



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

Sueños en el proceso de psicoterapia: Una aproximación Analítica y Gestáltica

Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica de Adultos

FRANCISCA MURA JORNET

Profesor guía:

Madeleine Porre Ibacache

Informantes:

Pablo Herrera Salinas

Begoña Exposito Larenas

Tesis aprobada con distinción unánime

Santiago de Chile

2018

**SUEÑOS EN EL PROCESO DE PSICOTERAPIA: UNA APROXIMACIÓN
ANALÍTICA Y GESTÁLTICA**

Los sueños han sido material de interés desde tiempos inmemoriales para la humanidad. En el marco de la psicoterapia humanista-existencial, ya sea desde una perspectiva Analítica o Gestáltica, esto no ha sido la excepción, otorgándoles una gran relevancia en el contexto del trabajo psicoterapéutico. No obstante, al analizar las aproximaciones teóricas y la práctica para abordar los sueños, aparecen indefiniciones en las estrategias y dificultades para aplicarlas. Las principales críticas se encuentran en el ámbito de la metodología y la falta de una visión integradora de conocimientos y técnicas de ambos enfoques.

A partir de estas carencias de la aproximación al fenómeno de los sueños, surge la oportunidad de contribuir, a través de una investigación de análisis y comparación, entre una mirada Analítica y una Gestáltica. Esta investigación tiene como objetivo el enriquecer los aportes de ambas corrientes, a través de la sistematización y de una propuesta integradora del trabajo con sueños, unificando y rescatando los conocimientos y técnicas que brindan ambos enfoques al marco general de la psicoterapia humanista-existencial.

Para ello, se realizó un estudio exploratorio-descriptivo en el marco de una investigación de orientación teórica.

Palabras claves: Sueños, trabajo onírico, terapia Gestáltica, terapia Analítica.

*Para Felipe
y nuestros sueños*

AGRADECIMIENTOS

Mediante estas palabras quiero agradecer profundamente a todos quienes me acompañaron en este proceso. En primer lugar, mis agradecimientos a Madeleine Porre, quien me acompañó y guió de forma generosa y comprensiva. A Pablo y a Begoña, por enseñarme de Gestalt y ayudarme a ver el mundo desde una nueva perspectiva.

También quiero agradecer a mi familia, especialmente a mi madre, por su inmensa ayuda y paciencia. A mis amigos, con especial énfasis a Isabel Barrero, por sus conversaciones y reflexiones que tanto me ayudaron.

A Felipe por su apoyo incondicional, por ser un ejemplo de perseverancia, esfuerzo y rebeldía. Por último, a nuestra pequeña hija, a quien tanto amamos.

Pero tu visión se volverá clara sólo cuando puedas mirar dentro de tu propio corazón.

Afuera todo parece discordante, sólo adentro se encuentra la unidad

Quien mira afuera, sueña; quien mira al interior despierta.

Carl Jung (1906-1950)

Yo soy Yo. Tú eres Tú.

No estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Y tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Si por casualidad nos encontramos, es hermoso.

Si no, no puede remediarse.

Fritz Perls (1974)

ÍNDICE

Introducción	1
Relevancia.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Pregunta de investigación.....	4
Objetivos.....	5
Metodología	5
Plan de Argumentación	6
CAPITULO I	7
¿Qué son los sueños?: antecedentes culturales	7
Comprensión de los sueños desde la psicología	10
Antecedentes de la psicología humanista- existencial	13
CAPITULO II	17
Antecedentes de la psicología Analítica	17
Bases de la psicología Analítica: conceptos teóricos-clínicos	19
Niveles psíquicos.....	19
Estructuras de la personalidad	21
Dinámica y procesos de la <i>psique</i>	27
CAPITULO III	33
Trabajo con sueños en la teoría Analítica	33
El método de análisis	34
Actitudes para la interpretación.....	37
Actitud del terapeuta.....	40
Actitud del paciente	41
La amplificación	42
Sueños arquetípicos	43
La serie onírica y el proceso de individuación	45
Funciones de los sueños	46
Modos de interpretación.....	49
Campo transformativo	52
CAPITULO IV	54
Antecedentes de la Gestalt.....	54
Bases de la Gestalt: conceptos teóricos-clínicos	56

Organismo y autorregulación	56
Teoría de Campo	59
Contacto y fronteras de contacto.....	61
Neurosis	62
Mecanismos de resistencia o interrupción al contacto	63
El ciclo de la experiencia/contacto	66
Figura y fondo.....	68
El darse cuenta / <i>Awareness</i>	70
El aquí y ahora	71
Polaridades	73
Teoría del cambio de la terapia gestáltica	75
CAPITULO V	77
Trabajo con sueños en la teoría Gestáltica	77
Mensaje existencial	77
El método de análisis	80
Funciones de los sueños	82
El sueño como Proyección.....	82
El sueño como Retroflexión.....	83
El sueño como Función en el Campo	84
Actitudes para el trabajo con sueños	85
Técnicas de trabajo: presente, silla vacía, dramatización y juego	87
El presente	88
La silla vacía.....	89
Dramatización / psicodrama.....	91
Juego/ aproximación lúdica.....	95
CAPITULO IV	98
Análisis y discusión.....	98
¿Qué comprendemos por sueños?.....	99
¿Cuál es el objetivo de trabajar los sueños?	104
¿De qué manera se lleva a cabo el trabajo con los sueños?	109
Conclusiones y reflexiones finales.....	116
Bibliografía.....	121

Introducción

Relevancia

En el marco de la psicoterapia humanista- existencial, ya sea desde una perspectiva Gestáltica o Analítica, los sueños han sido material de gran interés, considerándolos como mecanismos “eficaces” para develar facetas del Ser humano. No obstante, al analizar las aproximaciones teóricas y los resultados de la práctica para abordar los sueños, aparecen indefiniciones en las estrategias y dificultades para aplicarlas. Las principales críticas se encuentran en el ámbito de la metodología y la falta de una visión integradora de conocimientos y técnicas de ambos enfoques.

Producto del mencionado vacío respecto a un método holístico e integrador para aproximarse al fenómeno de los sueños, aparece la oportunidad de contribuir, a través de una investigación de análisis y comparación, con el objetivo de enriquecer la mirada humanista, ordenar y sintetizar alternativas para aproximarse al tema.

En la aproximación a las psicoterapias humanista – experienciales, se puede apreciar que éstas han variado en técnicas y en conceptos a través de su desarrollo. Sin embargo, en su expresión contemporánea comparten supuestos básicos distintivos. Entre ellos el más relevante es la centralidad de la relación terapéutica genuinamente empática y comprensiva. (Elliot, Greenberg, Watson, Timulak & Freire, 2013). Como parte de las psicoterapias humanistas, se encuentra la aproximación Gestáltica y la Analítica, ambas, tal como se sugirió anteriormente, comparten supuestos básicos en torno a la aproximación y entendimiento del Ser humano y de su proceso psicoterapéutico.

