



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

### Trabajo Integrador Final

Investigación Bibliográfica

“Los sueños en la Terapia Gestáltica”

Galarza, María Rosa

Legajo: G-2109/1

Docente responsable: Viviana Hurovich

Año: 2017

## Agradecimientos

No hay palabras que puedan expresar la gratitud que siento por las personas que me han acompañado en este camino, agradezco a mi familia y amistades que me han alentado a continuar con la carrera en momentos de desesperación y cansancio. A mis viejos que en alguna parte celebran conmigo la culminación de mi vida de estudiante, de ellos viene mi constancia y confianza para llegar a mi meta.

A los profesores que han nutrido mi vida y ampliado mi experiencia con tantas cosas valiosas. A Rosana y Viviana que me han abierto la puerta a la terapia gestáltica y me han mostrado que más que una terapia es una forma de vida.

Al padre de mi hijo por la comprensión y el apoyo genuino. A mi amiga Laura por las horas de charlas y enriquecimiento mutuo.

A mi hijo, uno de los motivos más grandes de mi existir y el regalo más hermoso de mi vida.

Y fundamentalmente a mí, por no bajar los brazos y por la inmensa fortaleza que me permite levantarme y continuar.

Índice	
Resumen .....	4
Justificación .....	5
Objetivos .....	6
Premisas y Sueños en Terapia Gestáltica .....	7
El presente. "Aquí y ahora" .....	8
La importancia del trabajo con los sueños desde la Terapia Gestáltica.....	9
Técnicas para el trabajo con sueños .....	10
Otros métodos de trabajo con sueños .....	12
El rol del terapeuta gestáltico en el trabajo con sueños .....	14
Conclusión .....	15
Referencias Bibliográficas .....	16

## Resumen

A nadie le gusta sufrir, a no ser que le otorgue al sufrimiento un valor especial. ¿Por qué ocurre entonces, que muchas veces nos quedamos como atrapados en una forma de ver el mundo, una forma de significar los acontecimientos que nos hace sentir desdichados? Como si fuéramos incapaces de mirar caminos alternativos de enfrentamiento de los hechos. Para lograr explicar esta forma de atraparnos en el dolor, la Terapia Gestáltica propone realizar un trabajo terapéutico con los sueños, ya que considera que en sus elementos se encuentran huecos y aspectos alienados de nuestra personalidad planteando como objetivo a seguir; identificarnos a cada uno de ellos e integrar polaridades.

Los sueños siempre han despertado la curiosidad y el interés del ser humano, han tenido carácter adivinatorio, de superstición y también de oráculo para conocer el futuro. La Terapia Gestáltica es existencialista y considera que en los sueños es donde está más claramente exhibida la existencia y los problemas de la existencia, ya que considera que todos los personajes y elementos que aparecen en un sueño, son aspectos propios de la persona que sueña. Los sueños contienen un mensaje y este proviene de nuestra existencia.

Las técnicas utilizadas en el trabajo con sueños, son variadas y heterogéneas implican el relato a través del lenguaje oral, la utilización del cuerpo como herramienta de transmisión y comunicación y se adiciona la producción artística como expresión de lo genuino de la personalidad que no se logra expresar en palabras ni con el cuerpo, lo que permite obtener una visión global del mensaje que trae el sueño a cada soñante. La elección de la técnica a utilizarse dependerá de las características y singularidad del soñante, del vínculo terapéutico y de la habilidad y experiencia del terapeuta.

## Palabras claves

Terapia Gestáltica – Sueños – Proyecciones – Técnicas de trabajo con sueños.

## Justificación

A nadie le gusta sufrir, a no ser que le otorgue al sufrimiento un valor especial. ¿Por qué ocurre entonces, que muchas veces nos quedamos como atrapados en una forma de ver el mundo, una forma de significar los acontecimientos que nos hace sentir desdichados? Como si fuéramos incapaces de mirar caminos alternativos de enfrentamiento de los hechos. Para lograr explicar esta forma de atraparnos en el dolor, la Terapia Gestáltica propone realizar un trabajo terapéutico con los sueños, ya que considera que en sus elementos se encuentran huecos y aspectos alienados de nuestra personalidad planteando como objetivo a seguir; identificarnos a cada uno de ellos e integrar polaridades. La presente investigación bibliográfica realiza un recorrido por las principales premisas de la Terapia Gestáltica, enfocándose en una de sus partes: el trabajo con sueños. Y describe las técnicas que se utilizan en el trabajo con los mismos y propone otra como complemento de las mencionadas por Fritz Perls.

La Terapia Gestáltica fue creada por Fritz Perls en la década del 50, esta terapia tiene como bases filosóficas al Existencialismo y a la Fenomenología. Del primero toma "el entendimiento del ser humano como un "ser en situación", un "ser-en-el-mundo" (Heidegger) y el valor de la existencia en sí misma y por sí misma". (Peñarrubia 1998) El interés del existencialismo se basa más en la existencia genuina del hombre y no en valores absolutos. Los principales referentes del Existencialismo son Heidegger, Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Buber.

