

EL TRABAJO CON SUEÑOS DESDE EL ABORDAJE GESTALTICO

Lic. Fernando De Lucca *; Dr. Ricardo Laube**

Institución: Encuentro-Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay

* Licenciado en psicología. Director de Encuentro-Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay

** Médico psiquiatra. Docente de Encuentro-Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay

Encuentro-Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay
Pedro Campbell 1410. Montevideo. Uruguay. C.P. 11300
tel/fax:7084386.
danifer@netgate.com.uy-www.gestalturuguay.com

Resumen

A través de la experiencia recogida en 20 años de formación interrumpida y a través de la propia investigación de los autores, el trabajo con sueños en este enfoque, tiene como función primordial la de restablecer la autorregulación orgánica y la de descifrar los mensajes existenciales que estos contienen para conquistar la unidad bio-psico-socio-espiritual del individuo. Fritz Perls, fundador de la Gestalt - terapia consideraba a los sueños como una oportunidad para integrar aspectos no reconocidos de nuestra personalidad, dar cierre a situaciones inconclusas y permitir el dialogo entre polaridades desde la consideración fundamental de que el sueño es una expresión de nuestra totalidad en el presente. Dentro de la tradición gestáltica, no se utiliza la interpretación para analizar los sueños. Los sueños no son tomados como símbolos sino que usamos la vivencia del sueño como metáfora. Se trata de retrotraer los sueños a la vida. En vez de relatar el sueño como un episodio pasado, actuamos el sueño en el presente.

Palabras clave:

Sueños

mensaje existencial

Autorregulación orgánica

¿Cómo se trabajan los sueños en Gestalt-terapia?

En la Gestalt-terapia los sueños son de especial importancia. El motivo es que el sueño contiene un mensaje y este proviene de nuestra existencia. Por tanto, no es que yo busque necesariamente el mensaje oculto, lo que hago es colocarme **en** el sueño. Para ello, vamos a hablar de la forma de trabajo para luego teorizar al respecto.

¿Qué le propongo al paciente?

Clásicamente propongo que narre el sueño y luego vuelva a hacer esta narración en tiempo presente.

Aunque sea algo pasado y contenga situaciones que no son actuales, el hecho de relatarlo y colocarlo en el presente hace que el paciente se vea impactado de una manera especial; convierte el sueño en una experiencia actual.

Cuando la narración en el presente contiene algunos pasajes que conmueven de manera significativa, se puede considerar que esa podría ser algo a trabajar. Con ese aspecto del sueño elegido por el paciente -que se revela como una figura sobre un fondo- se puede trabajar con distintas técnicas.

Clásicamente trabajamos con la técnica de silla vacía extraída de la experiencia con teatro que Fritz Perls utilizó en sus demostraciones didácticas.

Es entonces que le pedimos al paciente colocar ese aspecto en una silla frente a sí –la silla vacía- mientras él permanece sentado enfrente.

El terapeuta se coloca como un guía-espectador estimulando el diálogo entre las dos posiciones.

El aspecto del sueño elegido puede ser una persona, un elemento de la naturaleza, una situación o incluso un objeto de su fantasía teatralizado por el paciente.

Cada vez que el objeto, situación, etc. le proponga al paciente una pregunta, un diálogo, una respuesta, éste va colocándose alternativamente en uno u otro lugar del espacio.

El paciente por ejemplo dice -¿para qué estás ahí tú?

Supongamos que se hable acerca de una habitación que recuerda de su primera casa cuando era un niño.

Entonces uno dice:

-Dialoguen con esto.

- Generen algún tipo de vínculo con esto.

Entonces el paciente hace contacto con ese aspecto del sueño que el mismo consideró como importante y por ejemplo le pregunta:

-¿Por qué tenés las paredes de tal color? -y cuando le va a contestar, el paciente se coloca como el cuarto y dice:

- Mi color es tal porque te estaba esperando desde que eras un bebé. Me pintaron de este color para esperarte.

O dice:

-Este color es el color de la tristeza de tu familia- por ejemplo o - este color es el color de los estados de ánimo que vos veías en tu vida en aquel momento. Entonces, esto produce a su vez una nueva propuesta para el soñante.

El soñante dice:

-¿y por qué es que mi familia era triste?

El terapeuta va trabajando este tema hasta que aparezca en el paciente un estado emocional o racional o corporal que lo contacte con un contenido existencial que es el mensaje del sueño.

¿Hay otras formas de trabajar con sueños?

Cuando se trabaja en grupos, es posible contar con recursos diferentes. Los integrantes del grupo pueden representar teatralmente los aspectos narrados por el soñante generando diálogos con este y entre sí. Entonces el soñante puede ser protagonista y espectador alternativamente.

¿Por qué se habla del trabajo fenomenológico con los sueños en Gestalt-terapia?

Básicamente lo fenomenológico se expresa a través de las manifestaciones emocionales del soñante al despertar y de la forma en que se despliega el dialogo entre las partes.

¿Como se sustenta desde la teoría lo visto hasta ahora?

Fritz Perls planteaba “La terapia Gestáltica es un enfoque existencial, lo que significa que no nos ocupamos únicamente de tratar síntomas o estructuras de carácter, sino que más bien de la existencia total de la persona. En los sueños, en mi opinión, es donde están más claramente expuestos la existencia y los problemas de la existencia.”

Para el psicoanálisis los sueños son la vía regia al inconsciente, mientras que en Gestalt-terapia es una forma de integrar aspectos necesarios para ser que la persona fluya organísmicamente.

El concepto fundamental del trabajo gestáltico con sueños es el de integrar las partes escindidas, olvidadas y postergadas de la persona. Por este motivo consideramos que todas las imágenes sean personajes, objetos o situaciones representan aspectos del soñante extraídos de la vida diurna.

Los sueños son una forma de contactar con elementos que permiten dar cierre a gestalt inconclusas, o sea ciclos de experiencia que no han sido completados. Creemos aún hoy -mas de 50 años después de su descubrimiento- que la Gestalt-terapia sigue ofreciendo una manera novedosa de entender la salud y la enfermedad. Para nosotros, el trabajo con sueños es una manifestación de autorregulación organísmica y por tanto un aporte fundamental a la salud entendida como proceso de crecimiento

Bibliografía

Perls, Frederick S. Sueños y Existencia. Terapia Gestáltica. 17º edición, 2005 Cuatro Vientos Editorial

Polster, E; Polster, M Terapia Gestáltica. Perfiles y teoría práctica. 1º edición en castellano, 1980. Amorrortu editores