Por una parte, la “Gestalt es entendida como un modo de terapia dinámica, centrada en el presente con un foco de atención en la integración saludable de las funciones del organismo total, considerando los sentidos, el cuerpo, las emociones y el intelecto” (Oaklander, 2001, p.46). La teoría de la psicoterapia Gestáltica propone que el funcionamiento humano se produce como procesos experimentales en curso, que se están organizando de manera integral en forma de autorregulación, en lugar de a través de las relaciones causa-efecto (Lesonsky, Kaplan & Kaplan, 1986).

Por otro lado, al conjunto de planteamientos teóricos, analíticos y metodológicos formulados por Jung se le denomina psicología Analítica. El planteamiento de partida de la

psicoterapia Analítica es que la salud mental responde a la adecuada relación funcional que se establece entre los procesos conscientes e inconscientes. En consecuencia, la práctica psicoterapéutica analiza y trabaja sobre esta relación, y busca recuperar la sana comunicación entre la conciencia y el inconsciente mediante distintas técnicas (Alonso, 2004).

Acercándonos a la temática de los sueños, surge como relevante citar a los representantes más importantes de las corrientes señaladas. Según Perls (1974), “en el sueño encontramos todo lo necesario, ya sea en su perímetro o en su ambiente. La dificultad existencial, la parte que falta de la personalidad, están todas en el sueño” (p.81). En palabras de Jung, “ningún psicoterapeuta que intente en serio comprender al hombre como un todo podrá librarse de estudiar el simbolismo del lenguaje de los sueños” (1957, p.4).

A cien años de “La interpretación de los sueños” de Freud, poca gente duda que los sueños puedan ser productos significativos de nuestro psiquismo (Kühne, 2002). Los sueños han pasado a ser una herramienta clave para el conocimiento del sí mismo, la cual debería ser aprovechada como tal. Se ha considerado incluso “que el camino más viable y eficaz, para conocer los mecanismos y contenidos del inconsciente pasa a través del sueño, cuyo material es constituido por elementos conscientes e inconscientes, conocidos y desconocidos” (Jacobi, 1963, p.114). De este modo, se puede entender que conocer los sueños se transforma en un aspecto de suma relevancia en el proceso de psicoterapia, ya que posibilitaría una aproximación hacia el otro y hacia sí mismo. Es decir, los sueños se constituirían en una herramienta de acceso hacia aspectos que muchas veces son desconocidos de nosotros mismos. El aproximarnos a este material, podría facilitar el entendimiento del otro en el proceso psicoterapéutico. Según afirma Rodríguez (2012):

La investigación [de los sueños] es importante para la psicología humanista existencial, porque permite ampliar el horizonte de posibilidades de trabajo con los pacientes, es decir, los sueños son una puerta importante y amplia al inconsciente de las personas, de modo que se puede conocer las escisiones psíquicas presentes en la psique de una persona y así poder beneficiar el proceso terapéutico y en dirección al núcleo conflictivo de la persona. (p.5)

Planteamiento del problema

Si bien estas ideas dan cuenta de la relevancia del trabajo con sueños para ambas perspectivas, en distintas ocasiones su metodología y rigurosidad han sido cuestionadas. Hill & Rochlen, (2006) señalan:

Teóricos como Freud, Jung, Adler y Perls, y otros han presentado sugerencias y entregado estudios de casos convincentes obtenidos a través de sus sesiones para trabajar los sueños. Sin embargo, sus métodos interpretativos son indefinidos, difíciles de aplicar o enseñar a terapeutas y al público en general. (p. 149)

Otorgando una mirada hacia el enfoque Gestáltico, también suelen surgir críticas, las que se relacionan principalmente con escasez de rigurosidad metodológica: “A pesar del uso tan generalizado [de los sueños], en la terapia Gestalt faltan elementos metodológicos que permitan valorar el proceso e impacto” (Álvarez, 2014, pág. 228). Junto con ello, es relevante señalar que la falta de rigurosidad en la elaboración clínica es un problema frecuente en la acción psicológica; ya que se suele utilizar diversas técnicas de interpretación de los sueños, sin el conocimiento de fondo que sustenta dichas teorías, junto con desconocer en sí todo el proceso que conlleva un análisis (Rodríguez, 2012).

Teniendo presente que los sueños son considerados fundamentales en ambas corrientes que dan cuenta de una visión humanista-existencial, llama la atención la insuficiente formulación metodológica y a su vez, la falta de integración entre ellas. Se puede decir que hay una escasa mirada integradora, que unifique y rescate los conocimientos y técnicas que brindan ambos enfoques.

Se ha asumido que la Gestalt y la psicología Analítica pertenecerían a una visión humanista-existencial, pero al parecer no nos hemos detenido a reflexionar en los parámetros comunes y disimiles. En este caso, en los aspectos teóricos y prácticos respecto a la utilización de los sueños en el proceso psicoterapéutico.

En suma, “no contar con una estrategia para abordar los sueños constituye una limitación. Por el contrario, el poder abordarlos no determina la obligación de hacerlo, pero sí la libertad de escoger” (Kühne, 2002, párr.41).

Con este estudio exploratorio-descriptivo se pretende dar cuenta que la escasa integración constituye un problema, en tanto empobrece la práctica clínica, siendo que se encuentran disponibles las herramientas para una integración:

La integración implica la utilización de criterios específicos para identificar los conocimientos potencialmente valiosos que cada enfoque puede traer, y para crear un conjunto diferente de las áreas emergentes de conocimiento. Un enfoque integrador, a continuación, puede combinar elementos de diferentes fuentes o paradigmas. (Opazo, 1997, p.18)

Es relevante, por lo tanto, favorecer la integración de perspectivas ya que esto posibilitaría la emergencia de nuevas aproximaciones que colaboran a la práctica psicoterapéutica. Esto incluye los intentos de mirar más allá de la visión de una única escuela teórica e intentar aprender de otras perspectivas. Entendiendo así, que la integración se caracteriza por una apertura a diversas formas de integrar variadas teorías y técnicas (Arkowitz, 1992). Teniendo en cuenta esto, sumado a que la investigación indica que la psicoterapia se está moviendo hacia un enfoque integrador de la terapia (Norcross & Goldfried, 2005), resulta relevante acercarse de una forma integradora a los sueños, como una herramienta del proceso de psicoterapia que enriquezca las posibilidades de los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial.

Pregunta de investigación

A partir de esta idea y con el interés de favorecer una estrategia integradora para abordar los sueños, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las similitudes y las diferencias del trabajo con sueños, en el proceso de psicoterapia, entre una aproximación Analítica y una Gestáltica?

Objetivos:

Objetivo general

Analizar, comparar y proponer una mirada integradora del trabajo con sueños entre una perspectiva Analítica y una Gestáltica.