De la Fenomenología la Terapia Gestáltica comparte los mismos criterios descriptivos y libres de prejuicio, así como la interdependencia del sujeto y el objeto. Su principal referente es Husserl. Retomando las palabras de Peñarrubia: "Para llegar a la esencia de las cosas, el camino es la descripción de la experiencia inmediata, no la explicación ni el juicio de valor. (Peñarrubia,1998)

Como base psicológica encontramos al Psicoanálisis. Perls tuvo una formación psicoanalítica la cual ejerció durante 20 años. En 1936 le presentó a Freud un trabajo sobre las resistencias orales y no fue recibido por Freud como Perls esperaba, este acontecimiento le sirvió como punto de partida para comenzar a buscar su propio camino. A partir de aquí comenzará a tener una relación ambivalente con la teoría psicoanalítica y su creador. Del psicoanálisis tomó los conceptos de proyección e introyección como mecanismos de defensa.

Otra base fundamental de la Terapia Gestáltica es la Psicología de la Gestalt. A pesar de que Perls utiliza el mismo concepto para llamar a su terapia no se las debe entender como sinónimos. La Psicología de la Gestalt fue una escuela teórica dedicada al estudio de los fenómenos perceptivos, a cargo de los psicólogos Wertheimer, Köhler y Koffka. Las dos premisas fundamentales que la Terapia Gestáltica toma de dicha psicología son: figura-fondo y gestalt incompleta.

Otras bases fueron el Psicodrama de Moreno, de quién tomó la representación de los elementos en el trabajo con sueños y el Budismo Zen quién aportó el concepto de Polaridad.

Teniendo en cuenta estas bases se desarrolla las premisas fundamentales de la Terapia Gestáltica, las que luego se volcaran en el trabajo con sueños objetivo del presente trabajo.

### Objetivo General

- Indagar la importancia de los sueños para la Terapia Gestáltica y qué técnicas utiliza para llegar al mensaje que transmiten.

### Objetivos específicos

- Puntualizar premisas generales de la Terapia Gestáltica.
- Explicitar en qué consisten los sueños para la Terapia Gestáltica.
- Señalar la importancia de sus elementos.
- Describir las técnicas que utiliza la Terapia Gestáltica para abordar los sueños.
- Explorar el mensaje existencial que transmiten los sueños al paciente.

## Premisas y Sueños en Terapia Gestáltica

Los sueños siempre han despertado la curiosidad y el interés del ser humano, han tenido carácter adivinatorio, de superstición y también de oráculo para conocer el futuro. En las culturas de Oriente, al contenido de los sueños se lo relaciona con los diferentes personajes de su cultura mitológica, a través de técnicas de adivinación y el pronóstico de diferentes sucesos futuros. Por otra parte, en la Biblia se encuentran a menudo ejemplos de adivinación, interpretación y estudio de los sueños. Generalmente, Dios se ponía en contacto con los personajes bíblicos a través de los sueños para hacerles saber cuál era su voluntad. De alguna manera los sueños han sido utilizados para poner en contacto al ser humano con la divinidad, con lo que está oculto, para la Terapia Gestáltica no se trata necesariamente de develar el mensaje o misterio oculto, sino de colocarse en el sueño, de vivenciarlo, de traerlo a la vida en el aquí y ahora.

Considero necesario realizar un recorrido por algunas premisas de la Terapia Gestáltica y hacer hincapié en el aporte que estas realizan en el trabajo con sueños.

La Psicología de la Gestalt se apoya en la premisa de que el hombre no percibe las cosas como entidades aisladas, sin relación, sino que hay en él una tendencia a percibir las cosas como totalidades o figuras globales, organiza los objetos mediante un proceso perceptivo, en totalidades significativas. Fritz introduce como la base de su propia teoría la idea de "gestalt", que sugiere dos cosas específicas: completo o íntegro y formación. Se refiere a Gestalt como "la unidad definitiva de experiencias". La "experiencia" de nosotros mismos es en gran parte física y, en consecuencia, depende de la percepción de nuestro cuerpo. Por esto son fundamentales los conceptos de necesidades corporales y de situaciones inconclusas. Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del ambiente, la Gestalt se completa y la situación termina. La conciencia de una necesidad desaparece, y pueden surgir nuevas necesidades. Este contacto genera una relación y un intercambio influenciados por las necesidades del individuo y las características del ambiente. ¿Qué aportan los sueños a las gestalts incompletas? ¿Qué muestran respecto a la necesidad y a los aspectos de la persona?

