

Universidad de Palermo  
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales  
Licenciatura en Psicología

Trabajo Final Integrador

Trabajo de sueños en Psicoterapia Gestáltica

Autor: Ezequiel G. Soria.

Tutor: Ricardo Zaidenberg

31/08/202

**Índice.**

1. Introducción .....	2
2. Objetivos .....	3
3. Marco Teórico .....	4
3.1. Fundamentos teóricos de la psicoterapia gestáltica .....	4
3.2. Conceptos centrales de la psicoterapia gestalt .....	10
3.3. Procedimiento y técnicas en el trabajo con los sueños desde la psicoterapia gestáltica .....	18
4. Metodología .....	21
4.1. Tipo de Estudio .....	21
4.2. Participantes .....	21
4.3. Instrumentos .....	21
4.4. Procedimiento .....	22
5. Desarrollo .....	22
5.1. Características del trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico. ....	22
5.2. Técnicas utilizadas en un taller de sueños .....	25
5.3. Aportes percibidos por dos participantes del taller experiencial de sueños desde la psicoterapia gestáltica .....	29
6. Conclusiones .....	33
7. Referencias .....	38

## **1. Introducción**

En el marco de la Práctica Profesional V de la carrera de psicología de la Universidad de Palermo, se llevó a cabo la pasantía que consistió de doscientas ochenta y cinco horas presenciales en una institución de psicoterapia gestáltica ubicada en el barrio de Colegiales.

Dicha institución cuenta con servicio de asistencia a la comunidad, en el que se ofrece terapia individual y grupal a niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, parejas y familia. Dicho servicio está a cargo de psicólogos y psiquiatras de la institución con consultorios en Capital Federal y en Gran Buenos Aires. Está integrado por un equipo de 60 terapeutas, 5 admisores, 19 supervisores, 1 supervisor psiquiátrico y 1 coordinador médico, todos ellos formados en psicoterapia gestáltica.

Se estableció el eje principal de la práctica que brinda la institución en un seminario de introducción teórico práctico a los conceptos y técnicas del enfoque gestáltico. En paralelo ofrecen a los pasantes la posibilidad de observar distintas labores que desarrollan los terapeutas en la institución, participar de talleres y clases orientadas a acercar las disciplinas de aplicación del enfoque gestáltico.

La coordinación de la pasantía cuenta con un encuentro semanal en el cual se facilita el intercambio con las terapeutas encargadas de la organización, que tiene la finalidad de mantener al tanto acerca de lo experimentado por parte de los pasantes en las mismas, despejar dudas, profundizar en contenidos teóricos y organizar semana a semana las actividades.

Entre las propuestas de la coordinación, se posibilita a los pasantes observar reuniones semanales de los distintos departamentos (Familia, niñez, adolescencia, adultos, pareja) que tienen una finalidad operativa y de acompañamiento a los terapeutas. Otras de las actividades propuestas es la participación del proceso de entrevistas de admisión del servicio de atención la comunidad (SAC), previa consulta y confirmación a los potenciales pacientes de la institución, donde se recaba la información necesaria para derivar a un terapeuta idóneo según el departamento pertinente. Esta actividad se complementa, como otras, con las reuniones semanales.

Otras de las actividades propuestas fue la participación en una jornada de apertura de la modalidad de formación de la institución, que consistió en una actividad compartida con alumnos y profesionales de la institución.

La finalidad de la presente elaboración es describir el trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico. Con dicho propósito se participó de un taller de elaboración de sueños dictado por una profesional especializada en el área.

## 2. Objetivos

### Objetivo general

- Describir el trabajo con sueños en un taller experiencial desde el enfoque Gestáltico.

### Objetivos específicos

- Describir las características del trabajo con sueños en el taller experiencial desde el enfoque Gestáltico.
- Describir las técnicas utilizadas por el terapeuta en el taller de sueños.
- Describir los aportes percibidos por dos participantes en el taller experiencial de sueños desde la terapia Gestáltica.

### 3. Marco Teórico

#### 3.1. Fundamentos teóricos de la psicoterapia gestáltica

La psicoterapia gestáltica fue desarrollada por Friederich Perls, médico psicoanalista y Lore Posner, doctora en psicología de la forma y psicoanalista (Latner, 1994). Surgió en la década del 40' con el libro escrito en conjunto titulado *Yo, Hambre y Agresión (1942)*. Fue considerada entre las psicoterapias de corte humanista existencial y contó con influencias de numerosas disciplinas que sus fundadores utilizaron para crear una estructura de trabajo psicoterapéutico (Castanedo, 1997). Fritz Perls, Lore Posner y Paul Goodman como colaborador, elaboraron síntesis coherente de diversas corrientes metodológicas, filosóficas y terapéuticas europeas, americanas y orientales (Ginger & Ginger, 1993).

Las principales influencias de la psicoterapia gestalt fueron el holismo, la psicología de la forma, el psicodrama moreniano, el psicoanálisis, la fenomenología y la teoría de la semántica general que se desarrollan a continuación.

El *holismo* fue una gran influencia en la comprensión del hombre como una totalidad en la psicoterapia gestáltica. Perls (1942) tomó entre los conceptos fundamentales de la psicoterapia gestáltica el holismo, principio que fundamentó la relación recíproca e indispensable en la que se encuentra el hombre con su ambiente. Este concepto fue utilizado por primera vez en el libro escrito por Jan Christian Smuts, titulado *Holismo y Evolución (1936)*, en el que definió al holismo como una síntesis creativa, proceso en el que las partes de una estructura cooperan y trabajan en conjunto, coordinados por un control central, que a su vez se encuentra inmerso cooperando en una estructura ulterior (Peñarrubia, 2008). Afirmaban que la esencia holística de la realidad consistía en que la naturaleza es un todo interrelacionado y coherente (Latner, 1994).

Para Perls (1976) uno de los hechos más importantes del hombre es que es un organismo unificado, en el que las funciones se complementan en un todo que hacen al individuo en su particularidad, a la vez que es parte de un medio con el que se desarrolla una relación de intercambio recíproco. Desde esta perspectiva, la comprensión del hombre debía incluir sus pensamientos, emociones, el cuerpo físico, sus creaciones culturales y la organización social (Latner, 1994). En este sentido, Perls (1976) comprendía al hombre como una totalidad capaz de funcionar en un continuum en el

que existe un nivel correspondiente al pensamiento y otro a la actividad física, donde el organismo actúa y reacciona al ambiente con mayor o menor grado de intensidad, por lo que a medida que la intensidad de la actividad disminuye, el comportamiento físico se transforma en comportamiento mental.

Como ha sido mencionado, la psicología de la forma (también llamada psicología de la *gestalt*) fue otra gran influencia para la psicoterapia gestáltica de Fritz Perls. Los principios del holismo recién desarrollados, como veremos, se integran con aquellos de la psicología de la forma en tanto conciben su objeto de estudio como una totalidad. Creada por Wertheimer, Kohler y Koffka, la psicología de la forma fue inspirada en la fenomenología existencial de Edmund Husserl a principios del siglo XX en Alemania (Sinay, 2003). Surgió como una novedad en contraposición a un contexto científico orientado hacia el conductismo y el estructuralismo (Latner, 1994). La idea de comprender la percepción de los fenómenos como una totalidad fue algo novedoso en la orientación científica de aquel momento (Peñarrubia, 2008). En oposición a la psicología de la forma, la fisiología afirmaba que todo hecho psíquico se encontraba ligado a una función orgánica, por lo que la percepción era comprendida como una actividad cerebral impulsada por un órgano específico, en cambio Wertheimer consideraba que la percepción era un proceso de organización psíquica, siendo esta el principio de la actividad mental y comprendiéndolo como un todo indivisible (Oviedo, 2004).

Lewin (1998) trabajó en Estados Unidos con los creadores de la psicología de la forma e introdujo la teoría del campo unificado a la en el área, afirmando que toda conducta significa un cambio de cierto estado en el ambiente en un momento determinado, por lo que debía observarse el espacio vital, que implicaba tanto al individuo como a su ambiente. El significado de la palabra de origen Alemán, *gestalt* hace referencia a forma o configuración y esta relacionada con la *teoría del campo* que utilizó Lewin, en la que se comprende al campo perceptivo como una interrelación de fuerzas (Peñarrubia, 2008). En congruencia, Perls (1976) afirmaba que era la organización de los hechos, las percepciones, las conductas y los fenómenos lo que otorgaba significado a dichos eventos y no sus componentes por separado, por lo que era preciso comprenderlos como unidad. Es posible destacar la relación entre la concepción holística del ser humano y la ley de figura-fondo que plantea la psicología de la *gestalt*. Schnake (2007) afirma que la existencia se desarrolla en un tiempo y un espacio, resultando la conducta como la expresión de la relación del ser humano y el

ambiente en un todo que se configura dinámicamente, en la que la relación figura-fondo permite la organización de la información, el intercambio y una relación saludable, viéndose perturbadas cuando dicha relación no es percibida.

La psicología de la forma afirmaba que uno de los procesos centrales de la percepción era la formación de la gestalt (Sinay, 2003). Perls al hablar de gestalt hace referencia a la tendencia de la materia viva a configurarse según lo que es, explicándola como una tendencia de todos los organismos vivos a completarse (Schnake, 2007). Perls fundamenta la autorregulación del organismo en la *ley de figura-fondo* de la psicología de la forma (Baumgardner, . Este concepto hacía referencia al proceso por el cual el foco de la atención y la actividad del individuo, al que llamaron figura, se destacaba del plano posterior denominado fondo, que cumple con la función de darle sentido (Latner, 1994). Así definen a la unidad en la que se da la percepción. La figura cobra sentido dependiendo del momento determinado en el que se percibe la figura emergente y en función de las necesidades del sujeto (Sinay, 2003). En este sentido, se explica el proceso de la autorregulación del organismo en el que este organiza la percepción según las necesidades formando un conjunto coherente (Latner, 1994).

Por otra parte, la psicología de la forma afirmaba que el contexto y el sujeto que formaban una totalidad, por lo que la organización debía ser tan buena como la situación lo permitiera en el momento (Martín, 2013). Aquí es donde es más clara la perspectiva holística de la psicología de la forma que se ha señalado anteriormente. La teoría del campo unificado en la psicología de la forma involucró al sujeto emocional, física y psíquicamente en una relación con el ambiente en función de sus necesidades. En consonancia, Perls (1942) afirmaba que ningún individuo es autosuficiente, sustentándose en la idea de que el comportamiento es dependiente del campo total que lo involucra, y debe ser comprendido como un proceso que ocurre en el límite de contacto con el ambiente, definiendo a la experiencia como el modo de vivenciar y enfrentar lo que sucede en ese contacto. Perls (1976) tomó de la psicología de la forma la *ley de cierre* que se fundamentaba en el holismo, por la cual el individuo tiende a ordenar el mundo al entrar en contacto con él y explica la tendencia del sujeto a completar aquello que percibe ante la necesidad de estabilidad que presentan las áreas cerradas. Perls entendía este fenómeno como una tendencia del individuo a completar su existencia (Latner, 1994; Martín, 2013). Fueron las investigaciones de Bluma Zeigarnik en tareas inconclusas lo que fundamentó la ley de cierre y con ello la idea de que aquellas tareas interrumpidas crean un sistema cargado de tensión que influye no solo

en la memorización, sino también en las emociones, sentimientos y acontecimientos de la vida cotidiana (Peñarrubia, 2008).

