



Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Modalidad de presentación: Investigación

Bibliográfica Título: "Sueños en Psicoanálisis y en  
Gestalt"

Autora: Gaglianese Daniela Legajo:

G-2536/4 Docente responsable: Ps. Satriano

Rosana

-AÑO 2020-

**Agradecimientos**

A María José y Omar, por el apoyo y aliento incondicionales. A mi hermana Vanesa, por su contención y por su sabiduría.

A Nicolás, por el amor de cada día.

A mis compañeras de recorrido, Victoria, Lucía, Florencia y Nanci, que hicieron que el camino sea más divertido y los obstáculos más pequeños.

A Viviana y Rosana, por ser mis mentoras en el apasionante mundo que es la Gestalt.

**Índice**

Resumen y palabras claves ..... 3  
Objetivos ..... 4  
Presentación del problema ..... 5

Los sueños en la clínica psicoanalítica de Freud .....	6
Los sueños en la terapia gestáltica de Perls .....	13
La influencia de Freud en Perls .....	16
Perls toma su propio camino .....	18
Conclusiones .....	20
Referencias bibliográficas .....	21

**Resumen**

El presente trabajo se realiza en correspondencia con el trabajo integrador final

de la carrera de Psicología de la UNR. El principal objetivo es comparar los supuestos acerca de los sueños propuestos por el Psicoanálisis de la mano de Sigmund Freud, y lo propuesto por la Gestalt a partir de la obra de Friedrich Perls. Se propone además, indagar acerca de las diferencias y puntos en común de ambos enfoques teóricos, como así también profundizar en lo que presenta de novedoso la Gestalt. Dicho material es extraído de las principales obras de cada autor: “La interpretación de los sueños de Perls” (1991) y “Sueños y existencia de Perls” (1974). En primer lugar, se expone lo dicho por Freud acerca del sueño, quien lo toma como la vía regia de acceso al inconsciente, y luego se rastrea lo expuesto por Perls, quien considera al sueño como un mensaje existencial. Seguidamente se enfrentan ambas epistemologías, ambos estilos y métodos de trabajo, pudiendo concluir que ambos cuerpos teóricos comparten ciertas pautas, como el desglosar el sueño en sus diferentes partes para el trabajo propiamente dicho, el desatender a los juicios y críticas acerca del contenido del sueño y de las ocurrencias involuntarias. Dejando ver luego, que la mayor diferencia radica en el método, en el modo de proceder de cada autor al momento de trabajar con sueños. Perls desecha el trabajo asociativo de Freud, calificándolo de intelectual, y propone un trabajo experiencial a partir de diferentes técnicas. Lo inédito en Perls es que su propuesta terapéutica tiene como finalidad el contacto del paciente con su existencia total y genuina, a través de lo que el sueño brinda, logrando así la toma de responsabilidad de su propia existencia.

### **Palabras claves**

Sueños – Psicoanálisis - Gestalt

### **Objetivo General**

Comparar las propuestas del Psicoanálisis en “La Interpretación de los Sueños” y de la Gestalt en “Sueños y existencia” respecto al trabajo terapéutico de los sueños en la clínica.

### **Objetivos Específicos**

Indagar las diferencias y/o semejanzas en el modo de trabajo terapéutico de los sueños propuestos por el Psicoanálisis y por la Gestalt.

Ubicar qué aspectos de la obra psicoanalítica toma la Gestalt y cuáles no.

Pesquisar el componente de toma de responsabilidad que agrega la Gestalt al trabajo asociativo del Psicoanálisis.

## **Presentación del problema**

El creador del Psicoanálisis, Sigmund Freud (1991) señalaba que los sueños eran la vía regia de acceso al inconsciente, ya que son para él la realización imaginaria de un deseo reprimido. Friedrich Perls (1974) creador de la terapia Gestalt, quien fue en sus inicios psicoanalista, plantea que estos últimos, toman al sueño como un juego intelectual, al que hay que interpretarlo por medio del significado asociativo. Sin embargo Perls, que dedicó sus últimos años de vida al trabajo con los sueños, plantea que estos son un reflejo condensado de la existencia.

Es a partir de esta diferencia, -teórica, epistemológica, que luego aparece reflejada en la clínica y en los efectos terapéuticos mismos-, que este trabajo integrador se lleva a cabo. En este recorrido bibliográfico se pretende hacer visible el componente que agrega la Gestalt, al trabajo asociativo del Psicoanálisis. Es decir, el trabajo con el cuerpo como el principal mediador del contacto, del registro emocional y de las sensaciones al momento de la representación de los sueños. Dando por finalidad la toma de responsabilidad del mensaje que el sueño ofrece al paciente. Esto, con el objeto de demarcar los aspectos validados por Perls al momento de su lectura de la obra freudiana, como así mismo de delimitar las diferencias y los aportes hechos por él al trabajo clínico con los sueños.

Es incuestionable la importancia de este asunto debido a la gran dedicación al estudio de este tema durante nuestra formación como psicólogos en la Universidad Nacional de Rosario. Y más aún pertinente es hacer dialogar dos enfoques epistemológicos diferentes: el Psicoanálisis y la Gestalt. Principalmente, mediante el abordaje de dos destacadas y cruciales obras publicadas en el siglo XX. Esta problemática se emprende a partir de la lectura de la obra de Freud (1991), cuya primer edición data del año 1899 "La interpretación de los sueños" y de la obra de Perls (1974) "Sueños y existencia". En primer lugar se exponen los aportes de Freud, desde la versión reimpressa en castellano por cuarta vez en el año 1991, dónde dicho autor expone los principales lineamientos de su propuesta en el trabajo analítico con los sueños. Luego se hace hincapié en lo escrito por Perls en el año 1969 en relación a esta problemática, utilizando la edición en castellano publicada en 1974. El orden de lo expuesto en este trabajo integrador final se corresponde, justamente, al orden cronológico de la primera aparición de dichas obras.

Se pretende a partir de este recorrido, exponer ambos postulados teóricos, pesquisar influencias de Freud en la posterior escritura de Perls y además pesquisar en qué difiere este de aquel.