Se podría decir que los sueños son una forma de contactar con elementos que permiten dar cierre a las gestalt inconclusas e incompletas. Los sueños son los encargados de transparentar aquellas situaciones conflictivas de la personalidad, aquellas partes que no se reconocen como propias. Por lo tanto, en el trabajo terapéutico con ellos, la persona descubre aquello que necesita concluir, lo que evita ser o vivir, a modo de recuperar esos aspectos no reconocidos. De esta manera el soñante se ve llevado a retroalimentar activamente dicho trabajo y a reintegrar sus partes alienadas.

Es importante resaltar el concepto de "ser humano" que la Terapia Gestáltica desarrolla, ésta propone una perspectiva holística que mira al ser humano como un todo integrando sus dimensiones físicas, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales. Un organismo como un ser dinámico en continua relación con el ambiente. ¿Qué es un organismo? De acuerdo a la Real Academia Española, un organismo es un "conjunto de órganos del cuerpo animal o vegetal y de las leyes por que se rige". Es decir, todo ser vivo que tiene órganos, una organización y una autorregulación. Para la Terapia Gestáltica este organismo funciona como un todo, no es la suma de cada uno de sus partes y funciona interactuando con el ambiente tanto físico como social, satisfaciendo sus necesidades.

El objetivo principal de esta interacción es mantener el equilibrio necesario para seguir vivo. No se puede separar al organismo de su ambiente. El ambiente además del espacio físico, comprende al grupo de personas que nos rodea: familia, amigos, pareja, grupos de trabajo, sociales, etc. y las necesidades, además de las fisiológicas, comprenden las necesidades de afecto, de comunicación, de vínculo, de contacto. La satisfacción de las necesidades deberá darse de forma continua, en un proceso circular donde detrás de una

necesidad satisfecha surge otra y así sucesivamente. De esta manera se manifiesta la ley Gestáltica de cierre o de buena forma, permitiendo la autorregulación organismica.

Todo el comportamiento del individuo y la vida en sí, está gobernada por un proceso de homeostasis, y acá se introduce otra de las premisas principales de la terapia gestáltica. Respecto al mismo Perls afirma:

El proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Por lo tanto, homeostasis, es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas, y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. La vida, en todas sus formas, se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo. Cuando el proceso homeostático falla en alguna medida, cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo, y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo muere. (Perls, 1974, pág. 20).

En este sentido, se entiende el concepto de homeostasis como un mecanismo fisiológico de autorregulación del organismo, mediante el cual realiza intercambios con el ambiente para mantener su equilibrio tanto físico, como psíquico y social. El sueño también es una manifestación de autorregulación organismica ya que nos dan información acerca del estado presente de nuestro cuerpo y, por lo tanto, dan un aporte fundamental a la salud entendida como proceso de crecimiento.

Hay una acción fundamental en la autorregulación del organismo: el “darse cuenta” (awareness), que se podría definir como entrar en contacto, natural, espontaneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe lo que está sucediendo de sí mismo y del mundo que lo rodea. “El Darse Cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético...” (Yontef, 1995).

El darse cuenta es una experiencia subjetiva, es imposible que yo me dé cuenta de lo que vos te estás dando cuenta. Esta acción, le brinda al organismo la posibilidad de otorgar prioridad de resolución a lo que resulta más urgente. Cuando surgen las diferentes necesidades en la vida cotidiana será el “darse cuenta” lo que nos permita dar la importancia necesaria a la figura más apremiante, es decir, priorizar, poner en orden los pensamientos para luego llevar ese orden a la acción e ir cerrando satisfactoriamente las figuras/gestalt en cuestión. En este sentido el “darse cuenta” puede ser curativo, si logramos leer y tomar conciencia de nuestras necesidades, impulsos y asuntos inconclusos.

El presente. “Aquí y ahora”

Para la Terapia Gestáltica, aquello de lo que me doy cuenta, se produce en el “Aquí y Ahora”, la atención está en el presente, esta característica le da a esta terapia su carácter fenomenológico. Perls lo dice de la siguiente manera: “El punto cero psicológico es el siempre presente, que se alarga, según nuestra organización, hacia adelante y hacia atrás... el centro de nuestro espacio es el presente. No hay otra realidad más que el presente” (Perls, 1975). Vivimos en el presente y somos fundamentalmente una unidad. Sin embargo, la humanidad está organizada según un consenso en el que el tiempo se divide en antes, ahora y después. Por lo tanto, debemos ser capaces de pensarnos en esa visión dualística del tiempo y a la vez en la intemporalidad del presente.

