

UNIVERSIDAD DE PALERMO

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Trabajo Final de Integración

El Trabajo con los sueños desde el enfoque Gestáltico

Los aportes de un taller vivencial de sueños desde el relato de los participantes

Tutora: Denise Benatuil

Profesora : Analía Brizzio

Autor: Judith Landau

Índice

1-Introducción	3
2- Objetivos	4
3- Marco Teórico	4
3.1 Introducción a la Gestalt	4
3.2 Aportes de otros modelos teóricos	6
3.3 Conceptos básicos y distintivos de la terapia gestalt	8
3.3.1 Noción Figura y Fondo	9
3.3.2 Autorregulación Organísmica	10
3.3.3 Aquí y ahora	11
3.3.4 Darse cuenta	13
3.3.5 Ciclo de la Experiencia.....	15
3.3.6 Contacto	17
3.3.7 Polaridades	19
3.3.8 Sueño	20
3.4 Sueño desde el Enfoque Gestáltico	21
3.4.1 La actualización de los sueños	22
3.4.2 Modalidad de abordaje	24
3.4.3 Posición del terapeuta	25
3.5 El sueño desde la perspectiva psicoanalítica	26
3.5.1 La interpretación de los sueños desde el Enfoque psicoanalítico. Diferencias	27
3.6 Taller de sueños	28
3.6.1 Propuesta de taller de sueños	29
3.6.2 Propósitos	29
3.6.3 Dinámica y Modalidad.....	29
3.6.4 Noción de Vivencia y Experiencia	30

3.6.5 Resonancia	30
4- Metodología	33
4.1 Tipo de estudio	33
4.2 Participantes	33
4.3 Instrumentos	33
4.4 Procedimientos	34
5- Desarrollo	35
5.1 Descripción de la modalidad y dinámica de un taller de sueños propuesto por la Institución elegida.....	35
5.2 Análisis del relato de un sueño de una participante	39
5.3 Técnicas terapéutica en el trabajo con los sueños	44
5.4 Conclusiones de algunos de los participantes acerca de la experiencia al cierre del taller .	47
6- Conclusiones	50
7- Referencias Bibliográficas	54
8- Anexo	56

El Trabajo con los Sueños desde el Enfoque Gestáltico

Los aportes de un taller vivencial de sueños desde el relato de los participantes

1- Introducción

La elaboración del siguiente trabajo constituye ser el trabajo integrador final de la Carrera de grado Licenciatura en Psicología, que se basó en la residencia que se llevó a cabo en una institución de formación clínica y atención terapéutica con ese enfoque. El mismo se sustenta en las 280 horas que conforman la pasantía programada en la materia Práctica y Habilitación profesional.

La institución cuenta con un equipo de profesionales que trabajan coordinando las diferentes actividades propuestas.

Las principales tareas que se desarrollan en la institución son la asistencia psicológica en sus formas individual o grupal, admisiones, espacios de supervisión tanto individual como en grupos de profesionales y talleres de: danza movimiento terapia, ciclo de cine, teatro terapéutico gestáltico, análisis y trabajo con los sueños, meditación y mantenimiento de eneagrama, entre otros.

El interés de la formulación de este trabajo surge de la participación en el taller de sueños. La vivencia en este taller reveló ser un espacio intenso de trabajo personal con una modalidad y dinámica particular. Esta forma de abordar los sueños y de trabajarlos, ha movilizó la necesidad de ahondar y comprender su alcance y sus repercusiones. Es a partir de allí que se plantea la elaboración del mismo articulando el enfoque teórico con el práctico; tendiente a comprender los propósitos y dinámica del mismo, los criterios para la derivación o sugerencia de participación, los aportes surgidos desde la vivencia de los participantes e incluir la mirada del profesional coordinador incorporando su lectura, criterios de focalización en los sueños, modalidades de intervención y contención.

2- Objetivos

Objetivo general

- Describir los aportes de un taller vivencial de sueños desde el enfoque Gestáltico.

Objetivos específicos

- Describir la dinámica y modalidad del taller de sueños .
- Analizar en un sueño de un participante, la forma de trabajo que propone la perspectiva gestáltica
- Describir las técnicas terapéutica en el trabajo con los sueños en el taller
- Describir la experiencia vivencial de los participantes del taller de sueños al cierre del mismo

3- Marco Teórico

3.1 Introducción a la Gestalt

La Psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra el punto de vista tradicional de la Psicología antigua. Al igual que otras escuelas nació como reacción a valores y modos de entender la realidad y el conocimiento ya establecidos, enfrentándose la misma al determinismo del psicoanálisis y el intervencionismo del conductismo. En sus inicios, la Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; más tarde lo extendió a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Un aspecto fundamental de la Psicología Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen (Castanedo, 1997).

Desde la etimología, Gestalt es una palabra de origen alemán que suele traducirse por forma o configuración. Esta percepción figura- fondo, ambas indisociables, inseparables, conforman una composición, una Gestalten. Esta composición unitaria y globalizadora de los fenómenos conlleva una innovación respecto al pensamiento científico de la época (Peñarrubia, 2008).

La terapia gestalt no es una aplicación práctica de la psicología de la gestalt sino que su relación es más bien metafórica. La terapia gestalt fue la manera de hacer terapia de Fritz Perls, su creador junto con su mujer Laura Perls.

Aunque toma prestadas varias de las leyes de la percepción de esta psicología, el vínculo de la terapia gestalt con la psicología de la gestalt no es tan fuerte como se suele creer. Las dos ideas más relevantes que Perls consideró e incluyó en la terapia gestalt son la noción de figura-fondo y la de gestalt incompleta. En la primera noción hace una analogía entre consciente e inconsciente, denominándolo darse cuenta enfocado en donde se percibe aquello que antes era borroso o informe.

En la segunda noción, la de gestalt incompleta, Perls alude a los asuntos inconclusos que tienen una versión en el psicoanálisis como compulsión a la repetición (Peñarrubia, 2008).

Latner (1994) considera que el fundamento de los principios de la terapia gestalt es el holismo. La esencia de la concepción holística de la realidad consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente. Desde esta mirada, la comprensión del hombre incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en un marco unificado. Todos son aspectos del mismo suceso; el hombre.

La terapia gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo - ambiente, de esta forma esta terapia utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica del enfoque gestáltico (Castanedo, 1997).

El enfoque holístico hace referencia a que se percibe a los seres vivos como totalidades. La teoría gestáltica sostiene que el todo es más que la suma de las partes. Todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado (Peñarrubia, 2008).

La principal revolución que plantea la terapia gestalt es el de pasar de un modelo de pensamiento individualista a un modelo de campo, en donde el concepto de holismo ya no se refiere a la unidad cuerpo-mente, sino que incluye al entorno. Es por ello que, el objeto de la psicología y psicoterapia ya no es la psique, no es un sujeto, el objeto de la psicoterapia es la experiencia de la persona y ésta se da en un campo, que está constituido por el organismo y su entorno. El entorno y el organismo están en una relación de reciprocidad, es decir, constituyen una relación de opuestos dialécticos (Perls, 1976).

Al revisar la fundamentación epistemológica de la terapia gestalt se puede identificar claramente diferentes elementos que la constituyen tanto de orden teórico como práctico que surgen de diversas teorías y escuelas de pensamiento que convergen de manera armoniosa en este modelo psicoterapéutico.

3.2 Aportes de otros modelos teóricos

La psicoterapia gestáltica recibió tres fuentes o influencias en su constitución: el psicoanálisis principalmente de Wihlem Reich y Karen Horney, la fenomenología existencial y la psicología gestáltica (Shepherd & Fagan, 2008).

Perls, disidente de la corriente psicoanalítica, se opone a algunos de los conceptos fundamentales tanto en la teoría como en la práctica freudiana. En relación al inconsciente, plantea que a la Gestalt le interesa más lo que la persona sabe o siente de sí misma que lo que ignora. El abordaje de dicho conocimiento se dará escuchando al cuerpo, a la emoción, a los fenómenos observables en el momento y no a través de técnicas analíticas como la asociación libre, la interpretación del analista, entre otros (Peñarrubia, 2008).

La filosofía existencial y la fenomenología constituyen el fondo más importante para los conceptos de la psicología humanista y de la terapia gestalt. Husserl, fundador de la fenomenología, propone partir de lo manifiesto, de los fenómenos, es decir, de aquello que aparece, que es dado a la conciencia en un momento determinado, y su interés se centra en describir las vivencias de dicha conciencia (Peñarrubia, 2008).

El trabajo fenomenológico en Gestalt sostiene que no se trata de develar verdades ocultas, ni interpretar sino de vivenciar lo que está sucediendo, es decir se busca lo obvio, ejercitando constantemente la percepción de lo que se halla presente, sin intervención de la razón bajo juicios y nociones preconcebidas acerca de lo que es o no relevante o significativo, lo que debería ser y el por qué (Yontef, 1995).

El existencialismo entiende al ser humano como un ser en situación, un ser-en-el-mundo y el valor de la existencia en sí misma y por sí misma. Se interesa por el hombre real en su existencia genuina y desnuda. No hay respuestas válidas universales y eternas sobre el sentido de la vida. El significado de estar-en-elmundo afecta por lo tanto a situaciones cotidianas del ser humano (Quitmann, 1989).

Por otra parte, Peñarrubia (2008) sostiene que el creador del Psicodrama, Jacob Levy Moreno, también dejó su impronta en la Gestalt. La terapia gestáltica

ha tomado del psicodrama la actuación de los conflictos, el uso del cuerpo, la creatividad y la espontaneidad. Asimismo, ha tomado el concepto de encuentro y la noción de Telé o empatía. Estos conceptos serán desarrollados más adelante en el apartado Resonancia.

Enmarcada dentro del movimiento de la Psicología Humanista, la terapia gestáltica comparte con este movimiento la visión esperanzadora del ser humano en tanto lo concibe como un ser que tiende a la autorrealización, no como individuo patologizado, sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora, es decir, en un tiempo presente e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo. El enfoque de la psicoterapia gestáltica planteada y desarrollada por Fritz Perls en la década de cincuenta, se podría resumir en estos tres principios fundamentales: La valoración de la actualidad temporal - la experiencia en el aquí y ahora -, la valoración de la atención y aceptación de la experiencia y la valoración de la responsabilidad. A estas tres declaraciones Claudio Naranjo le adjudica un carácter de verdad y no de un deber. Para Perls la filosofía de la Gestalt es una filosofía de lo obvio. Plantea que el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias. En relación al presente menciona que nada sucede nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aún no es. Solamente en esta actualidad temporal y espacial es posible la situación terapéutica. Asimismo, sostiene que la atención y aceptación de la experiencia van ligadas a esta vivencia del presente y a la toma de conciencia, al darse cuenta. F. Perls toma este concepto de la psicología de la forma para ubicar el darse cuenta enfocado (figura) de lo que antes era borroso (fondo). En relación con la responsabilidad plantea que la terapia gestáltica es una constante invitación a la toma de conciencia y al responsabilizarse de lo que está haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, soñando, entre otros (Peñarrubia, 2008).

3.3 Conceptos básicos y distintivos de la Terapia Gestalt

Perls, Hefferline y Goodman, sostienen que la perspectiva gestalt es el enfoque de la vida original, natural, sin distorsiones: es decir, dirigido al pensamiento, al sentimiento y a la actuación del hombre (como se cita en Latner, 1994).

La terapia gestáltica se basa en la naturaleza. Su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, del cuerpo y de la conducta sana y espontánea. La dinámica de la naturaleza y el hombre ha servido para construir una teoría de la conducta humana (Perls, 1976).

A continuación se plantean algunos de los conceptos básicos y distintivos del enfoque gestáltico que se requerirán para la comprensión e interpretación del presente trabajo.

3.3.1 Noción Figura y Fondo

Toda percepción sensorial se organiza en la interacción que tiene lugar entre los estímulos presentes en el medio y la configuración significativa, gestalt, que de ellos hace el sujeto en un momento dado, es decir, el sujeto no percibe la totalidad caótica de estímulos presente-fondo- sino que los organiza selectivamente, hace un recorte, destaca tan sólo aquello que le resulta significativo- figura-. Perls, transfiere esta idea de la percepción sensorial enunciando que toda vivencia psicológica humana se estructura de la misma forma interactiva entre el

sujeto y su entorno, en cada momento. Organismo y medio constituyen una totalidad (Nieto, s/f).