Objetivos específicos

- 1) Describir y sistematizar las nociones, conceptos y propuestas terapéuticas del trabajo con sueños en el modelo Analítico y Gestáltico.
- 2) Realizar un análisis y comparación sobre los aportes teóricos y prácticos centrales de cada uno de los modelos en cuestión para la psicología clínica.
- 3) Reflexionar en torno al trabajo con sueños desde la mirada Analítica y Gestáltica, en base a una mirada integradora.
 - 3.1 Comprensión de los sueños
 - 3.2 Objetivos terapéuticos al trabajar con sueños desde esta mirada
 - 3.3 Técnicas e intervenciones terapéuticas

Metodología

Definición de perspectiva y revisión bibliográfica

Se denomina psicología humanista a una corriente dentro de la psicología que nace como parte de un movimiento cultural más general de la década 1960 y que involucra planteamientos en ámbitos como la política, las artes y el movimiento social denominado Contracultura (Winker & Chacón, 1991). El modelo humanista-existencial se basa en el aporte del existencialismo y la fenomenología, desarrollando variados enfoques los cuales consideran una noción de Ser humano que resulta unificadora y fundamental.

Las teorías psicológicas y los enfoques psicoterapéuticos que emergieron son de una gran riqueza y diversidad, por lo que no se puede plantear que compartan un marco teórico único. Lo que sí comparten todos los autores del movimiento es un concepto del Ser humano y una tendencia a concebir la psicoterapia de una cierta forma, así como también una crítica hacia las teorías psicológicas imperantes, que en ese momento eran el psicoanálisis y el conductismo (Winker y Chacón, 1991).

Es por esto, que para lograr una visión general del enfoque humanista en relación al trabajo con sueños, se ha elegido a dos autores principales: Carl Jung y Fritz Perls, quienes son considerados pioneros y representativos del modelo de psicología Analítica y Gestáltica, respectivamente. Posteriormente, se incorporan autores que han investigado en torno a sus obras, incluyendo una búsqueda de sus contemporáneos y de las visiones actuales que se han desarrollado.

Se realiza un estudio exploratorio-descriptivo en el marco de una investigación de orientación teórica recabándose la información en un período de tiempo acotado, es decir, siguiendo un diseño transversal (Hernández, Fernández & Baptista, 1998).

Primero se contacta a profesionales considerados expertos respecto a la psicología Analítica y Gestáltica. Con esta guía, se realiza una búsqueda orientada a localizar y seleccionar las publicaciones de interés para la investigación. Posteriormente, se lleva a cabo una búsqueda encauzada a localizar los artículos de acuerdo con los criterios establecidos. Esto mediante una revisión en bibliotecas y en sitios electrónicos especializados. Dentro de las palabras claves de búsqueda se encuentran: “sueños”, “material onírico”, “Gestalt-sueños” y “psicología Analítica - sueños”, “Jung”, “Perls”, entre otros. Luego se establecen criterios de comparación entre las teorías, para finalmente proponer un análisis bajo una mirada integradora. El análisis de la información se realiza en base a las categorías emergentes que surgieron del proceso de recopilación de la información. Estas categorías fueron establecidas con ayuda de los expertos en la visión Analítica y en la visión Gestáltica.

Plan de Argumentación

Primero se lleva a cabo una revisión de los antecedentes históricos-culturales de las aproximaciones a los sueños. Se realiza un breve repaso por la historia y su desarrollo en la humanidad, incluyendo concepciones y visiones generales desde los tiempos antiguos hasta la actualidad. Luego, se realiza un acotado desarrollo histórico en el ámbito psicológico, que incluye un acercamiento a otros modelos terapéuticos.

Posteriormente, se revisan los fundamentos de la psicología humanista- existencial y se profundiza en sus orígenes, conceptos e ideas que la componen. Se considera relevante

brindar una visión general de los conceptos que unifican a distintas teorías, con el objetivo de reflexionar acerca de los elementos que dan sustento a la psicoterapia Analítica y Gestáltica.

Luego, se profundiza en torno a la psicoterapia Analítica, considerando a sus mayores exponentes y sus ideas fundamentales; principalmente se exponen los aportes realizados por Jung, exponiendo los conceptos centrales que destacan en su teoría; en seguida se revisan autores posteriores que hayan profundizado en la terapia Analítica. Posteriormente, se ahonda en conceptos generales y el trabajo con los sueños.

En seguida, se revisa la teoría Gestáltica, dando cuenta de sus inicios y desarrollo, se presentan los antecedentes de la visión teórica y distintos autores en torno a esta escuela. A continuación, se indaga en la práctica del trabajo con sueños.

Seguidamente, se realiza un análisis en torno a categorías emergentes de la sistematización anterior. Reflexionado en torno a una mirada integradora de la aproximación a la herramienta onírica, considerando principalmente los quehaceres que pudiesen ser beneficios para mejorar la práctica psicoterapéutica. Para finalizar, se reflexiona acerca de los aportes y proyecciones de la temática.

CAPITULO I

¿Qué son los sueños?: antecedentes culturales

Desde tiempos inmemoriales la humanidad ha estado interesada en la temática de los sueños, al parecer una curiosidad innata nos ha aproximado a ellos desde el principio de nuestra existencia.

En el Cercano Oriente primitivo se destacan las interpretaciones que aparecen la biblia, como el sueño del faraón egipcio, interpretado por el hebrero José: las siete vacas gordas que salieron del Nilo, seguida por siete vacas flacas, fueron interpretadas como siete años de escasez en Egipto. En este caso la metáfora es una interpretación de Dios al faraón. De manera semejante, en la India y en Grecia antigua, los sueños pronosticaban enfermedades. (Munevar, Pérez & Guzmán, 1995, p.44)

A partir de los escritos sagrados, se podría pensar que en Oriente los sueños conformaban un espacio importante en las vidas de las personas, por lo que resulta fácil asumir su relevancia, considerando que constituían parte de sus creencias más profundas.

Desde el mundo cristiano se ha investigado cómo los sueños forman parte de uno de los canales para comunicarse con Dios y, de este modo, el sueño cumple una función comunicativa como un instrumento para aproximarse a las personas más reticentes (Algranti, 2004).

Es decir, los sueños han sido relevantes para el Ser humano en distintas culturas alrededor del mundo y han cumplido diferentes roles; tales como ser instrumento de aproximación, de pronosticación e incluso de premonición. Si bien estos aspectos han variado, es al menos llamativo que todos les hayan otorgado un espacio. Al parecer, independiente de dónde vivamos y cuál sea nuestra cultura, los sueños no nos han sido indiferentes. Yendo más allá, se podría decir que nuestros ancestros, desde el origen más primitivo, han estado interesados en este asunto. Sierra & Hoffman (1988) señalan:

Pero no sólo las vertientes judeo-cristiana y la greco-romana nos han legado de la experiencia de sus sueños. Todos los pueblos primitivos del planeta, de los cuales querámoslo o no somos sus herederos, ha utilizado los sueños para sanar, profetizar, guiar y, en resumen, vivir de manera más humana. (p. 49)