El psicodrama moreniano fue otra gran influencia en la psicoterapia gestáltica, con la cual comparte epistemologías como el existencialismo, la fenomenología y el movimiento humanista (Vandenberghe & Vieira, 2011). Moreno creó el psicodrama en 1923, fundamentándolo en el teatro, el juego de roles y la expresión espontánea y dramática de sentimientos (Peñarrubia, 2008). Es definido como un método de psicoterapia grupal en el cual los pacientes actúan los acontecimientos relevantes de su vida en lugar de solo hablar sobre los mismos, esto implica explorar la acción y las dimensiones de los acontecimientos psicológicos (Macías, 2013).

En consonancia con lo afirmado por Vandenberghe & Vieira, Peñarrubia (2008) señala una relación entre la psicoterapia gestáltica y el método de Moreno, basándose en la actitud terapéutica, la importancia de la movilización corporal, la espontaneidad y la creatividad, la exploración de las emociones no expresadas y el uso del grupo como contraste, confrontación o ampliación de la consciencia del protagonista. Respecto a la relación metodológica, Castanedo (1997) menciona que a través de la práctica psicoterapéutica gestáltica, los aspectos que pone en juego el cliente tienen la posibilidad de hacerse conscientes, a causa del desarrollo de la capacidad de contacto facilitado por el método.

A nivel técnico, el juego y el cambio de roles son herencia de Max Reinhardt, en cambio, la técnica de la *silla vacía*, el monodrama y el soliloquio, son herramientas del psicodrama que Perls utilizó con la finalidad de orientar al cliente a una relación intrapersonal, mientras que en el psicodrama son herramientas orientadas a lo interpersonal (Peñarrubia, 2008). Con la finalidad de que el cliente pueda reintegrar lo proyectado, es que se lo incita a interpretar diversos papeles que en el caso del psicodrama realizan los participantes del grupo terapéutico (Perls, 1974).

El psicodrama aportó a la psicoterapia gestáltica técnicas que cumplen con la finalidad de propiciar el contacto y aumentar la capacidad de darse cuenta de los aspectos alienados de la personalidad a través de la representación de dichos elementos (Perls, 1974). En este sentido, Claudio Naranjo (1999) menciona que la técnica de identificación con el material simbólico provino del teatro y del aprendizaje de Perls con Max Reinhard. Dichas técnicas son utilizadas en el trabajo con las polaridades y proyecciones (Martín, 2013).

El psicoanálisis fue otra de las influencias principales de la psicoterapia gestáltica. Escrito por Fritz Perls y Lore Posner, el libro *Yo, Hambre y Agresión* (1942) fue la transición del psicoanálisis ortodoxo a la psicoterapia gestáltica (Perls, 1942). A diferencia de la práctica psicoanalítica, enfocaron la terapia en el presente, las sensaciones del cuerpo, el contacto directo y auténtico del terapeuta con el paciente, la atención a las emociones incompletas, el enfoque holístico del organismo, su medio y el trabajo grupal en psicoterapia (Sinay, 2003).

Por primera vez en el psicoanálisis el enfoque en el momento presente tuvo su origen en Wilhelm Reich y Karen Horney, ambos fueron terapeutas de Perls, disidentes del psicoanálisis ortodoxo, influenciaron la práctica psicoterapéutica gestáltica (Peñarrubia, 2008). Reich cambió el foco de la atención sobre el discurso, hacia lo que él llamó el análisis del carácter, haciendo referencia a lo que evidenciaba la manera de expresarse corporalmente del paciente en el momento; y Karen Horney encontró en el presente la herramienta para liberarse de perturbaciones emocionales del pasado que encontraban sostén en el presente por un falso yo (Naranjo, 1999). El autoconcepto fue el término que Perls utilizó para referirse al falso yo de Karen Horney, que se define como la imagen idealizada que tiene un individuo cerca de sí; y por la cual sustituyó su verdadero ser (Peñarrubia, 2008).

Reich fue el precursor del psicoanálisis en tener en cuenta al ser humano desde el punto de vista holístico y aportó al holismo las *excitaciones vegetativas* que cumplían tanto la función de expresarse como de inhibir las demandas destinadas a restablecer el equilibrio del organismo (Peñarrubia, 2008). Las definió como la energía básica del impulso, sin diferenciación entre la energía utilizada y la función (Gutierrez, 2009). Influenciado por Reich, Perls utilizó el término *excitación* para referirse a la manifestación de la energía a nivel fisiológico y experiencial definiéndola como la energía de la función normal de las actividades motoras, sensoriales y de las funciones vitales (Latner, 1994). Esta excitación hace que la experiencia fluya en el ciclo de autorregulación, proceso por el cual el organismo interactúa con el ambiente con la finalidad de satisfacer sus necesidades (Martinez, 2008; Perls, 1976).

Wilhelm Reich retomó el concepto freudiano de *compulsión a la repetición* que hacía referencia a la recurrencia de ideas, sueños o emociones en el paciente, cómo necesidades insatisfechas, afirmando que esta energía pulsaba hacia la satisfacción de las mismas o las hacía retornar con este mismo fin, pero no desaparecían a pesar del esfuerzo del organismo por negarlas (Peñarrubia, 2008). Reich afirmaba que las

necesidades insatisfechas provocaban una desenergetización, ya que la energía que moviliza al organismo no podía encontrar el camino a la expresión para su posterior satisfacción y esto devenía en la pérdida de la capacidad para generar contacto interno y externo, lo que Perls denominó como *pérdida de la vitalidad* (Gutierrez, 2009). Esta pérdida de la vitalidad se ve implicada en el proceso de la experiencia, que exige estar en contacto o en relación con uno mismo y con el ambiente (Baumgardner, 2003).

La fenomenología de Edmund Husserl además de influenciar el desarrollo de la psicología de la forma, fue una gran influencia importante en la psicoterapia gestáltica en cuanto a la metodología de trabajo. El método fenomenológico fundamentó el posicionamiento del psicoterapeuta en el enfoque gestáltico y la propuesta de trabajo para el paciente, orientada hacia la captación de la experiencia en distintos niveles perceptivos evitando la conceptualización (Latner, 1994). La fenomenología proponía partir de lo manifiesto, de cómo se presentaba el fenómeno en la conciencia de quien lo percibía para comprenderlo; haciendo foco en la descripción de la vivencia (Peñarrubia, 2008). La teoría del campo fue la cosmovisión científica que sustentó la perspectiva fenomenológica, basándose en la comprensión del campo como un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata (Yontef, 1995). En este sentido es que la visión holística se hace presente en la actitud fenomenológica, dado que propicia las experiencias corporales, emocionales y psíquicas permitiendo que tengan oportunidad de ser experimentadas, integradas y vividas (Castanedo, 1997). Fritz afirmaba la importancia de lo corporal en la psicoterapia en el método fenomenológico, basándola en la premisa que afirma que la experiencia es dependiente de la percepción del cuerpo, ya que ésta es en gran parte física (Baumgardner, 2003). El ejercicio fenomenológico se orientaba a vivenciar lo que sucedía en el presente, buscando lo obvio, sin intervención de juicios ni nociones preconcebidas (Yontef, 1995). El fenómeno y la experiencia representaban los aspectos fundamentales del método, siendo el objetivo principal de la investigación la comprensión de los fenómenos tal cual como se mostraban a la conciencia de quien los experimentaba (Sassenfeld & Arroyo, 2006).

Finalmente, La teoría de la semántica general fue otra influencia que Perls utilizó para sustentar el método de la psicoterapia gestáltica. Relacionada con la fenomenología, la semántica general de Alfred Korzybski expresaba que la experiencia no cabe en las palabras con que se expresan y que el lenguaje es una representación que no abarca los hechos en su totalidad (Peñarrubia, 2008).

### 3.2 Conceptos centrales de la psicoterapia gestalt

Entre los conceptos más importantes de la psicoterapia gestáltica se encuentran el darse cuenta, el apoyo, el aquí y ahora, la relación yo-tú, la responsabilidad, la indiferencia creativa, el vacío fértil, el ajuste creativo, las polaridades, la regulación organísmica y los ciclos de contacto.

Uno de los conceptos centrales de la terapia gestáltica es el *darse cuenta* (Tal vez más conocido por su término en inglés awareness). Fritz Perls y Lore Posner (1942) definieron en un principio a la manera de hacer terapia que desarrollaron, la terapia del darse cuenta o de la concentración. El darse cuenta es definido como el proceso que requiere de un total apoyo sensorio motor, emocional, cognitivo y energético para permanecer en contacto con la situación percibida como más importante, según la atención se dirija hacia el campo o hacia el individuo mismo (Yontef, 1995). La definición de Yontef se apoya en la teoría de la psicología de la forma que afirma al par figura-fondo como el proceso en el que se da la percepción (Peñarrubia, 2008).

El proceso de darse cuenta implica tres aspectos de la existencia, darse cuenta de sí mismo, darse cuenta del mundo y darse cuenta de la zona intermedia de la fantasía (Perls, 1946). La meta es acompañar al paciente para que éste pueda reconocer cuando se experimenta a sí mismo, cuando percibe el mundo y cuando hace uso de su intelecto (Baumgardner, 20013). La búsqueda del enfoque gestáltico es que el cliente aprenda a diferenciar entre hablar acerca de y experimentar, lo que implica estar en contacto, en relación con uno mismo y con el ambiente (Perls, 1976).

Perls denominó a la actividad mental en términos de la *zona intermedia*, definiéndola así por el uso de símbolos derivados de la realidad que se reproducen posteriormente en ella, como un ensayo previo que se lleva a cabo por medio de la actividad mental (Peñarrubia, 2008). La zona intermedia, impide que la persona esté en contacto consigo misma y con el mundo, por lo que es preciso reconocerla para permitir un mejor funcionamiento de la relación del organismo con el ambiente y con el surgimiento constante de necesidades que satisfacer (Perls, 1946).

Metodológicamente, la búsqueda del darse cuenta se lleva a cabo por medio de la experiencia del paciente respecto a la expresión de sus sensaciones, emociones, pensamientos o la exageración de gestos, de manera que el cliente tenga la oportunidad de darse cuenta de lo que hace con el cuerpo y pueda responsabilizarse de su actividad (Martín, 2013). Para propiciar el darse cuenta es preciso trabajar en el continuum del

aquí y ahora con la finalidad de aumentar la consciencia del cliente sobre lo que acontece en distintos grados de su existencia (Perls, 1942).

Otro concepto central en psicoterapia gestalt es el concepto de *autoapoyo*.