Siguiendo a Polster y Polster (2001), la división de la experiencia entre figura y fondo es transitoria y en algunos casos, hasta difusa; en cualquier momento lo que es figura puede retroceder al fondo y algo del fondo puede convertirse en figura. El fondo es una fuente inagotable de nuevas configuraciones.

La función del fondo es servir de contexto para la percepción de la figura. En cierto sentido, toda la vida de una persona sirve de fondo al momento del presente. Quitmann (1989) haciendo referencia a Perls señala que las personas tienen una jerarquía de necesidades que están en un proceso continuo de desarrollo.

La necesidad más fuerte vidente, "la situación más apremiante" emerge del fondo de las distintas necesidades como figura y todo el organismo, los pensamientos se ordenan bajo esta necesidad emergente. Si la necesidad es satisfecha, se diluye de inmediato en el fondo y una nueva necesidad emerge como figura. En un proceso de este tipo no se alcanza nunca el estadio de una satisfacción definitiva, pues el cierre de la Gestalt, ocasiona satisfacción, pero la simultánea reapertura produce frustración. Lo decisivo de este proceso es el creciente intercambio de los polos conjuntamente con la creciente tendencia de éstos al equilibrio, es decir, al punto medio. La ley fundamental de este proceso, su fin último, es la autoconservación y el desarrollo. Para Perls, la homeostasis y el holismo son dos tendencias innatas del organismo que poseen la finalidad de que éste "se realice a sí mismo tal como es".

3.3.2 Autorregulación Organísmica

De acuerdo a la teoría de la Terapia Gestáltica, el comportamiento humano estaría regulado por el proceso llamado homeostasis. La homeostasis es el proceso por medio del cual el organismo satisface sus necesidades y por el cual mantiene un equilibrio. (Latner, 1994)

En Terapia Gestalt, el principio homeostático se denomina Autorregulación del Organismo. Cuando existe una serie de necesidades prominentes al mismo tiempo en el individuo, el organismo tiende a operar atendiendo a las necesidades de manera jerarquizada, es decir, atendiendo primero a la necesidad más urgente, de este modo, la necesidad dominante en el campo del organismo se convierte en figura, las necesidades menores, temporalmente, retroceden al fondo. Para que el organismo satisfaga sus necesidades, abra o cierre gestalten, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita (Polster & Polster, 2001).

La autorregulación permite que el organismo muestre una gran sabiduría y economía en su conducta. A pesar que el principio de autorregulación no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo, garantiza que los organismos harán todo lo posible, podrán en juego ésta sabiduría organísmica para regularse de acuerdo a sus necesidades y los recursos del ambiente (Yontef, 1995).

En términos psicológicos, el proceso de autorregulación del organismo sirve para que se logre alcanzar las necesidades personales percibidas, estableciendo contacto con fuentes humanas y físicas de las cuales la persona espera lograr ayuda para completar sus necesidades. El contacto consiste en apreciar las diferencias, en aprehender un problema, del cual por

definición la persona tiene conciencia. Así el organismo interactúa con el medio ambiente que le rodea, llegando a auto-regularse en la satisfacción de sus necesidades (Castanedo, 1997).

En el contexto de la autorregulación del organismo la relación entre el organismo y el medio ambiente es crítica. El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo. Todo organismo necesita de un medio ambiente para intercambiar sustancias esenciales; tales como aire, amor, entre otros (Perls, 1976) La comprensión de la existencia y función de un organismo depende de captar su relación con el ambiente y su funcionamiento en él. El funcionamiento sano exige apoyo ambiental, si el ambiente no puede mantenerse con el organismo como parte de él, el organismo será destruido por él. La autorregulación orgánica implica que el organismo es capaz de satisfacer sus necesidades si los recursos del ambiente se lo permiten (Latner, 2001).

3.3.3 Aquí y ahora

El concepto del aquí y ahora está vinculado con la impronta de la fenomenología y del existencialismo. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta. Sólo el presente existe. El pasado ya se fue y el futuro aún no ha llegado, por ende, sólo existe el hoy. El interés en el pasado y en el futuro es obviamente esencial para el funcionamiento psíquico. Lo que es inadmisibles es comportarse como si de hecho se estuviera en el pasado o en el futuro ya que de esa manera se contamina las posibilidades vívidas de la experiencia (Polster & Polster, 2001).

Quitmann (1989) considera que el pasado o es asimilado o sigue existiendo en forma de asuntos no resueltos. El futuro, por el contrario, es incierto, significa un cambio potencial, riesgo y miedo. Si se está en el ahora, no se ha de tener miedo ya que el estímulo se convierte inmediatamente en actividades permanentemente espontáneas.

La historia no es un elemento que se desestime sino que se intenta dar un carácter de presentificación de los sucesos pasados. El pasado es o importa en tanto parte de la realidad presente (Shepherd & Fagan, 2008).

En el repertorio de técnicas de la terapia gestáltica, la focalización del presente se refleja por lo menos en dos maneras. En primer lugar, la solicitud o petición al paciente en el sentido de que preste atención a todo aquello que entra en su campo presente de la atención, de la conciencia actual y lo manifieste. En la mayoría de los casos, esto irá acompañado de la instrucción de suspender sus razonamientos a favor de una pura auto-observación. En segundo lugar, la presentificación del pasado o del futuro o de la fantasía en general. Esta puede adoptar la forma de un intento introspectivo de identificación con los acontecimientos del pasado o revivirlos, con el retorno de la dianética, o más frecuentemente, una reactuación de escenas del pasado, una repetición de escenas dramáticas donde a las expresiones verbales se le suma la participación gestual y postural como ocurre en el caso del psicodrama (Naranjo, 1999; Shepherd & Fagan, 2008).

Ambas técnicas, continua Naranjo (1999), tienen antecedentes en disciplinas espirituales de más antigua data que la psicoterapia. Permanecer en el presente constituye la base

fundamental de ciertas formas de meditación que proponen como piedra angular el ejercicio continuo de la conciencia.

Según Polster y Polster (2001), centrarse en el presente significa estar en contacto con, es decir, estar con el propio self, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones o distensiones musculares. La persona debe trabajar con lo que está allí mismo, en tiempo presente. Pasado y futuro serán traídos al presente solamente si resultan trascendentes para él mismo. Habrá entonces tantas realidades como puntos de vista. Desde el enfoque Gestáltico no hay una única verdad, ni es estática, ni tampoco eterna, sino que se trata de una verdad temporaria. Es por ello, que la terapia gestáltica se centra fundamentalmente en las relaciones presentes y en los sentimientos, pensamientos y acciones que emergen en este tiempo y contexto.

La actitud esencial para la terapia gestáltica se constituye desde la visión de Naranjo (1999) en los siguientes tres elementos: el aquí y ahora, el estar consciente y la responsabilidad. Ser responsable, es decir capaz de responder, conlleva estar presente, estar aquí y ahora. Asimismo, estar verdaderamente presente, es estar consciente. En apariencias podría dar la sensación de ser actitudes diferentes entre sí pero en realidad son aspectos de un modo único de ser en el mundo.

3.3.4 Darse cuenta

La toma de conciencia (awareness) en el aquí y ahora, es un concepto de fundamental importancia para la terapia Gestáltica. Siendo una disciplina integrada en la Psicología Humanística, se basa en los cambios facilitados por las intervenciones terapéuticas que ocurren como resultado de un proceso vivencial, donde los significados implícitos se sitúan en el darse cuenta.

El awareness es un concepto inglés introducido por Perls (1974) que alude a la capacidad que tiene cada ser humano para percibir y vivenciar lo que está sucediendo, en el aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea. Es la toma de conciencia global en el momento presente. Es desde esa toma de conciencia que se podrá relacionar lo anterior con lo actual y producir un cambio a partir de esa comprensión.

Peñarrubia (2008) señala que a este término Claudio Naranjo lo utiliza como percatarse. El autor aclara que awareness también tiene la connotación de estar alerta y atento, como con una actitud de estar despierto, no como esfuerzo voluntarioso. La capacidad de darse cuenta podría describirse como la melliza desdibujada de la atención que implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa y es llevada a cabo por la persona en su totalidad.

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 enfoque Gestáltico concibe el darse cuenta como el proceso de restauración de la salud, entendiendo que la neurosis es el oscurecimiento de la capacidad de percibir a sí mismo y al mundo (Peñarrubia, 2008).

En la terapia gestáltica, pacientes y terapeutas dialogan, es decir, se comunican perspectivas fenomenológicas. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y como pueden cambiar y a su vez, puedan aprender a aceptarse y a valorarse a sí mismos (Yontef, 1995).

El darse cuenta logra que el contexto terapéutico se transforme en un laboratorio en donde no sólo se exploran procesos sino que también se vivencian situaciones que se presentan en la vida cotidiana de las personas. De esta manera, se experimentan otras alternativas de acción al tomar contacto con lo que sucede en el momento presente de la sesión terapéutica (Perls, 1976).

Según Peñarrubia (2008) el desarrollo de la capacidad de conciencia supone enfocar la atención en las tres zonas que describió Perls.

Darse cuenta de la zona interna: es poner la auto-observación en uno mismo, un mirar hacia adentro como un antídoto a las distracciones del afuera. Alude al contacto con lo sensorial en el presente con eventos internos, lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel, eso incluye las sensaciones corporales, los movimientos, los sentimientos, los estados de ánimo y su evolución, entre otros. Darse cuenta de la zona externa: es optimizar los sentidos y devolverles su función perceptiva, de forma que captemos la realidad del entorno en vez de fantasearlo o interpretarlo. Se trata de recuperar los canales sensoriales que permiten la orientación en el mundo.

Darse cuenta de la zona intermedia: es precisamente enfocar este filtro fantasioso con que se tamiza las percepciones internas y externas. Se considera esta zona como el lugar privilegiado de la neurosis, es aquí donde residen los prejuicios, fobias, distorsiones en general de lo que llega desde afuera o desde adentro. Este nivel incluye toda actividad mental que transcurre más allá del presente. Imaginar, anticipar lo que hará mañana, adivinar, pensar como así también recordar el pasado pertenece al plano de la fantasía. Todo lo enunciado esta en el plano de la imaginación, es puramente especular y asumirlo como tal es un aspecto saludable para uno mismo.

Según Enright, el objetivo de la terapia Gestáltica consiste en la integración de la atención y la conciencia. La misión del terapeuta es ayudar al paciente a superar los obstáculos que bloquean la toma de conciencia y dejar que la naturaleza siga su curso de tal modo que el individuo pueda actuar y desarrollarse haciendo pleno uso de sus capacidades (como se cita en Shepherd & Fagan, 2008).

La toma de conciencia desde la mirada gestáltica ayuda a restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo. Para que éste pueda realizarlo de algún modo, su conducta tiene que incluir previamente las sensaciones y sentimientos que ella conlleva. Restaurar la aceptabilidad de la toma de conciencia es un paso decisivo y fundamental en el camino hacia el desarrollo de una nueva conducta (Polster & Polster, 2001).

3.3.5 Ciclo de la Experiencia

El ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que esta no es más que más que la sucesión interminable de ciclos. También conocido como el ciclo de la regulación organísmica ya que se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. El ciclo de la experiencia se inicia cuando una necesidad organísmica emerge y pugna por su satisfacción. Se podría hacer un paralelismo con la metáfora de la figura sobresaliente del fondo para ser percibida – satisfecha antes de volver a él (Peñarrubia, 2008).

Según Zinker (1980), en el esquema básico de la experiencia se pueden identificar seis etapas sucesivas.

Fig. 1 Ciclo de la Experiencia en Gestalt

En el estadio Reposo o retraimiento el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad aparente. A partir de una situación de reposo emerge una nueva necesidad en forma de Sensación. Esta es difusa, aún no se puede definir y se registra en forma de señales sensoriales que refiere un estado de déficit del organismo. El siguiente paso es el Darse Cuenta, la toma de conciencia que es la denominación, darle nombre a la sensación. La sensación se identifica con una necesidad específica y además, se identifica también aquello que la satisface: se delimita cierta porción de la realidad que adquiere un sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura. Le sigue la movilización de energía o Energización que es un estado de excitación corporal, una preparación para entrar en acción. Reúne la fuerza necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda. En la Acción, fase fundamental de todo ciclo, el sujeto dirige la acción tendiente a satisfacer la necesidad y se encamina activamente al logro de lo que desea. Le sigue la última fase, la de Contacto, en donde la necesidad del organismo se resuelve en el intercambio con el entorno. Luego el ciclo termina en un estado de reposo una vez satisfecha la necesidad hasta que emerja un nuevo ciclo.