### **Los sueños en la clínica psicoanalítica de Freud**

El sueño es inconexo (...) admite cosas imposibles (...) nos muestra embotados en lo ético y lo moral. A quien en la vigilia quisiera portarse tal como el sueño lo exhibe (...) lo tendríamos por insensato (...) nos impresionaría como un confundido o deficiente mental.  
Sigmund Freud

Han sido los sueños, a lo largo de la historia de la humanidad, objeto de curiosidad y de estudio. Tal es así, que hay amplios registros de todo lo propuesto por diferentes autores y pensadores acerca del tema. Sin dudas uno de los principales exponentes del siglo XX ha sido Sigmund Freud, quien a través del trabajo con sueños propios, en un primer momento, fue ampliando su teoría acerca del funcionamiento del psiquismo.

En *La Interpretación de los Sueños* (1911a) Freud define al sueño como “Producto psíquico provisto de sentido” (p.29). Tanto éstos, como los síntomas, lapsus, chistes, actos fallidos, etc, son elementos de producción inconsciente, a través de los cuales Freud va describiendo el funcionamiento del psiquismo. Define a los sueños como la vía más directa para conocer el inconsciente, pues los precisa como la realización imaginaria de un deseo prohibido falto de conciencia.

Freud comienza su exposición diciendo que los soñantes, al despertar, no reconocen haber vivido nada semejante en su vida de vigilia. Los sueños aparecen como contenidos exóticos, disparatados, imposibles de suceder. Sin embargo, a través del trabajo interpretativo que Freud hace con el relato del sueño, descubre que tienen un sentido y dice: “La vida infantil es una de las fuentes de donde el sueño recibe, para su reproducción, un material que, en parte, no es recordado ni utilizado en la actividad de pensamiento de la vigilia” (p.42). Así justifica el hecho de que el soñante desconozca al sueño como propio, y lo tome como ajeno.

Es importante demarcar la crítica que Freud hace al trabajo simbólico con los

sueños, de épocas anteriores a él. Es decir, según otros autores, cada elemento aparecido en el sueño podía descifrarse como un símbolo. Cual diccionario, cada parte del sueño significaba algo previamente definido. Es a partir de este trabajo simbólico que Freud plantea que no es factible que cada elemento represente lo mismo en cada sueño y para cada soñante, sino que pesquisa que cada sueño encubre un sentido único al que es posible llegar mediante el trabajo interpretativo. De este modo arriba a lo que luego llamó “El método de la interpretación de los sueños” (p. 118).

Él propone este método a modo de “procedimiento científico” (p. 122). Surge a partir de su trabajo analítico con pacientes, en el que ya para esta época consistía en que el paciente dijera lo que le viniera a la mente sin mediar el juicio o la reflexión, técnica conocida como la asociación libre. Indica al paciente que se relaje y que cierre los ojos para facilitar la comunicación del sueño: “En el adormecimiento emergen las «representaciones involuntarias» por la relajación de una cierta acción deliberada (y por cierto también crítica) (...)” (p.123).

Otra disposición de Freud al momento del trabajo analítico con los sueños, es no tomar al sueño en su totalidad sino que darle importancia a cada uno de los elementos del sueño por separado. Pidiendo al paciente que comunique sus

6

ocurrencias en relación a aquello a lo que su atención se acota y así irán surgiendo “segundos pensamientos” (p.125) sobre ese fragmento del contenido onírico. Todo lo que el soñante relata sobre su sueño, es lo que Freud denomina contenido manifiesto. A través del trabajo de la interpretación de cada fragmento del sueño, trabajo que va haciendo el analista a partir de lo que el paciente dice, se va desdibujando el contenido manifiesto y va dando lugar a la aparición de lo que Freud nombró contenido latente. Es ese el fin del trabajo de interpretación del sueño, arribar al contenido latente, ya que es ese material producido por el inconsciente y al que a Freud le interesa acceder. Este trabajo terapéutico consiste entonces, en que desde el contenido manifiesto se llegue al contenido latente del sueño, para así encontrar el sentido que el mismo tiene. Freud pregunta, en relación a este trabajo que propone: “¿Por qué el sueño no dice directamente su significado?” (p. 155). Propone que es por la deformación onírica.

Es también dado, que cuando el paciente relata su sueño no aparezca sin más como cumplimiento de un deseo. Más bien, aparece como lo contrario, como si eso que el soñante hace o dice en el sueño no perteneciera a su persona ni a su sentir. Es producto de la deformación onírica y de la censura, que el cumplimiento de un deseo inconsciente aparece, pero disfrazado. El objetivo del trabajo clínico con los sueños es desde este marco teórico, justamente ir quitando ese disfraz para hallar el contenido inconsciente que el sueño trae al soñante.

En otro apartado del mismo tomo, Freud pesquisa acerca de cuáles son las fuentes excitadoras de los sueños. En primer lugar menciona a los sucesos recientes, es decir, de aquellos acontecimientos sucedidos en los días previos al sueño, tenidos en cuenta o no por el soñante. Dice al respecto: “Para todo sueño existe un excitador entre aquellas vivencias después de las cuales no se han consultado con la almohada” (p. 185). Aclara más adelante que: “Sólo nos tomamos el trabajo de soñar con aquellas materias que durante el día nos han dado que pensar” (p. 191). En referencia a esto que aparece primeramente como material sin sentido e indiferente en el sueño, se pregunta Freud el por qué de esta impresión y nuevamente vuelve a justificarlo por la intervención de la desfiguración onírica, por el poder de la censura psíquica. Es en

relación a lo expuesto, que luego incorpora el término de desplazamiento. Planteado en tanto que, en el contenido manifiesto del sueño, es posible ver el acento psíquico puesto en recuerdos indiferentes.

Marcada importancia da Freud (1991a) a dichos acontecimientos generadores de sueños, y antes de proseguir con las otras fuentes luego definidas, dice firmemente:

(...) sostengo la tesis de que no existen excitadores oníricos indiferentes, y por tanto no hay sueños inocentes. (...) lo que se sueña puede reconocerse como provisto de significatividad psíquica manifiesta, o bien está desfigurado y ha de juzgárselo sólo después de una interpretación completa del sueño, tras la cual también se dará a conocer como significativo. El sueño no se inquieta por pequeñeces, lo ínfimo no nos perturba mientras dormimos. Los sueños en apariencia inocentes resultan maliciosos si nos empeñamos en interpretarlos, si se me permite la expresión, son lobos con piel de cordero. (p. 198).