El darse cuenta y la maduración, son objetivos básicos que Perls utilizaba en la psicoterapia gestáltica, ambos influenciados por la idea de apoyo. Perls (1976) pone el énfasis de la psicoterapia gestáltica en el proceso de maduración y lo comprende como la transición, en la que el terapeuta va a asistir al cliente, del apoyo ambiental al auto-apoyo, en el que la persona ha recuperado los aspectos rechazados y puede movilizar la energía de la excitación que generan las necesidades del organismo.

El trabajo psicoterapéutico tiene la función de ofrecer al cliente un adecuado apoyo personal e interpersonal, proporcionando tanto como sea necesario y tan poco como sea posible (Castanedo, 1997). En este sentido, el objetivo de la terapia es brindarle al cliente la posibilidad de desarrollar el auto-apoyo, un medio por el cual resolver sus conflictos a través de la posibilidad de darse cuenta de sí mismo y de sus acciones a nivel fantasía, verbal o físico, de modo que pueda registrar las dificultades en el momento y actuar para encontrar una solución que se ajuste a su existencia (Perls, 1974).

Las fuentes de apoyo o soporte se sitúan en cuatro niveles, en el cuerpo y la musculatura, en la respiración, en los cinco sentidos y en el darse cuenta de lo que se percibe en esos distintos niveles (Castanedo, 1997). En consonancia Perls (1974) se refiere a la psicoterapia gestáltica como una terapia vivencial, que implica entrar en contacto y poder darse cuenta de la experiencia corporal, emocional y psíquica de los aspectos que se involucran a nivel inter e intrapersonal.

Un siguiente concepto fundamental es el *aquí y ahora*. Siguiendo el método fenomenológico, Perls menciona que para darse cuenta el proceso debe transcurrir en el momento presente, lo que permite desarrollar la consciencia del continuo instante y asumir la responsabilidad de ser, que implicaba ser en relación en el sentido holístico, integrando todos los aspectos de su existencia (Peñarrubia, 2008). Para Martín (2013) la finalidad de fomentar en la terapia la presencia en el aquí y ahora es que el cliente pueda darse cuenta de lo que experimenta en la vivencia y no solo hablar sobre los hechos, de manera que consiga reincorporar el material del pasado al momento presente e integrarlo a la experiencia. Estar presente aquí y ahora consiste en unir la atención con la consciencia, de manera que quede en evidencia la manera, el cómo de los sucesos que ocurren en el presente y facilitarle al paciente una base para poder responsabilizarse de

sí mismo y permitir el descubrimiento continuo de su existencia y la comunicación (Baumgardner, 2003). Todo proceso terapéutico debe tener lugar únicamente en el momento presente, para propiciar estar en contacto con la propia existencia, el cuerpo, la respiración y cualquier expresión proveniente de estos aspectos de la personalidad (Polster & Polster, 2001). El estar presente implica para Perls la posibilidad de que el paciente pueda responsabilizarse por lo que dice, sintiendo, hace o está evitando hacer (Peñarrubia, 2008).

Otro concepto central es la relación *yo-tú* que plantea el filósofo existencial Martin Buber. Este tipo de relación fue una de las influencias en la práctica psicoterapéutica gestáltica. Perls coincidía con la idea de Martin Buber, que consistía en la posibilidad de realizar la existencia en el momento presente a través de un tipo de relación particular consigo mismo y con sus pares y con el ambiente (Sassenfeld & Jonquera, 2006). Vivir el aquí y ahora, tomar consciencia de la experiencia que se vive y asumir la responsabilidad de ser, implica la capacidad de relación *yo-tú* que planteaba Buber (Romeu, 2018).

Fritz Perls y Lore Posner tomaron los aspectos de la relación *yo-tú* que planteaba Buber y fundamentaron en ellos la sustitución del vínculo transferencial de Freud por el encuentro dialógico, el contacto y la relación auténtica que planteaba Buber (Peñarrubia, 2018). Este tipo de relación se caracteriza por la inclusión, que consiste en situarse empáticamente en la experiencia evitando los juicios o las interpretaciones, manteniendo la propia identidad, por otro lado la presencia es otro requisito que debe cumplir el terapeuta, donde se entrega al paciente y le proporciona todo aquello que juzgue beneficioso, además de la convicción en la efectividad del diálogo, entendiéndolo como un contacto emocional en el que el terapeuta respeta la responsabilidad que corresponde a cada parte (Martínez, 2008).

La relación *yo-tú* es de una integración donde ambos conservan su esencia, expresada a través de la equidad y el respeto, donde la experiencia de la relación es mutua, participativa, directa y presente (Romeu, 2018). Capta la sustancia del mundo basada en la relación, tanto del individuo consigo mismo, como con otros y su ambiente, lo que permite desarrollar la capacidad dialógica, en la que el individuo se encuentra preparado para acercarse a todos los seres en actitud cordial y dispuesto a servir (Dujovne, 1961). Para Buber, la relación *yo-tú* implicaba una relación mutua y directa planteada en la honestidad y el reconocimiento del otro como alguien distinto de

uno, que merece respeto, es en esta relación que se configura el modo primordial de la experiencia del ser (Romeu, 2018).

Siguiendo con los conceptos importantes para la psicoterapia gestáltica, podemos señalar al concepto de *responsabilidad*. La responsabilidad es uno de los pilares para el progreso del cliente en el proceso de un desarrollo saludable (Perls, 1942). La terapia gestáltica promueve la supresión de todas las evitaciones y el desarrollo de la capacidad de darse cuenta para permitirle al paciente ser responsable de sus acciones en cuanto es capaz de experimentar los aspectos de sí mismo que rechaza y se manifiestan sin su deliberación (Naranjo, 1999). Tanto el darse cuenta, como el contacto en el aquí y ahora del presente son entendidos como aspectos del proceso de autorrealización que implica la responsabilidad de los propios actos, emociones y sensaciones, entendiendo la responsabilidad como una habilidad para elegir las reacciones ante los fenómenos que propicia la experiencia (Perls, 1976).

La responsabilidad es la habilidad para responder a través de las acciones (Perls, 1974). En consonancia, Salama (1996) hace mención a que en la psicoterapia gestáltica es fundamental acompañar al paciente en el proceso de la toma de responsabilidad sobre los actos. La responsabilidad es un hecho inherente al ser humano y la psicoterapia gestáltica fundamenta su práctica en esta realidad, en la que todo suceso visto desde el enfoque fenomenológico-existencial es una forma de expresión del individuo (Castanedo, 1997).

Otro concepto central en la psicoterapia gestáltica es el concepto de *indiferencia creativa*, basado en el concepto psicoanalítico de reintegración de proyecciones (a su vez ligado al concepto de responsabilidad desarrollado anteriormente). El trabajo de la psicoterapia gestáltica con la reintegración de proyecciones está fundamentado en la teoría de Salomo Friedlander, que se desarrolla en torno a la idea de un pensamiento que tiene en cuenta los opuestos que lo componen, tomando una posición de neutralidad y no de rechazo (Perls, 1942). Perls en *Yo, Hambre y Agresión* (1942), menciona tener la intención de revisar el trabajo psicoanalítico; y planteó reemplazar el concepto psicológico por uno organicista, reemplazar la psicología asociacionista de causa y efecto por la psicología de la forma y aplicar el pensamiento indiferencial basado en la indiferencia creativa de Friedlander (Peñarrubia, 2008). Friedlander planteaba que todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realizaría una diferenciación de opuestos. Afirmaba que si se permanecía atento al centro, se podía adquirir la capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y crear una comprensión mucho

más profunda de la estructura en función del organismo (Perls, 1947). La consciencia en el aquí y ahora permite cultivar la actitud de aceptación indiscriminada de la experiencia, íntimamente involucrada con la responsabilidad en cuanto a las acciones que desencadena la vivencia en la experiencia total del individuo (Naranjo, 1999).

Perls hacía referencia a la indiferencia creadora de Friedlander en términos de vacío fértil, definiéndolo como el organismo en su punto cero, receptivo a lo que se ofreciera (Perls, 1942). También utilizan el concepto de ajuste creativo para referirse a que las experiencias tienen la capacidad de cambiar al individuo (Baumgardner, 2003). El cambio es entendido como la adquisición de mayor consciencia de uno mismo, dado que el redescubrimiento es catalizador (Latner, 1994).

La actitud que plantea Perls de posicionarse en el vacío equivale al punto cero de Friedlander y hacía referencia a permanecer abierto a todas las posibilidades con la finalidad de asegurarse captar los aspectos relacionados al medio en el que surge la gestalt (Naranjo, 1999). Latner (1994) afirmaba que en cuanto se juzga, se impide el proceso de desarrollo de la gestalt de manera natural, ya que los pensamientos y opiniones sobre lo que se experimenta interfieren con la experiencia en sí y limita sus posibilidades. La gestalt comprende al individuo como una secuencia interminable de polaridades, en la que no existe una incompatibilidad, sino que la actitud de rechazo de un aspecto y de identificación con el opuesto, resulta en un estrechamiento de la consciencia y limita la capacidad de responsabilidad (Polster & Polster, 2001). Perls para referirse a este al punto cero de Friedlander, lo hace en términos de vacío, donde nacen las polaridades, donde surge una indiferencia que se hace creativa apenas comienza la diferenciación (Perls, 1942).

Muy ligado a los conceptos de indiferencia creativa y vacío fértil, El *ajuste creativo* aparece como medio y fin de la psicoterapia gestáltica, ligada a la capacidad de las personas de cambiar el medio y ser cambiados por el mismo como consecuencia de la experiencia que deviene de la relación entre ambos (Latner, 1994). Yontef (1995) define el ajuste creativo como una relación entre la persona y el ambiente, en el cual la persona se conecta de manera responsable y enfrenta su espacio vital asumiendo su rol activo para crear las condiciones de su propio bienestar.

Por otra parte, la idea conceptual de las *polaridades* hace referencia a la existencia de pares de opuestos que se encuentran en el funcionamiento normal del organismo en interacción con el entorno (Latner, 1994). Las polaridades en psicoterapia gestáltica son comprendidas como parte fundamental de la historia particular de cada

individuo, las cuales generan conflictos intra e interpersonales, ya que el individuo tiende a diferenciar unas de otras y en el proceso, a rechazar las más conflictivas, rechazándose a sí mismo (Castanedo, 1997).

De este modo el trabajo con las polaridades se volvió una herramienta fundamental para reintegrar los aspectos rechazados por el cliente, fundamentando a su vez, el trabajo con los sueños en psicoterapia gestáltica.

Entre los conceptos fundamentales de la psicoterapia gestáltica se encuentra la *autorregulación organísmica*, que parte de considerar como proceso fundamental a la homeostasis, mecanismo mediante el cual el organismo encuentra equilibrio en un ambiente siempre cambiante (Perls, 1942). Se utilizó el concepto de autorregulación organísmica para explicar la capacidad del organismo de funcionar saludablemente y poder relacionarse según su propia lógica, con la finalidad de cumplir la función de mantener el equilibrio del organismo dando cuenta de múltiples necesidades y movilizándose energéticamente para satisfacerlas (Latner, 1994). Este proceso implica una integración orgánica de mente, cuerpo, pensamiento y sentimiento en espontaneidad y deliberación (Yontef, 1995).