En términos generales se puede decir que el ciclo de la experiencia, dado en un contexto específico y significativo, constituye en sí mismo una Gestalt.

3.3.6 Contacto

Es necesario antes de continuar ahondar y definir el concepto de contacto debido a que es un elemento fundamental en el proceso de awareness. Polster y Polster (2001) conciben al contacto como la función que sintetiza la necesidad de unión y de separación. A través del mismo, cada persona tiene la oportunidad de encontrarse nutriciamente con el mundo exterior. Al conectarse el individuo con un otro expone su existencia independiente pero solo a través de la función de contacto pueden desarrollar sus propias identidades. El contacto es como la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar.

Perls (1976) describe el contacto en el escenario en que un organismo vive inserto en un medio manteniendo sus diferencias y lo que es aún más importante, asimilando el medio a sus diferencias. En la frontera es donde se rechazan los peligros, se superan los obstáculos y se

selecciona y se apropia lo asimilable. Cabe señalar que aquello que se selecciona y se asimila es siempre nuevo; el organismo subsiste asimilando lo nuevo, mediante el cambio y el desarrollo. Sintetizando, el contacto es la conciencia de las novedades asimilables y el comportamiento correspondiente hacia ellas, y el rechazo de las novedades inasimilables. Lo que se mantiene siempre igual o lo que es indiferente no es objeto de contacto. Este autor señala la naturaleza dualista de la función de contacto

“Cuando y dondequiera que surja a la vida una frontera, se la siente a la vez como contacto y como aislamiento”, es decir, es el punto en donde el uno experimenta el yo en relación con el no yo, es el encuentro entre el sí-mismo con lo que es ajeno delimitando así la frontera del campo de lo personal y de lo impersonal.

El contacto tiene la función fundamental de encuentro entre el yo y el no yo pero no es la única. Otro modo es el contacto interno. Este refiere a la capacidad del hombre de tomar contacto consigo mismo. El proceso que le permite al sujeto este modo de contacto puede permanecer, por un lado, orientado únicamente a su propio crecimiento autocontenido, o puede, por otro, servir como soporte para sostener el desarrollo de la función de contacto de otra persona. Se denomina habitar al modo en que una persona puede conocer a otra. Este concepto de Polanyi se describe como el punto en el que un hombre conoce cabalmente a otro hombre cuando el conocedor contempla al otro ser humano como una persona responsable aplicándole a este último las mismas normas de aceptación para consigo mismo. Se podrá captar como operan los pensamientos y sentimientos del otro en la medida en que se haya tomado conciencia de las propias. De aquí se desprende la importancia de la vivencia y la experiencia personal y el trabajo de concientización intensivo del terapeuta ya que es parte fundamental en el desarrollo de su labor desde este enfoque (Polster & Polster, 2001).

El objetivo de la terapia gestáltica es favorecer el contacto, un grado mayor del darse cuenta. Hacer contacto es más que comprender, es comprender con todo el cuerpo, integrando lo que siento con lo que pienso con lo que hago. El contacto es una función del organismo que favorece y facilita el crecimiento y la integración de experiencias. Para comprender vivencialmente una experiencia, el sujeto hace movimientos de reacomodación y organización de ideas con todo el organismo donde también se dan sensaciones y cambios en su fisiología, en su cuerpo. El proceso de pensar y sentir involucra a todo el cuerpo. Las emociones influyen en todo el funcionamiento físico. En síntesis, el contacto incluye todo lo descrito y enunciado. Es un proceso por el cual el cuerpo se acomoda. Es reorganizar la actitud interna, dejar que el cuerpo integre y procese la experiencia hasta que surja una nueva forma. En una experiencia presente, es dejar el pasado y generar un movimiento hacia lo que viene siendo este pasaje desestructurante y a la vez, estructurante de una nueva forma. Ello implica un riesgo, el yo arriesga la pseudo seguridad de lo ya conocido, de lo familiar para permitir la aparición y experienciación de lo nuevo (Allerand, 2000).

3.3.7 Polaridades

Otro concepto fundamental de la terapia gestáltica es la noción de polaridades.

Según Allerand (2000), el mismo tiene sus bases en la filosofía moderna en la dialéctica planteada por Hegel en donde se parte de polaridades de opuestos que se sintetizan en un

tercer pensamiento. Es decir, se presenta una tesis, una antítesis y se llega a una síntesis. En esta última se concilia las dos posturas polares anteriores.

Este concepto es estructural en el funcionamiento del organismo. La relación de los opuestos da cuenta en que la existencia de uno necesariamente exige la existencia del otro. El individuo se constituye introyectando algunos aspectos y alienando sus opuestos. Esta interacción funciona como un proceso dialéctico (Peñarrubia, 2008).

Las polaridades están relacionadas con la historia particular de cada persona y con la percepción de su realidad interior. Esta realidad determina que se desarrollen polaridades cuyas características son egosintónicas o aceptables para la conciencia de la misma y egodistónicas o inaceptables para el sí mismo. A partir de polaridades en pugna se generan conflictos polares que pueden ser tanto intrapersonales como interpersonales (Castanedo, 1997).

La filosofía de la terapia gestáltica radica en los procesos de diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación clara conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al trabajar con ellas en el proceso de integrar los rasgos opuestos, se completará nuevamente a la persona (Stevens, 1978)

Latner (1994) plantea que según el pensamiento dialéctico, en la terapia gestáltica las dualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación de la gestalt.

Según John Enright, el objetivo de la psicoterapia gestáltica consiste en una nueva integración de la atención y la conciencia. La misión de terapeuta es ayudar al paciente a superar los obstáculos que bloquean la toma de conciencia dejando que el individuo pueda poner en juego luego sus propias capacidades.

Distingue el autor que desde esta concepción, el terapeuta no presta ayuda directa a la resolución del problema sino que restablece las condiciones para que el paciente pueda hacer uso de su propia capacidad para la resolución del conflicto (como se cita en Shepherd & Fagan, 2008).

Jung plantea que cuando más fuertes son las polarizaciones en las personas, más significativas es la síntesis. Es decir, cuando mayor sea el contraste, mayor es el potencial. En cada caso, las posibilidades están contenidas en los mismos opuestos. Lo que se requiere es favorecer su interacción para que pueda operar la dialéctica. El pensamiento dialéctico es una concepción holística de las diferencias (como se cita en Latner, 1994).

3.3.8 Sueño

El soñar tiene una función reguladora para el sistema biológico como para el psicológico. Hay partes que son atribuibles a la naturaleza fisiológica del ser humano y otras a la experiencia individual y única de cada persona que se vinculará al contenido del mismo. Existen varias teorías psicológicas que abordan el tema de los sueños (Arenas, 1997).

Para la terapia gestáltica, los sueños son mensajes existenciales que se manifiestan en el dormir. El sueño tiene una unidad en sí mismo, en el sueño está todo, es decir, en él aparecen el mensaje y las evitaciones a la comprensión de ese mensaje (Peñarrubia, 2008).

El terapeuta gestáltico dispone de diferentes técnicas o herramientas para facilitar el trabajo con el paciente. El trabajo con los sueños es una de las intervenciones terapéuticas posibles y que es la vía privilegiada de acceso a los aspectos más inconscientes y camino hacia la integración de las polaridades.

El tema de los sueños desde la perspectiva gestáltica será retomado en el próximo apartado con mayor profundidad y exhaustividad ya que es el tema principal de este trabajo.

3.4 Sueño desde el Enfoque Gestáltico

Considerando los conceptos básicos descriptos se propone articular los mismos desde la perspectiva del trabajo con sueños.

La actitud fundamental en la terapia gestáltica está constituida por tres elementos: el primero es el aquí y ahora, es decir, permanecer en el presente, el segundo es el darse cuenta, el percatarse, la atención centrada en el sí mismo y el último es la responsabilidad. La Gestalt propone una integración creciente de la persona, expandiendo sus límites y creciendo en presencia. Se trabaja para tomar responsabilidad por el presente personal, por las respuestas que la persona ofrece a las cuestiones de la vida que le toca vivir y para afrontar esas respuestas dadas entendidas a veces como obsoletas y con necesidad de ser actualizadas, recuperando, de este modo, la autenticidad y la creatividad en la expresión del ser.

En este contexto, la vía del trabajo con sueños constituye una oportunidad hacia la integración de la persona, ya que se hallan allí articulados, en forma espontánea, conflictos y respuestas, los modos de defenderse, lo temido y evitado y la potencia para dar nuevas resoluciones a lo planteado. El sueño es una totalidad que expresa el soñante en donde expone su entramado existencial (Wainer, 2007)

Perls, (1974) sostiene que en el trabajo con los sueños se encuentra todo lo necesario ya sea en su perímetro o en su ambiente. La dificultad existencial, la parte que falta de la personalidad, están todas en el mismo. En cierto modo en un ataque frontal al seno de la propia no-existencia. El sueño es una excelente oportunidad para encontrar los hoyos en la personalidad. Aparecen como vacíos, como espacios huecos y al acercarse a estos hoyos, viene la confusión y el nerviosismo. Entender un sueño significa darse cuenta de cuando se está evitando lo obvio.

Quattrini (1996) considera que el sueño es vida. Desde el punto de vista de la fenomenología y del existencialismo, el sueño es simplemente una experiencia. El sueño es un tipo de vivencia que es semejante al mirar una película pero con la particularidad de ser de la invención de uno mismo y contener imágenes, emociones, sensaciones que hacen de ella algo único.

Cada sueño es una obra de arte resalta Perls (1974). El sueño es la expresión más espontánea de la existencia de un ser humano. Aún el sueño más absurdo no impacta al momento como algo absurdo por lo contrario es sentido como verdadero.

Para la Gestalt, el sueño es una expresión creativa del sí mismo, no son disfraces inconscientes de experiencias traumáticas o perturbadoras. No oculta a modo de camuflaje o mascarar las expresiones del inconsciente. El sueño es portador de un mensaje existencial actual que difiere del desplazamiento de deseos inconscientes, concepción de sueños que sostiene el psicoanálisis (Peñarrubia, 2008).

Según Naranjo (1999) en la terapia gestáltica, la expresión de trabajo con los sueños no es la codificación del mensaje del sueño sino la de decodificación.

Lo especial de la forma en que la Gestalt trabaja con ellos es que su enfoque de los recuerdos, las acciones físicas o los síntomas es no interpretativo. En este contexto, el comprender el sueño o entenderlo se refiere a la experiencia directa de los contenidos del sueño más que a una inferencia intelectual; el percatarse es lo opuesto a una introspección intelectual.

La modalidad de trabajo con los sueños será abordada con mayor profundidad en otra sección más adelante en este escrito.

3.4.1 La actualización de los sueños

La terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experi-mental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de un hecho o hechos o en la renarración de los sueños (Santacruz, 2011).

Para la exploración de los sueños, plantea Naranjo (1999), se le solicita al soñante que narre su sueño elegido en tiempo presente, incluso cuando el mismo plantea situaciones pasadas; el sueño no ha de ser recordado sino traído de vuelta a la vida. Únicamente viviéndolo en el presente se puede ganar conciencia de lo que está transmitiendo. Este aquí y ahora es la condición para la integración.

Perls (1974) postula que entender un sueño significa darse cuenta de cuando se está evitando lo obvio en el contexto del aquí y ahora. Al entender el significado que tiene el identificarse con cada parte del sueño por pequeña que sea ésta, incrementa su vitalidad y su potencial. Cada vez que cambie un it 1 por un yo o en un verbo en primera persona del singular; cada vez que se reintegra algo, la persona tendrá una mejor plataforma desde donde poder facilitar su desarrollo, su integración.

En la terapia Gestáltica, Perls (1974) sostiene que los sueños no se interpretan sino que se intenta retrotraerlos a la vida. El modo de hacerlo es revivir el sueño tal como si estuviera ocurriendo ahora. En vez de relatar el sueño como un episodio del pasado, lo actúa en el presente de modo que se convierte en parte de uno y de esta manera, se posibilita un compromiso verdadero.