Principalmente, es desde la aproximación al estudio de las culturas que los sueños comienzan a generar interés. Es por esto que los sueños tienen una aproximación primeramente antropológica. La antropología y sus estudios de campo han sido un elemento clave para generar el conocimiento y entendimiento que se posee hoy en día. Si bien su aproximación a la temática ha ido variando, se han conformado como un aspecto relevante para el Ser humano. Tobón (2015) señala:

Es, gracias a discusiones posteriores desatadas por las posturas de la antropología relativista y otros alegatos lévi-straussianos, que los sueños empiezan a ser concebidos

con la real importancia social que ocupan en las actividades culturales de muchos pueblos. Aun cuando la antropología ha dejado de abordar los sueños como si se tratara de una ilusión inescrutable, asumiéndolos como experiencias humanas cargadas de materialidad y de efectos simbólicos concretos, todavía conserva algunos rezagos de extrañeza, una especie de exotismo onírico, como si se enfrentara a hechos e historias que por tener lugar en la sinapsis más recóndita estuviera tratando con fenómenos que parecen más cerca de la intimidad esotérica que de lo científico. (p.333)

Al realizar una revisión del mundo indígena, se puede señalar que es común que éstos cumplan varias y distintas funciones en la vida de una persona. Así cómo también para su comunidad. En general, se puede notar que los sueños se relacionan con la espiritualidad y con el contacto con una dimensión divina. En el mundo del indígena latinoamericano existe un acuerdo general de que la experiencia onírica es ocasionada porque el espíritu o alma sale del cuerpo y puede entrar en contacto con divinidades, muertos y con espíritus de otros seres humanos vivos (Vargas, 2013). Estas creencias, si bien varían de acuerdo con cada comunidad, tienen en común la creencia del mundo onírico como un espacio relevante en sus vidas. En las culturas indígenas, las prácticas oníricas tienen variadas funciones; entre ellas los sueños orientan la acción colectiva, sanan enfermedades, predicen eventos y facilitan la comunicación entre los vivos y los espíritus de los muertos (Hirt, 2013). Es decir, los sueños cumplirían, entre otras cosas, un canal de comunicación con el mundo de los muertos, por lo que se le otorgaría una cualidad relacionada con aspectos desconocidos y alejados de los procesos conscientes, pero no por eso considerados menos reales. En un estudio etnográfico realizado con indígenas colombianos, Niño (2007) concluye lo siguiente:

A diferencia de lo que sucede en otras sociedades, los sueños no se conciben como elaboraciones fantasiosas o carentes de realidad. La distinción entre lo real y lo ilusorio no se aplica para diferenciar el sueño y la vigilia y, por tanto, existe una marcada continuidad entre uno y otro estado. La autenticidad de los sueños no implica, empero, que sean plenamente equiparables a la vida despierta. (p. 312)

Relacionado con esta continuidad entre un estado y otro, es que muchas de las prácticas asociadas a las experiencias oníricas tienen relación a estados alterados de consciencia y con rituales. Entre los pueblos de las tierras sudamericanas, destaca la relevancia del mundo onírico y sus vínculos con el chamanismo, la cosmología y la mitología indígena (Spadafora, 2010). Nuestros indígenas brindan un espacio a los sueños en el que éstos transmiten la cultura del pueblo, su visión del mundo y sus mitos acerca de éstos.

Por último, en cuanto a la cosmovisión mapuche, pueblo originario de las tierras chilenas, ésta también les brinda a los sueños un importante rol. Para este pueblo los sueños son el mensaje o la voz de los espíritus y pareciera que comandan la vida cotidiana y constituyen una continuidad cultural (Castellano, 2007). En la sociedad mapuche, los sueños permiten transmitir conocimiento y sabiduría. Pero solamente algunas personas, que están destinadas a asumir ciertas funciones, tienen la capacidad de darle al sueño un significado colectivo (Hirt, 2013).

Comprensión de los sueños desde la psicología

La práctica psicológica, en su especial interés de conocer al hombre, no podría dejar de lado la expresión de los sueños. Distintos autores y escuelas psicoterapéuticas han planteado su postura respecto de los sueños y de cómo pueden ser utilizados en psicoterapia; por ejemplo, Jung, Perls, Gendlin, entre otros (Kühne, 2002). Es decir, varios han sido los que han querido profundizar y analizar la temática, sin embargo, en la búsqueda de los precursores encontramos tres corrientes principales. “La mayoría de las teorías actuales sobre interpretación de los sueños se originaron en una de tres escuelas: la freudiana, la junguiana o la existencialista” (Mattoon, p.25, 1980). Considerando esta afirmación, se ha decidido profundizar en las dos últimas, en concordancia con las perspectivas y el interés de quien suscribe. Es decir, se ahondará en la escuela Junguiana y en la existencialista, siendo que ambas pertenecen o se pueden agrupar dentro de las concepciones de la psicología humanista-existencial.

Cabe señalar que la comprensión de los sueños no ha sido parte de la formación tradicional de la terapia cognitivo-conductual. En revisiones de textos cognitivos-

conductuales básicos no se hace referencia a los sueños o a su uso en el proceso terapéutico (Mileusnic, 1996). Habiendo relativamente pocos estudios desde esta área de la psicología, se puede indicar que desde el enfoque comportamental se considera el sueño como una respuesta perceptual que puede ocurrir en ausencia de estímulos externos, en función de que aprendemos a comportarnos de acuerdo a cómo somos reforzados (Araujo, Oliveria, Piccoloto, Magrinelli & Szupszynski, 2004). Por otra parte, desde la psicoterapia sistémica narrativa, la literatura es escasa con respecto a la posibilidad de utilización del contenido onírico en la psicoterapia. Siendo, al parecer, lo más usual trabajar en esta temática exclusivamente cuando el paciente lo incluye dentro de su discurso (Moreno, 2014).

En términos que le conciernen al ámbito del estudio psicológico, hay que señalar que los orígenes de la discusión en torno a los sueños, tiene sus comienzos en los planteamientos de Freud, él fue el precursor de su estudio y generó grandes repercusiones con ello. Marcó un giro respecto a la concepción del sueño, ya que “dejó de ser considerado un mensaje de los dioses para convertirse en una manifestación del inconsciente” (Pelegrí, 2011, p. 156). En este sentido, es de importancia referirnos someramente al psicoanálisis, puesto que forma parte del pilar fundamental de lo que hoy entendemos del trabajo de sueños.

Fue a partir de la famosa obra “La Interpretación de los sueños”, publicada en el año 1900, que la temática pasa a ser parte de la discusión profesional, lo que posibilita una reflexión profunda y seria al respecto. Ahora bien, para Freud la censura es parte constitutiva del sueño y ésta viene a representar lo que a la conciencia le parece indecente. Es decir, la búsqueda del placer o de deseo sexual y es rechazada de manera consciente por mecanismos inconscientes (Trigueros, 2014). Posteriormente, esta visión de Freud fue cuestionada y a partir de ese debate, surgieron nuevas ideas.