La autorregulación organísmica es un concepto cercano al de *contacto*, siendo el contacto el objeto de estudio o las relaciones que se dan en la frontera de contacto entre el organismo y el entorno (Martinez, 2008). Salama (2004) especifica ocho fases del *ciclo de contacto* (también llamado ciclo de la experiencia y ciclo de la autorregulación por otros autores) que comienzan con el estado de relajación del organismo o fase de reposo; la percepción de una alteración da lugar a la fase de sensación; la consciencia de una necesidad emergente movilizadora por la percepción de la alteración da inicio a la formación de la gestalt; luego se lleva a cabo la fase de movilización de la energía en la que el organismo reúne los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades; la posterior movilización de energía hacia un objeto para satisfacer la necesidad es entendida como la fase de acción; en la fase de pre-contacto el organismo identifica el objeto a contactar para satisfacer la necesidad y dirige hacia él; una vez conseguida la fase de contacto propiamente dicha; da lugar a la fase de post-contacto donde se comienza la desactivación de la energía y se da el proceso de asimilación de la experiencia.

Cuando dicho proceso es interrumpido, la excitación no encuentra la vía de expresión por la cual satisfacer la necesidad y provoca una pérdida de la vitalidad (Perls, 1942). Los bloqueos en el ciclo de la autorregulación organísmica son los

mecanismos neuróticos que perturban la vivencia (Peñarrubia, 2008). El neurótico es aquel individuo que continuamente interrumpe el proceso de formación y eliminación de gestalts, ignorándolas o reprimiéndolas (Perls, 1976).

Finalmente Perls (1976) establece cuatro mecanismos que mediante los cuales se interrumpe el contacto, introyección, proyección, confluencia y retroflexión. Posteriormente otros autores añadieron el egotismo, la deflexión y la proflexión (Martín, 2003). En cada una de las mitades del ciclo compuesto por 8 etapas, interfiere un mecanismo, bloqueando la capacidad de interactuar satisfactoriamente con el ambiente (Peñarrubia, 2008). Estos tipos de mecanismos son propios de la neurosis y provocan una incapacidad para identificar qué es uno mismo y qué no, derivando en una progresiva desintegración de la personalidad (Perls, 1976).

A continuación se desarrollará el trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico con la intención de comprender la convergencia de los conceptos ya desarrollados, en una estructura de trabajo coherente e integrativa reflejada en el trabajo con los sueños.

### **3.3. Los sueños desde el enfoque gestáltico**

El *sueño* es comprendido en psicoterapia gestáltica como un camino hacia la integración de la personalidad, una producción espontánea del ser humano donde se proyectan los aspectos alienados y se representan como componentes del sueño (Perls, 1974). El trabajo con sueños se afirma en el enfoque filosófico existencial, en cuanto no se limita al abordaje de la sintomatología o el carácter del cliente, sino que considera la existencia del individuo como una totalidad que refleja dicha existencia y sus problemáticas a través del contenido onírico (Castanedo, 1997).

El término *trabajo con sueños* fue utilizado por Sigmund Freud para referirse al proceso mediante el cual la mente del soñador entrevera los residuos de la experiencia en vigilia para esconder y expresar un significado inconsciente en una representación simbólico-críptica (Naranjo, 1999). Freud como pionero en la utilización del material onírico en psicoterapia, definió los sueños como una vía de conducción hacia el inconsciente (Martín, 2009). Perls tiene una concepción de los sueños más próxima a Carl Gustav Jung, en cuanto a la comprensión de los sueños como una expresión del mundo subjetivo del soñante que permite comprender aspectos centrales de lo que le sucede al individuo (Sassenfeld & Arroyo, 2006). Castanedo (1997) agrega que en los

sueños aparecen tanto los mensajes de las situaciones conflictivas como los vacíos, las necesidades, las situaciones inconclusas y las partes alienadas de la personalidad.

En consonancia con esta diferencia en la comprensión de los sueños, la psicoterapia gestáltica reemplazó la técnica de la interpretación psicoanalítica por la aplicación de la fenomenología, con la finalidad de desarrollar la capacidad darse cuenta del paciente (Ceballos, 2020). Para la psicoterapia gestáltica el sueño tiene la doble función de permitir el descanso y resolver una situación incompleta (Perls, 1947). En este sentido Ceballos (2020) señala un punto en común con la concepción freudiana en la que se comprende el sueño como función compensatoria y rol que cumple el sueño como guardián del sueño, aunque no específicamente en los mismos términos que la planteaba Freud.

La concepción de las polaridades en psicoterapia gestáltica fundamenta el trabajo con la *proyección* de los aspectos de la personalidad rechazados (Martín, 2009). En sentido que comprenden el sueño como un mensaje existencial en el que se manifiestan por medio de la proyección aquellos aspectos de la personalidad que el individuo juzga como ajenos por parecerle desagradables (Perls, 1974). Por medio de la proyección el individuo representa los aspectos alienados de su personalidad en el sueño, por lo que el trabajo con las proyecciones es un medio para que el cliente pueda reconocerlos e integrarlos (Castanedo, 1997). La finalidad del trabajo con los sueños, está fundamentada por la comprensión del enfoque gestáltico antes mencionada, por lo que se utiliza la representación de los aspectos proyectados que componen el sueño, para que este comprenda el mensaje dirigido a su existencia vital (Ceballos, 2020)

La proyección es comprendida como la tendencia a responsabilizar al ambiente de lo que se origina en el individuo (Perls, 1942). En la práctica invitaba al sujeto a representar todos los aspectos del sueño, fundamentando que así podía el cliente lograr una identificación plena con aquellos aspectos alienados (Perls, 1974). Peñarrubia (2008) afirma que al trabajar con las proyecciones e identificándose con cada parte del sueño, se recupera el conocimiento sobre los aspectos rechazados de la personalidad, que fueron mal juzgadas como polos opuestos las características personales que son incompatibles con el autoconcepto. En este sentido el sujeto rechaza aspectos personales que no le parecen agradables y por medio de la proyección los traslada al ambiente (Perls, 1976).

Perls al trabajar con el material onírico recomendaba evitar las racionalizaciones y los argumentos, ya que la finalidad del trabajo con sueños sitúa al

terapeuta como guía del soñante en el darse cuenta de las maneras en que evita enfrentar ciertos aspectos de su vida (Salama, 1996). En este sentido Naranjo (1999) menciona que en psicoterapia gestáltica no se busca alcanzar la comprensión, sino permitir que la experiencia hable por sí misma en lugar de tratar de comprenderlo a través de la mente. La única manera de poder reintegrar los aspectos alienados y desarrollar la capacidad de darse cuenta sobre los métodos que se emplean para evitar el contacto, es trabajando con el sueño en el momento presente con toda la intensidad en la que la persona pueda registrarlo (Castanedo, 1997).

A continuación se desarrollarán las técnicas utilizadas en el trabajo con sueños con la finalidad de sustentar la congruencia interna de la psicoterapia.

### **3.3. Procedimiento y técnicas en el trabajo con los sueños desde la psicoterapia gestáltica**

Según perls, al trabajar con sueños es importante proceder de manera sistemática hasta cierto punto y ver qué ocurre (Martín, 2013). Generalmente el paciente en un primer momento hace una historia verbal de lo que vivenció en un sueño y no surge nada vívido y animado de lo que había en él, por lo que se procede a la petición de que cuente el sueño como si estuviera pasando en el momento presente (Perls, 1974). En este sentido, el trabajo con sueños se hace por medio de la retroalimentación con la experiencia vivencial, con la parte que vive y siente el cliente en el proceso terapéutico (Castanedo, 1997). Se busca la actualización del pasado, entendiendo que en el presente la persona puede tomar consciencia de su experiencia y solo así puede llegar a una integración de los aspectos alienados de su personalidad (Martín, 2009). Para reforzar el compromiso con el presente y acrecentar la responsabilidad de la experiencia, Perls recomendaba pedirle al paciente que intercale la frase “esta es mi existencia”, con cada parte del relato, de modo que los clientes puedan relacionar los mensajes del sueño con el argumento de su propia vida (Peñarrubia, 2008).

Como siguiente paso se procede a la utilización del relato como si fuera una pieza teatral que el paciente debe montar en la descripción de cada aspecto y se lo sitúa como director, elenco y utilería (Perls, 1976). Este método está fundamentado en la comprensión de que en el sueño se encuentra todo lo respectivo a la existencia del cliente y se invita a la persona a identificarse con cada uno de los aspectos del mismo

(Peñarrubia, 2008). A esta etapa le sigue la dramatización del sueño, donde el cliente entra en acción, en movimiento, convirtiéndose en director de sus propias escenas, dramatizando y exagerando todos los aspectos con los que soñó, involucrándose emocionalmente (Castanedo, 1997). Por este medio se produce la identificación, concepto relacionado con el de proyección, fundamento básico del trabajo con sueños en gestalt, donde se toma consciencia de las propias proyecciones y se puede proceder al reconocimiento y posterior reintegración (Peñarrubia, 2008). Comenzará a reidentificarse con los fragmentos de su personalidad y la fuerza vital que ha sido rechazada y proyectada podrá ser reintegrada (Baumgardner, 2003).

Las técnicas del trabajo en sueños utilizada en la terapia gestáltica se basa en una combinación coherente de teorías que fundamentan el trabajo psicoterapéutico. El trabajo con sueños suele reducir a un tipo de terapia individual que es llevada a cabo en grupo, ya que menudo el grupo da el apoyo necesario para que el paciente pueda trabajar correctamente, de modo que se vea incentivado a desarrollar sus propios recursos (Perls, 1976). El uso de las técnicas en psicoterapia gestalt requiere por parte del terapeuta la comprensión de que es una terapia basada en la relación pragmática con otros que pretende fomentar el desarrollo y la madurez basada en el cambio terapéutico (Latner, 1994). Existen dos formas en que las técnicas pueden ser útiles para que el paciente se ponga en contacto con la experiencia: una es detener las evitaciones y la otra es poner la energía para obtener una atención intensificada o una exageración deliberada de los aspectos que el terapeuta percibe que el cliente evita (Naranjo, 1999).

Fritz Perls reemplazó la técnica psicoanalítica de la interpretación por técnicas que permitan que el soñante comprenda el significado del sueño a través de la representación de cada una de las partes siguiendo el método fenomenológico, utilizando recursos como el movimiento, la atención al lenguaje verbal y no verbal (Ceballos, 2020). Al trabajar con sueños se aplica la técnica de la actualización vivencial, desplegando herramientas que permitan la toma de consciencia de distintos aspectos de la personalidad (Peñarrubia, 2008).

El psicodrama, como hemos visto, es tomado de Levy Moreno en la psicoterapia gestáltica y es un método en el cual los pacientes actúan los acontecimientos relevantes de su vida, lo que implica explorar la acción y las dimensiones de sus acontecimientos psicológicos (Macías, 2013). El psicodrama así entendido es utilizado con ciertas restricciones como técnica en el trabajo con sueños. En la psicoterapia gestáltica, en el trabajo con sueños se utilizan las técnicas de la *silla vacía*, el *monodrama* y el

soliloquio, creadas por Moreno, pero en vez de hacer participar al grupo en las representaciones, estas están orientadas a lo interpersonal a través de la representación de todos los aspectos del sueño por parte del cliente (Peñarrubia, 2008).