Sin embargo, la prioridad de vivir el momento presente no anula la idea del pasado y el futuro; el pasado existe como historia, memoria, nostalgia, etc. y el futuro como planificación, esperanza, expectativa. Por lo tanto, cuando surge material del pasado, se trata de incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello se le pide al paciente que exprese o relate la situación como si lo estuviera viviendo “ahora mismo”. Del mismo

modo, en el trabajo con sueño se le pide al soñante que relate el sueño como si lo estuviese soñando en ese mismo instante, esta acción permite que el sueño se exprese en lugar de traerlo a la mente, es fundamental que el sueño no solo sea recordado sino traído de vuelta a la vida. Únicamente reviviéndolo “aquí y ahora” se logra ganar conciencia de lo que está transmitiendo, es decir, el relato del sueño “aquí y ahora” le permite al soñante identificarse consigo mismo y eventualmente con cada uno de los elementos simbólicos de su sueño donde algunos de ellos pueden manifestar aspectos de su persona alienados, opuestos o que sencillamente tiene rechazados de su autoconcepto. El elemento simbólico refiere a lo que “está en el lugar de”, es decir, representa o apunta a algo. Esto trae aparejado el concepto de “Responsabilidad”, hacerse responsable de lo que se siente y de lo que se evita, de lo que se rechaza y de lo que se acepta. La aceptación dice Perls no es simplemente tolerar, aceptar es recibir un regalo. Actuar activamente y cambiar la realidad y no quedarse en la queja, porque cuando se habla en un lenguaje impersonal, el individuo queda como un ser pasivo al que le ocurren cosas, se despersonaliza y se desresponsabiliza de sus actos, sentimientos y emociones. Al aceptar aspectos alienados de nuestra persona recobramos potencialidad y vitalidad, ya que redireccionamos la energía invertida en la lucha en virtud de nuestra persona.

#### La importancia del trabajo con los sueños desde la Terapia Gestáltica

Fritz Perls, en los últimos años de su vida dedica más tiempo a trabajar con los sueños que con ningún otro proceso psicológico. La Terapia Gestáltica es existencialista, es decir que trabaja con la existencia total del ser humano, y dicho autor manifiesta que en los sueños es donde está más claramente exhibida la existencia y los problemas de la existencia, ya que considera que todos los personajes y elementos que aparecen en un sueño, son aspectos propios de la persona que sueña. Los sueños contienen un mensaje y este proviene de nuestra existencia. La autora Lowenstern Herrmann, retomando los aportes de Fritz Perls, al referirse a dicho fundamento describe:

Desde esta perspectiva los sueños son elaborados como mensajes de la propia existencia de la persona, y le comunican cómo se halla, tanto en su mundo interno como el externo. Así, aquellos elementos que quedan fuera de la conciencia son entendidos como carencias existenciales. (Lowenstern, 2009, p.58).

Ninguna elección en el sueño es coincidencia, cada elemento o figura que aparece en el sueño le pertenecen al soñante, aunque las historias le parezcan ilusorias, fantasiosas, forman parte de su persona y esto le confiere una responsabilidad que muchas veces cuesta aceptar. Sucede muchas veces que cuando la persona despierta y recuerda su sueño, éste le provoca angustia, temor, desconcierto, esto se debe a que durante el proceso onírico no hay conciencia, por lo tanto, tampoco hay intencionalidad. El sueño es una excelente oportunidad para encontrar los huecos de la personalidad, por lo tanto, entender el sueño y su mensaje implica un darse cuenta de cuándo y cómo se está evitando lo obvio.

Al decir que el sueño es un mensaje existencial, Perls expresa que es más que una situación inconclusa, es más que un deseo insatisfecho, es más que una profecía. Es un mensaje de ti para ti mismo. El sueño es posiblemente la expresión más espontánea del ser humano, una obra de arte que nosotros cincelamos en nuestra vida. (Perls, 1994) En este sentido, es fundamental reunir los elementos del sueño para integrarlos en el mensaje existencial y reposar cada uno de estos elementos con el objetivo de hacernos una persona unificada, entera, integrada.

Los huecos que aparecen en la historia del sueño son elementos de mecanismos de evitación que llevan a la persona a olvidar partes del relato, a darles importancia a ciertas figuras sobre otras, o bien a despertar de su sueño en momentos trascendentes.

Los mecanismos de evitación o defensa descritos por Fritz Perls son los siguientes:

- 1- Confluencia: incapacidad de distinguir lo propio de lo ajeno. Confunde sus fronteras de contacto con la de los demás. No hay suficiente contacto consigo mismo (imposibilita registrar la propia necesidad).
- 2- Retroflexión: el individuo se hace a sí mismo lo que le gustaría que otros le hicieran y lo que le gustaría recibir del otro.
- 3- Deflexión: Interrumpir lo que realmente se está sintiendo, restando importancia a lo que se dice y dirigiendo su energía a objetos alternativos y no significativos.
- 4- Introyectar: tomar todo aquello que viene de afuera sin desmenuzarlo, sin analizarlo. Apropiármelo como si fuese una verdad absoluta. Devorar, tragar sin discriminar. Esto impide desarrollar la propia personalidad.
- 5- Proyección: rechazar aspectos que tienen que ver con la persona propia y colocarlos afuera, en el entorno. Por lo general, lo que más se rechaza son aspectos negativos y las sombras de la personalidad. Los sueños son proyecciones, ya que los elementos que lo componen son partes de la personalidad del soñante.