Jung, quien era seguidor de las enseñanzas de Freud, establece una concepción de inconsciente distinta, lo que finalmente produce que se distancien definitivamente. Para la psicología Analítica los sueños no esconden ni disfrazan nada y la dificultad de entenderlos surgiría sólo de nuestra incapacidad para entender el lenguaje simbólico que utilizan dichos sueños (Trigueros, 2014). Es decir, Jung viene a generar un quiebre, en tanto ya no entendería los sueños como censura o un ocultamiento, sino más bien la expresión misma de algo que quiere ser dicho. En este sentido podríamos decir que entiende los sueños como el mejor

símbolo posible (por lo general, no literal) de la expresión de una situación. Por lo tanto, el énfasis se presenta en el contenido simbólico y en el desafío que involucra comprenderlo desde allí. Jung señalaba en reiteradas ocasiones que el sueño no es un disfraz y añadía que no necesariamente significa la realización de un deseo. A partir de esto, se vislumbra las diferencias en su concepción del simbolismo de los sueños, respecto a Freud (Mattoon, 1980).

Ahora bien, en cuanto a la visión existencialista, Fritz Perls es ampliamente conocido como el preeminente desarrollador y practicante de la terapia Gestalt (Dolliver, 1981). Es por esta razón, que sus aportes serán considerados fundamentales para dar cuenta de esta teoría. La Gestalt enfatiza los procesos psíquicos del presente, que reflejan la suma total de la experiencia del individuo (Fleming-Holland, sf.). Podríamos decir, por lo tanto, que esta corriente se encontraría interesada principalmente en dos aspectos: los asuntos presentes y en la “totalidad”.

La terapia Gestáltica no se ocupa únicamente de tratar síntomas o estructuras de carácter, sino más bien de la existencia total de la persona; y es en los sueños donde está más claramente expuesta la existencia y sus problemas (Vásquez, 2003). Es por esto que los sueños son una herramienta fundamental para comprender la experiencia en tanto son expresión de la totalidad de uno mismo.

Por muchos años en la psicoterapia Gestáltica se ha trabajado con los sueños y las fantasías como una herramienta terapéutica mediante el uso de las técnicas psicodinámicas (Álvarez, 2014). Se puede deducir, que los sueños desde esta corriente se consideran una herramienta importantísima para lograr conectar con el presente y con la totalidad.

Es relevante señalar que, al parecer, el factor común de las distintas técnicas utilizadas es el propósito de incrementar el darse cuenta del soñante, integrar aspectos no considerados de su vida, facilitándole la expresión de sentimientos y necesidades alienados. Es por esto, que los estilos y estrategias varían considerablemente (Garza, s.f.).

Si bien hay corrientes psicológicas que no han profundizado tanto el ámbito del estudio de los sueños, desde todas ellas ha surgido una inquietud al respecto. Esto lleva a reflexionar que la temática no es indiferente para la psicología, en tanto el mundo onírico

forma parte de la experiencia humana y, por ende, se transforma en uno de los caminos posibles para el acercarse al conocimiento del Ser humano.

Por último, cabe señalar, de acuerdo con Kramer (2002), que actualmente hay solo dos teorías que compiten desde un punto de vista de la neurociencia acerca de la funcionalidad anatómica de los sueños. Por una parte, se encuentra Hobson, quien propone un modelo de “Síntesis-Activación” el cuál sostiene que los sueños son el resultado de los intentos del córtex cerebral de sintetizar y organizar los estímulos de la activación cíclica y aleatoria de ciertas zonas. Por otro lado, Mark Solms, cuya teoría se basa en un acercamiento anatómico –clínico del cerebro y sus lesiones, mediante técnicas neuropsicológica. A su vez, éste último ha intentado relacionar los hallazgos de la neurociencia con los supuestos psicoanalíticos.

Por lo tanto, desde las neurociencias existiría un modelo en el que el sueño estaría determinado fisiológicamente y otro que considera e integra a los descubrimientos de las neurociencias la mirada psicológica.

Antecedentes de la psicología humanista- existencial

Aproximarse desde una visión humanista-existencial a los fenómenos psicológicos, implica ciertos criterios en común que caracteriza y unifica la orientación. Sin embargo, tal como lo señala Sassenfeld (2004), “el concepto de psicoterapia de orientación humanista-existencial no puede ser entendido como noción definitoria, histórica y sistemática sencilla que hace referencia a una aproximación unitaria y homogénea a la práctica clínica” (párr. 1). Es decir, parte de lo que caracteriza esta orientación es que su conformación es compleja e involucra diversas formas de llevar a cabo el trabajo terapéutico. Por ende, surge como relevante destacar los fundamentos filosóficos que dan vida a esta orientación, ya que es desde esta disciplina que se comienzan a conformar las bases de lo que hoy se entiende por psicología humanista-existencial.

La psicología fue influida por los fundamentos filosóficos de la fenomenología, del existencialismo y del humanismo, perspectivas que modificaron la forma de concebir al hombre y contribuyeron al nacimiento de las psicoterapias de base fenomenológico-

existenciales (Furtado, 2008). El espíritu inicial de la psicología humanista surge a partir de movimientos socio-culturales y las bases filosóficas de la década 1960. Entre ellos tiene una fuerte injerencia el existencialismo proveniente de Europa y los movimientos culturales desde América del Norte. Desde finales de la década de 1950 hasta finales de 1960, surge en algunos países del mundo occidental, especialmente en Europa y Estados Unidos, un fenómeno que se conoce como el movimiento Contracultura. Este se forja mediante la propagación de discursos y prácticas en la contestación de las formas de relación vigente, fenómeno que da cuenta de manifestaciones de crítica social a la cultura imperante (Lima, 2013). Los movimientos contraculturales se caracterizan por manifestar tendencias sociales que chocan con lo establecido, constituyéndose a partir de una ofensiva contra la cultura dominante. Es a partir de estos movimientos que se comienzan a desarrollar nuevas tendencias y estilos de vida, lo que conlleva a nuevas formas de expresión en distintos ámbitos. Tal como lo señala Villegas (1986):

Como cualquier movimiento científico o social, la Psicología Humanista no surge de forma repentina, desconectada de su entorno histórico y contextual. Su aparición pública se produce en un momento particularmente receptivo, después de un largo periodo de incubación ideológica. La década de los sesenta es especialmente sensible a este respecto y presenta una apertura inusitada hacia el optimismo y la esperanza. (p. 11)

Es en este contexto que el estudio de la psicología también presenta cambios. Sus propuestas plantean una alternativa al determinismo y al reduccionismo clásico, en la que se pretende como objetivo crear las condiciones para el desarrollo de las potencialidades, enfatizando la subjetividad y la concepción holística del hombre. Como lo señalan Roger & Lima (2011), la psicología humanista aparece en los Estados Unidos a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta, siendo las primeras publicaciones las de Abraham Maslow acerca del concepto de auto-realización. Luego se continúa desarrollando este ámbito de la psicología y destacan autores como Carl Rogers y Rollo May, entre otros de sus exponentes.