7

Otra de las fuentes excitadoras de los sueños descritas por Freud es lo infantil. En el sueño pueden presentarse impresiones de la primera infancia, aunque esto no sea fácil de distinguir a simple vista. Dice “El deseo excitador del sueño, aun siendo presente, recibe un poderoso refuerzo de recuerdos infantiles arraigados en lo profundo” (p. 208). Luego se describen las fuentes somáticas del sueño.

Respecto a lo infantil como influyente en la formación onírica, se hace referencia a los sueños de muerte de personas queridas. En este sentido Freud dice que aunque los sueños figuren los deseos como cumplidos, no necesariamente tienen que hacer alusión a deseos actuales, sino que por ejemplo, cuando en el sueño muere una persona amada por el soñante, puede corresponder a un deseo que la persona tuvo en la infancia. A esa conclusión llega Freud a través de su método de análisis de sueños.

En referencia al método de interpretación de los sueños con el que Freud opera, es importante demarcar el rol principal que se le adjudica al psicoanalista. Éste es el encargado de llevar a cabo la interpretación a partir de las asociaciones libres del paciente. Si bien es el hablante el que proporciona el material para llevar a cabo el trabajo de interpretación, se puede leer que la responsabilidad de quitar el disfraz al sueño la tiene el analista: “No podemos **interpretar el sueño de otro** si no quiere revelarnos los pensamientos inconscientes que están tras el contenido onírico, lo cual perjudica gravemente la aplicabilidad práctica de nuestro método de interpretación de los sueños” (p. 252). Avanzando en la lectura de la Interpretación de los Sueños (1991a), es posible vislumbrar que Freud se hace a un lado de esta responsabilidad antes atribuida al analista y plantea que no todos los sueños son interpretables. El llegar o no al punto más oscuro del sueño dependería de la resolución que encuentra cada paciente a su neurosis. Es factible leerlo así cuando Freud (1991a) escribe:

En cuanto a los sueños de neuróticos, de que dispongo, no todos ellos son interpretables y a menudo no lo son hasta el final de su propósito oculto; un cierto poder psíquico que participó en la edificación de la neurosis, y que en la resolución de esta

alcanza de nuevo eficacia, estorba que podamos interpretarlos hasta su último enigma (p. 281).

El psicoanálisis se destaca respecto a la época, por este procedimiento de interpretación de los sueños como modo de ir despejando el contenido manifiesto del sueño, para así llegar al contenido latente o los pensamientos del sueño. Lo que Freud propone es una nueva explicación de las cosas conocidas hasta entonces, desarrollar la solución del sueño no desde el contenido manifiesto, sino del contenido latente. Es por eso que descubre la tarea de investigar las relaciones entre ambos contenidos del sueño y averiguar mediante qué procesos los contenidos latentes se han convertido en los contenidos manifiestos. Asimismo Freud plantea que el sueño aparece en primera instancia como una "pictografía" (p. 285), en la que cada signo debe tomarse y transferirse al lenguaje de los pensamientos del sueño. Como ya fue expuesto, en la obra freudiana se desestima el dar un significado cerrado a cada signo aparecido en el sueño: "Equivocaríamos manifiestamente el camino si quisiésemos leer esos signos según el valor figurado en lugar de hacerlo según su

8

referencia signante" (p. 258). Además ejerce una crítica a los predecesores que han tomado al sueño como una composición pictórica, absurda y sin valor. Más adelante, en *La Interpretación de los Sueños* (1991a), Freud comienza a responder a la pregunta por el por qué de la transformación de los pensamientos del sueño en contenido manifiesto. Y así es como comienza a teorizar sobre el trabajo del sueño, que está comprendido desde su perspectiva por: trabajo de condensación, trabajo de desplazamiento y miramiento por la figurabilidad.

En cuanto a la condensación se plantea que los sueños en su contenido manifiesto aparecen acotados en tanto se compara con la extensión de los pensamientos oníricos. Es decir que en el sueño se produce una omisión de aquellos pensamientos. Ahora bien, es necesario para comprender este aspecto del trabajo del sueño invocar las palabras de Freud: "De un elemento del sueño, la vía asociativa lleva a varios pensamientos oníricos, y de un pensamiento onírico, a varios elementos del sueño" (p. 292).

Seguidamente, se describe el funcionamiento del trabajo de desplazamiento, señalando que es evidente en la experiencia, que lo que aparece como contenido esencial en los pensamientos oníricos, puede no aparecer siquiera en el sueño propiamente dicho. "El sueño está por así decir diversamente centrado, y su contenido se ordena en torno de un centro constituido por otros elementos que los pensamientos oníricos" (p. 311).

Condensación y desplazamiento oníricos "son los dos maestros artesanos a cuya actividad podemos atribuir principalmente la configuración del sueño" (p. 313). Ambos mecanismos son los medios para alcanzar la desfiguración onírica, producida por la influencia de la censura que funciona como defensa del aparato psíquico. Acerca de esto afirma Freud: "Será la interpretación del sueño la que habrá de restaurar la trama que el trabajo del sueño aniquiló" (p. 318).

Continúa Freud la exposición sobre el trabajo del sueño, describiendo más detalladamente el funcionamiento del desplazamiento y su efecto, es decir, la aparición de un sueño disfrazado, aparentemente absurdo y abstracto. He aquí que Freud atribuye al sueño, desde su perspectiva psicoanalítica, la merecida distinción

de tratarlo como un caso de “disfraz lingüístico” (p. 347). Esto es planteado en disonancia a la interpretación simbólica tenida como único método de análisis onírico hasta el momento, anterior a los planteos de Freud, al que ya se hizo mención anteriormente. El psicoanálisis se ocupa del trabajo con el relato del soñante y con las asociaciones e ideas que el sueño le despierte. El trabajo con el sueño tal como lo propone Freud es un trabajo íntegramente lingüístico.