Una de las técnicas más utilizadas para el trabajo con las polaridades proyectadas, se encuentra en la aplicación de la *silla caliente* o *silla vacía*. La técnica de la silla vacía consiste en sentar en la fantasía a una persona significativa o un objeto y solicitarle al paciente que se exprese con libertad (Martín, 2013). Generalmente se utiliza en combinación con el *monodrama*, técnica que se basa en la identificación que pueda hacer el sujeto a través de la representación de cada una de las partes que el terapeuta indique, puede ser entre objetos o personas significativas (Latner, 1994). La representación de cada aspecto del sueño está fundamentado en la idea de que la identificación contrarresta la alienación (Perls, 1974). Generalmente el diálogo entre las polaridades da lugar al resentimiento, este resentimiento suele ocultar exigencias que el terapeuta le indica al cliente que exprese en forma de ordenes hasta llegar a poder expresar el aprecio de la función que cumple cada una de las partes que entren en conflicto y de esa manera reconciliarlas y reintegrarlas a la personalidad como la parte valiosa del individuo que la teoría comprende que son (Perls, 1976).

Martín (2013) menciona una técnica que consiste en *ir de elemento a otro del sueño*, en la que el sujeto se identifica consecutivamente, interpreta y se identifica con varios elementos del sueño con la finalidad de recuperar una gran cantidad de aspectos proyectados, con la desventaja de que no pueda asimilarlos correctamente. En cuanto a las desventajas de las técnicas, cabe mencionar que Perls utilizó la dinámica del trabajo con sueños como promoción ante el público sobre lo que era la psicoterapia gestáltica, sin embargo hacía hincapié en que no era recomendable la aplicación de las técnicas como si fuera lo terapéutico e incitaba a los terapeutas a desarrollar sus propias técnicas (Latner, 1994).

El trabajo con las sensaciones físicas y cada nueva imagen que surge es otra de las técnicas utilizadas en el trabajo con los sueños. Es uno de los ejercicios con lo que se puede profundizar, dado que la experiencia es en gran parte corporal, el contacto con el cuerpo implica entrar en contacto con tensiones y a veces con aspectos conflictivos de la experiencia (Martín, 2013). Lo que permite que el trabajo con sueños sea eficaz, antes que cualquier técnica, es el proceso de asimilación de los aspectos rechazados que se pone en juego, ya que todas las técnicas se fundamentan en conseguir que el paciente

pueda poner su atención en la vivencia del presente, explicitación, desarrollo, repetición, identificación y asimilación de proyecciones (Naranjo, 1999).

El uso de la fantasía es otra de las técnicas que pueden observarse en los trabajos de Perls con los sueños de sus pacientes. La *regresión* es una técnica combinada con el uso de la *fantasía*, que implica retraerse donde uno puede proveerse del apoyo que no consigue en el ambiente próximo, con la finalidad de encontrar la situación agradable en contraste con la situación que el cliente es incapaz de resolver por sí mismo (Perls, 1976). El uso de la fantasía como recurso para conseguir apoyo se utiliza, como el resto de las técnicas, para una mayor toma de consciencia por parte del cliente, una comprensión a nivel intelectual, afectivo y corporal (Peñarrubia, 2008).

## **4. Metodología**

### **4.1. Tipo de Estudio**

El tipo de estudio que se llevó a cabo fue de carácter descriptivo y de modalidad cualitativa.

### **4.2. Participantes**

Participaron de esta investigación la coordinadora del Taller de Sueños, psicóloga de orientación gestáltica y cuatro participantes. De estos participantes, una fue una psicóloga de una universidad española que realizaba una pasantía en psicoterapia gestáltica en la institución. Los otros tres fueron alumnos de grado de la carrera de psicología que realizaban su pasantía de final de grado (entre los que se incluye el autor de este trabajo, como observador participante).

### **4.3. Instrumentos**

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron:

- Observación participante del taller de trabajo con sueños haciendo hincapié en la modalidad y el proceso.

- Una entrevista semidirigida a la coordinadora del taller haciendo foco en el propósito de las intervenciones y las técnicas utilizadas para el trabajo con sueños. Se hizo hincapié en los criterios de elección de las técnicas e intervenciones con el fin de comprenderlas en el marco del ejercicio terapéutico del trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico.
- Una entrevista semidirigida a dos de los participantes del taller focalizada en su experiencia personal y los posibles aportes percibidos.

#### **4.4. Procedimiento**

El taller surgió como iniciativa de la institución de terapia Gestaltica con el fin de brindar conocimiento acerca de la metodología de trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico. Se llevó a cabo un único encuentro, el día viernes diez de mayo que contó con una duración de tres horas, es decir, desde que comenzó hasta que finalizó, transcurrieron tres horas.

Las entrevistas realizadas una vez finalizado el taller. Tuvieron una duración de media hora y fueron grabadas, previo consentimiento de los entrevistados, con la finalidad de tener un registro fiel que acompañase lo observado en el desarrollo del taller. Fueron realizadas individualmente y administradas tanto a dos participantes como a la coordinadora del taller.

### **5. Desarrollo**

El objetivo de esta investigación es describir el trabajo con los sueños en un taller experiencial desde el enfoque Gestáltico. Con ese objetivo, se describirán las características del trabajo con sueños y las técnicas utilizadas por el terapeuta en el taller de sueños. Se describirán asimismo los aportes percibidos por dos participantes del taller, siempre resguardando su identidad.

#### **5.1. Características del trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico.**

A continuación se describirán las características que tuvo un taller experiencial orientado al trabajo con un sueño desde el enfoque gestáltico.

El taller constó de un único encuentro de tres horas de duración en el que participaron cuatro alumnos en distintas instancias de la carrera de psicología. Tres de los alumnos se encontraban haciendo la práctica profesional próxima a la finalización de la carrera de licenciatura en psicología y una tercera, actualmente ejerciendo como profesional en España, se encontraba en un programa de pasantía en formación en gestalt.

El propósito del taller experiencial fue brindar a los participantes la posibilidad de conocer a través de la vivencia, el enfoque gestáltico aplicado al trabajo con los sueños. Con este motivo las profesionales que coordinaban la pasantía de la institución gestáltica propusieron un único encuentro con una terapeuta especializada en el área.

La terapeuta recibió a los participantes en un espacio dispuesto para el desarrollo del taller. Una vez constatada la asistencia de la totalidad del grupo, se presentó como profesional colaboradora del cuerpo de la institución de gestalt, especializada en el trabajo con sueños desde dicho enfoque. Acto seguido, propuso una ronda de presentación solicitando nombres y un breve comentario sobre lo que supieran del trabajo con los sueños. Los participantes del taller expresaron no tener conocimiento sobre el enfoque gestáltico aplicado a los sueños. La terapeuta explicó que le parecía oportuno trabajar con el sueño de alguno de los participantes del grupo de manera que pudieran obtener un conocimiento basado en la experiencia. Dio comienzo a la actividad, proponiendo que quien se animara, procediera a relatar un sueño. Los integrantes del grupo se miraron entre sí un momento y finalmente uno de ellos tomó la iniciativa. A continuación se describirá la continuidad del desarrollo del taller.

Por medio de entrevistas, dos participantes coincidieron al afirmar que fueron tomados por sorpresa. La terapeuta menciona en la entrevista haber adecuado la metodología al grupo específico que participó del taller, al decidirlo tuvo en cuenta que los participantes eran alumnos finalizando la carrera de psicología y que habían tenido la oportunidad de observar el enfoque gestáltico aplicado en distintas áreas del servicio de la institución. En la entrevista, la terapeuta explicó que la institución brinda una formación basada en la experiencia como proceso de asimilación teórica, por lo que le pareció pertinente en esta oportunidad, para acercar la modalidad de trabajo del enfoque gestáltico de manera congruente con la escuela, realizar un taller experiencial y no meramente teórico sobre el trabajo con los sueños. El formato escogido por la terapeuta coincide en parte con lo que menciona Perls (1974) con respecto una modalidad que denominó clase-demostración, definiéndolos como una situación de muestreo, una

aproximación a la práctica de trabajo con sueños, en la que no se busca un crecimiento o una experiencia terapéutica. Respecto a esta característica Latner (1994) menciona que Perls utilizó como método de promoción de la terapia gestáltica el trabajo con los sueños, por lo que existen dispositivos orientados al cambio terapéutico y otros, como el que se desarrolla en este trabajo, que tienen la característica de estar orientado a hacer una aproximación de lo que es la terapia gestáltica. En consonancia con la propuesta de la coordinadora del taller, Perls (1974) menciona que para acercar los aspectos de la psicoterapia gestáltica a los participantes del taller, recurría a trabajar con el sueño de alguno de los integrantes del grupo.

Finalmente uno de los participantes del taller tomó la iniciativa. En la entrevista la terapeuta mencionó que al ser un grupo reducido, le pareció una propuesta interesante trabajar con el contenido de uno de ellos y permitir que el resto sean observadores. Durante el desarrollo del trabajo, se observó que en ninguna segmento del proceso le pidió al resto que participara. Esta modalidad de trabajo coincide con la propuesta de Perls (1974) a los participantes de sus talleres en cuanto a que ellos fueran los únicos activos en el trabajo con los sueños, de modo que pueda asimilar correctamente sus aspectos alienados y proyectados en el sueño. El sueño es comprendido como una proyección de los aspectos de la personalidad que el soñante rechaza de sí mismo, por lo que fundamentalmente se define al trabajo con los sueños como una terapia individual llevada a cabo en grupo (Martín, 2013; Perls, 1974).

El proceso del trabajo con el sueño del participante puede dividirse en distintas etapas. Como primer paso le solicitó que cuente un sueño que recordara. En la entrevista mencionó que ningún sueño es mejor que el otro, el hecho que la persona lo recuerde ya es importante, dado que el trabajo con sueños está fundamentado en la idea de que es un mensaje existencial del momento que vive el individuo. En consonancia los sueños pueden definirse como mensajes existenciales sobre los aspectos de la personalidad que el sujeto rechaza de sí mismo, sus asuntos inconclusos y los mecanismos de evitación (Castaneda, 1997). Como segundo paso le pidió que relatase el sueño en tiempo presente. La terapeuta en la entrevista menciona que adaptó el procedimiento clásico de trabajo con los sueños a la situación de aprendizaje que tenía la intención de brindar. Otra de las características del trabajo con sueños en el taller fue que en vez de pedirle al participante que representara los aspectos del sueño, como clásicamente se trabajan en gestalt, en el paso posterior a la conclusión del relato por parte del participante, le solicitó que pensara al sueño como un guión teatral y propusiera nombres para el título

de la obra y definiera un género. En la entrevista mencionó que le pareció más pertinente esta propuesta, dado que no tenía la intención de generar una situación terapéutica, ya que no era ese el marco en el que se desarrollaba la actividad y podía exponer a los participantes a una intensidad no deseada, dadas las características del taller. Perls (1942) menciona que generalmente se trabaja con los sueños como si fueran un guión, una historia, un drama y que el soñante debe actuar cada aspecto que compone el sueño. Existe una marcada diferencia en la actitud de la terapeuta, si se tiene en cuenta el cambio que decidió hacer en cuanto a la decisión de no proponer que el participante interpretara los aspectos del sueño y la modalidad de trabajo en los talleres que realizaba Perls. Fritz Perls (1974) mencionó que la actitud que tomaba cuando hacía trabajar a los participantes de un taller era repartir las responsabilidades, para bien o para mal.