Es decir, la psicología humanista tiene como antecedentes los fenómenos contraculturales de América del Norte y al mismo tiempo la influencia de grandes pensadores de los sectores

Europeos del mundo occidental. Su surgimiento se comienza a gestar en un marco de revueltas sociales que rechazan la visión objetivista y reduccionista del Ser humano, y destacan conceptos como libertad y optimismo.

Respecto a los aportes filosóficos, se podría señalar que la fenomenología y el existencialismo, se conforman en elementos claves que dan sustento a la visión teórica de esta corriente psicológica. Realizando una pequeña revisión de los aportes filosóficos cabe señalar que la fenomenología tiene sus orígenes formales en la obra de Edmund Husserl. El método fenomenológico se fundamenta en la descripción exhaustiva de un fenómeno a partir experiencia directa e inmediata que se tiene con éste, considera por lo tanto, la particularidad del fenómeno observado (Sassenfeld & Moncada, 2006). La fenomenología revolucionó la psicología mediante la introducción de una visión dialéctica, de una nueva forma de percibir al hombre como un ser en constante relación con el mundo (Furtado, 2008). Es decir, se podría señalar que a partir de Husserl, surge un método que se basa en la observación de un fenómeno que incluye la noción de reciprocidad entre el observante y el observador. Este filósofo ofrece una alternativa y expresa el esfuerzo por superar el dogmatismo de una visión objetivista del saber y su lucha contra las manifestaciones de aquel dogmatismo en la fijación del estatuto de cientificidad de las ciencias socio-culturales (Herrera, 2003). La fenomenología favorece una visión distinta del cientificismo clásico del momento y vislumbra una posibilidad nueva de relación en las ciencias sociales.

En cuanto al existencialismo, podemos señalar que Kierkegaard y Jean-Paul Sartre son pioneros de esta corriente de pensamiento que reflexiona acerca de la existencia del Ser humano. El existencialismo reconoce el absurdo de la existencia y plantea que todo tiene que ser hecho y resuelto por el Ser humano, destacando la idea de que no se puede renunciar a la libertad de tomar decisiones de forma permanente sobre uno mismo (Abello, 2009). Desde el existencialismo, la libertad, la responsabilidad y la elección son determinantes en el entender del hombre. El sujeto es cuando se realiza libremente. El individuo es libre y responsable de sus actos, y por tanto de su existencia. Es a partir de esta propuesta filosófica que se genera un giro en la forma de ver al hombre y de entender su historicidad. El presente, como factor clave y determinante en esta libertad, se vuelve protagonista. Se brinda una nueva importancia a lo actual, en tanto es posibilidad de realización. Este presente es un

presente vivencial, que consiste en elegirse a uno mismo y a sus consecuentes actos en cada momento.

Evidentemente, los aportes de la fenomenología y el existencialismo, no pueden ser reducidos a unos pocos conceptos; su contribución es extensa, diversa y compleja. Sin embargo, con el objetivo de elucidar su contribución, se podría señalar, que la fenomenología colabora principalmente mediante el uso de un método de aproximación de estudio, que involucra una relación dialéctica. Desde el Existencialismo el realce de la reflexión acerca del Ser y del concepto de libertad, forman ideas claves fundamentales para la visión humanista de la psicología.

A partir de los antecedentes señalados, la psicología humanista-existencial se conforma con la intención de generar una visión del Ser humano que integre las nuevas ideas que surgen de las reflexiones existencialistas y de los movimientos culturales. Es así, que la visión del Ser humano varía en cuanto a las concepciones imperantes del conductismo y el psicoanálisis. Según Henao (2013):

Desde la perspectiva humanista-existencial, el individuo es concebido como una totalidad organizada y como una unidad configurada que, en cuanto tal, no puede ser reducido a la simple suma de sus partes constituyentes. En su realidad más inmediata y comprensiva, es un todo orgánico significativo e integrado, compuesto por distintas facetas o aspectos. (p.97)

La psicología humanista ha estado fuertemente orientada al presente, ha resaltado la importancia del cuerpo y se ha encaminado a una visión comprensiva del Ser humano. Ha ampliado la visión del individuo en tanto lo comprende como un todo organizado, con posibilidad de elegir, de ser libre y de desarrollarse en un medio que se afecta de forma recíproca. Se ha centrado en la persona y ha visualizado sus potencialidades y posibilidades de ser en el mundo. Su surgimiento ha posibilitado la comprensión del Ser humano desde su complejidad, considerando la subjetividad y la singularidad de cada individuo.

Las contribuciones de las terapias humanistas han sido muy importantes. Ellas nos han dejado un profundo respeto al valor y dignidad del paciente, concebido como persona y no como objeto manipulable. Los humanistas han insistido en la presencia personal del

psicoterapeuta, en la atención a la totalidad de la persona y, en especial, a su rico mundo emocional, y han recogidos anhelos de una cultura que desea un mundo más humano. Esta es una herencia a la cual las terapias humanistas no pueden renunciar. (Gondra, 1986, p. 58)

La visión humanista ha planteado un punto de vista holístico de los seres humanos, que trasciende el individualismo y considera su naturaleza social. Incluye sus características únicas y el cómo éstas se relacionan con su contexto relacional. Desde sus inicios, emerge con la intención de superar el positivismo y la mirada reduccionista de los individuos. Colabora a una mirada integral y amplia de los fenómenos psicológicos y sociales, considerando la particularidad del sujeto.

CAPITULO II

Antecedentes de la psicología Analítica

Para comenzar a aproximarse a la visión Analítica, surge como relevante dar cuenta de sus inicios y formación. En términos generales, se puede señalar que es una corriente que forma parte del estudio de la psicología, que proviene del psicoanálisis y se reconoce como su fundador al psiquiatra Carl Gustav Jung. Siendo Jung el pionero de esta escuela, cabe señalar en sus propias palabras a que se refiere con el término “psicología Analítica”. Al respecto dice:

Lo que designo con este nombre es una orientación particular de la psicología que se ocupa principalmente de los denominados fenómenos anímicos complejos, a diferencia de la psicología fisiológica o experimental, la cual aspira a descomponer en lo posible los fenómenos complejos en sus elementos. El calificativo “analítico” procede de que esta orientación de la psicología se ha desarrollado a partir del “psicoanálisis”, originalmente freudiano. (Jung, 1927/1950 p. 364)

Los aportes de la escuela Analítica son inconmensurables para el entendimiento del Ser humano. Es por esto que resulta imposible dar cuenta ellos en unas pocas páginas. Con

el fin de ilustrar y esbozar sus ideas centrales, es que se expondrán algunos de sus conceptos que se consideran imprescindibles para ofrecer un primer acercamiento a la teoría.

Entre ellos, uno de los que destaca es su concepción del inconsciente. Su mirada marca un quiebre con el psicoanálisis clásico y postula que este estrato psíquico posee una cualidad creativa, que involucra la producción de contenidos nuevos. Al respecto dice “lo inconsciente aparece como el conjunto de todos los estados anímicos que se hallan *in statu nascendi*” (Jung, 1927/1950, p. 365).