Respecto al miramiento por la figurabilidad aclara que es el tercer factor que contribuye a la mudanza de los pensamientos oníricos en el contenido manifiesto del sueño y dice que: “Consta (...) de imágenes visuales” (p. 349). Para concluir con la exposición de los mecanismos con operan en el trabajo del sueño plantea:

No hace falta suponer una particular actividad simbolizante del alma en el trabajo del sueño, sino que el sueño se sirve de tales simbolizaciones, que están contenidas ya listas en el pensamiento inconsciente, debido a que aquellas satisfacen mejor los requerimientos de la formación del sueño por su figurabilidad, y las más de las veces también por estar exentas de censura (p. 355).

9

En el posterior desarrollo de la obra, Freud (1991b) vuelve a retomar el asunto de la interpretación simbólica al momento de trabajar con sueños. Propone que un símbolo onírico no debe interpretarse de manera simbólica, sino que debe hallarse su “sentido genuino” (p. 358). Sin embargo, luego dice que en ocasiones la técnica de interpretación psicoanalítica queda “en la estacada respecto a los elementos simbólicos del contenido del sueño” (p. 359). Por tanto y habiéndose tratado en varios apartados ya, concluye Freud: “(...) los elementos presentes en el contenido del sueño que han de aprehenderse como símbolos nos obligan a una técnica combinada que, por una parte, se apoya en las asociaciones del soñante y, por la otra, llena lo que falta con la comprensión de los símbolos por el intérprete” (p. 359). Quedando así a disposición del psicoanalista esta técnica que combina asociación libre con simbolismo, debiendo tener en cuenta el contexto de cada caso. “Las dos técnicas de interpretación deben complementarse” (p. 365).

En consecuencia del arduo trabajo que realiza Freud a lo largo de su experiencia al momento de analizar sueños, tanto propios como de sus pacientes, llega a la conclusión de que en todos sus ejemplos encuentra algún elemento absurdo. “Lo absurdo del contenido del sueño no es sino una apariencia que se desvanece enseguida cuando se profundiza mejor en el sentido de aquel” (p. 426) dice Freud acerca de esto. Páginas seguidas agrega al respecto:

El sueño se fabrica absurdo cuando en los pensamientos oníricos aparece, como uno de los elementos del contenido, el juicio *es un disparate*, y, en general, cuando la crítica y la burla motivan uno de los itinerarios de pensamiento inconscientes del soñante. Así, lo absurdo se convierte en uno de los medios por los cuales el trabajo onírico figura la contradicción (...) Pero lo absurdo del sueño no ha de traducirse por un simple *no*, sino que está destinado a reproducir la disposición de los pensamientos oníricos y al mismo tiempo a escarnecer o ridiculizar la contradicción (...) (p. 434).

En concordancia con lo expuesto es posible pesquisar que Freud compara al sueño, a su contenido en tanto absurdo, como a alguien que se hace pasar por loco: “El sueño hace en la realidad lo mismo que hace en el drama el príncipe que tiene que hacerse pasar por loco (...) (p. 443). Continúa en la misma página:

Es así, por tanto, como he resuelto el problema del absurdo del sueño: los pensamientos oníricos nunca son absurdos –al menos no lo son los de personas mentalmente sanas-, y el trabajo onírico produce sueños absurdos y sueños con elementos singulares absurdos cuando en los pensamientos oníricos se le ofrecen la crítica, la ironía y el sarcasmo, y él debe figurarlos en su forma de expresión (p. 443).

Comienza Freud a pensar en la psicología de los procesos oníricos y plantea que éstos se presentan alejados de los pensamientos de vigilia y es esto lo que genera la necesidad de explicarlos. Además resulta evidente la infidelidad de la memoria al momento de recordarlos, es decir, que el análisis de lleva a cabo sobre un fragmento del sueño, aquel fragmento que no sufrió las consecuencias del olvido. Y aún queda por decir, que el fragmento que sí se recuerda es lagunoso y un tanto falso,

10  
respecto al sueño genuino. Es también comprobable en el trabajo con sueños, que el soñante al reproducirlo, incluye material nuevo justamente para rellenar esas lagunas que aparecen, con el objetivo de embellecerlo.

Freud propone tomar al sueño en su totalidad como a un “texto sagrado” (p. 508). “En todo análisis podrían documentarse ejemplos de que precisamente los rasgos más ínfimos del sueño son indispensables para la interpretación, y podría mostrarse cómo se demora la culminación de la tarea cuando se tarda en prestarles atención” (p. 508). Es necesario que el analista tome en cuenta cada elemento que el soñante presenta en el contenido del sueño. Es a partir de ellos, que se podrá ir rellenando esas escenas lagunosas y falsas, que fueron desfiguradas por la censura. En cuanto a la técnica del trabajo con sueños, explica Freud:

(...) Cuando a primera vista el informe de un sueño me parece de difícil comprensión, ruego al que me lo cuenta que lo repita. Es raro que lo haga con idénticas palabras. (...) los lugares en que él modificó la expresión, que me dan a conocer los puntos débiles del disfraz del sueño, me sirven (...) Por ahí puede comenzar la interpretación del sueño (p. 510).

La interpretación de un sueño no se da de una sola vez y fácilmente, cuando del sueño no surjan más ocurrencias, es recomendable dejarlo y seguir al día siguiente: “(...) otro fragmento del contenido del sueño atrae la atención y se encuentra el acceso a un nuevo estrato de los pensamientos oníricos” (p. 517). Freud recomienda además, “empeñarse en sofrenar durante el trabajo toda crítica, todo preconcepción, todo compromiso afectivo o intelectual” (p. 517) y no preocuparse por el resulta la que se llegue a partir del análisis. El objetivo de del trabajo interpretativo es desenredar los pensamientos oníricos y así poder llegar al lugar de sombras, donde se

asienta lo no conocido, lo que Freud denomina “el ombligo del sueño” (p. 519).

En relación al cómo lleva adelante Freud el procedimiento que propone, describe:

Lo primero que hacemos (...) dirigimos nuestra atención a un único elemento del sueño y entonces anotamos todos los pensamientos involuntarios que sobre él se nos ocurren. Después tomamos el siguiente elemento del contenido del sueño, repetimos con él idéntico trabajo, y sin hacer caso de la dirección a que los pensamientos nos empujan, nos dejamos guiar por ellos, con lo cual, como suele decirse, marchamos a la deriva. Y al hacerlo tenemos la firme esperanza de que (...) daremos con los pensamientos oníricos de los cuales nació el sueño (p. 521).