En el trabajo del taller con sueños propuesto por la institución, en parte coincide con las características de la modalidad que popularizó Fritz Perls, sin embargo, fue una adaptación a la búsqueda particular de brindar un aprendizaje a los pasantes de la institución en psicoterapia gestáltica. En cuanto a esta diferencia, Naranjo (1997) menciona que la gestalt no se caracteriza por ser un conjunto de técnicas que se aplican terapéuticamente, sino que la característica fundamental es que la actitud terapéutica da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles.

En conclusión se pudo observar y constatar por medio de las entrevistas realizadas, que las características del taller y la actitud de la terapeuta fueron orientadas a seguir hasta cierto punto una metodología de trabajo y a desviarse sin abandonar los fundamentos básicos del trabajo con sueños, con la finalidad propuesta de brindar un aprendizaje sobre las posibilidades de trabajo con sueños desde el enfoque de la gestalt.

A continuación se describirán las técnicas utilizadas en el taller y sus fines.

## **5.2. Técnicas utilizadas en un taller de sueños**

A continuación se describirán las técnicas utilizadas por la terapeuta en el trabajo con sueños, articulando lo observado en la práctica, la información brindada por la terapeuta y dos participantes en la entrevista, sustentando la articulación con material teórico.

La terapeuta al comenzar el taller propuso una ronda de presentación y propuso que mencionaran si tenían algún tipo de conocimiento sobre el trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico. Luego solicitó que tuvieran un momento los ojos cerrados para percibir en distintas instancias el estado integral de nuestra presencia. Comenzó invitándolos a percibir el estado corporal iniciando por los pies, prosiguió en orden ascendente por las rodillas, la cadera, las manos, el pecho, los hombros y finalmente la cabeza. Luego propuso prestar atención a la respiración y de manera consecutiva, a hacer el mismo con las emociones y pensamientos que se presentaran en el momento. La terapeuta comentó en la entrevista que es fundamental en los talleres de gestalt comenzar con alguna actividad que permita que los participantes tengan un momento para “autoperibirse”. Según su experiencia, estas técnicas tienen como finalidad favorecer la atención en el momento presente y potenciar la atención, también mencionó que suele sugerirlas para que lo transcurrido hasta el momento previo de participar del taller no intervengan en la experiencia de aprendizaje y asimilación del mismo. Esta técnica se fundamenta en varios aspectos del enfoque gestáltico. Peñarrubia (2008) menciona que el darse cuenta de la zona interna, implica captar sensaciones térmicas, kinestésicas, sentimientos y estados de ánimo; darse cuenta de la zona externa implica optimizar los sentidos y potenciar la función perceptiva y; darse cuenta de la zona de los pensamientos (también llamada de la fantasía), implica fijar la atención en la actividad mental abstraída del contacto con el ambiente y el organismo mismo. En consonancia con la propuesta de la terapeuta, Castanedo (1997) establece las fuentes de soporte en cuatro niveles, refiriéndose al cuerpo y la musculatura, la respiración, en la percepción a través de los sentidos y en el darse cuenta. El autoapoyo es una herramienta mediante la cual el individuo puede estar en contacto consigo mismo y con el ambiente, brindándole capacidad para propiciar el darse cuenta acerca de sus acciones a nivel mental, verbal o físico y así poder enfrentar sus dificultades (Perls, 1976). El autoapoyo tiene la finalidad de obtener información acerca de lo que necesita del intercambio con el ambiente e implica una confianza en la autorregulación orgánica (Peñarrubia, 2008).

Una vez realizado el proceso de toma de consciencia de los puntos de apoyo, la terapeuta propuso trabajar con el sueño de alguno de los participantes. Al participante que tomó la iniciativa le propuso cerrar los ojos contar el sueño como si estuviera pasando en el momento presente y le solicitó que cuando ella lo mencionara, repitiera la frase “Así es mi existencia hoy”. En la entrevista a la psicoterapeuta, ella explica que

ese pedido tiene la finalidad de potenciar la posibilidad de que el individuo se involucre íntimamente con lo que sucede en el relato (Perls, 1974). Esta solicitud por parte de la terapeuta es una técnica que tiene la finalidad de reforzar el compromiso con el presente y acrecentar la responsabilidad en la experiencia. Consiste en pedirle al cliente que intercale el relato del sueño con dicha frase argumentando que así los clientes podían relacionar los mensajes del sueño con los sucesos de su propia vida (Peñarrubia, 2008).

En cuanto a la solicitud de la terapeuta de relatar el sueño como si estuviera sucediendo en el momento presente, en el trabajo con los sueños en gestalt se busca la actualización del relato, dado que en el presente la persona puede tomar consciencia de su experiencia y solo así poder llegar a una integración de los aspectos alienados de su personalidad (Martín, 2009). En este sentido, el trabajo con sueños es una retroalimentación con la experiencia de la parte que vive y siente el proceso terapéutico en el momento presente (Castanedo, 1997).

La terapeuta mencionó que la solicitud de repetición de la frase es una técnica que generalmente se aplica al principio del sueño y luego solo en el caso de observar que se retoma el discurso en tiempo pasado. Una vez relatado el sueño en toda su extensión la terapeuta invitó al participante a imaginar que el sueño era una obra de teatro y le solicitó que propusiera un título y un género.

En gestalt se toma el sueño como un guión teatral, una producción espontánea y honesta del paciente (Perls, 1942). La terapeuta en la entrevista mencionó que adaptó la técnica de la interpretación dramática que suele aplicarse en el trabajo con los sueños, a la situación de aprendizaje que deseaba brindar. Generalmente a la etapa del desarrollo del relato en tiempo presente, le sigue la dramatización, donde el cliente entra en acción, en movimiento, convirtiéndose en director de sus propias escenas, dramatizando y exagerando todos los aspectos con los que soñó, involucrándose emocionalmente (Castanedo, 1997). El fundamento de mantener hasta cierto punto la técnica original, es que los sueños son proyecciones de los aspectos que el paciente rechaza y el trabajo con los sueños está dirigido al darse cuenta de los mismos y poder reintegrarlos a la personalidad, lo que la interpretación de dichos aspectos favorece (Peñarrubia, 2008).

El título que propuso para el sueño fue “desconfía de la imprudencia” y el género un “drama psicodélico”. Acto seguido le preguntó si podía relacionarlos con algún aspecto de su vida actual. En relación a este pedido, en la entrevista, la terapeuta menciona que hay aspectos fundamentales del trabajo con sueños en gestalt que deben respetarse por ser fundamentales y básicos. Mencionó: orientar las sensaciones del

paciente hacia la integridad corporal, el enfoque en el presente a través de la actualización del sueño, la metodología fenomenológica como técnica para percibir cambios en el cuerpo e inflexiones de la voz y la comprensión del sueño como un mensaje cargado de proyecciones que el soñante debe reintegrar. Además hizo mención a que las técnicas no son terapéuticas en sí, sino la actitud del terapeuta para orientar al cliente para que haga el trabajo por sí mismo lo que hace efectiva cada técnica. Afirmó que sí es preciso un orden en el trabajo hasta cierto punto, dado que las técnicas sirven para apuntalar el desarrollo y son la herramienta para propiciar que el soñante consiga cerrar la gestalt inconclusa que propone el sueño.

El participante mencionó que la actualidad realizaba ciertas prácticas que lo movilizaban mucho emocionalmente. En la entrevista mencionó prácticas de meditación y chamánicas en grupo. La intervención de la terapeuta fue consultarle si estaba en un proceso terapéutico propiamente dicho, a lo que el participante contestó que no, pero era que en una idea que pensaba con recurrencia. En la entrevista el participante recalcó que se sorprendió cuando la terapeuta se lo preguntó. Respecto a esta última intervención, la terapeuta mencionó en la entrevista que en el momento le fue evidente hacerla, ya que en su experiencia, a veces sucede que los estudiantes de psicología y futuros profesionales suelen tener reticencias a someterse a un proceso terapéutico. Para ella es fundamental el trabajo psicoterapéutico para un futuro profesional, por lo que dado a la mención del participante a sentirse “movilizado”, preguntarle sobre la terapia hizo foco en su atención. En relación a la intervención de la terapeuta, cabe mencionar que la finalidad en los talleres es ofrecer el mínimo soporte personal e interpersonal, fundamentando que es preciso en cada segmento del ciclo de la experiencia, para movilizar energía, dar soporte a la acción, establecer contacto y así poder cerrar el ciclo (Castanedo, 1997). El ciclo de la experiencia es un modelo psico-fisiológico que expone cómo surge una necesidad y las herramientas que pone en acción el organismo para satisfacerlas (Macías, 2020). Este concepto tiene una íntima relación con la comprensión del sueño entre otras ideas, como representación de las situaciones inconclusas (Castanedo, 1997). En relación Baumgardner (2003) menciona que el terapeuta se dedica con el cliente al proceso de recuperar sensaciones y conductas que se han desechado y no puede considerar como propias, hasta que aprende a responsabilizarse acerca de sus actos y puede afirmarse en su propia persona. Perls (1946) menciona que al interrumpir el flujo que moviliza las acciones interrumpe la

energía que nutre al organismo, por lo que propone reapropiarse de esa excitación que incita a la movilización y entrar en contacto con lo que se había rechazado.

Con respecto a la técnica fenomenológica, la terapeuta en la entrevista hizo énfasis en que el cuerpo a veces dice más de lo que se piensa, pero que es totalmente accesible por medio de la atención, por lo que es preciso estar atento. Al revelar alguna sensación corporal involuntaria, el cliente pone en la pista al terapeuta sobre cómo el paciente rechaza aspectos personales y a su vez, la práctica de enfocar la atención en las reacciones físicas o las inflexiones de la voz, desarrolla el darse cuenta del cliente respecto a cómo se experimenta a sí mismo (Baumgardner, 2003). Castanedo (1997) menciona que a través de lo corporal el cliente logra descubrir situaciones inconclusas, sentimientos y emociones que son expresadas incorrectamente por el cuerpo y se pueden distinguir a través de las tensiones que manifiesta el cuerpo. La psicoterapia gestáltica fundamenta su práctica en la actitud de situarse en el aquí y ahora y se apoya en la fenomenología para advertir aspectos que se manifiestan corporalmente y que el cliente no registra por sí mismo (Perls, 1976). En la entrevista realizada a la terapeuta del taller, ella afirma que en los sueños se encuentran los fragmentos alienados que la persona no puede integrar, por no reconocerlos como parte de sí mismo y estos retornan en los sueños en forma de un mensaje existencial. En consonancia con lo dicho por la terapeuta, Martín (2003) afirma que en psicoterapia gestáltica el trabajo con los sueños implica una comprensión del mensaje existencial y con esa finalidad se le pide al paciente que relate el sueño en el momento presente, para que se transforme en una experiencia viva y puedan registrarse los aspectos alienados que se representan.