La visión Junguiana plantea que el inconsciente es más que el receptáculo de los instintos sexuales, sería la esfera donde tienen lugar los distintos procesos subliminales, incluyendo lo reprimido, lo olvidado o cualquier tipo de instinto. Incluso, va más allá y reconoce que existen contenidos inconscientes que influyen la conciencia o la obligan a encontrarse con estos contenidos de lo “olvidado”.

Otro aspecto importante que es relevante destacar, y llama la atención por su novedad en el contexto de los inicios de la teoría, es el postular que el Ser humano **no** nace como *tabula rasa*. Esta idea da cuenta que el alma humana individual tiene como sustrato una esfera de la masa hereditaria psíquica. Es decir, el Ser humano nacería con elementos hereditarios inconscientes, aquellos contenidos incorporados a lo largo de la experiencia de la especie. A este concepto Jung le da el nombre de “inconsciente colectivo”.

La psicología Analítica, intenta alejarse de la extremada racionalidad de su entorno fundador y busca aproximarse a la naturaleza del individuo, que involucra procesos no controlados y aspectos desconocidos del inconsciente. En palabras de Jacobi, “Jung entiende por *psique*, algo más amplio y complejo que “alma”. La *psique*, para Jung, sería «la totalidad de todos los procesos psíquicos, tanto de la conciencia como del inconsciente»” (1963, p.31). Plantea una concepción de la *psique* como un sistema dinámico y autorregulado, y utiliza el “término *psique*” con la intención de diferenciarse del término “mente” que se relaciona principalmente con la conciencia (Fordham, 1970).

Es decir, podemos señalar que Jung amplía el concepto de *psique* y le brinda al inconsciente una cualidad que hasta ese momento sólo se les otorgaba a los procesos conscientes. Plantea, además, que muchos de los contenidos psíquicos provienen del

inconsciente colectivo y para que el Ser humano pueda alcanzar la plenitud realiza un proceso en el que esta instancia psíquica se diferencia de lo colectivo a lo individual.

En el desarrollo de su teoría, Jung enfatizó la conexión entre la *psique* y sus manifestaciones culturales. Postuló la idea de una *psique* inconsciente común a todos los seres humanos y planteó conceptos tan relevantes como el de “proceso de individuación”.

En sus escritos, Jung da cuenta de una visión prospectiva del Ser humano, en tanto el psiquismo se comporta dirigiéndose hacia el desarrollo y la individuación. Da cuenta de una función autorreguladora y auto-correctora del psiquismo, que permite entender que el individuo expresa lo mejor de sí, en la medida que le es posible en cada momento de su desarrollo.

Según Jung (1927/1950) “la psicología analítica no es una cosmovisión, sino una ciencia y, como tal, proporciona los cimientos o las herramientas con las que uno puede erigir, derribar o también restaurar su cosmovisión” (p. 377). Con esta frase parece indicar que lo que se puede entender por psicología Analítica es básicamente una concepción teórica-práctica del Ser humano y por ende, constantemente se encuentra en reflexión y cambio. Conformándose en un camino para acceder a la imagen del mundo y de nosotros mismos.

Bases de la psicología Analítica: conceptos teóricos-clínicos

Niveles psíquicos

Es importante señalar que para la psicología Analítica se distinguen tres niveles centrales de profundidad en la *psique*. Estos son: el nivel consciente, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

El nivel **consciente** es la parte de la *psique* está conformado por un campo de representaciones y afectos disponibles para el sujeto, es la parte que se especializa en las relaciones con el mundo exterior (Recuero, 1998). Es también “el único nivel al cual el sujeto puede acceder directamente” (Banderas, 2008, p.11).

Por otra parte, el **inconsciente personal** es la porción inconsciente de la *psique* en que se encuentran las experiencias que no fueron captadas o aceptadas por el *yo* y su parte perteneciente a la consciencia. Según Jung, respecto a la dinámica del inconsciente (1946/1954) “Lo inconsciente no es lo desconocido sin más. Por una parte es lo *desconocido*

psíquico, es decir, todo aquello que suponemos que, si llegara a la consciencia, no se diferenciaría en nada de los contenidos psíquicos que conocemos” (p.186).

Es decir, en este nivel se encuentran los contenidos que fueron reprimidos o fueron olvidados por la conciencia. Pero, no sólo se visualiza como un depositario de lo reprimido, sino también contendría percepciones o representaciones que no alcanzan a ser captados por la conciencia (Banderas, 2008).

Cabe señalar que el inconsciente cumple una función compensatoria respecto a la consciencia, es decir, equilibra la actitud unilateral que muchas veces presenta esta última. Para el psiquismo, la unilateralización de la consciencia constituiría una rigidez que imposibilitaría la integración de los distintos niveles psíquicos. Es decir, no permitiría la unificación y por ende el proceso de desarrollo del individuo en su totalidad. Por otra parte, la compensación, abre las posibilidades al cambio y a la transformación; al surgimiento de aspectos nuevos de la personalidad.

Ahora bien, Jung propone que no sólo existiría el inconsciente personal sino también el **inconsciente colectivo**. Éste estaría constituido por funciones psíquicas inconscientes que son de origen hereditario y universal. Una manera compartida de modos fundamentales y típicos de reacción de los seres humanos (De Castro, 1993). El inconsciente colectivo posee un carácter compartido con la humanidad, que es más profundo que cualquier experiencia personal. Jung lo define de la siguiente manera:

Lo inconsciente colectivo es una parte de la psique que se distingue de un inconsciente personal por vía negativa, ya que no debe su existencia a la experiencia personal, y no es por tanto una adquisición personal [...] los contenidos de lo inconsciente colectivo nunca estuvieron en la consciencia y por eso nunca fueron adquiridos por el individuo sino que existen exclusivamente a la herencia. (Jung, 1936/ 1937, p.41)

Al ser hereditario consta de formas preexistentes, que han sido transferidas por la humanidad. De este modo, plantea la existencia de contenidos psíquicos primordiales que son compartidos por todos los individuos de todos los tiempos. En palabras de Recuero (1998), “podría entenderse el inconsciente colectivo como una colección organizada de

arquetipos o, si se prefiere, como una red de esquemas dinámicos o de estructuras predisposicionales del psiquismo” (p.34).

Estructuras de la personalidad

Tal como señala Jacobi (1963), la *psique* consta de dos esferas que se complementan, aun cuando son opuestas en sus propiedades: la consciencia y el inconsciente. Por lo tanto, la psicología Analítica considera estas dos esferas, consciente e inconsciente, como parte fundamental e indispensable del interés y estudio del psiquismo humano. Se podría señalar que al conformar la *psique* de manera complementaria, se encuentran en constante relación. Si bien el tipo de relación que establezcan ambas esferas se relacionará con el proceso individual de cada persona, siempre participan necesariamente del espacio común que denominamos *psique*.

Del mismo modo, Jung distingue dos campos del objeto de la psicología Analítica: una personalidad consciente y la totalidad de la personalidad. Identifica el *yo* como el centro de la personalidad consciente y el *Selbst* o Sí mismo como la noción de la totalidad del hombre (Mankeliunas, 1961).