Es necesario, para llevar este trabajo a cabo, resignar la reflexión y dejar emerger las representaciones involuntarias.

Pertinente es destacar, lo que Freud formula, cuando se ocupa de indagar el término psicoanalítico de regresión en cuanto al funcionamiento del aparato psíquico durante el sueño: “El soñar en su conjunto es una regresión a la condición más temprana del soñante, una reanimación de su infancia, de las mociones pulsionales

11

que lo gobernaron entonces (...)” (p. 542). Seguidamente y luego de citar una frase de Nietzsche al respecto afirma: “(...) mediante el análisis de los sueños habremos de obtener el conocimiento de la herencia arcaica del hombre, lo que hay de innato en su alma” (p. 542).

Al final de su obra Freud (1991b) realiza un repaso de todo lo propuesto en las páginas anteriores y atribuye al sueño dos funciones que asimismo lo definen: “El sueño procura una suerte de finiquitación psíquica al deseo sofocado o formado con el auxilio de lo reprimido, presentándolo como cumplido; pero también contenta a la otra instancia, puesto que permite la prosecución del dormir” (p. 661). Es por eso que el psicoanálisis promulga al sueño como el guardián del dormir.

### **Los sueños en la terapia gestáltica de Perls**

Crecer toma tiempo. Fritz Perls

Perls (1974) se refiere a los sueños como la expresión más espontánea y genuina del ser humano. Dicho autor comienza su obra con un recorrido por la propuesta teórica y epistemológica en la que él fundamenta su terapia. Aquí se tomarán y explicarán algunas nociones básicas de la Gestalt que se corresponden a la problemática inicialmente aludida para el correcto entendimiento del lector.

En la introducción, el autor, aclara que su libro estará escrito teniendo como

punto de partida al existencialismo. Sin tenerlo en cuenta sería imposible lograr el fin último mencionado. Al decir de Perls:

Para lograr esto hay únicamente una manera: el llegar a ser verdadero, aprender a tomar una posición, definirse, desarrollar el centro de uno mismo, entendiendo la base del existencialismo; una rosa es una rosa. Yo soy lo que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy. (p. 16).

Este fundamento que la Gestalt tiene como pilar pone el acento en el valor de la existencia en sí misma y por sí misma. Tratándose de una existencia total, teniendo en cuenta al ser como un todo. Francisco Peñarrubia (1998) distinguido autor del enfoque gestáltico y contemporáneo a Perls, dice al respecto: “Más que por los valores absolutos, el existencialismo se interesa por el hombre real en su experiencia genuina y desnuda”. (p.67).

La terapia Gestalt tiene además, otro pilar fundamental -necesario de mencionar para entender luego el trabajo con sueños- la fenomenología. Que alude a detectar lo manifiesto. Lo importante a tener en cuenta no es lo que el paciente dice, sino cómo lo dice, el timbre de su voz, su postura, sus muecas. “Hay tanto material valioso en esto. No hay más que hacer sino captar lo obvio, lo de más afuera, lo que salta a la vista, y realimentar esto al paciente para llevarlo hacia el darse cuenta de sí mismo” (p. 65). Sobre cómo propone proceder Perls dice:

(...) la terapia gestáltica usa los ojos y los oídos y el terapeuta permanece absolutamente en el ahora. Se evitan las interpretaciones, las producciones verbales y todo los demás tipos de masturbación mental. Y la masturbación mental no es más que eso. También es un síntoma que puede estar encubriendo otra cosa. Lo que está, está. La terapia gestáltica es estar en contacto con lo obvio (p. 66).

Un concepto fundamental desarrollado y propuesto por Perls, al que destaca con gran importancia es el de responsabilidad. Entiende a la misma como “(...) la capacidad de ser lo que uno es” (p. 77). La parte más importante de la responsabilidad es la de hacerse cargo de las proyecciones y convertirse en eso que se proyectó.

El fin último de la terapia Gestalt creada por Perls (1974) es impulsar el desarrollo de crecimiento y desarrollar las potencialidades humanas. El proceso de crecimiento es un proceso que toma tiempo. El terapeuta formado en este enfoque, se propone llenar los vacíos y hoyos en la personalidad del paciente y hacer de nuevo a

13

la persona entera y completa. Este esfuerzo se lleva a cabo por ejemplo, en el trabajo clínico con los sueños.

Perls comienza a hablar sobre los sueños, en relación a la existencia y a la responsabilidad:

La Terapia Gestáltica es un enfoque existencial, lo que significa que no nos ocupamos únicamente de tratar síntomas o estructuras de carácter, sino que más bien de la existencia total de la persona. En los sueños, en mi opinión, es donde está más

claramente expuesta la existencia y los problemas de la existencia (p. 78).

Perls, en esta destacada obra sobre la que se viene haciendo mención, "Sueños y existencia" (1974), define a los sueños como: "(...) la producción más espontánea que tenemos. Nos llega sin nuestra intención, voluntad o deseo. El sueño es la expresión más espontánea de la existencia de un ser humano" (p. 78). Dice que cada sueño es una obra de arte, en el que hay muchos elementos llamativos. Postula la premisa de que cada uno de sus fragmentos es una parte de la personalidad del soñante. "Ya que nuestro objetivo es hacer de cada uno de nosotros una persona entera, unificada, sin conflictos; lo que debemos hacer es juntar todos los fragmentos del sueño. Debemos reposar estas partes proyectadas" (p. 78).

Cada elemento del sueño es una parte de la personalidad del soñante. Una parte no asimilada y que por eso aparece en el sueño proyectada sobre alguno de los elementos. Tal es así que Perls propone el trabajo con sueños en la clínica como forma de ir reintroyectando esas partes alienadas de la personalidad:

En Terapia Gestáltica no interpretamos los sueños. Hacemos con ellos algo mucho más interesante. En vez de analizarlos y trozarlos, intentamos retrotraerles a la vida. El modo de hacer esto es revivir el sueño tal como si estuviese ocurriendo ahora. En vez de relatar el sueño como un episodio del pasado, lo actuamos en el presente de modo que se convierte en parte de uno y así posibilitamos un compromiso verdadero (p. 80).

