedad, sueños de estar perdido).

Mientras tanto, don Rafael realiza una ceremonia de sanación para Juan. En la noche del ritual, con cantos y humo de hierbas, el chamán entra en trance y viaja al mundo espiritual en busca del **alma extraviada** de Juan. Después, le relata su visión: “Vi a tu niño asustado oculto en una cueva oscura del bosque. Un espíritu de la pena lo tenía atrapado. He negociado

con ese espíritu y le ofrecí luz a cambio del niño. Tu *alma-niño* ha sido devuelta, pero debes acogerla”. Don Rafael sopla sobre el corazón de Juan, simbólicamente *reintroduciendo la esencia perdida en su pecho*. Juan, que durante el ritual lloró sin saber por qué, siente ahora un calor y una tristeza dulce en el pecho. El chamán le recomienda: “Trátalo con cariño; una parte tuya que estaba perdida ha vuelto a casa. No la apartes más”.

En la siguiente sesión con Ana, Juan llega conmovido. Le cuenta su experiencia, algo escéptico pero esperanzado: “No sé si será real, pero sentí como si hubiera recuperado algo... una vitalidad, o mis ganas de vivir de cuando era niño”. La terapeuta, lejos de descalificar la vivencia chamánica, la integra en el proceso: le dice que suena muy parecido a *reconectar con su niño interior herido*. Juntos exploran ese “niño”. Por primera vez, Juan es capaz de cerrar los ojos *e imaginar al pequeño Juan, solo en la oscuridad*. Se da cuenta de cuánto dolor y miedo ha cargado esa parte. Ana lo guía en un ejercicio de visualización donde él (su yo adulto) abraza al niño y le promete que no volverá a ignorarlo. Juan se emociona y despliega lagrimas profundas, esta vez conectando cognitiva y afectivamente lo que el ritual movilizó a nivel energético-espiritual.

Con el tiempo, este trabajo conjunto surte efecto. Juan relata que ya no tiene más aquel sueño angustiante; ahora sueña ocasionalmente con un niño y un hombre caminando juntos fuera del bosque, bajo el sol. Siente también cambios en su vida diaria: cuando algo lo altera, reconoce las voces internas – “el niño asustado”, pero también un “protector enojado” que antes le hacía reaccionar con ira. Ana le ha enseñado a *estar de pie en los espacios* entre estas partes, sin actuar impulsivamente. Don Rafael, por su parte, le enseñó una práctica de meditación simple al amanecer, para *alimentar su alma* con luz cada día. Juan combina ambas cosas: medita sosteniendo mentalmente a su niño interior, enviándole compasión. Es como si hubiera logrado unificar dos lenguajes para una misma realidad: su *alma fragmentada* y su *self disociado* resultaron ser -hasta cierto punto- la misma cosa. El afecto (espiritual y psicológico) fue el remedio para integrarla.

Un día, conversando con su psicoterapeuta, Juan expresa: “Siento que ya no estoy vacío. Sigo teniendo problemas, claro, pero ahora sé que dentro de mí hay toda una familia, o todo un grupo de almas, que si escucho, me dicen qué necesito. A veces necesito disciplina, a veces juego, a veces rezo...”. Ana le responde sonriendo: “¡Eso suena bastante saludable! Has recuperado partes valiosas de ti.” En términos psicológicos, Juan ha logrado *cohesión saludable* en su personalidad: sus *self-states* ya no se boicotean ni se aíslan totalmente, ahora cooperan y se coordinan más fluidamente.. En términos chamánicos, su *alma* está más completa y alineada. Y en términos espirituales, Juan describe haber vislumbrado algo más allá de sus partes: “Por momentos, meditando, siento una paz tan grande... como si yo fuera mucho más que mi historia. Es difícil de explicar, pero es como si todos mis yoes se unieran en uno solo y hubiera luz”. Ana asiente: “Eso suena a *Self* con mayúscula, a tu esencia”. Ambos, desde sus formaciones distintas, están nombrando lo mismo.

Esta viñeta ilustra la convergencia: El chamán y el terapeuta, cada uno a su modo, ayudaron a Juan a reunificar su multiplicidad interior. El primero, operando en el nivel simbólico-espiritual, *devolvió el alma perdida*; la segunda, en el nivel psicológico-relacional, le enseñó a dialogar con esa parte y a reconfigurar su self. Ambos reconocieron múltiples dimensiones de Juan (espíritus, partes, arquetipos) pero también apuntaron hacia la unidad (la casa interior

en armonía, el Self esencial). Para Juan, estas ya no son teorías abstractas, sino experiencias vividas de sanación.