Una vez finalizado el trabajo con los sueños, preguntó cómo nos sentíamos, dedicó unos minutos a responder preguntas y dio por finalizado el taller.

A continuación se desarrollarán los aportes percibidos por dos participantes en el taller sobre el trabajo con sueños.

### **5.3. Aportes percibidos por dos participantes del taller experiencial de sueños desde la psicoterapia gestáltica**

A continuación se desarrollarán las entrevistas realizadas a dos participantes del taller experiencial del trabajo con sueños con la intención de describir los posibles aportes percibidos.

El primer entrevistado mencionó que la propuesta de la coordinadora del taller lo tomó por sorpresa la metodología de trabajo. Se lo notó entusiasmado y predispuesto a colaborar en la entrevista, explayándose en cada respuesta.

Comenzó mencionando que en cuanto la terapeuta propuso trabajar con el sueño de un participante, él “inmediatamente” recordó lo que había soñado noches atrás, dado que lo había “sensibilizado” el hecho de haber soñado con un amigo que hacía dos años estaba hospitalizado con graves lesiones. Comentó que no se animó inmediatamente a relatar el sueño y esperó a que alguien más lo hiciera, hasta que finalmente tomó la iniciativa. Al preguntarle acerca de lo que le dio ánimos, comentó que en cuanto la coordinadora del taller hizo la propuesta, en su cabeza “pensaba respuestas”, “buscaba la manera correcta”, hasta que sin pensar, propuso relatar el sueño. En cambio, el participante que observó el procedimiento del taller mencionó al ser entrevistado que en el momento no pudo pensar en un sueño y que de todos modos creía que no se hubiera animado, por otro lado mencionó que le sorprendió la soltura y la iniciativa con la que el participante accedió.

Ambos entrevistados mencionaron haber tenido distintos tipos de pensamientos. La actividad mental referente a pensar, en el enfoque gestáltico es entendida como la utilización de símbolos abstractos derivados de la realidad que se desarrollan en la zona intermedia de la fantasía para luego volcarse a la acción (Peñarrubia, 2008). En este sentido Perls (1974) opina que en parte, el pensamiento implica hacer simbólicamente lo que se podría estar haciendo de manera física y afirma que la actividad mental parece ser una actividad que requiere de menor consumo de energía corporal que la actividad denominada física, por lo que lo fundamental es que el organismo actúa y reacciona al ambiente con mayor o menor intensidad en estos términos. Esta comprensión de la actividad mental como una capacidad para ensayar en la fantasía lo que podría hacerse en la realidad, está fundamentada en la concepción del holismo de Jan Christaan Smuts. Smuts entendía el holismo como una síntesis creativa, proceso en el que las partes de una estructura colaboran entre sí (Peñarrubia, 2008). El concepto de holismo en psicoterapia gestáltica fundamenta la comprensión del hombre como un organismo en su totalidad y no un conjunto de funciones, a la vez que entiende ese organismo en relación recíproca con el ambiente (Perls, 1976).

Al comenzar con el relato de la experiencia de contar el sueño en presente, comentó que le fue de mucha ayuda la solicitud previa de la terapeuta que consistía en tomar consciencia de su cuerpo, la respiración, las emociones y los pensamientos, ya

que había tenido un viaje largo y llegó preocupado por el horario del taller. Este fue un punto en común con el otro participante. Ambos percibieron las tensiones corporales y sus pensamientos muy “alborotados y “desenfocados”, como expresaron en la entrevista. En relación a este comentario por parte de ambos participantes, la terapeuta comentó en la entrevista que la actividad propuesta está fundamentada en el concepto de darse cuenta. El darse cuenta es un proceso de estar en contacto que se da por medio de la capacidad de percepción a través del apoyo sensorio motor, emocional, cognitivo y energético, permitiendo así, establecer un intercambio con el ambiente y con uno mismo (Yontef, 1995).

Una vez que procedió a contar el sueño con los ojos cerrados, el participante comentó en la entrevista que sintió que se “se encerraba en una burbuja” y “podía acceder fácilmente al contenido del sueño y ver cómo sucedía todo”. El participante que observaba cómo su compañero estaba relatando el sueño, mencionó que podía percibir leves movimientos en el cuerpo e inflexiones en la voz a lo largo del relato del sueño. Las observaciones del participante dirigidas su compañero durante el relato pueden sustentarse desde el enfoque fenomenológico. En cuanto que la fenomenología sólo se limita a la descripción de lo percibido (Peñarrubia, 2008). Respecto al basamento teórico de la fenomenología en relación a la situación que se describió anteriormente sobre lo sucedido en el taller, cabe destacar que esa metodología tiene su fundamento en la cosmovisión científica que planteaba la teoría del campo, que definió el campo como un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata (Yontef, 1995).

El participante que relató el sueño mencionó que “lo mejor del trabajo pasó después de contar el sueño”, mencionó que al finalizar el proceso de relatarlo, la sugerencia de la terapeuta de pensar el sueño como una obra de teatro, ponerle título y pensar en un género, lo hizo pensar “un montón de cosas sin poder encontrar una respuesta”, por lo que contestó lo primero que se le ocurrió. Mencionó que el título “desconfía de la imprudencia” se le hizo presente luego de pensar un momento, pero el género “drama psicodélico” fue inmediato, solo que le generó “rechazo y vergüenza” decirlo. Luego mencionó que quería involucrarse completamente con el trabajo y por eso decidió contar el consumo de alcohol y drogas que compartía con sus amistades. Mencionó que en parte había olvidado que habían compañeros de la pasantía observando.

El participante entrevistado que tuvo la oportunidad de observar el trabajo con el sueño de su compañero, mencionó no haber tenido conocimiento previo y que a través de la directriz de retomar el sueño como si estuviera pasando en el momento, entendió la importancia que tiene el aquí y ahora en el enfoque gestáltico. En cuanto al participante que relató el sueño, respecto a los aspectos teóricos, mencionó que el haber vivido la experiencia de trabajar su sueño fue como “ponerse unos lentes” y “ver con más claridad”.

Mencionó que cuando la terapeuta le preguntó si estaba bajo tratamiento psicoterapéutico en un momento entendió “todo”. Profundizó en esta expresión, mencionando que cuando era adolescente “todo el tiempo buscaba algo”, “estar mejor” que había cambiado las fiestas y las drogas por prácticas “en un contexto más cuidado” pero sentía que a veces las experiencias eran muy fuertes emocionalmente y no tenía quien lo acompañase en ese camino de “autoconocimiento”. Mencionó que le pareció “maravilloso” que en vez de trabajar el contenido del sueño y cargarlo de sentido interpretando, se trabajó sobre lo que él podía decir acerca del sueño y que hacía tiempo pensaba en empezar un proceso psicoterapéutico y que la situación era un disparador para seguir indagando en su vida por otras vías. Afirmó que “de cierta manera” pudo integrar en la experiencia conceptos de la gestalt a través del trabajo con su sueño. En este sentido, Perls (1976) entiende el aprendizaje como el descubrimiento de que algo nuevo es posible y no como una mera acumulación de saberes, sino a través de la experiencia. En el caso del participante del taller, mencionó en la entrevista que fue a través de la experiencia que pudo entender aspectos teóricos de la gestalt y que el taller le había servido para tener más en cuenta la importancia de comenzar un proceso terapéutico.

Respecto al participante del taller que presencié el trabajo con el sueño de su compañero, mencionó haber podido registrar conceptos teóricos vistos a lo largo de la pasantía aplicados al taller, sobre todo la importancia de trabajar en el presente. Según mencionó en la entrevista, entendió en el taller como se trabaja “trayendo el pasado al presente”.

## 6. Conclusiones

En el presente trabajo se propuso describir las técnicas y características de un taller de sueños de orientación gestáltica y los aportes percibidos por dos de sus participantes.

En cuanto a las características del trabajo en el taller, se pudo observar la interrelación coherente de los conceptos y las técnicas que se utilizan en la psicoterapia gestáltica. Es fundamental reconocer que las influencias de la psicoterapia gestáltica y los conceptos básicos de la misma, convergen en la práctica de trabajo con los sueños. Se puede dar cuenta de la convergencia de los conceptos y el sustento de la práctica psicoterapéutica en torno a las ideas del darse cuenta y la autoregulación orgánica.

Las técnicas utilizadas en el taller fueron fundamentalmente orientadas al darse cuenta del participante. Para comprender la importancia conceptual de la herramienta del darse cuenta es preciso tener presente que en un comienzo Fritz Perls y Lore Posner (1942), definieron a la práctica psicoterapéutica que desarrollaron, como la terapia del darse cuenta o de la concentración en el libro escrito en conjunto titulado *Yo, Hambre y Agresión (1942)*. Lo fundamental de la idea del darse cuenta es que es un proceso que involucra al organismo en cuanto a su funcionalidad cognitiva, sensorial, motora y energética, permitiendo el reconocimiento de lo que acontece en la relación recíproca del organismo y el ambiente (Yontef, 1995). Perls definió como excitación el tipo de energía involucrada en las funciones vitales y a nivel experiencial (Latner, 1994). Subyace una interrelación entre las funciones vitales, el contacto consigo mismo y el ambiente que permiten la experiencia en el continuum del aquí y ahora en el que la psicoterapia gestáltica busca situar al individuo. El situarse fuera del presente implica estar en contacto excesivo con la zona intermedia de la fantasía, proceso por el cual el funcionamiento del organismo se ve perturbado y se moviliza la energía de excitación para obstaculizar el contacto con uno mismo y con el ambiente. Esta pérdida del contacto se define como neuroticismo, lo que tiene como consecuencia una pérdida de la vitalidad, ya que el organismo se ve imposibilitado para movilizar la energía y utilizar las herramientas para satisfacer sus necesidades (Perls, 1976). La herramienta de darse cuenta, implica el despliegue de técnicas que permitan retomar el contacto del organismo con el ambiente y consigo mismo para reconocer las necesidades y movilizar sus propios medios. En este sentido, la confianza del desarrollo saludable del organismo se fundamenta en la autorregulación orgánica, por lo que proponen para retornar a

un buen funcionamiento, el darse cuenta como una herramienta para retomar el contacto consciente y reconocer las necesidades que se suceden unas a otras y así poder acceder a las herramientas que cada organismo posee (Perls, 1976). El concepto de autorregulación orgánica se fundamenta en la homeostasis, proceso por el cual el organismo tiende al equilibrio de su existencia en un ambiente siempre cambiante (Latner, 1994). Los conceptos antes mencionados fundamentan la metodología de la psicoterapia gestáltica que tiene como fin último que la maduración y la responsabilidad por sus propios actos por parte del sujeto, proceso que requiere la transición de la obtención de apoyo ambiental al auto-apoyo, es decir, la movilización de los propios recursos para resolver las dificultades que se le presentan a nivel organismo y a nivel existencial (Perls, 1974).