No importa si el sueño es antiguo, si sólo se recuerda un fragmento. Cada material estará disponible para llevar a cabo el trabajo y sacará a la luz una situación inconclusa no asimilada. "(...) tomen cada uno estos objetos, caracteres y partes permitiéndoles tener encuentros entre ellos. (...) sostengan un diálogo entre las dos partes (...)" (p. 81). Cada una de esas partes es una proyección de uno mismo sobre la que hay que trabajar para poder restituirla al self.

En este mismo sentido, Perls define a los sueños como mensajes existenciales: "Yo creo que en el sueño tenemos un mensaje existencial muy claro acerca de lo que falta en nuestras vidas, lo que evitamos hacer y vivir. También en los sueños hay bastante material para ser reasimilado y reposar nuestras partes alienadas" (p.89).

Se inicia la exposición de un seminario llevado a cabo por el mismo Perls, en que los participantes de manera voluntaria pasan al frente y comparten sus sueños con él y el resto del público. Perls va trabajando cada sueño y así expone y explica su método, a través de los ejemplos que se van presentando. Lo primero que pide al

14  
voluntario es que relate el sueño en presente. Como si lo estuviese viviendo en ese momento. Al finalizar el relato, pide al soñante que elija alguno de los elementos del sueño que llamen su atención y que comience a caracterizarlo, a nombrar que cualidades tiene, cómo es, qué hace. Perls toma cada rasgo atribuido a los elementos como proyecciones, es decir que cada elemento sirve al soñante para mostrarle un hoyo en su personalidad. Sucesivamente pide que se haga lo mismo con cada elemento del sueño. En otras ocasiones lo que hace es que el soñante genere un guion, un diálogo con cada elemento (técnica de la silla vacía), para así ir

descubriendo cuál es el mensaje existencial que el sueño ofrece. “Siempre es buena idea mirar lo que se evita en el sueño. Después se pueden llenar los huecos” (p. 135).

Continúa diciendo en este sentido: “Yo creo que estamos todos fraccionados. Estamos divididos. Estamos partidos en muchas partes y la hermosura de trabajar un sueño es que en un sueño cada parte, no solamente cada persona, sino que cada parte, es uno mismo” (p. 102). Los sueños son el camino hacia la integración. En muchas ocasiones Perls hace que el soñante sea el elemento con el que elige trabajar, que tome la postura con la que aparece en el sueño, que hable como si éste hablara, que lo represente:

Tenemos que averiguar si podemos reidentificarnos con las partes alienadas, y el medio para lograr esto es desempeñar el rol de la parte que hemos enajenado. (...) para recobrarla tenemos que hacer exactamente lo opuesto a la alienación: el identificarse. Mientras más se convierte uno en esta parte, más fácil resulta asimilar y reposeer nuevamente lo que en un comienzo se lanzó hacia afuera. (p. 113).

Desde el enfoque gestáltico los sueños son los encargados de transparentar aquellas situaciones conflictivas de la personalidad, aquellas partes que no se reconocemos como propias. A partir de este trabajo terapéutico, se descubre aquello que la persona necesita concluir, lo que evita ser o vivir, a modo de recuperar esos aspectos no reconocidos. Teniendo en cuenta esto, se puede plantear al trabajo terapéutico con los sueños como el intento de “desnudarse” la persona de sus armaduras y disfraces, para así lograr encontrarse con partes de su existencia genuina total.

En ocasiones resulta para el soñante difícil de aceptar que sus sueños tienen algo que decirle, ya que con frecuencia las historias aparecen como fantasiosas, irreales o confusas. Pero como para la Gestalt el soñante es el autor de la historia que presenta, el terapeuta le confiere una responsabilidad que puede resultar difícil de aceptar. Cada figura o elemento aparecido en el sueño le pertenecen al soñante.

### **La influencia de Freud en Perls**

Ambos autores han sido captados por el misterio que los sueños ofrecieron a lo largo de la historia del hombre. En el afán de lograr una explicación que atiende a su curiosidad, cada uno propuso de acuerdo a su perspectiva teórica-epistemológica, diferentes modos de abordarlos. Es importante mencionar que Perls fue en sus inicios un médico formado en la teoría psicoanalítica. Algunas discrepancias con Freud lo llevaron a enfrentarlo, y el rechazo de éste último ante sus ideas, fue lo que dio el

impulso a Perls de crear su propio enfoque.

Para Freud los sueños son la vía principal de acceso al inconsciente. Propone interpretarlos en la práctica clínica, dividiéndolos y dándoles significaciones a cada fragmento a través de la asociación libre. Para Perls, los sueños tienen una función más existencial, ya que propone tomarlos en su totalidad como un mensaje proveniente de la parte más genuina de una persona. Perls critica del psicoanálisis el tomar al sueño como un juego intelectual, ya que van dando significatividad a lo que relata el sueño por medio del significado asociativo. Para éste autor, las racionalizaciones, las explicaciones y el palabrerío no tienen validez, ya que al racionalizar y divagar por el pensamiento, la persona pierde el contacto con el aquí y ahora, con su experiencia presente.

En psicoanálisis el terapeuta cumple un rol protagónico al momento de trabajar los sueños. Es quien va dirigiendo las ilaciones que el paciente va realizando a través de la asociación libre. El terapeuta le devuelve lo que cree es lo más significativo que el paciente dice en relación al contenido manifiesto del sueño. El trabajo del sueño en Gestalt consiste en que sea el mismo soñante quien retroalimemente activamente el trabajo terapéutico. Sin necesidad de aplicar el terapeuta, mediante respuestas, sonidos o frases, muestras de aprobación o no sobre lo relatado por el paciente.

Perls toma de Freud el ir trabajando sobre distintos elementos que aparecen en el sueño. Esto es con el objetivo de darle a cada fragmento momento a momento su merecida atención y, al decir de Perls, resaltando del fondo cada elemento como figura principal y destacada del resto del material del sueño. Sin embargo, en Gestalt el total es más que la suma de las partes, por lo que ningún elemento es principal en relación a otro, sino que se trabaja elemento por elemento teniendo en cuenta que todos tienen la misma jerarquía.