No es de suma importancia si se recuerda un trozo de un sueño o un sueño antiguo. Siempre que se lo pueda recordar, el sueño estará vivo y disponible y seguirá conteniendo una situación inconclusa, una situación no asimilada para retomar y ser trabajada (Perls, 1974).

1 Término en inglés que refiere a la tercera persona del singular cuyo uso remite al nombramiento de objetos

3.4.2 Modalidad de abordaje

A partir de la obra de Freud, todo sistema terapéutico debe incluir una forma de abordar el tema de los sueños, o bien definir y justificar el hecho de no hacerlo. La terapia gestáltica trabaja con los sueños con un enfoque no interpretativo favoreciendo y permitiendo que el soñante avance a su propio ritmo y descubrir por sí mismo el significado de sus sueños. Todas las imágenes que aparecen en el sueño, humanas, animales, vegetales o minerales, representan una parte alienada del sí mismo. Volviendo a experimentar y narrar un y otra vez el sueño, en tiempo presente y desde el punto de vista de cada una de las imágenes, el sujeto puede comenzar a rescatar esas partes alienadas de sí a través de la identificación con ellas y así empezar a integrarlas, a aceptarlas e incorporarlas a su vida y de este modo, se expresará en un futuro con mayores recursos y en forma más adecuada (Shepherd & Fagan, 2008).

Perls (1974) en su libro Sueños y Existencia, escribe acerca de su modalidad e intervenciones en el trabajo con los sueños. Una de las primeras indicaciones que da es solicitarle al soñante que represente todos los papeles porque sólo representándolos en el presente se puede llegar a la identificación total y la identificación contrarresta la alienación, es decir, intenta que la persona se dé cuenta de aquellas partes suyas proyectadas, ya sea en personas, en objetos o imágenes. La alienación se produce cuando la persona niega de ella, de esa parte que le pertenece y que no se reconoce allí. Esta situación empobrece al sujeto y sus intercambios con el mundo se hacen más reducidos y deformes.

Naranjo (1999), discípulo de Perls, escribe acerca de que es aconsejable comenzar la narración del sueño en tiempo presente como si estuviera sucediendo porque el solo cambio en la elección de palabras que implica el uso del tiempo presente en lugar del pasado, puede producir una gran diferencia en el proceso de recordar y a ello, sumarle el retorno de los sentimiento que pertenecen a esa fantasía. Este autor recuerda que Perls le solicitaba en la revocación de los sueños incluir al cierre de cada fragmento renarrado frases como “Esta es mi vida”, “Esta es mi existencia” o “Este soy yo” a modo de favorecer alguna conexión entre el sueño y su propia existencia, es decir, facilitar el darse cuenta del soñante.

De los aspectos más conocidos en relación con los sueños de la obra de Perls, Polster y Polster (2001) resaltan que el concepto de sueño como proyección supone que todos los elementos del sueño, cada detalle, cada matriz afectiva son representaciones del soñante. Asimismo, el sueño ofrece otra perspectiva además de la proyectiva, aportada por Perls. Para estos autores, el sueño sirve para sondear las posibilidades de contacto de la persona, y para aumentar la interacción entre el paciente y el terapeuta, entre el paciente y ciertos aspectos de sí mismo, entre el paciente y otras personas del grupo o de su vida -no sólo las proyecciones, ya que ni todo es proyección en la vida ni en los sueños, y los sueños son mucho más ricos que meras proyecciones, es decir, que el sueño no sólo 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.

3.4.3 Posición del terapeuta

En el trabajo con los sueños entendido como una vía posible para el proceso de reapropiación de las partes alienadas, el rol del terapeuta se reduce a facilitar el darse cuenta. La razón principal es que el soñante, cuando descubre un hoyo en su personalidad, es decir, cuando conecta con una parte alienada, tiende a evitarla. Existen una serie variada de formas de interrumpir, así como evitaciones y fobias a entrar en contacto con uno mismo. Las más frecuentes son: la verborragia, los espacios en blanco, la acción motora o mental, las interpretaciones y las racionalizaciones, entre otras, con las que el sujeto manipula. El terapeuta acompaña este proceso confrontando / conteniendo, atento al movimiento corporal y a la coherencia entre lo no verbal y lo verbal (Peñarrubia, 2008)

El terapeuta sugiere el orden en que debe tomarse contacto con las imágenes partiendo por lo general desde las menos hacia las más vívidas. Colabora y ayuda en el proceso de vencer las resistencias, la tendencia a hablar sobre las imágenes e interpretarlas en lugar de introducirse en ellas y experimentarlas, y sugiere cuando es el momento más apropiado para transportar nuevamente las imágenes y sentimientos oníricos al contexto de la existencia cotidiana del paciente (Shepherd & Fagan, 2008)

Perls (1974) advierte que hay que tener cuidado en relación con los tiempos en los que el terapeuta trabaja con el soñante y su sueño. El peligro consiste en “llegar al rescate” demasiado pronto y poner en juego explícitamente lo que está ocurriendo en vez de darle la oportunidad de descubrirlo por sí – mismo.

La advertencia radica en que se puede cometer un gran error si se interpreta ya sea desde la perspectiva del paciente como del terapeuta, ello reduciría la posibilidad del trabajo a un juego intelectual.

El terapeuta gestáltico dispone de una serie de alternativas entre las cuales puede elegir la que le parezca más eficiente para el trabajo con los sueños; desde la dramatización, la personificación de la imagen elegida, la silla vacía, el psicodrama, la representación colectiva del sueño, entre tantas técnicas posibles.

La elección dependerá en algunos casos de las características y naturaleza del paciente que quizás trabaje mejor desde un punto de vista que desde otro; pero puede depender también del terapeuta mismo, que conociendo su habilidad elige trabajar de la manera que le es compatible con su estilo de personal (Polster & Polster, 2001).

El terapeuta gestáltico según Wainer (2007) pone toda su intuición, conocimiento y presencia al servicio, en este caso, del trabajo con los sueños; teniendo en cuenta siempre que el soñante es quién guía.

3.5 El sueño desde la perspectiva psicoanalítica

El trabajo publicado por Freud en la interpretación de los sueños en 1900 marcó un cambio crucial en el entendimiento del significado de los sueños. Coherente con su teoría general, el Psicoanálisis, Freud facilita una explicación de los mecanismos dinámicos que ocurren en los sueños y la manera en que el terapeuta puede descubrirlos, encontrando de este modo, la noción de que los sueños son la vía regia al inconsciente. La teoría freudiana postula la existencia de dos instancias psíquicas, el consciente y el inconsciente, separadas por un mecanismo de censura que evita que pensamientos o sentimientos desagradables pasen al consciente. Según la definición de Freud, lo que es rechazado por la censura, se encuentra en estado de represión. Bajo determinadas circunstancias, por ejemplo cuando el sujeto duerme, la relación de fuerzas entre las dos instancias cambia de manera que los contenidos inconscientes ya no se pueden retener en su totalidad. Pero como la censura nunca se elimina reprimidos que parcialmente encuentran su camino hacia el consciente, tienen que someterse a cambios y alteraciones que mitiguen su carácter inaceptable para el individuo. La censura impide el afloramiento de lo reprimido y distorsiona y desfigura su contenido en los sueños (Freud, 1981).

Garma (1980) considera al sueño como una dramatización enmascarada de conflictos inconscientes traumáticos y de sus soluciones ficticias. Por ende, el sueño no puede ser representado de manera directa, sino que ha de ser reemplazado por insinuaciones y otras formas indirectas de representación. Para ello, el sueño se sirve de los símbolos que hacen referencia a su contenido; quedando, de este modo, disfrazado o enmascarado. El contenido del sueño, por ende, permanece oculto en su significación para el soñante. El sueño puede ser todo lo imaginable pero además de ello, es siempre la satisfacción de un deseo inconsciente. La actividad del trabajo del sueño está limitada a la condensación, al desplazamiento, a la representación plástica y a la elaboración secundaria (Freud, 1981).

3.5.1 La interpretación de los sueños desde el Enfoque psicoanalítico. Diferencias

Mediante el análisis y la interpretación de los sueños, Freud se propone traducir el contenido manifiesto del sueño al contenido latente, de manera, que terapeuta y paciente lleguen a una comprensión del significado del mismo; esta comprensión es considerada útil para el proceso terapéutico, ya que puede dar indicaciones valiosas de los contenidos reprimidos del paciente. Para ello, Freud se sirve de una técnica psicoanalítica elaborada por el mismo: la de la asociación libre. Esta técnica aplicada al paciente conjuntamente con el conocimiento de la simbología por parte del terapeuta facilitan y permiten la traducción del contenido de los sueños (Garma, 1980).

La diferencia entre la mirada del psicoanálisis y la de la gestalt en relación al trabajo con los sueños es conceptual y metodológica. Según Freud el sueño permite aflorar elementos que en estado de vigilia serían censurados por el psiquismo. Asimismo, el sueño y su simbolismo se manifiestan a través de camuflajes o disfraces que ocultan tanto como expresan significados inconscientes de experiencias perturbadoras. Según Perls el sueño tiene una unidad en sí mismo, en el sueño aparece el mensaje y las evitaciones a la comprensión del mismo. El sueño es portador de un mensaje actual a diferencia de la concepción freudiana.

En relación al modo de trabajo con los sueños, el psicoanálisis interpreta en contenido de los mismos, codifica el mensaje de su contenido con una posición activa del terapeuta en ese

proceso. En cambio, en la gestalt el trabajo con los sueños es el de actualizar vivencialmente el relato, presentificarlo, dándole lugar a la decodificación del mismo con el protagonismo del soñante y el apoyo y confrontación del terapeuta (Peñarrubia, 2008).

3.6 Taller de sueños

En un taller de sueños vivencial gestáltico, la propuesta de trabajo es de forma grupal para el auto descubrimiento individual. El objetivo de este taller es ampliar la conciencia de sí mismo, esto es, que cada uno pueda darse cuenta, encontrar, descubrir algún aspecto de sí mismo que tenía oculto, bloqueado, inhibido o del cual no se había dado cuenta. Esta exploración se realiza en una entrega a vivenciar sensaciones, emociones, experiencias, sentimientos, integrando el cuerpo y tratando de dejar a un lado toda lógica, razón o interpretación.

Simplemente se trata de animarse a sentir e imaginar y a través del cuerpo y los sentidos entrar en contacto con nuestro yo profundo, para conocerlo mejor. Es importante aclarar que estos talleres no son terapia. La terapia, sea individual o grupal, es un proceso que se da en el tiempo. El taller se abre y cierra en un tiempo determinado, en el aquí y ahora. Asimismo, el taller puede facilitar la manera de encontrar material acerca del sí mismo, que puede ser llevado al espacio terapéutico, y de este modo, trabajarlo en mayor profundidad (Gómez Martínez, 2013).

3.6.1 Propuesta de taller de sueños

El taller vivencial es una experiencia de trabajo con uno mismo, donde se profundiza en el conocimiento o re-conocimiento interior de la persona, el darse cuenta, en relación con uno o varios temas en particular surgidos en la vía de los sueños. Por lo general, esta experiencia o taller se realiza de manera grupal, junto a quienes tienen motivaciones en común relacionadas con este tema a trabajar, es decir, desean trabajar con la exploración de los sueños e integrar sus mensajes como fuente de crecimiento personal (Gómez Martínez, 2013).

3.6.2 Propósitos

El objetivo de este taller gestáltico vivencial es crear un espacio de crecimiento personal, emocional, y experiencial, donde todos y cada uno de los presentes puedan crecer desde su propio potencial a través de la toma de conciencia de aspectos personales alienados y favoreciendo la integración de los mismos (Maffini, 2009).

3.6.3 Dinámica y Modalidad

Quienes participan en los talleres no son considerados como pacientes sino como participantes, personas que buscan libremente respuestas y asumen responsabilidad por sí mismos.

La dinámica propuesta tiende a incentivar a los participantes a salir de su zona segura, de confort y se animen a vivenciar experiencias nuevas, diferentes que aporten una mirada creativa e integrativa de su persona. El coordinador promueve que los participantes dentro de un contexto seguro, de respeto y de apoyo, puedan pensar, sentir y actuar de manera

novedosa; favoreciendo con ello, su crecimiento y el desarrollo de su potencial personal (Gómez Martínez, 2013).

