

Los sueños y su función integrativa y trascendente

Lic. Psic. Gabriela Palma

Los sueños nos abren una puerta a la situación existencial que estamos viviendo. Fritz Perls trabajó e ilustró en forma brillante cómo para adaptarnos a este mundo dejamos atrás aspectos importantes de nosotros mismos y cómo, a través de los sueños, podemos recibir su mensaje e integrar aquello que dejamos afuera. Perls lo llamo los “hoyos de la personalidad” aquellos vacíos de la personalidad, donde evitamos el contacto.

El trabajaba en forma vivencial, recuperando proyecciones, con la firme intención de que la persona pudiera unir lo que estaba dividido en su interior y seconectara con su fuerza vital, fluyendo en su potencial natural, basándose en lo que él llamó la autorregulación orgánica. Es decir en la existencia de una fuente e impulso vital al que intuitivamente nos podemos entregar.

La mirada gestáltica de los sueños es una herramienta genial para captar en forma rápida el mensaje interior que nos indica simbólicamente por dónde debemos transitar para integrarnos, para recuperar los pedazos de nosotros mismos que vamos perdiendo y olvidando en el transcurso de esta vida, desactivar las interferencias y lograr la unidad.

Cabe destacar que la recuperación de lo escindido se realiza a través del “darse cuenta” de la persona y sin interpretaciones del terapeuta. La experiencia tiene primacía sobre el pensamiento.



No es necesario buscar afuera, todo lo que necesitamos recordar de nosotros mismos está en nuestro interior y si lo experimentamos conscientemente podemos sanar.

Podríamos decir que el trabajo con sueños tiene diferentes dimensiones, una dimensión detrabajo de la personalidad, que era básicamente donde trabajaba Perls y también podemos mirarlos desde una dimensión espiritual. Ambas se complementan. No hay camino espiritual posible sin trabajo de la personalidad y el trabajo de la personalidad desemboca en el camino espiritual.

Aquí podríamos hablar de un salto de la función de integración de los sueños a una función trascendente en la vida de una persona.

Los sufís se reunían a relatar los sueños en grupo porque eso les permitía ir entrando en un lenguaje simbólico desde donde podían comprender lo que ellos llamaban “la insinuación divina”.

El mensaje existencial está muy unido a lo que podríamos llamar el mensaje del Alma. Recuperar el lenguaje simbólico, es recordarnos.

Quiénes somos? Para qué estamos aquí? Que tenemos que hacer? Son preguntas existenciales que nos abren a la dimensión espiritual del ser humano. Vivenciarlas y experimentar sus respuestas es lo que les da autenticidad.

Vivimos en un estado de adormecimiento de la conciencia, no recordamos el sentido de la existencia, hemos desterrado lo espiritual de nuestras vidas y nos hemos perdido en el camino. Paradójicamente cuando dormimos recibimos muchas veces el llamado al despertar de la conciencia. Ocurren sanaciones, aparecen mensajes importantes del sentido de la vida, de la vocación, situaciones que nos confrontan con nuestras limitaciones y fortalezas. En los sueños viajamos a un mundo mágico donde todo es posible. Donde el pensamiento simbólico es rey y la lógica no tiene lugar.

En un mundo donde se sobrevalora el pensamiento racional y de las formas, recuperar el lenguaje imaginal, es fundamental. Unir, integrar, devolverle el alma a la conciencia.

Los sueños muestran el lugar existencial en el que nos encontramos y nos recuerdan que pertenecemos a una dimensión espiritual.



El sueño es a su vez un llamado a lo nuevo, a continuar por el camino del desarrollo, del crecimiento personal. A nacer y renacer cada vez que los ciclos van transcurriendo. A unir lo que está dividido, a seguir el hilo de oro (como decían los sufís) aquel que nos lleva a la Verdad.

Son un llamado a la transformación, a continuar evolucionando, al coraje de enfrentar lo desconocido, a pasar de una conciencia donde sólo existo yo a una conciencia donde todos somos parte de una gran alma.

Los sueños traen mensajes existenciales que nos ayudan a incluir y a integrar lo que hemos excluido de nuestra personalidad y por sobre todo nos recuerdan nuestra función trascendente en esta vida, nos acercan al misterio.