Freud plantea que es pertinente comenzar con el trabajo de asociación por aquellas partes del sueño que el paciente crea de menor importancia. Estas partes que parecen insignificantes, son las de mayor disfraz onírico. Por ser productos del trabajo de la censura, dice Freud, es allí donde se encontrará el material inconsciente más importante. Para Perls, todos los elementos tienen la misma importancia. Ya que cada uno es parte de la personalidad del soñante. El hecho de tomar los elementos particularmente para ir trabajándolos, es meramente por una cuestión de facilitar el trabajo.

Lo que hereda Perls de Freud, es el empeñarse en ignorar juicios, críticas y preconcepciones al momento del trabajar con sueños. En Psicoanálisis se propone, para el trabajo de interpretación, resignar la reflexión y dejar emerger las representaciones involuntarias. Si bien Freud alude con esto al dejar de lado el juicio para que la asociación libre fluya, Perls lo toma en el sentido de dejar a un lado el racionamiento y el juego del intelecto para que así el paciente se entregue a la vivencia en el aquí y ahora con su total existencia.

16

En cuanto a la función del sueño, cada autor le da una connotación diferente. Para Freud, los sueños son los encargados de procurar la realización de deseos sofocados y además permiten al soñante seguir durmiendo. Para Perls, los sueños son los medios mediante los cuales se le presentan al soñante sus situaciones inconclusas, sus problemas existenciales y sus vacíos de la personalidad.

Otro punto de concordancia, es la forma en que ambos autores plasman sus planteos sobre sueños. Freud a lo largo de sus obras explica lo que propone, a través de ejemplos, tanto de sueños propios como a través de sueños de sus pacientes.

Hace lo mismo Perls, quien presenta en su obra gran cantidad de trabajos con sueños de los asistentes a un seminario por él brindado.

### **Perls toma su propio camino**

Perls se refiere a los sueños como el camino que posibilita la integración de la personalidad alienada. En este sentido, es posible decir que el trabajo con los sueños, es el camino que conduce hacia la autenticidad y el autoconocimiento. En tanto permite reencontrar aquellos aspectos y cualidades que las personas desconocen, niegan o desechan como partes de su sí mismo.

En relación a los argumentos que forman parte del existencialismo y que se

encuentran vinculados a la existencia entendida como una totalidad -interesado en la existencia genuina y desnuda del ser humano- es posible incluir el concepto de responsabilidad del que Perls se sirve para trabajar en el ámbito terapéutico. El concepto de responsabilidad, en tanto perteneciente a ésta filosofía existencial, se niega a tratar a la persona como objeto, recuperando la importancia del ser humano como ser único (Lowenster Herrmann, 2009). El trabajo gestáltico con sueños se destaca porque apunta a facilitar al paciente la tarea de asumir su responsabilidad, su capacidad de registrarse, haciéndose cargo de sus cualidades, de sus emociones y de su experiencia. Lo importante del trabajo con sueños es que el soñante pueda reconocer en cada elemento lo proyectado. Así irá reconociendo y asumiendo sus huecos y vacíos, las situaciones inconclusas de su vida. Haciéndose cargo de que cada aspecto que el sueño le presente, será un aspecto que forme parte de su ser genuino.

Es pertinente hacer alusión a los mecanismos defensivos de los que habla Perls (1974): proyección, introyección, confluencia, retroflexión y deflexión. Todos los sueños, desde que comienzan hasta que terminan, son proyecciones. Proyectar es, atribuir a algo externo algo propio. Por eso cuando se dice que cada elemento es una parte de la personalidad del soñante, el trabajo consiste en hacer el camino inverso: reintroyectar esa parte del self que fue ignorada o negada.

En Gestalt el concepto de responsabilidad siempre aparece de la mano del concepto de libertad. Es así que podría pensarse que al reincorporarse rasgos desconocidos u olvidados, hasta ese momento inadvertidos, la persona contaría con más recursos de los cuales se podría servir para determinadas situaciones. Al atravesar el trabajo terapéutico con sus propios sueños la persona descubriría otros aspectos propios, pudiendo utilizarlos con responsabilidad, por ser consiente de tenerlos, y con la libertad de elegir para qué situación les sería más adecuado.

En el encuentro entre paciente y terapeuta gestáltico el proceso para trabajar un sueño es (Lowenster Herrmann, 2009): En primer lugar el terapeuta pide al paciente que cuente su sueño en primera persona y en tiempo presente, como si el sueño estuviera sucediendo en ese mismo momento. Esto se pretende así en el sentido de que permite desde el comienzo al paciente, asumir la responsabilidad de que el sueño le pertenece. Se irá poniendo en contacto con los sentimientos y emociones que el sueño le genere y esto será facilitador de reasumir cada característica proyectada.

El terapeuta irá acompañando con su presencia el relato del soñante y guiará el trabajo desde los aportes que haga el paciente, y no desde su interpretación personal. Luego de que el paciente cuente el sueño, el terapeuta le preguntará qué elemento le llama más la atención, o cuál es el que le produce desagrado o rechazo. Ese será el elemento que el soñante dramatizará. En este momento el soñante comenzará a vivenciar su sueño. El terapeuta pedirá al paciente que imagine que él es

18

objeto que eligió. Guiará estos momentos con preguntas, por ejemplo, cómo es el objeto, cómo se relaciona, qué lo caracteriza, cómo lo describe. Esta representación permitirá al paciente encontrar los huecos de su personalidad. La energía puesta en el objeto elegido es trasladada hacia la persona del soñante, esa energía es reintegrada.

El terapeuta permanecerá atento a los aspectos no verbales que aparezcan en el soñante, es decir, su tono de voz, sus gestos, sus posturas, sus movimientos y las emociones que surjan con espontaneidad. Esto en concordancia con la fenomenología, importante pilar de la Gestalt, que propone partir de lo manifiesto y de

los fenómenos. En esta instancia lo fenomenológico es más relevante que lo que el paciente pueda estar relatando. Para Perls (1974) lo que expresa el cuerpo dice más que las palabras. La expresión corporal es auténtica en todo momento.