3.6.4 Noción de Vivencia y Experiencia

La propuesta de los talleres en el enfoque gestáltico siempre tienen como definición las nociones de vivencia y experiencia. Un taller gestáltico es una experiencia vivencial de encuentro, de aprendizaje y crecimiento, que se abre y se cierra en el aquí y ahora del tiempo compartido en el taller. Cada taller focaliza una temática en particular a partir de la cual se desarrolla la experiencia, a través de ejercicios individuales y/o grupales que ocurren dentro de la dinámica grupal. Los talleres vivenciales tienen como propósito favorecer la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio confiable que permita entrar en contacto con aspectos propios conocidos y no tan conocidos, propiciando el darse cuenta y el desarrollo de las propias potencialidades del cambio (AGBA, s/f).

En los talleres se promueve la vivenciar las propuestas a modo de poder aprender de ellas no desde lo intelectual sino desde la propia experiencia. Este aprendizaje se dará no por la transmisión de otros sino porque el participante ha experimentado en su persona. La gestalt considera que estos auténticos aprendizajes significativos son herramientas centrales en el proceso de desarrollo y de cambio (Maffini, 2009).

3.6.5 Resonancia

Otro de los conceptos utilizados frecuentemente por los gestálticos es el de resonancia. Si bien no se encuentran apartados solo del tema, éste aparece mencionado en relación a otros conceptos.

Polster y Polster (2001) afirman que la posición del terapeuta es sintonizar con el paciente, siendo de esta forma una caja de resonancia para el mismo que habilitará y permitirá al paciente reflejar tanto aspectos del paciente como del vínculo generado entre ambos. Por consiguiente, tanto el paciente como el terapeuta podrán captar los sentimientos, emociones y pensamientos del otro mientras exista contacto y reconocimiento de lo propio. Todo lo mencionado es material de trabajo en el espacio terapéutico.

Es decir, el terapeuta parte de sus propios sentimientos y utiliza su propio estado de ánimo como instrumento terapéutico. El terapeuta debe dejarse afectar, debe ser vulnerable al paciente y construir sobre esta base una respuesta creativa, incorporando esos sentimientos, esa resonancia sin importar cual sea. Para que ello sea posible, es necesario eliminar cualquier tipo de juicio o pre-juicio de lo que esté sucediendo e incorporar esa resonancia. El terapeuta debe hacer consciente lo que le está pasando y luego convertirá esa resonancia en un recurso vivo (Polster & Polster, 2001).

En relación a lo que se presenta en la dinámica grupal entre los participantes de un taller en sintonía con este tema, se podría mencionar el concepto de encuentro y la noción de empatía - Telé de Levy Moreno, el concepto Yo-Tú de Buber y el concepto de Mit sein de Heidegger.

El principio de encuentro que menciona Levy Moreno es el principio fundamental a todas las formas de psicoterapia y curación emocional que se da en el encuentro genuino entre

personas y desde esta perspectiva, consiste en que se generen las condiciones para que los implicados en la relación, tengan la posibilidad de reconocerse, mirarse, sentirse, estando y siendo junto en un momento, es decir, en un tiempo y espacio dados (Levy Moreno, 1966).

Para una mejor comprensión de este concepto se podría mencionar a Buber en su planteo con relación al Yo-Tú en donde hace hincapié en que el yo sólo puede existir a partir del reconocimiento del tú, por lo que la mínima unidad existencial es la de la diada Yo-Tú (como se cita en Peñarrubia, 2008)

El encuentro, la empatía solo es posible a partir de la relación y la reciprocidad. Sólo cuando cada uno de los implicados experimente la más simple y profunda existencia del otro, podrá experimentar la suya propia (Levy Moreno, 1966).

Otro concepto fundamental de Moreno (1966) es el de Telé que lo define como la intuición, la percepción y la aceptación de las cualidades de las otras personas, es decir, es el encuentro de dos personas que mutuamente cambian ojos para ver a la otra con sus propios ojos y dentro del cuadro existencial en que se encuentra. Como resultado se da una empatía mutua y aceptación profunda. La Telé se conforma como una unidad básica de sentimiento que se transmite de un individuo a otro y se establece como una expresión de la tendencia natural del ser humano para establecer vínculos emocionales con el otro, siendo la calidad de la emoción que transita entre las personas, la que proporciona la característica de atracción o rechazo.

Heidegger (1987) desde una mirada existencialista, comprende al ser humano como un ser - en- situación, como un ser- con; en alemán mit sein. El entendimiento del ser humano como un ser-en-el-mundo considera el valor de la existencia en sí misma y por sí misma. El Mit sein es sin duda una estructura necesaria a priori del ser-ahí, de la existencia. Es una estructura originaria compartida con todos los seres humanos. Esta escena compartida por el mundo humano previa a la diferenciación de los sujetos connota una participación en el otro anterior a la posibilidad del pensamiento y de proyección.

4- Metodología

4.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se realizó es de carácter descriptivo.

4.2 Participantes

Un grupo de adultos participantes de un taller de sueños propuesto por la institución elegida. La participación de los mismos fue, en mayor medida, por indicación de los profesionales que conforman el plantel de la institución. El primero contó con la presencia de 14 participantes de los cuales 12 fueron mujeres y 2 fueron varones. La edad de los asistentes osciló entre los 27 y 63 años. El segundo taller contó con 8 participantes compuesto por un varón y 7 mujeres entre 30 y 63 años. La coordinación, en ambos casos, estuvo a cargo de la Directora de la institución.

4.3 Instrumentos

Registro de observación del taller en su dinámica, modalidad y proceso de realización como así también las intervenciones terapéuticas manifestadas en el desarrollo del mismo.

Entrevista semidirigida a la coordinadora del taller en donde se focalizó acerca los criterios de indicación de participación, los propósitos y funcionamiento del mismo. Asimismo se indagó sobre las diferentes intervenciones terapéuticas que se realizaron en este espacio.

Entrevista semidirigida a tres de los participantes en donde se indagará acerca de la vivencia del taller, si ha participado anteriormente o si fue su primera vez, expectativas y cumplimiento de las mismas y acerca de la visión del entrevistado sobre los beneficios en la participación del taller. Asimismo se registró el relato de los sueños de las tres participantes y la elaboración que se realizó de los mismos.

4.4 Procedimientos

Este taller fue planificado con una frecuencia de cuatro encuentros anuales independientes unos de otros. Esta actividad tuvo una duración de seis horas. La observación participante se llevó a cabo durante el desarrollo de este primer encuentro. Las entrevistas semidirigidas a algunos de los participantes se realizaron con posterioridad al taller en un solo encuentro por entrevistado. La administración de la entrevista fue de carácter individual.

La entrevista semidirigida a la coordinadora del taller se realizó una vez concluidas las entrevistas con algunos de los participantes.

En ambas instancias se utilizó como registro, la grabación de las entrevistas.

5- Desarrollo

Introducción

La institución elegida ofrece asistencia psicológica, espacios de supervisión a profesionales y desarrolla un centro de formación y capacitación profesional. Asimismo, programa diferentes talleres, mencionados en la introducción al comienzo de Trabajo Final Integrador, en el que está incluido el taller de trabajo en sueños.

A continuación se desarrollan los distintos objetivos dando de esta manera respuesta a los planteos iniciales manifestados en la introducción de este trabajo.

Para ello, se toma como referencia, las observaciones derivadas de los talleres de trabajo en sueños.

5.1 Descripción de la modalidad y dinámica de un taller de sueños .

La institución propone cuatro encuentros anuales del taller de trabajo con sueños, de los cuales se presenciaron los primeros dos. El taller contó con catorce participantes y el del mes siguiente con ocho participantes. La mayoría de los asistentes han sido derivados por los

profesionales que integran el equipo de terapeutas de la institución. Algunos de ellos ya se conocían previamente por participaciones en estos encuentros o de otras actividades que propone la institución.

El propósito del taller es facilitar la integración de aquellos aspectos escindidos o alienados de la persona que se manifiestan en el sueño, reviviendo el mismo en el aquí y ahora. En este sentido, la coordinadora del taller, en la entrevista semidirigida, comenta que desde el enfoque gestáltico se trabaja con la premisa de que las personas viven fragmentadas, diversos aspectos del ser se hayan escindidos, no hay consciencia de que esos aspectos forman parte de nosotros mismos. Como consecuencia de ello, el sujeto vive con posibilidades estrechadas en relación a su potencial de desarrollo y de crecimiento. En el trabajo con sueños, justamente a través de los mismos es que la persona comienza a tener contacto con aquellos aspectos psíquicos no conscientes, escindidos y trabajándolos, se logra su integración. De este modo, las personas enriquecen sus posibilidades de entender y ser en el mundo. Desde el relato bíblico, comenta la entrevistada, un sueño que no es trabajado es como un libro que no es abierto, es decir, allí el saber está pero se requiere de un análisis profundo para poder comprender todo lo que aparece en él. El sueño, según plantea Peñarrubia (2008) tiene una unidad en sí mismo, en el sueño está todo, es decir, en él aparecen el mensaje y las evitaciones a la comprensión de ese mensaje. Perls (1974) sostiene que entender un sueño significa darse cuenta de cuando se está evitando lo obvio en el contexto de aquí y ahora.

Cada taller tiene una duración de aproximadamente seis horas. En ambos casos, el espacio físico propuesto fue un salón de amplias dimensiones en donde estaban dispuestos asientos al ras del piso en forma circular y almohadones y mantas disponibles en una esquina para quienes las necesitaran. Mientras los participantes iban llegando, la espera se realizaba en una antesala mediatizada con una mesa con infusiones y dulces que favorecían las presentaciones e intercambios verbales de manera amena y cordial. Previo al ingreso a la sala donde se desarrolla el taller, se les solicitó a los participantes dejar sus objetos personales en otra sala y además, ingresar al salón ya descalzados. A continuación cada uno eligió su lugar en la ronda, según su preferencia, ya que los espacios no estaban previamente designados.

Los talleres iniciaron con una serie de actividades de caldeamiento que favorecieron el despojarse de las preocupaciones y preconcepciones; facilitando de este modo, un clima de confianza e intimidad y creando un espacio de mayor insight para cada participante. Para ello, se comenzó con un momento de meditación, de contacto con uno mismo. Luego se realizaron breves actividades de contacto visual. La disposición en forma circular favoreció la posibilidad de mirar y ser mirado por otros; siendo estos intercambios de fundamental importancia para la comunicación y el contacto. Asimismo, es vital para el desarrollo ulterior del grupo.

Según Perls (1974) el encuadre grupal actúa de manera más contundente en la resistencia del paciente ya que es más difícil descalificar por su parte aquello que están viendo varios ojos.

A continuación del caldeamiento, entrando ya en el desarrollo del taller, la coordinadora solicitó, la escritura, en primer lugar, del sueño, o fragmento del sueño o alguna imagen onírica que el participante haya recordado y que considera que quiere trabajar sobre el mismo. En

segundo lugar algún evento recientemente relevante o significativo y que emoción acompaña a dicha situación. Esta segunda escritura es sólo para la intimidad de cada participante. Luego se realizó una puesta en común de cada relato de los sueños. Al finalizar la escucha de cada narración, la coordinadora abrió el espacio para el trabajo personalizado de quién se ofreciera con su sueño.

Si bien el relato es de carácter individual, el taller sostiene una dinámica grupal, es decir, no focaliza sólo en el trabajo personal con los sueños sino que también apunta a los aspectos de la resonancia con los otros en donde el material que trae cada participante enriquezca la perspectiva del resto y permita un intercambio dentro del grupo donde todos aportan y todos se ven favorecidos por ello. La coordinadora, en la entrevista al hacer referencia al tema de la resonancia a nivel de lo grupal, menciona a Jung en relación al concepto del inconsciente colectivo y el sí- mismo en donde se plantea que nada nos es ajeno, es decir, aunque la persona haya vivido múltiples y variadas experiencias, no obstante, hay aspectos de ser que existen y se comparten en todos los seres. Profundizando estos conceptos, Jung (2002) define al inconsciente colectivo como una herencia psíquica, es decir, es el reservorio de toda la experiencia como especie; un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aún así, nunca se es plenamente consciente de ello. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo se lo podrá conocer indirectamente, viendo estas influencias.