El trabajo con el sueño del participante del taller experiencial dio cuenta de la búsqueda psicoterapéutica por el darse cuenta del paciente y la toma de consciencia del mismo sobre el mensaje que puede contener el sueño acerca de su existencia en el presente. En consonancia con esta idea, el participante mencionó haber “entendido todo” de momento a otro luego de la intervención de la psicoterapeuta al preguntarle acerca de estar bajo tratamiento, a lo que él respondió negativamente. En consonancia, en la entrevista manifestó que en ese momento pudo comprender cómo se relacionaba su búsqueda por medio del consumo en el pasado y las actividades emocionalmente intensas que estaba viviendo en el presente. De modo que pudo relacionarlas con su sensación de soledad y el pensamiento de comenzar un tratamiento psicoterapéutico. Estos aspectos percibidos por el participante dan la pauta de que tuvo cierto grado de darse cuenta en cuanto a la relación que estableció entre su consumo en el pasado y las prácticas más próximas a su actualidad. Respecto al darse cuenta del participante, cabe mencionar que en la entrevista comentó que la técnica aplicada al comienzo del taller que consistía en tomar consciencia sobre las sensaciones corporales, emocionales, cognitivas y la respiración, le permitió conectarse con cada aspecto y percibir que se sentía tensionado y que sus pensamientos estaban “alborotados”, al igual que la compañera que pudo observar el desarrollo del trabajo con el sueño de su compañero.

Se pudieron establecer dos relaciones respecto a la concepción de los sueños y lo mencionado por él mismo sobre lo sucedido en el desarrollo del trabajo con su sueño.

Se pudo relacionar la comprensión de los sueños de Perls (1946) como un mensaje existencial acerca de la situación vital del individuo y el comentario del participante acerca de haber estado pensando en hacer terapia. Se puede establecer otra

posible relación entre la idea del sueño que establece Peñarrubia (2008) como una producción creativa que contiene los aspectos rechazados del individuo que no corresponden a la identificación que ha realizado con su auto concepto y que se han proyectado en representaciones del contenido onírico, con la dificultad que mencionó tener para relacionarlo con algún aspecto en el momento presente, que luego de un momento comentó.

Entre las limitaciones que obstaculizaron los objetivos del presente trabajo se pueden mencionar el tiempo disponible para entrevistar y la cantidad de entrevistas administradas a cada uno de los participantes. La imposibilidad de volver a tomar entrevistas obstaculizó profundizar en los aportes percibidos por los participantes, comprendiendo que era preciso dar un tiempo a la asimilación del contenido del trabajo del taller. En cuanto a la metodología del taller, podría haber sido complementario con la perspectiva del enfoque gestáltico, analizar el trabajo con un caso, como mencionó uno de los participantes del grupo. Cabe destacar, que la idea de complementar la experiencia del trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico con el análisis de un trabajo previo nunca fue planteada en ninguna instancia del contacto con los profesionales de la institución.

La posibilidad de tener un contacto estrecho con las actividades de la pasantía en la institución de psicoterapia gestáltica dio lugar a una comprensión de la coherencia que presenta el enfoque aplicado a otras áreas en relación al trabajo con los sueños observado en el taller. Al tener la posibilidad de participar en distintos talleres, no fueron percibidas incongruencias en cuanto a la metodología de trabajo a pesar de los variados enfoques de aplicación. Se pudo observar que los conceptos integran un todo metodológico fundamentado en la concepción holística y la teoría del campo al servicio de la finalidad de la psicoterapia. Esta característica permite entender el trabajo con los sueños como un aspecto más de la existencia del ser humano como totalidad. Definiendo al hombre como un sistema compuesto por funciones que cooperan entre sí, que a su vez pertenecen a una organización ulterior que comprende el campo en el que se desarrolla y que tienen la finalidad de satisfacer las necesidades que se originan en su interior (Latner, 1994; Peñarrubia, 2008), entendiendo su existencia como una posibilidad de relacionarse consigo mismo a través de la atención dirigida a distintos aspectos personales; y a su vez, en interrelación con otros y el campo que lo rodea (Perls, 1942). En íntima relación con la idea del holismo, da la impresión de que estas dos cosmovisiones son el eje de una metodología de trabajo con los sueños en la que las

partes que lo componen contienen en sí mismos la lógica interna que hace a la psicoterapia gestáltica un enfoque existencial orientado al darse cuenta de sí mismo y de las posibilidades de experimentar el continuum del aquí y ahora, como sustento de la satisfacción de las necesidades según la actividad energética.

Tras el desarrollo del presente trabajo se puede inferir que la búsqueda del enfoque gestáltico a través del trabajo con los sueños no es diferente del objetivo que se busca en la aplicación de las técnicas en el espacio terapéutico cuando no se trabaja con el material onírico. Por lo que se puede entrever la coherencia teórica en la comprensión del hombre como una totalidad y basándose en esta premisa, que se utilicen los sueños como un aspecto más, propio del ser humano y necesario para la integración de aspectos que han sido rechazados, comprendiendo que la dificultad y la pérdida de salud en el enfoque gestáltico devienen al rechazar aspectos personales que resultan desagradables (Perls, 1976). En consonancia, dicha pérdida de la vitalidad son comprendidos como consecuencia del rechazo de aspectos de la personalidad que cumplen una función, por lo que al tratar de rechazarlos, también se rechaza el posible potencial como herramientas que tienen para individuo y se ve obstaculizado para movilizar sus propios medios para resolver situaciones inconclusas o las necesidades que surjan en su vida diaria.

Como aporte personal y respecto a las técnicas gestálticas, la aplicación en diversas áreas por parte de especialistas permitió comprender la convergencia de la teoría y sus fundamentos, en una dinámica de trabajo coherente en la práctica psicoterapéutica del trabajo con sueños.

Sin conocimiento previo sobre la psicoterapia gestáltica, la experiencia en el taller de trabajo con sueños brindó al autor del presente trabajo, una concepción novedosa de los sueños. Surge entonces, la idea de que la psicoterapia gestáltica plantea a través del trabajo con los sueños, un dispositivo meta-experiencial, donde el sujeto puede, a través de las técnicas que aplica el terapeuta vivenciar cómo experimenta el contacto con el ambiente y consigo mismo. En este sentido es que quizá sea interesante dejar sin respuesta el interrogante acerca de qué son los sueños y mantener el foco en lo que el individuo puede decir acerca del contenido onírico, siguiendo la metodología de trabajo con sueños desde el enfoque gestáltico y experimentar el desarrollo de dicho trabajo.

Retomando el objetivo de recuperar aspectos alienados de la personalidad del individuo a través del trabajo con los sueños (Martín, 2009) y pensando en futuras

líneas de investigación respecto a los talleres de trabajo con sueños, cabe el interrogante acerca de la posibilidad de enriquecer dicho objetivo con una exposición posterior al taller por parte del terapeuta hacia sus pares con la finalidad de complementar posteriormente el trabajo con el paciente y por otra parte, obtener miradas diversas sobre el desarrollo del trabajo con los sueños.

## 7. Referencias

- Allerand, M. (1992). *Piedra Libre, Apuntes sobre terapia Gestaltica*. Buenos Aires: Omeba.
- Baumgardner (2003). *Teoría y Práctica. Una interpretación*. México D.F: Editorial Pax México.
- Bolio, A. P. (2012). Husserl y la Fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *Reencuentro*. Análisis de problemas universitarios, (65), 20-29.
- Castanedo, C. (1997). *Terapia gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder.
- Ceballos, D (2020). Las funciones del sueño en la teoría de la Terapia Gestalt. Gestalt México. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1ZbkJv-shGL1fqsyKNMdCH5SW0xmib28/edit>.
- Delanthy, G. (2009). *Constelación y campo. Psicología de Kurt Lewin*. Morelos: Casa Juan Pablos.
- Duero, D (2003). *La Gestalt como Teoría de la Percepción y como Epistemología. Aportes y desarrollos*. Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado en [http://psicologiamonserrat.zonalibre.org/Monserrat%20\(Gestalt\).pdf](http://psicologiamonserrat.zonalibre.org/Monserrat%20(Gestalt).pdf)
- Dujovne, L (1961). La Idea del Hombre y de la Historia en Martin Buber. Buenos Aires: *Revista de la Biblioteca Nacional*. Recuperado de [https://www.bn.gov.ar/micrositios/admin\\_assets/issues/files/39eb508b8631b71dee07d5f2403a1a4d.pdf](https://www.bn.gov.ar/micrositios/admin_assets/issues/files/39eb508b8631b71dee07d5f2403a1a4d.pdf).
- Ginger, S. Ginger, A (1993). *La Gestalt. Una Terapia de Contacto*. Sonora: El Manual Moderno.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Lewin, K. (1988). *La teoría del campo en la ciencia social*. Barcelona: Paidós.

- Macías, S. (2013). Abordaje de las emociones en gestalt y en psicodrama. Del lenguaje a la imagen. *Revista Us.* 31 (3), 359-363. Recuperado en <https://idus.us.es/handle/11441/85057?show=full>.
- Martín, A. (2009). *Los sueños en psicoterapia Gestalt, teoría y práctica*. Bilbao: Declèe de brouwer.
- Martín, A. (2013). *Manual práctico de Psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Declèe de brouwer.
- Martínez, J. (2008). *El hombre de los lobos*. Una aproximación gestáltica a un paciente de Sigmund Freud. *Vitae*. Recuperado en [http://vitae.ucv.ve/index\\_pdf.php?module=articulo\\_pdf&m=1503&rv=46](http://vitae.ucv.ve/index_pdf.php?module=articulo_pdf&m=1503&rv=46).
- Naranjo, C. (1999). *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 1 (18), 89-96. Doi: 10.7440 / res18.2004.08.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1942). *Yo, hambre y agresión. Una revisión del método y la teoría de Freud*. Madrid: Asociación cultural de los libros del CTP.
- 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.
- Romeu, V. (2018). Buber y la Filosofía del Diálogo. Apuntes para pensar la comunicación dialógica. *Dixit*, (29), 34-47. <https://doi.org/10.22235/d.v0i29.1696>.
- Salama, H. (1996). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.

- Sassenfeld, A. & Arroyo, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*. 15(1), 91-106. doi:10.5354/0719-0581.2012.17146.
- Schnake, A. (2007). *Enfermedad, síntoma y carácter. Diálogos gestálticos con el cuerpo*. Buenos Aires: Cuatro Vientos.
- Shepherd, I. & Fagan, J. (2008). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sinay, S. (2003). *Gestalt para Principiantes*. Buenos Aires: Era Nacientes.
- Stevens, J. (1978). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Vandenberghe, L. & Vieira, D. (2011). Reflexoes sobre gestalt-terapia e Psicodrama a partir do movimento de integracao em psicoterapia. *Revista da abordagem gestáltica: Phenomenological studies*, 17 (1), 75-84. Doi:10.1865/RAG.2011v17n1.10
- Yontef, G. (1995). *Proceso y Diálogo en Gestalt*. Santiago de Chile: CuatroVientos.