Éste método no es la única vía que la Gestalt propone para el trabajo con sueños. Cada terapeuta es considerado un artista, capaz de crear su propio estilo de trabajo, como así también de utilizar distintas técnicas según crea apropiadas para cada paciente.

Otras maneras de abordar sueños son (Lowenster Herrmann, 2009) la técnica de la silla vacía, el paciente se sienta en una silla y en otra enfrentada ubica imaginariamente al elemento, objeto con el que elija trabajar y así comenzará un diálogo con eso y así irá identificando lo proyectado y a asumirlo como propio. Técnica del ir y venir, consiste en que el terapeuta nota un cambio de voz, algún movimiento o acción llamativo y le pide al paciente que repita e intensifique ese actuar tantas veces como sea necesario para que la persona se dé cuenta de eso que está haciendo o diciendo y se haga responsable. Técnica de proyección-identificación, el soñante asume el papel del elemento elegido y habla como si fuera él, expresando sus emociones y armando una historia. Éstas son algunas de las maneras en que la Gestalt lleva a cabo el trabajo terapéutico con los sueños.

La comprensión de los mensajes que aporta el sueño permite a la persona conocerse mejor, cerrar situaciones inconclusas y proveer de recursos para resolver asuntos pendientes con responsabilidad. La integración y aceptación de esos rasgos enajenados o desconocidos contribuye a una buena salud mental (Martín, 2009). El trabajo con sueños otorga fortaleza al soñante para lograr por sí mismo su propio crecimiento y la posibilidad de darse cuenta y responsabilizarse de sus vacíos existenciales. Este aprendizaje es posible a partir de que el soñante atraviesa el sueño con su cuerpo, se permite ser su sueño, tomando conciencia de las emociones y sensaciones que siente en cada momento.

## **Conclusiones**

Es evidente la curiosidad que los sueños han generado en los hombres a lo largo de la historia. Muchos han sido los intentos de explicación desde distintos ámbitos, cuerpos teóricos y estudiosos del tema. Sin dudas, ha sido Freud uno de los principales referentes del siglo XX que con intenciones de explicar el funcionamiento del psiquismo propone el interpretar los sueños. Comienza por los propios y descubre que son un perfecto camino para acceder al material inconsciente. Luego lleva su teoría hacia la práctica clínica y se encuentra con que los mismos efectos se producen

en sus pacientes. Es así como presenta la interpretación de los sueños como si debiera tomarse como método científico. El trabajo desde la clínica psicoanalítica consiste en que el paciente relate su sueño y comience a decir lo que se le ocurra sobre ese relato. Es evidentemente notable, a lo largo de este trabajo, la matriz lingüística y simbólica en la que se asienta el trabajo de análisis de sueños de Freud. Así, mediante la asociación libre Freud irá interpretando cada fragmento del sueño, llegando a los pensamientos inconscientes que dieron lugar a su formación.

Otro de los referentes en el tema, del mismo siglo, es Perls. Quien en sus comienzos se formó en el psicoanálisis de Freud, pero que luego dado a las discrepancias teóricas que vislumbró, llevó adelante su propia línea de pensamientos. Influído por el existencialismo y la fenomenología dio a luz a la terapia Gestalt, considerando a los sueños como reflejos de la propia existencia de la persona. A diferencia de Freud, Perls pide a sus pacientes que relaten el sueño en primera persona, lo que colabora a que el paciente se responsabilice por ese sueño que le pertenece. Así, respondiendo a la novedosa propuesta de Perls que consiste justamente en que el paciente se haga cargo de aspectos de su existencia que desconoce a través del trabajo clínico con el material de sus sueños. Al finalizar le pide que elija un objeto o elemento de su sueño para comenzar con la experiencia de ser, con todo su cuerpo, esa parte del sueño. Además, se sirve de otras técnicas como la silla vacía, la técnica del ir y venir y la técnica de proyección-identificación, descriptas anteriormente. Esto es propuesto en el sentido de que para Perls los sueños son proyecciones y de esta manera el soñante podrá comenzar a reintegrar esos aspectos a su personalidad. El fin es el autoconocimiento y la aparición del self genuino con todos sus aspectos y cualidades. Si el paciente se responsabiliza y reintroyecta aquello que desechó, ignoró o no pudo ver de sí, podrá luego contar con aquello para utilizar como recurso propio.

A partir de lo expuesto en este recorrido bibliográfico y de la comparación de ambas líneas teóricas, se concluye que la mayor discrepancia posible de pesquisar se encuentra en relación al modo en que cada autor lleva adelante el trabajo clínico con los sueños. Si bien Perls es influenciado por Freud en la importancia y el trato sofisticado con que el sueño se aborda, la abstención de juicios y críticas frente a lo que el sueño muestra, y la descomposición de los elementos para llevar a cabo mejor el trabajo, las técnicas de la terapia gestáltica y del Psicoanálisis son epistemológicamente irreductibles una a otra. La diferencia está fundamentada en el modo de trabajar sueños en la clínica, y esto parte, a su vez, de una concepción diversa del ser humano construida por Perls.

En tanto trabajo clínico propiamente dicho, en Psicoanálisis la atención del terapeuta se dirige hacia las palabras que el paciente va diciendo. En cambio en Gestalt el terapeuta dirige su atención al tono de voz, a las posturas, a los movimientos. En Psicoanálisis el trabajo es asociativo. En Gestalt el trabajo es corporal y experiencial. En Psicoanálisis el objetivo es llegar al material inconsciente del aparato psíquico. En Gestalt el objetivo es que el paciente se encuentre con su existencia total y plena y se responsabilice por ella. Y es justamente éste el componente que se considera el aporte inédito de Perls.

### **Referencias bibliográficas**

Freud, S. (1991a). *Obras completas: Volumen IV*. Buenos Aires:

Amorrortu. Freud, S. (1991b). *Obras completas: Volumen V*. Buenos Aires:

Amorrortu.

Lowenstern Herrmann, E. (2009). *Los sueños en la terapia Gestalt*. México: Alfaomega grupo editor.

Martín, A. (2009). *Los sueños en psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclée de brouwer.

Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.

Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.