En esta línea y desde una concepción existencialista, Heidegger (1987) expresó el concepto del Mit-sein, el ser -con. En el Mit-sein, el otro se me revela en mi propia existencia como una necesidad para mí. Esta necesidad se ve en que la mayoría, si no la totalidad de mis estructuras, se tornan dialogales, liberadoras y permiten tener acceso a un mundo distinto, a un mundo en que nuestra finitud, nuestra existencia queda complementada con el ser con.

Levy Moreno (1966) sostiene que el encuentro, la empatía solo es posible a partir de la relación y la reciprocidad. Sólo cuando cada uno de los implicados experimente la más simple y profunda existencia del otro, podrá experimentar la suya propia.

El taller desde esta perspectiva se propone recrear entre todos ese ser colectivo en donde todos habitamos y nos definimos en relación con el otro, con el ser -con.

La invitación a participar por parte de la coordinadora queda explicitada y la decisión para postularse se da voluntariamente en cada integrante, según sus tiempos, posibilidades, disponibilidades, resistencias, entre otras variables.

El grupo permaneció con una escucha activa y en silencio. No obstante, en cierto momento, el grupo entra en juego, es convocado para trabajar con el sueño de ese participante. El modo de participación varía según el criterio de abordaje del sueño que proponga la coordinadora. Puede plantear una dramatización de la escena onírica, por ejemplo, en cuyo caso la participación es más activa. Pero aunque sea solo desde el lugar de espectador, el grupo es el contexto de trabajo del protagonista. Desde la mirada de Cohn, la observación del diálogo dramático terapéutico tenía mayor repercusión que la interacción personal. La inmersión del participante en emociones antes evitadas por él, parece conmover profundamente a

los observadores. Los integrantes del grupo parecen experimentar realmente dentro de sí mismos la tragedia y la alegría de las respuestas del participante (como se cita en Shepherd & Fagan, 2008).

Una integrante del grupo se postuló, promediando el encuentro, para el trabajo con su sueño. Para preservar su identidad, se la denomina con la inicial de su nombre de pila, D. D conoce la institución hace muchos años. También se capacitó durante varios años tomando diferentes talleres y cursos. Actualmente es paciente de uno de los terapeutas. Participó anteriormente en talleres de trabajo con sueños. D reconoce que el trabajo con los sueños es un tema que la apasiona y busca la necesidad de profundizar su autoconocimiento.

5.2 Análisis del relato de un sueño de una participante

D es una señora de 63 años, que enviudó hace un año y no tiene hijos. Actualmente trabaja en otra institución gestáltica en el área administrativa y estudia otras culturas y religiones .

El grupo, ya conocedor del sueño por la puesta en común inicial, acompaña en silencio su postulación. La coordinadora le solicitó que pasara al centro del la ronda. D se colocó un antifaz con el propósito de facilitar y generar mayor concentración en sí misma; en sus sensaciones, emociones y pensamientos.

La coordinadora le propuso renarrar nuevamente parte de su sueño utilizando el tiempo verbal presente, es decir, en el aquí y ahora. Según Perls (1974) el revivenciar el sueño en el presente como si ocurriera ahora en vez de relatar el sueño como un episodio del pasado, permite actuarlo en el aquí y ahora de modo que se convierte en parte de uno y así posibilita un compromiso verdadero.

Continúa Perls planteando, que si una persona puede decir cómo se siente aquí y ahora, el relato cobra la vida de lo que está sucediendo en este momento. El permanecer en el darse cuenta del aquí y ahora mental, emocional y físico coloca a la persona de un modo que le permite desarrollar y utilizar al máximo sus propios recursos en cada circunstancia particular de la vida.

El sueño que D compartió con el grupo es un sueño recurrente que consistía en: una imagen de una casa antigua a la cual se llegaba por un caminito medio pedregoso que tenía plantas medio agrestes y medio secas a los costados.

Era una casa solariega, de dos pisos, con una puerta muy linda, muy cuidada, muy lustrada, labrada, sólida y en su parte superior tenía un vitreaux. La puerta estaba entre abierta. Cuando entrabas a la casa había dos espacios, uno a la derecha que era una biblioteca y otro a la izquierda que era un salón de estar. Luego se veía una escalera que comunicaba con la planta alta. La parte de la planta baja estaba bastante cuidada pero cuando llegabas a la planta superior, te encontrabas con las habitaciones que estaban deshabitadas, la pintura estaba descascarada, los vidrios estaban opacos, una falta de mantenimiento en general. Por el camino de acceso, entrabas a la casa pero bordeándola llegabas a un jardín también medio agreste que terminaba en una playa al lado del mar. La casa tenía alrededor un cerco que estaba también descuidado, o sea, que estaba en algunos lugares caídos, otros le faltaba pintura. En líneas generales, el único lugar cuidado era la puerta. Salvo la puerta, el resto de la

casa le faltaba mantenimiento. Este relato fue reconstruido con detalle en la entrevista semidirigida realizada con la participante.

La coordinadora, en la entrevista comentó que cuando en un sueño aparece la imagen de una casa, ésta da cuenta del sí mismo. En el relato de este sueño, la descripción de la casa da señales de cómo D se percibe a sí misma. La puerta, elemento vinculante entre un afuera y un adentro aparece entreabierta. Este aspecto le despertó curiosidad a la coordinadora por lo que decidió comenzar por allí.

Además, al conocer la coordinadora a la participante, ciertas palabras le sonaban fuertes y extrañas en el discurso de D. La coordinadora tomó el elemento puerta, el objeto más cuidado y preservado de la escena onírica e invitó a la participante a personificar esta parte de la casa. En primer lugar, la acomodó en el espacio físico siendo la parte de la puerta que mira hacia el exterior. En un segundo momento, la rotó con su cuerpo 180° para personificarse la cara de la puerta que mira al interior de la casa. La coordinadora formuló preguntas acerca de que veía esa puerta, quienes ella veía que visitaban la casa, que le sucedía, que sentía frente a lo que iba surgiendo, entre otras. Si bien la coordinadora guiaba con preguntas a la participante, permanentemente está atenta a su contención y a su vez, a promover la confrontación de aquellos puntos de resistencia de la soñante. D identificó los aspectos de su personalidad más visibles para los otros en la cara exterior de la puerta y la denominó con su primer nombre de pila. En la cara interna de la puerta ubicó aspectos menos valorizados y más escindidos de su personalidad y los denominó con su segundo nombre de pila. D comenzó un juego con sus dos nombres evidenciando este corte puesto en las caras de las puertas pero que da cuenta de la alienación de estos aspectos, dado que, no los reconoció como propios, pertenecientes también a su personalidad. La coordinadora orientó el trabajo para facilitar la integración de estos aspectos tan polarizados de la participante invitando a que las mismas dialoguen e intercambien sus puntos de vista. Luego le solicitó que ante la reformulación o descripción del objeto, finalice su exposición con la frase “así soy yo” o “esta es mi vida”. D comienza a angustiarse, comienza a percatarse de algo, empieza a clarificar aquello que parecía confuso en su inicio.

Comienza a formarse la figura sobre el fondo, definición en donde se apoya la psicología de la Gestalt. El concientizar, el darse cuenta, señala Yontef (1995) es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/ individuo, con el total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Perls (1974) sostiene que al entender el significado que tiene el identificarse con cada parte del sueño por pequeña que ésta sea, cada vez que se traduce el objeto por el yo, es decir, se lo enuncia en primera persona del singular, se incrementa la vitalidad y el potencial de la persona. Cada vez que se reintegra algún aspecto de la personalidad, la persona tendrá una mejor plataforma desde donde poder facilitar su desarrollo, su integración y de este modo enriquecer su modo de comprender el mundo y de crecer y desarrollarse en él.

A continuación, la coordinadora le propuso a D personificar el cerco. Le solicitó que la describa, que pueda compartir que siente y ve y por último, defina qué función tiene. D describió que alrededor de la casa se encontraba un espacio con plantas agrestes medias secas y con el cerco descuidado, caído y falto de pintura. La soñante expresó que “soy la primera vista del acceso a

la casa y además, estoy para proteger las plantas y la casa de animales y visitas no deseadas pero, evidentemente, no pude hacerlo, ya que, está todo derruido". En la entrevista, la soñante recordó que a partir de esa personificación, en un momento posterior, pudo comprender, en todo su dimensión, la noción gestáltica de frontera de contacto, en tanto que ésta es como una barrera de protección tanto para uno como para el otro.

Polster y Polster (2001) sostienen que la función que sintetiza la necesidad de unión y separación es el contacto. A través del contacto, cada persona tiene oportunidad de encontrarse nutriciamente con el mundo exterior. La frontera de contacto se construye a lo largo de toda la vida, tiene la característica intrínseca de cambio que permite a la persona realizar un ajuste adecuado y creativo en las distintas situaciones por las que va atravesando y es determinada por todas las experiencias de vida, por aptitudes aprendidas que están disponibles para vivenciar nuevos contactos.

Luego, la coordinadora invitó a D a recorrer virtualmente los ambientes de la casa. Juntas caminaron por el espacio del salón mientras la soñante describía los mismos con el antifaz aún puesto. A medida que los ambientes eran descritos más deteriorados y vacíos, D incrementaba su angustia. La misma protagonista recordó en la entrevista que en ese paseo por las habitaciones deterioradas, comenzó a sentir un torbellino de emociones donde finalmente prevaleció una profunda tristeza. En ese instante, se percató del vacío existencial que estaba sintiendo y viviendo y de cómo todo este año, posterior al fallecimiento de su esposo, había transitado sin conectarse con sus emociones y con la pérdida. Ella recordó ese sentimiento como muy intenso y profundo y mientras evocó la experiencia, se volvió a movilizar.

Por sus pensamientos, durante el taller, pasaban imágenes de una casa hermosa, con una mesa larga preparada para recibir amigos, los nietos e hijos de su marido tal como lo hacían y ahora, nada de eso era posible. Manifestó además que no se había dado cuenta cuanto había evitado conectarse con las pérdidas en su vida; en relación a proyectos inconclusos y de la pérdida de afectos centrales de carácter reciente a los que no se había dado la habilitación para llorarlos y duélarlos y recién ahora toma dimensión de ello.

La coordinadora permaneció constantemente a su lado, sosteniéndola corporalmente, conteniéndola con la palabra y con una mano en su espalda manifestándole su presencia y facilitando el corrimiento de lo resistencial en pos de la toma de conciencia; para que, en el trabajo con el sueño, finalmente se integren los diferentes mensajes que afloran en él y de este modo, utilizar los mismos como fuente de crecimiento personal.

El tiempo que se le dedicó a cada participante está en relación a la evaluación que la coordinadora haga de las necesidades, disponibilidades y posibilidades de cada soñante. En el caso de D, luego de casi cuarenta y cinco minutos de intenso trabajo de concientización y movilización emocional, sensorial, cognitiva y energética, la coordinadora finalizó el trabajo con el sueño, retiró el antifaz y le preguntó a D como se sentía. D manifestó sentirse más liviana, liberada de sentimientos y pensamientos que la acorsetaban. La coordinadora invitó a la participante a que eligiera a una persona del grupo para buscar un abrazo de contención. Una vez, realizado el mismo, espontáneamente varios integrantes se levantaron y abrazaron alternadamente a D. Al concluir esta escena, la coordinadora repreguntó acerca de cómo se

sentía ahora al cierre de la vivencia dado el profundo y movilizante trabajo realizado. Cabe mencionar que la modalidad del taller es una propuesta que se abre y cierra en un tiempo determinado, en el aquí y ahora y no plantea continuidad de un taller a otro. Ante una respuesta satisfactoria de la soñante, la experiencia se dio por finalizada.

Cohn sostiene que los conceptos centrales de la terapia gestáltica de Perls son la evitación y los asuntos pendientes. Estos últimos comprenden las emociones, sucesos y recuerdos que permanecen inexpressados en la persona orgánica; la evitación es el medio para apartarse de ellos, la tentativa de escapar de sentimientos que es preciso experimentar para liberarse de ellos. Los asuntos pendientes hacen referencia a esas constantes molestias subterráneas que quedan fuera del alcance del paciente en su vida cotidiana en la medida en que elude a enfrentarse a su dolor, angustia, duelo, ira, etc. y experimentarlos plenamente. Una vez que el paciente soporta y sufre en toda su dimensión esos sentimientos se produce el cambio orgánico (como se cita en Shepherd & Fagan, 2008).