Respecto al último mecanismo de evitación, parafraseando a la autora Lowenstern; lo importante en el trabajo con sueños es comprender la proyección en el contacto, la proyección tiene que ver con la imposibilidad del individuo de aceptar sus propios actos o sentimientos, porque no debería actuar o pensar así, la persona no reconoce su responsabilidad y la atribuye a cualquiera menos a sí mismo. Al concientizar las proyecciones salen a la luz los introyectos ocultos, depende del soñante si se apropia de los mismos o los descarta y continúe el camino hacia la integración.

Es extraordinario todo lo que proyectamos; “La capacidad de proyectar es una reacción natural del hombre”. (Polster, 1980) El mundo que vemos es lo que nosotros hemos puesto en él, es una proyección de mí mismo, y en este sentido en las producciones oníricas es donde se manifiestan claramente estas proyecciones, todos los elementos del sueño, ya sea que representen a otras personas, animales, objetos inanimados están vinculados con nuestra experiencia, por lo tanto, deben ser vistos como algo propio, como expresiones propias que nos pertenecen. En este sentido, el trabajo terapéutico debe consistir en reintegrar esas partes proyectadas a la persona, ya que en el momento en que se inicia una proyección se detiene la acción. Además, una proyección recuperada modifica la percepción de la realidad en el presente y es energía que sirve para enfrentar situaciones más complejas.

Otro de los objetivos que se persigue en el trabajo con sueños, es lograr la integración de las polaridades existentes en la personalidad del soñante. Estas polaridades rigen nuestra existencia y para poder vivir en armonía se requiere que estos opuestos se integren en nuestra personalidad, como si fueran una sola unidad. En cualquier aspecto de la naturaleza, y en cualquier forma de nuestro organismo todo tiene su opuesto. Las polaridades son parte de nuestra naturaleza y en sí mismas no son incompatibles, somos nosotros quienes a través del juicio previo limitamos nuestra conciencia, considerando adecuada una de las partes. Para la Terapia Gestáltica los conflictos existenciales nacen al aparecer dos fuerzas extremas que se oponen entre sí, ya sea en el interior o el exterior del individuo. El tratamiento que ofrece esta terapia para integrar las polaridades, consiste en confrontar los elementos opuestos entre sí.

El creador de la Terapia Gestáltica hace hincapié en que los sueños no deben ser interpretados, el trabajo con sueños no es un método analítico sino interactivo y lo principal no es hacer juegos intelectuales de asociación, sino traerlos a la vida. Al igual que toda experiencia, deben ser experimentados en lugar de ser explicados. Al experimentarse los sueños, el rol pasivo que juegan cambian de giro, y se convierten en algo que hacemos y que es nuestro, pudiendo asumir nuestra responsabilidad por ello.

A continuación, se detallan las técnicas utilizadas para dicha experiencia.

Técnicas para el trabajo con sueños

La técnica que utiliza la Terapia Gestáltica para trabajar el sueño y llegar a comprender su mensaje, consiste en:

- 1- Pedirle al soñante que relate el sueño tal como lo recuerda, ya sea completo o parte del mismo.
- 2- En una segunda instancia, se le pide que lo vuelva a contar, pero esta vez en forma presente, es decir, que lo relate como si lo estuviera soñando en ese mismo momento y en primera persona. Mediante este proceso la persona se compenetra más íntimamente con su sueño que si habla simplemente de él, y el hecho de que sea relatado en primera persona permite que desde el principio el paciente asuma su responsabilidad. Este relato "aquí y ahora" en primera persona facilita el proceso de reasumir cada parte proyectada. El terapeuta guiará el trabajo desde lo que el paciente aporte y no desde su interpretación personal.
- 3- Luego se trata de situar el sueño en el espacio, es decir dramatizarlo, distribuyendo las diferentes partes de que se compone en un escenario. Este es el momento en que el soñante comenzara a vivenciar su sueño, elegirá por qué elemento empezar, a partir de la pregunta del terapeuta por el elemento que más le llame la atención o le sea conocido, o bien cuál es el que le produce rechazo o desagrado. Así el sueño se convierte en una experiencia nueva que le permite a la persona adquirir un mayor compromiso con lo que le está sucediendo.

En este último paso, el terapeuta debe permanecer atento a los aspectos no verbales que aparecen en el soñante, ya que para la Gestalt lo no verbal es un aspecto de gran importancia, tiene más relevancia que lo que el paciente puede estar relatando. Este aspecto se encuentra en relación con uno de los pilares filosóficos mencionado anteriormente: la fenomenología. A partir de esta fenomenología es que el paciente podrá descubrir las situaciones inconclusas aparecidas en los sueños, manifestadas en la corporalidad. Esto está en relación directa a cómo entiende al hombre la Terapia Gestáltica, como ser holístico, integrando en el relato, lo no verbal, lo obvio y lo no obvio. La expresión corporal es auténtica en el aquí y ahora.