Convergencia de lo horizontal y lo vertical: hacia una síntesis integradora

Tras este recorrido, podemos delinear una comprensión integradora de la multiplicidad interior. Hemos visto la *dimensión horizontal* – la pluralidad de almas o selves que coexisten en un mismo nivel – y la *dimensión vertical* – los distintos niveles o estadios del ser desde lo físico a lo espiritual. Una visión realmente *integral del ser humano* requerirá abarcar ambas.

Algunos modelos contemporáneos, como la *teoría integral* de la psicología transpersonal, proponen justamente mapear la conciencia en un eje vertical de *estados de conciencia* (desde los ordinarios hasta los místicos) y un eje horizontal de *estructuras o etapas de desarrollo* (desde las etapas infantiles hasta la madurez avanzada). Se sugiere que *los estados elevados de conciencia* (e.j. un éxtasis meditativo) son libres y accesibles temporalmente a casi cualquier persona, mientras que *las etapas de desarrollo* – es decir, la integración estable de la personalidad – deben ganarse progresivamente. Así, alguien puede tener un atisbo de unidad espiritual en un estado alterado (por ejemplo, mediante una ceremonia chamánica o una meditación profunda), pero luego tiene el desafío de *destilar* la vivencia para poder integrar esa vivencia en su vida y carácter. Desde esta perspectiva, *los estados son gratuitos pero las estructuras hay que trabajarlas*, como dice un axioma.

Aplicando eso a nuestro tema: una persona puede sentir en un ritual que su alma fragmentada se unió (estado temporal de plenitud), pero para que esa unión sea duradera deberá pasar por un proceso – terapéutico, ético, vital – de maduración (etapa o estructura consolidada). En sentido inverso, alguien puede haber alcanzado una personalidad psicológicamente integrada (todas sus partes en armonía) y sin embargo no haber explorado estados espirituales trascendentes, quedándose en un equilibrio solo terrenal. Lo óptimo sería *cultivar ambas direcciones simultáneamente*: trabajar en nuestras partes internas (sanar traumas, desarrollar nuestras distintas capacidades humanas) y a la vez *abrirnos a niveles superiores del ser* (a través de prácticas contemplativas, estudio espiritual, servicio altruista, etc., que nos conectan con algo mayor que el ego).

La convergencia horizontal-vertical nos lleva a imaginar al ser humano como un **eje** con muchos radios: en lo alto del eje está la luz de la unidad (el Ser uno), en la base está la diversidad de la existencia física; los *radios* serían nuestras múltiples expresiones, talentos, personalidades, almas, que se extienden hacia afuera. Si solo nos fijamos en la periferia (los radios), vemos caos fragmentado; si solo miramos el eje, vemos unidad pero perdemos los detalles de la vida. La realización completa implica reconocer *el eje central en uno mismo* – esa conciencia testigo o alma espiritual que observa – y desde ahí amar e integrar los múltiples radios de nuestra psique y nuestra vida. Es un proceso dinámico, nunca terminado: siempre hay más partes que conocer y abrazar, siempre hay un cielo más alto al que ascender.

En última instancia, esta forma de entendernos ofrece una visión esperanzadora: ***no estamos rotos por tener muchas facetas; estamos enriquecidos por ello***. La multiplicidad interior, lejos de ser un defecto, es un don evolutivo que nos permite adaptarnos, crear y relacionarnos

desde distintos ángulos. Un famoso poeta y místico comparó el alma humana con un carruaje tirado por muchos caballos: cada caballo representa un impulso o sub-personalidad; la tarea del cochero (la conciencia) no es matar a los caballos para que deje de haber tensión, sino aprender a guiarlos en equipo hacia el destino. Y podríamos añadir: ese destino final es *recordar nuestra naturaleza divina*, la quietud en el centro del movimiento.