El grupo acompañó y experimentó cada momento del trabajo del sueño de D. La intensidad emocional vivida por la soñante tuvo su resonancia en cada participante. Perls (1974) sostiene que el grupo actúa a modo de caja de resonancia. Cuando el protagonista pone de manifiesto su resistencia, su bloqueo, su emocionalidad; facilita y habilita la movilización del resto del grupo. Cuando el clima emocional del grupo y el trabajo del protagonista es genuino y profundo permite que otro participante pueda conmoverse y encontrar o reavivar algún asunto conflictivo en donde experiencias de su vida se resignifican en función del darse cuenta, de la toma de conciencia de algo no visto hasta ese momento. Levy Moreno, (1966) sostiene que sólo cuando cada uno de los implicados experimenta la más simple y profunda existencia del otro, podrá experimentar la suya propia.

5.3 Técnicas terapéutica en el trabajo con los sueños

El terapeuta gestáltico dispone de una serie de alternativas de técnicas terapéuticas entre las cuales puede elegir la que le parezca más eficiente para el trabajo con los sueños; desde la dramatización, la personificación de la imagen elegida, la silla vacía, el psicodrama, la representación colectiva del sueño, entre tantas técnicas posibles. La elección dependerá en algunos casos de las características y naturaleza del paciente que quizás trabaje mejor desde un punto de vista que desde otro; pero puede depender también del terapeuta mismo, que conociendo su habilidad elige trabajar de la manera que le es compatible con su estilo de personal (Polster & Polster, 2001).

La coordinadora del taller señala, en la entrevista, que en el trabajo con los sueños, desde su posición, es primordial tener una escucha activa, una apertura emocional, una limpieza de prejuicio y a su vez, es fundamental no anticipar ni cerrar ninguna opción de trabajo, ubicarse en un lugar de no saber lo que se va a dar. Si bien, el terapeuta dispone de conocimientos, de un fondo lleno de saber, de información, de lecturas, de experiencia y de dominio, de cualquier manera hay que dejarse sorprender con la misma vivencia. No hay una regla general, ni clichés generales. Cada participante presenta un desafío. En ese relato particular y único, cuando el terapeuta gestáltico que trabaja con el sueño, entra en sintonía, en empatía con el soñante, percibe cual es la parte viva de ese sueño; la parte que tiene sentido para esa persona y es justamente ahí donde se lo invita a profundizar.

Asimismo, el terapeuta está atento al punto fóbico en donde el soñante evita el contacto con esa parte del sueño. El soñante, comentó la entrevistada, suele descalificar o anular esa parte o manifiesta mucha angustia frente a ello.

En los talleres se observaron técnicas comunes en el trabajo con los sueños. En primer lugar, la solicitud de la escritura del fragmento, imagen o sueño que se desea trabajar. En segundo lugar, la convocatoria a los participantes a narrar su relato en tiempo presente con el resto de los integrantes. Naranjo (1999) menciona que aún cuando el sueño contenga situaciones pasadas, el mismo no ha de ser recordado sino traído de vuelta a la vida. Esta presentificación refuerza el compromiso con el presente y acrecienta la responsabilidad de la experiencia.

A continuación, la coordinadora convoca a quienes quieran iniciar el proceso de vivenciar el sueño. La modalidad de trabajo con el mismo varía según el relato, el participante y el criterio que prime en la coordinadora a partir de su escucha y su experiencia. En algunos casos, se trabajó con la técnica de dramatización. En uno de ellos, la coordinadora le solicitó al soñante postulado que eligiera del auditorio a las personas que estarían en la actuación del sueño. El participante guionó, ubicó a cada uno de los actuantes en el espacio-escenario, estipuló y marcó la escena tal cual lo soñó, tal como si fuere el director de una pieza teatral. Naranjo (1999) señala que la actuación del sueño conlleva necesariamente una experiencia creativa de interpretación o traducción al movimiento y como tal, involucra una extensión de la actividad creativa expresada en el sueño mismo.

A continuación, el soñante se convierte en espectador y deja correr su obra. Al finalizar la puesta en escena, la coordinadora va fragmentando parte a parte el sueño para entender y comprender el mensaje allí presente. En el caso del participante G, quién soñó con una empresa a la que él concurría para una entrevista. A su ingreso se va encontrando en el camino, con diferentes empleados con distintas características de personalidad pero G se quedó subyugado por la personalidad avasallante y poco sensible del contador. El trabajo con su sueño consistió en la reapropiación de los elementos proyectados del soñante al contador, esa parte alienada de su personalidad para luego poder integrarla. Perls (1974) trabajó principalmente el sueño como proyección, lo cual supone que cada elemento del mismo es representación de una parte del soñante y una parte, además alienada. La técnica de identificarse con cada uno de los elementos es una forma, primero, de tomar conciencia de las propias proyecciones y segundo, de reposeerlas, de integrarlas. En este proceso, el rol del terapeuta se reduce a facilitar el darse cuenta. El soñante cuando descubre un hueco de su personalidad, cuando conecta con su parte alienada tiende a evitarla. El terapeuta acompaña este proceso confrontando/apoyando, atento al movimiento corporal y a la veracidad de lo no verbal.

En el caso de la participante D, descrito anteriormente, la técnica terapéutica utilizada fue la personificación. El trabajo con la identificación con algunos objetos de la casa le permitieron la toma de conciencia y la integración de los aspectos alienados de su personalidad.

En otro de los relatos de un sueño, la coordinadora trabajó con el participante, la técnica de la silla vacía. El participante M compartió con el grupo, un sueño en donde su mamá quería dialogar con él y M le decidía que no tenía sentido y se retiraba de ese lugar para ir a ver televisión solo. M aclaró que no tiene buen vínculo con ella y al ser ella mayor, prefiere algunas

cosas callar ya que no valen la pena traerlas ahora después de toda una vida. La coordinadora decidió abordar este sueño con la técnica de la silla vacía que consiste en construir un dialogo con aquellas partes proyectadas, escindidas, polarizadas para luego de descubrirlas, tomar conciencia para poder integrarlas. Si bien la silla vacía se usa también para trabajar con el sí mismo también se puede utilizar en este contexto.

La participante construyó con mucha resistencia este dialogo. La coordinadora intervino preguntando cual era el sentimiento o la emoción que lo acompaña en cada tramo del dialogo favoreciendo de este modo, la concientización de sus sentimientos y de sus evasiones a sentir. Esto permitió el camino hacia la integración.

En síntesis, existen variadas técnicas terapéuticas de trabajo con sueños pero la aplicación de las mismas focaliza los mismos objetivos; que el soñante pueda entender el mensaje existencial que conlleva el sueño y reincorporar dicha experiencia enajenada a su personalidad. Para ello, se trabaja con técnicas, que permitan sobrepasar las resistencias, evitaciones del participante, que retomen los asuntos pendientes; que colaboren y favorezcan la toma de conciencia facilitando de este modo, la integración de las partes escindidas o alienadas.

Perls (1974) sostiene que toda su técnica se desarrolla en la línea de la no interpretación. Su técnica consiste en realimentar y dar a la persona la oportunidad de descubrirse a sí misma, de enriquecerse reasimilando aquella parte suya que ha expulsado y lo ha empobrecido. Polster y Polster (2001) ven en el trabajo con los sueños la oportunidad de sondear también las posibilidades de contacto accesibles del paciente, con los otros, con el terapeuta y con sí mismo.

5.4 Conclusiones de algunos de los participantes acerca de la experiencia al cierre del taller

Para la elaboración de las conclusiones de algunos participantes acerca de la experiencia al cierre del taller, se realizaron entrevistas semidirigidas cuyos ejes están plasmados en las preguntas que figuran en el anexo. La selección de los mismos tuvo el criterio de encontrar representación de las diferentes trayectorias en relación al conocimiento y experiencia en talleres de sueño. Se concretaron tres entrevistas. Nuevamente se apela a la denominación de los participantes con la letra inicial de su nombre de pila con el fin de preservar su identidad. D, una mujer de 63 años, participó de otros encuentros en talleres de sueños, por lo que, conoce a la mayoría de los participantes y sabe de la modalidad de trabajo con el material onírico. Esta es la cuarta vez que concurre. Se siente motivada a participar por dos razones; la primera, por el interés y la curiosidad que despertó en ella cuando se adentro en el conocimiento de Jung acerca del trabajo con sueños en los cursos de capacitación profesional que tomó. La segunda, fue por la necesidad de profundizar su autoconocimiento. Su política es siempre la de ir sin prefijar nada, sin pensar demasiado; prefiere dejar librado a lo que la espontaneidad le depare. Es por ello, que siempre se sorprende con lo que surge. Claudio Naranjo (1999) sostiene que la terapia gestáltica tiene como objetivo principal recuperar la espontaneidad. La Gestalt antepone la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la integración de las polaridades, a la

dicotomía de los aparentes opuestos. La confianza en la autorregulación orgánica está incorporada en la terapia gestáltica como una confianza en la espontaneidad y es una traducción biológica de lo existencial de ser uno mismo.

En ambos casos se está haciendo referencia más bien a un vivir desde adentro que a un vivir desde afuera- la obligación o la autoimagen-. Durante cada evento, D trabajó diferentes aspectos personales que le permitieron tomar consciencia de situaciones evadidas o pendientes pero además, ella comentó que posterior a esos espacios, siguió procesando y comprendiendo sus modos de ser con los otros, sus modos de ser en el mundo. A partir de esta concientización, ha podido generar cambios que han enriquecido su modo de vinculación y de vivir. Reconoce que la vivencia y la experiencia recogida en los talleres, le han sido muy valiosas para destrabar y profundizar sentimientos y emociones evitados. Asimismo han sido una fuente de material altamente significativo que retomó en su espacio terapéutico. G es un varón de 58 años que ha concurrido a los últimos talleres de trabajos con sueños que se han ofrecidos en la institución. G es paciente de unos de los profesionales del equipo y fue su terapeuta quien le sugirió la posibilidad de participar. Él registra, de manera sistemática y organizada en un cuaderno, una serie variada de sueños recientes, pasados y recurrentes. La selección del material onírico la terminó de constituir en el espacio del taller.

Considera que estos talleres lo han ayudado a confrontar y a ahondar con mayor claridad e intensidad y en tiempos más acotados, aspectos de su personalidad, de relación con su familia, con su pareja y de visión de la vida con las cuales venía trabajando en su espacio terapéutico. Desde su punto de vista, el trabajo en grupos fue fundamental para ello. La mirada de los otros, los aportes que surgen en la interacción grupal, el observar otras problemáticas en donde se ve reflejado, ver otros modos de entender situaciones de la vida; le han resultado de gran importancia para su proceso de desarrollo y de crecimiento personal. Afirma Perls (1976) que el grupo es un excelente escenario para explorar los conflictos y dificultades relacionales y para explorar actitudes nuevas. En el grupo, al participante se le hace más difícil defender y justificar sus propias resistencias, es decir, las reacciones evitativas de darse cuenta de sí y del entorno. Tiene más peso una confrontación con una falsedad vista por varios pares de ojos que la que sólo se apoya en los del terapeuta. Peñarrubia (2008) sostiene que en esta modalidad, el resto del grupo actúa a modo de caja de resonancia. Como en el coro griego, cuando el protagonista toca fondo, desnuda su alma o pone de manifiesto su bloqueo, facilita la movilización emocional del resto del grupo. Cuando el trabajo de uno es profundo y el clima emocional grupal lo permite, a algún otro participante se le abre una vieja herida o accede a un nivel experiencial poco habitual. En general los trabajos se encadenan y, tanto cada tema trabajado como el conjunto de los aspectos emergidos, hablan del grupo en su totalidad. Cuando el terapeuta señala este reflejo grupal facilita un mayor compromiso de trabajo en los participantes. Compartir, a modo de feed-back, de resonancias internas, qué le ha sucedido a uno cuando el otro trabajaba, implica ya un cierto nivel de darse cuenta.