Por último, se da el cierre del sueño; este paso es muy importante ya que no solo se recoge los elementos que emergieron a la conciencia, sino que también es necesaria la recapitulación de la experiencia completa, la asimilación de las vivencias que acaba de experimentar y así promover la integración de toda la experiencia. En síntesis, el cierre es la reafirmación, la recapitulación, la asimilación y la integración de la experiencia.

Esta técnica está estructurada en función del concepto que tiene Perls acerca de los sueños, a los que considera como proyecciones y representaciones de los distintos aspectos de la personalidad del que sueña. En su obra: Sueños y Existencia escribe lo siguiente: "Hago representar al paciente todos los papeles, porque sólo representándolos se puede llegar a la identificación total, y la identificación contrarresta la alienación" (Perls, 1974). Es decir, intenta que la persona se dé cuenta de aquellas partes suyas que están proyectadas, ya sea en personas, o en objetos. Por eso evita toda interpretación sustituyéndola por dar la posibilidad al soñante de descubrirse a través de sus proyecciones, y de reconocer conductas evitativas y enquistadas que le impiden valerse por sí mismo.

Afortunadamente, en el trabajo con sueños Perls no se cierra únicamente en las proyecciones, sino que desplaza su atención de un aspecto a otro del sueño, dándole más profundidad y amplitud a la experiencia, unas veces trabaja el sueño como proyección, en otras hace hincapié en la conciencia que el soñante tiene de sus sentimientos, otras veces se centra en el contacto que la persona establece con los demás y otras veces en los aspectos corporales y en los movimientos o en el tono de la voz que presentan en ese momento su cuerpo o sus palabras.

Durante todo el trabajo son importantes las identificaciones con los diferentes elementos del sueño y con las características de cada uno. De esta manera se favorece la recuperación de las proyecciones y el contacto con las emociones. Lo que promueve y facilita la identificación, es la postura, el movimiento corporal y la voz de los que se hace uso en el momento de la representación de los elementos elegidos. Es importante que el

terapeuta esté atento a la congruencia entre el discurso, si lo hay, y las manifestaciones no verbales. Estas son herramientas que promueven el proceso de “darse cuenta”.

Otros métodos de trabajo con sueños

La técnica descrita no debe ser tomada como la única vía de trabajo con el sueño. Cada terapeuta considerara la técnica apropiada a utilizar para cada paciente, en este sentido el terapeuta es libre en su elección debiendo ser responsable y tener un buen conocimiento de la técnica que empleara, debido a que se trabaja con mensajes existenciales y aspectos de la persona a veces desconocidos por él mismo. Por lo tanto, el terapeuta previamente debe entablar una relación de confianza y respeto con el paciente, respetando sus tiempos, emociones y sensaciones, como así también será necesario que el terapeuta esté en contacto consigo mismo.

Otras formas de abordar el trabajo con los sueños descritas por Lowenstern son:

1. *Silla caliente y silla vacía*

El paciente se sienta en la “silla caliente” y en otra vacía ubica a la persona, objeto, elemento o emoción del relato del sueño que eligió trabajar. Comienza un dialogo con ella y así podrá reidentificar lo que proyectó, asumirlo como propio y contactar con la necesidad presente.

2. *Ir y venir*

Cuando el terapeuta nota un cambio en el tono de voz del soñante o bien algún comentario, movimiento, acción que le resulta llamativo, pide que se repita eso ultimo tantas veces como sea necesario para que se dé cuenta de eso manifiesto o se pide que agregue al final de la frase “y así es mi existencia”.

3. *Proyección-Identificación*

El consultante asume el papel del personaje soñado y habla como si fuera él, expresando sus emociones y armando su historia dentro del relato onírico. Esta nueva proyección puede estar o no en relación al sueño propiamente dicho, ya que aportará nueva información de todas formas.

4. *Seguir las sensaciones físicas*

Las sensaciones físicas irán surgiendo a medida que se elabore el sueño. El trabajo sobre ellas guiará hacia el núcleo del conflicto que podría estar oculto detrás de una figura aparentemente principal.

5. *Repetir el sueño en presente y primera persona*

A cada frase que diga el soñante se le pedirá que agregue al final “y así es mi existencia”, repitiéndola tantas veces como sea necesario hasta que encuentre el sentido de la historia.

6. *Psicodrama*

Este es un método para trabajar sueños de forma grupal. Una vez que la persona relata el sueño y obtiene su mensaje, se incluye al grupo en el trabajo. Cada participante elige un elemento del sueño para representar. Cada uno, incluso el soñante, interactuará describiendo cómo vive, qué funciones desarrolla, o pueden hacerse preguntas entre los participantes para obtener más información unos de otros. Con este trabajo los integrantes del grupo también descubren sus propios mensajes, además de obtenerse un mensaje grupal.