Al integrar la sabiduría del chamán, del psicólogo y del filósofo perenne, descubrimos que todas apuntan a una verdad profunda: ***somos muchos y somos Uno a la vez***. En nuestro interior habitan muchos “yo” pequeños, pero también un “Yo” con mayúscula; poseemos muchas almas, pero también un Alma esencial; vivimos en muchos niveles, pero sostenidos por el Ser único. Los conflictos internos y la sensación de fragmentación son parte del viaje de la conciencia, quizás necesarios para que la *Unidad* se conozca a sí misma en la *Diversidad*. El propósito de las disciplinas espirituales y terapéuticas es ayudarnos a navegar ese viaje: a *recordar* (volver a unir) las partes dispersas de nuestro ser y a *despertar* a la realidad mayor en la que estamos inmersos.

A modo de cierre, podríamos decir que ***el ser humano es un misterio multivalente***, un puente viviente entre la tierra y el cielo, entre lo múltiple y lo uno. Las tradiciones chamánicas nos enseñan a respetar a nuestros muchos “espíritus” interiores y a sanar las pérdidas del alma; la psicodinámica nos brinda herramientas para dialogar con nuestras partes y hacer consciente lo inconsciente; la filosofía perenne nos recuerda nuestra identidad trascendente y la conexión con toda la existencia. Juntas, estas perspectivas conforman un trípode firme sobre el cual apoyar una comprensión más completa de nosotros mismos.

Imaginemos la riqueza de una cultura que incorpore todo esto: que ante un enfermo o afligido, considere tanto sus heridas psíquicas como la posible “pérdida de alma” y su desorientación espiritual; que ofrezca tanto terapia relacional como rituales de sentido y prácticas contemplativas. Sería una ***visión verdaderamente holística del cuidado del alma***. De hecho, en tiempos recientes se percibe un resurgir de este enfoque integral – una especie de *sabiduría perenne actualizada* – donde médicos, psicoterapeutas y sanadores tradicionales colaboran. La figura del *sanador* moderno podría ser al mismo tiempo un conocedor de la psique y un guardián de lo sagrado.

En un mundo fragmentado, reconocer nuestra multiplicidad interior y a la vez nuestra unidad profunda puede aportar sanación no solo individual sino colectiva. Porque así como dentro de una persona conviven muchas voces que deben armonizarse, dentro de la humanidad coexisten muchos pueblos, credos y visiones que necesitan dialogar. El principio “tan dentro, como fuera” se aplica: la paz interior entre nuestras partes sienta base para la paz exterior entre las personas. Cuando uno ha hecho las paces con sus propios “demonios” internos, es más compasivo con los ajenos; cuando uno ha recuperado su alma, reconoce la dignidad del alma del mundo.

En resumen, hemos explorado cómo *pensar la multiplicidad interior* desde tres fuentes: la ancestral (chamánica), la psicoanalítica y la perenne. Lejos de contradecirse, estas visiones se complementan y enriquecen mutuamente. Cada una aporta lenguaje y método para un mismo fin: ayudar al ser humano a *ser plenamente*, en todos sus niveles y con todas sus partes. Quizá podamos concluir con una imagen integradora: imagina tu *Ser* como un gran

árbol. Las raíces profundas se hunden en la tierra (tus instintos, tu cuerpo, tu inconsciente personal); el tronco firme es tu yo consciente que integra; las ramas que se extienden en muchas direcciones son tus distintas facetas, roles, emociones; y la copa que se abre al cielo representa tu espíritu trascendente conectado a la luz. Un árbol vive de todos sus elementos a la vez: sin raíces se cae, sin copa no crece. Así también nosotros: *somos raíces, tronco, ramas y luz*. Cultivemos cada parte, sabiendo que forman una sola vida. En esa realización, la pluralidad interna deja de ser conflicto y se revela como *belleza*: la belleza de una sinfonía donde muchos instrumentos distintos interpretan una misma melodía, la melodía de nuestra existencia.

Como sugieren las enseñanzas perennes actualizadas, es momento de aprovechar este mosaico de inspiraciones, visiones y herramientas únicas para llevar una vida más rica y plena. Hagamos de nuestra alma un territorio donde *lo múltiple conviva en armonía con lo Uno*, honrando a cada “alma” y cada “self” dentro de nosotros, y reconociendo a la vez la chispa divina que les da unidad. De esa síntesis nacerá, quizás, un ser humano nuevo: íntegro, consciente de sí mismo en todos sus planos, y compasivo con la multiplicidad del prójimo. Este es el camino de la sabiduría perenne en diálogo con la psicología: un viaje eterno de regreso a casa, a la totalidad de lo que somos.