La última entrevistada fue F, una mujer de 38 años, quien concurrió por primera vez al taller. Su experiencia en el tema se había dado dentro del contexto de su terapia psicoanalítica individual cuyo enfoque en el trabajo con sueños es interpretativo. Sus expectativas en relación con el taller giraban en torno a descubrir la modalidad específica del enfoque gestáltico y a su vez, entender cómo se plasma la misma en un espacio grupal. Al cierre del

taller de trabajo con sueños, ella comentó que quedó sumamente impactada por la vivencia, por el intenso trabajo personal y del resto de los integrantes en la dinámica propuesta.

Asimismo señaló que se asombró al comprender la vigencia de su sueño en su vida actual. Shepherd y Fagan (2008) consideran que la terapia gestáltica trabaja con los sueños con un enfoque no interpretativo favoreciendo y permitiendo que el soñante avance a su propio ritmo y descubrir por sí mismo el significado de sus sueños. Señala Peñarrubia (2008) que para la Gestalt, el sueño es una expresión creativa del sí mismo, no son disfraces inconscientes de experiencias traumáticas o perturbadoras. No oculta a modo de camuflaje o mascarar las expresiones del inconsciente. El sueño es portador de un mensaje existencial actual que difiere del desplazamiento de deseos inconscientes, concepción de sueños que sostiene el psicoanálisis.

El objetivo primordial del taller gestáltico vivencial es crear un espacio de crecimiento personal, emocional, y experiencial, donde todos y cada uno de los presentes puedan crecer desde su propio potencial a través de la toma de conciencia de aspectos personales alienados y favoreciendo la integración de los mismos. El propósito es que el paciente pueda aprender de sus propias vivencias, no desde la intelectualización, sino desde la experiencia, porque serán estos los verdaderos aprendizajes significativos, los que sean capaces de llevar al sujeto a su crecimiento y al máximo desarrollo de su potencial (AGBA,s/f).

En síntesis, a partir de las entrevistas realizadas y entramándolos con los conceptos teóricos que sustentan el análisis y la perspectiva del tema, se puede resaltar que los tres participantes del taller de trabajo con sueños coincidieron en la valoración positivamente de la vivencia transitada en los mismos. Sus perspectivas difieren; cada uno hace foco en aspectos distintos pero aún así, concluyeron que el experimentarlo ha cambiado en algún sentido su visión de sí mismos, de los otros y del mundo.

6- Conclusiones

En este Trabajo Final de Integración (TFI) se ha procedido a describir los aportes de un taller vivencial de sueños desde el enfoque gestáltico. Para dar cuenta de ello, se ha tomado como referencia los talleres de sueños brindados por la Institución elegida. De los mismos se ha descrito y analizado la modalidad y dinámica, se ha ahondado sobre el trabajo de un sueño de una participante y se ha detallado las técnicas terapéuticas utilizadas desde este abordaje. Como último objetivo específico, se ha descrito la experiencia vivencial de los participante del taller al cierre del mismo.

Mediante el análisis de la dinámica y modalidad de trabajo planteado en el primer objetivo específico, se ha podido apreciar positivamente el abordaje grupal en el trabajo con los sueños como una herramienta valiosa, ya que, el grupo actuó a modo de caja de resonancia permitiendo la movilización e identificación de cada miembro con aspectos del sueño expuesto y por ende, la posibilidad de darse cuenta de aquello que antes estaba bloqueado o escindido. La toma de conciencia, la integración de las polaridades enriquece los recursos y mirada del participante permitiéndole aprender de sus propias vivencias. De este modo se generan aprendizajes significativos que llevan al sujeto a su crecimiento y al desarrollo de su potencial, modificando y enriqueciendo su visión de sí mismo, con los otros y el modo de ser-en-el-mundo.

En relación con el segundo objetivo, partiendo de un sueño de una participante, se han podido entender y comprender, desde esta modalidad de trabajarlos, los mensajes existenciales que en él aparecen. A su vez, su actualización ha dejado ver, la significación presente de ese contenido recurrente que se manifestó por la vía onírica. Ese pasaje a traerlo devuelta a la vida, viviéndolo en el aquí y ahora, permitirá el camino a la toma de conciencia de lo que en él se está transmitiendo.

En el tercer objetivo, se observa el modo en que se promueve y se construye un contexto seguro, de respeto y de apoyo mutuo en el trabajo con los participantes. Asimismo, se observa que el terapeuta gestáltico dispone de una serie variada de técnicas terapéuticas entre las cuales puede elegir dependiendo del paciente, del sueño, y de su estilo como terapeuta. La aplicación de las mismas tiene como propósito último, permitir sobrepasar las resistencias, evitaciones del participante, retomar los asuntos pendientes para que en ese abordaje se produzca la toma de conciencia y de este modo, favorecer la integración de las partes escindidas o alienadas.

Teniendo en cuenta los relatos de la experiencia transitada en la vivencia de un taller de trabajo con sueños de los diferentes participantes, se puede destacar el valor del vivenciar, en tanto que a partir la misma, se dará el aprendizaje significativo que promueva el cambio; no desde lo intelectual sino desde la propia experiencia. Este enfoque experimental da cuenta del sentido exacto del término: experi-mental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento presente en el trabajo con los sueños y de este modo, cambiar en algún sentido la visión de sí mismos, de los otros y del mundo.

En el enfoque gestáltico, los diferentes talleres focalizan en la vivencia en el aquí y ahora integrando las sensaciones, las emociones y los pensamientos. La modalidad grupal plantea que cada participante es atravesado por su propia vivencia y además, por la resonancia que se da en el espacio con los otros. La toma de observaciones y registros desde el doble rol de participante y observadora fue compleja. Desde esta perspectiva, se ha percibido esta situación como una limitación en la elaboración más detallada y exhaustiva de este trabajo final integrador. Se suma a ello, la dificultad de encontrar cierta objetividad en los registros ya que seguramente se encuentra atravesado por la propia experiencia.

La terapia gestáltica sostiene pilares conceptuales precisos y específicos en su cuerpo teórico. En la elaboración de este trabajo se los ha dividido para poder exponerlos. Un obstáculo hallado, durante el desarrollo del mismo, fue la necesidad de referenciar con frecuencia algunos de estos pilares en los diferentes objetivos planteados, ya que, en la práctica, éstos se articulan y se implican unos a otros, inevitablemente.

Otro aspecto limitante fue la dificultad de encontrar bibliografía que permita ampliar, confrontar e enriquecer el trabajo y a su vez, incluir material actual en relación con la temática abordada.

El profundizar en el enfoque gestáltico ha sido un aporte significativo en el proceso de construcción profesional, ya que, esta mirada de la psicología humanística no tiene un espacio sustancial en la programación y formación profesional en la carrera de psicología, en general. Es por ello, que la elección, el tránsito por la experiencia y el ahondar en el conocimiento de esta perspectiva fue interesante y valioso.

Como se pudo vislumbrar en este escrito, el quehacer gestáltico no sigue ni reglas ni comportamientos predeterminados ni tampoco actúa de manera estandarizada por lo que el trabajo con cada sueño es único e irrepetible. Es lógico que por ser un enfoque con estas características existan menos escritos en comparación con otros enfoques pero no por ello deberá dudarse de su validez científica.

Para finalizar y a modo del aporte personal, planteo a partir de la confección de este trabajo, colaborar con el material escrito sobre este tema, dado que, como se mencionó anteriormente, no se encuentra con facilidad escritos y/o investigaciones recientes que contengan el tema del trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico. Asimismo, resultaría recomendable aumentar la cantidad de escritos y de investigaciones en general, a modo de brindarle a la gestalt mayor difusión y legitimidad de sus prácticas.

7- Referencias Bibliográficas

- A.G.B.A., (s/f). Material Institucional. Recuperado en: <http://www.agba.org.ar/>
- Allerand, M. (2000) Piedra Libre, apuntes sobre Terapia Gestáltica. Buenos Aires: Omeba.
- Arenas, L (1997) Manejo de sueños con Psicoterapia Gestalt. Figura y Fondo. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Disponible en: www.gestalthumanistica.com
- Castanedo, C. (1997). Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora. Barcelona: Herder.
- Freud, S (1981). Obras Completa, La interpretación de los sueños. Edición original 1900. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gómez Martínez, L. (2013). Gestalt sin fronteras. Recuperado en: <http://terapiagestaltsi.com/talleres-gestalt/>
- Heidegger, M. (1987). Zollikon Seminars. Illinois, Northwestern University Press.
- Jung, C. (2002). Obra Completa, Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Madrid: Trotta.
- Latner, J. (1994). Fundamentos de la Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Levy Moreno, J. (1966). Psicoterapia de grupos y Psicodrama. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Maffini, S. (2009). Talleres Vivenciales para mejorar nuestra calidad de vida. Recuperado en: <http://www.talleres-gestalt.com.ar/>
- Naranjo, C (1999). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Nieto, A (s/f). La terapia Gestalt y los sueños. Tesis de grado inédita recuperado en: www.psicostasia.com
- Peñarrubia, F. (2008). Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E.& Polster, M. (2001). Terapia Gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
- Quattrini, P. (1996). Sueños. VI Congreso Internacional de Gestalt. Recuperado en: www.fritz.com/artipaolo.htm
- Quitmann, H. (1989). Psicología Humanista. Barcelona: Herder.

Santacruz, S. (2011). Introducción a la Terapia Gestalt. Recuperado en: <http://clasepatxi.wordpress.com>

Shepherd I.& Fagan, J. (2008). Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.

Stevens, J. O. (1978). Esto es Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Wainer, A (2007). El trabajo gestáltico con sueños. Recuperado en: <http://bairesgestalt.com.ar>

Yontef, G. (1995). Proceso y Diálogo en Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1980). El proceso creativo en Terapia Gestalt. Buenos Aires: Paidós.

Anexo

Entrevista Semidirigida a la coordinadora del Taller de Sueños

- 1- Qué papel juegan los sueños en las personas y en su constitución subjetiva?
- 2- Cuáles son los elementos distintivos del sueño desde el Enfoque Gestáltico?
- 3- Cuáles son los propósitos que se plantean para el armado del taller de trabajo con los sueños?
- 4- A quienes va dirigido el taller?
- 5-Cuál es la modalidad y dinámica que se propicia? Por qué?
- 6-Cuál es el rol de la coordinación?
- 7- A partir del relato de un sueño por parte de un participante, cuales son los criterios de selección de un objeto o parte del sueño para su abordaje más detallado? ¿Cómo facilitar la distinción de la figura del fondo?
- 8- Como trabajar el darse cuenta de los participante? ¿Existen diferencias entre el abordaje del awareness en el espacio del taller que el trabajado en el espacio terapéutico?
- 9- ¿En qué momento se detiene la intervención para dar lugar al proceso del participante?
- 10-Cuál es el criterio de selección de las diferentes técnicas que se aplican para el trabajo con los sueños? (dramatización, personificación de un objeto elegido, intercambio de posiciones para integrar polaridades, entre otras)
- 11- En qué momento se propone el cierre de la experiencia y en función de que variables se articula?
- 12- Tomando como referencia el sueño de D (participante):
 - a) Qué aspecto son relevantes desde su relato? Por qué?
 - b) Como se arma la secuencia de trabajo in situ y en función de qué?
 - c) Alguna impresión o comentario sobre este relato que quisiera compartir
- 13- Si quisiera la coordinadora agregar algún comentario más acerca de la entrevista

Muchas gracias.

Entrevista Semidirigida a un participante del Taller de Sueños

Nombre

Edad

Es su primera participación?

- 1) Cómo se enteró de la existencia de esta actividad?
- 2) Qué lo motivó a participar en un taller de elaboración de sueños?
- 3) Cuáles fueron sus expectativas en la participación del taller realizado este año?
- 4) Cómo realizó el proceso de registro y selección del sueño? Qué variables priorizó?
- 5) Relato del sueño elegido
- 6) Qué impresiones previas al análisis del relato en el espacio del taller le surgió sobre su propio sueño?
- 7) Cual/es fueron los puntos o escenas u objetos relevantes de su sueño?
- 8) Recuerda con que técnica se trabajo su relato y cuáles fueron las intervenciones?
- 9) Qué emociones, sensaciones y pensamientos fueron apareciendo durante el trabajo con el sueño?
- 10) Cómo describiría usted su vivencia del taller?
- 11) Considera usted que la participación en dicho taller ha producido algún efecto, modificación o aporte en su persona, en su subjetividad? Podría usted mencionarlos.
- 12) Alguna observación o comentario que quiera compartir

Muchas Gracias