Estas técnicas utilizadas para trabajar con el sueño son sumamente rica, completa y responsable, ya que facilita entrar a aspectos ocultos o alienados de la persona y reintegrarlos al sí mismo y aprovechar su energía.

Además de este complejo procedimiento me permito agregar un plus o complemento a las técnicas mencionadas. Debido a que en los sueños predominan las impresiones visuales, considero de gran importancia que el soñante exprese las emociones y sentimientos que le generan sus sueños a través de la pintura, el dibujo, el collage, es decir, utilizar la creación a través del arte y de esta manera evocar el lenguaje del inconsciente, compuesto en su mayor parte de imágenes y acciones que desafían a la lógica. La expresión artística presenta similitudes con la Terapia Gestáltica, debido a que

ayuda a resolver conflictos y problemas constructivamente, desarrolla habilidades, apacigua emociones y contribuye al autoconocimiento identificando áreas de conflicto.

Al representar concretamente lo que el individuo siente la obra plástica se convierte en registro y testimonio del proceso vivenciado en el sueño y en el “aquí y ahora”. También, promueve el “darse cuenta” ya que permite tener una visión global de los procesos experimentados en el sueño, tener registro de su evolución, además de expresar hechos o conflictos que las palabras no logran dar cuenta. Lo fundamental es ser creativos, debido a que la creación es terapéutica por sí misma.

La expresión artística permite un acceso rápido, espontáneo y lúdico al autoconocimiento encontrándonos con aquello que nos hace sentir incómodos, de esta manera, poder transmutarlo y redireccionar las energías. En el proceso creativo se puede representar los distintos elementos del sueño, las sombras, lo que nos gusta, lo que nos atemoriza, lo que da seguridad y lo que genera desconcierto y zambullirnos en ellos y entrever las consecuencias. En este sentido, la obra artística actúa como un proceso de transformación y limpieza interna, ya que en este proceso intervienen elementos conscientes e inconscientes que se externalizan a través de la producción artística.

Para crear salud es necesario un giro en la conducta, hacia una nueva forma de pensar y ser en relación con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Implica comprender que cada uno de nosotros interviene en su estado de salud mediante la elección de relaciones, pensamientos, emociones, creencias, etc.

## El rol del terapeuta gestáltico en el trabajo con sueños

Al trabajar con sueños, Perls recomienda apartarse de las racionalizaciones y argumentos, debido a que una de las funciones del terapeuta gestáltico es ayudar a que cada individuo crezca y distinga la realidad de la fantasía. De ahí la importancia del acompañamiento, lo fundamental es acompañar al paciente respetando sus tiempos singulares. En el trabajo con sueños, el terapeuta no debe hacer interpretaciones, sino facilitar que la persona registre o comprenda el mensaje existencial, es decir, la persona que sueña es la única autorizada para saber por sí misma, que le transmiten sus sueños y de que se “da cuenta” en un momento determinado.

La Terapia Gestáltica enfatiza un tratamiento que utiliza la presencia activa del terapeuta como principal herramienta, el instrumento más importante para él es él mismo. Para esto es necesario que esté familiarizado con su lado oscuro, con sus puntos ciegos, el conocimiento de sus aspectos posibilitadores y limitantes y la aceptación de sus heridas, cuestión que llevará un proceso de terapia y de autoexploración. Tiene que estar abierto a escuchar, a estar entero y tratar de no caer en los mecanismos de evitación o defensa. En la terapia son indispensables, tanto sus habilidades técnicas como el contacto personal que puede ofrecer.

Desde la terapia Gestáltica, se presta especial atención tanto a los soportes del terapeuta y del paciente. ¿Qué es el soporte para la Gestalt? Para la gestalt, el soporte es aquello que sirve para respaldarnos, protegernos, apoyarnos, como por ejemplo la respiración, los puntos de apoyo físicos, la columna vertebral. El terapeuta comienza centrándose, entrando en contacto y desde este lugar, da soporte y contención a los pacientes. Esta contención y soporte inicial continua por una etapa donde progresivamente la persona, acompañada por el terapeuta, va aprendiendo o recuperando la capacidad de utilizar sus propios soportes, redescubriéndolos para ir arribando progresivamente a su autoapoyo, objetivo de la terapia gestáltica.

El vínculo terapéutico tiene una mirada existencialista que se basa en la relación yo/tú y parte de una situación de contacto, de encuentro existencial entre las personas que intervienen en él. La situación de contacto siempre se apoya sobre los soportes internos y externos tanto del terapeuta como del paciente. Cuantos más soportes se utilicen mayores serán las posibilidades de tomar conciencia y de establecer contacto.

¿Cómo servir y ser útil? ¿Cómo hacer para entregar al otro las llaves de su sanación y no limitarnos únicamente a explicarle su mal? No es lo mismo curar que sanar; en medicina hay curación porque el síntoma debe desaparecer. La sanación es poder encontrar en lo que soy, lo que quiero, juntar la dicotomía. El rol del terapeuta debe consistir en ayudar al otro a sanar, que no debe suponer solamente ayudarlo a comprender de qué sufre, sino también poner a su alcance los elementos necesarios que le permitan cambiar, es decir, permitir al que sufre redescubrir sus propios recursos.

## Conclusión

Considero a la Terapia Gestáltica como una terapia humanista, debido a que no se centra en la enfermedad, sino que se ocupa de generar salud a través del descubrimiento de las potencialidades de las personas. Más que una técnica, es un abordaje terapéutico eficaz y una forma de vida que prima la responsabilidad, la conciencia, y el autoconocimiento. Aboga la espontaneidad al control; la vivencia a la interpretación; el sentir a la racionalización y la comprensión global al análisis por partes.

Para la Terapia Gestáltica, los sueños son mensajes existenciales que recibimos cuando estamos dormidos. En estos mensajes aparecen partes de nuestra personalidad que se encuentran rechazadas por nosotros mismos, desintegradas o alienadas. La alienación se produce cuando la persona niega la existencia en ella de partes que le pertenecen. Esto empobrece al individuo y sus intercambios con el mundo se hacen más reducidos y deformes.

Al revivir el sueño en el “aquí y ahora” en terapia y bajo la guía y acompañamiento del terapeuta, se logra la integración de dichas partes alienadas, integrando en nuestra personalidad, las partes que rechazamos en nosotros mismos aprovechando de esta manera su energía. El “aquí y ahora” es el único lugar donde podemos tener un proceso experiencial, una emoción que es lo único real de la existencia del ser humano que podemos observar en el momento presente. Además, responsabiliza al individuo de tomar las riendas de su propia vida y de su proceso terapéutico. La fobia al sufrimiento hace que, muchas veces elegimos vivir separados de nuestro momento presente para aliviar el dolor de las emociones desagradables, pero también es lo que nos hace renunciar a desarrollar el potencial humano y vivir una vida plena, ya que también nos hace vivir desconectados a aquellas experiencias que dotan de sentido a nuestra vida.

Fritz Perls sugiere describir el sueño con todos los detalles que aparecen en él. Ayudado por el terapeuta, el soñador trabajara convirtiéndose en cada uno de los elementos del contenido onírico. Tras la evolución del proceso terapéutico, el terapeuta decidirá con que técnica trabajará el sueño de su paciente; acuerdo con la Terapia Gestáltica de tomar al ser como un ser holístico, de acuerdo a esta posición las técnicas a utilizar irán mutando de acuerdo a la necesidad que va haciendo figura y a la expresividad del paciente, quien unas veces se sentirá más a gusto relatando su sueño, dramatizando o creando. Debido a que el sueño no solo contiene proyecciones, sino que también puede verse, a través de él, el tipo de contacto que establece el paciente con los demás, la activación de sus angustias, de sus temores, y todas las características que puede asumir el contacto en cada persona, en cada momento.

Las técnicas utilizadas en el trabajo con sueños, son variadas y heterogéneas implican el relato a través del lenguaje oral, la utilización del cuerpo como herramienta de transmisión y comunicación y en este trabajo se adiciona la producción artística como expresión de lo genuino de la personalidad que no se logra expresar en palabras ni con el cuerpo, que permite obtener una visión global del mensaje que trae el sueño a cada soñante. La elección de la técnica a utilizarse, como ya se ha dicho, dependerá de las características y singularidad del soñante, del vínculo terapéutico y de la habilidad y experiencia del terapeuta. En conclusión, cualquier técnica es buena si se la utiliza en el momento oportuno.

La subjetividad es importante en esta terapia, ya que un individuo vive única y exclusivamente su propia subjetividad. El terapeuta solamente acompaña, ya que se debe considerar al paciente como un individuo capaz, que puede hacer cosas y afrontar el dolor sin que otro lo haga por él. Considero de suma importancia respetar su capacidad de resiliencia, su parte sana y adaptativa y promover la capacidad de autogestión, de su potencial y descubrir sus soportes.

## Referencias bibliográficas

Lowenstern Herrmann, Evelyn. 2009. *Los sueños en la Terapia Gestalt*. Alfaomega Grupo Editor. México.

Peñarrubia, Francisco. 1998. *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Alianza. Madrid.

Perls, Fritz. 1974. *Sueños y Existencia*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Perls, Fritz. 1975. *Ego, hambre y agresión*. Fondo de Cultura Económica. México.

Perls, Fritz. 1994. *Teoría y Práctica*. Árbol editorial. México.

Polster, Miriam. 1980. *Terapia gestáltica*. Amorrortu Editores. Argentina.

Yontef, Gary. 1995. *Proceso y dialogo en Psicoterapia*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

[www.psicologiaymente.net](http://www.psicologiaymente.net)

[www.rae.es](http://www.rae.es)