El Yo/ Ego

El *yo*¹ se conforma como un contenido de la consciencia que es complejo y posee sus bases en los aspectos inconscientes. Participa de ambas esferas que componen la *psique*, es decir, del consciente y del inconsciente. El nivel consciente es el aspecto de la *psique* que establece relaciones con el mundo y al mismo tiempo se relaciona con funcionamientos inconscientes. Se encuentra formada al alrededor de su complejo central- el yo-y “es el único nivel al cual el sujeto puede acceder directamente” (Banderas, 2008).

“Yo” proviene de la palabra latina *ego* y es la entrada al espacio interior que llamamos *psique*. Posee funciones y en cierto modo constituye el centro del campo de la consciencia (Stein, 2004). Se puede señalar que si bien, sus bases son de carácter inconsciente, es principalmente un factor consciente que se cree que surge de los factores somáticos en el

¹ Se habla de yo o *ego* de manera indistinta, puesto que ambos conceptos hacen referencia al mismo complejo.

encuentro con el entorno. Es importante notar, que el fenómeno de la personalidad en su totalidad no es equiparable al *yo*. Es decir, la personalidad no se conforma únicamente por contenidos conscientes, pero sí los incluye. Jung señala: “el yo está, por definición, subordinado al sí mismo, respecto del cual se comporta como una parte respecto al todo” (Jung, 1976, p. 19).

Es decir, el concepto de *yo*, se relaciona principalmente con el aspecto consciente de la *psique*. Si bien se relaciona e incluso surge de los aspectos inconscientes, se distingue y se establece como el complejo central y conformador de la consciencia. Su principal tarea, es la función mediadora entre el mundo interior y la realidad exterior, facilitando la realización del individuo (Recuero, 1998). El *ego* como complejo de la consciencia, permite diferenciar aspectos del inconsciente y brinda identidad y continuidad a la personalidad (Hall & Nordby, 1975).

El Sí mismo/*Self-Selbst*

Jung utiliza un concepto que designa como el “Sí mismo” para dar cuenta de una magnitud que involucra al *yo*, pero se extiende más allá que éste (Jung, 1976). Le otorga al Sí mismo una cualidad *trascendente*, es decir, va más allá que la propia subjetividad y la describe como el centro trascendente de la *psique*. En gran parte este concepto se relaciona con la idea de totalidad que Jung quiere transmitir a lo largo de toda su obra. Da cuenta de un ámbito que sobrepasa los límites de la individualidad, en tanto involucra una idea de conexión con el mundo y su experiencia. El Sí mismo trascendería el ámbito psíquico y por ende sugiere un factor que sobrepasa los límites del tiempo-espacio que rige la consciencia del *yo*. Se habría basado en el concepto indio de *Atman (el Uno)* para acuñarlo, por lo que se relacionaría con una idea de divinidad y totalidad. “Como regente de todo el gobierno psíquico se encuentra el sí mismo, la autoridad suprema y el valor más alto” (Stein, 2004, p. 210).

Este concepto se relaciona con una experiencia de amplitud e integración, el Sí mismo como una fuerza suprema que contiene la experiencia del *yo* y del inconsciente. Contiene y abarca la totalidad del ser. Describe al Sí mismo como el arquetipo central o primordial, de la totalidad y el orden, del cual todos los otros arquetipos provienen. El Sí mismo como

entidad produce símbolos de totalidad y puede ser representado mediante distintas imágenes (mandalas, círculos, animales, entre otros). “La tarea del sí mismo parece ser la de mantener la integridad del sistema psíquico y mantener su equilibrio. La meta es la unidad”. (Stein, 2004, p. 211). El Sí mismo se constituye como el eje central del inconsciente y como el arquetipo principal, manifestándose como el centro unificador de las polaridades presentes en el psiquismo y naturaleza humana (Recuero, 1998). Su tarea principal es la de mantener el equilibrio e integridad del sistema psíquico y es por eso que Jung lo identifica como el gran arquetipo de la totalidad.

El Sí mismo o *Self*, es una palabra que significa “centro de personalidad total”, consciente e inconsciente y es una experiencia psíquica que impulsa a la individuación (De Castro, 1993). Se relaciona con una experiencia mística que tiene relación con lo divino y de alguna manera también posee un carácter indescriptible.

La Sombra

Como parte de su teoría, Jung desarrolla la idea de que la *psique* está compuesta por varios sistemas o partes constituyentes. Dentro del Sí mismo, existen estructuras complementarias a la conciencia y a una de ellas la denomina la “sombra”. El concepto de sombra proviene de nuestra experiencia perceptible, que se relaciona con la imagen oscura que proyecta un cuerpo al ser interceptado por la luz. “Todas aquellas partes de la personalidad que normalmente conformarían el yo, de estar integradas, pero que han sido suprimidas debido a una disonancia bien sea cognitiva o emocional, tienden a caer en la sombra” (Stein, 2004, p. 145). El concepto de sombra hace referencia a los aspectos inconscientes que el yo no puede controlar, o que comúnmente escapan a su percepción. Los contenidos que se encuentran en ella pueden ir cambiando, según el estado de las defensas y las actitudes del yo. Se podría decir que sus contenidos permanecen en el inconsciente de forma latente, esperando por la integración.

Los contenidos que allí permanecen, suelen ser los aspectos inconscientemente rechazados de uno mismo o de otros. Por lo que fácilmente estos aspectos se podrían ver proyectados y generar un rechazo hacia alguien que considero distinto de mí. “La sombra representa la “otra cara” del individuo, la personalidad oculta o aspecto negativo de la

personalidad, la cual es reprimida y casi siempre considerada de valor inferior y culpable” (Recuero, 1998). Este aspecto de nosotros mismos suele permanecer en la parte inconsciente personal, pero afecta e interactúa, en mayor o menor medida, con nuestro consciente y por ende en nuestra conducta y actuar cotidiano. Es importante entender que el yo excluye estos aspectos con la intención de lograr su continuidad y coherencia. Es decir, la sombra cumple una función importantísima, ya que además permite la adaptación a la cultura.

Por último, cabe señalar que este “lado oscuro” no sólo contiene aspectos reprochables, sino también puede poseer aspectos positivos olvidados o desatendidos con el objetivo de la adaptación social, así como aspectos desarrollables con potenciales de crecimiento para el psiquismo.

La Persona

La persona es otra de las estructuras que conforman el Sí mismo. El término que utiliza para designarlo, tal como la sombra, proviene de la experiencia. El concepto de “persona” remite a las máscaras utilizadas por los actores en la antigua Grecia. De este modo hace referencia a la función de personaje o careta que se exhibe a un público.

“La persona consiste en la fachada que exhibimos públicamente con la intención de presentar una impresión favorable para ser socialmente aceptados” (Stein, 2004, p. 37). Es decir, la persona cumple una función similar a la máscara de un personaje, representa un papel con la finalidad de darse a conocer a un público. Lo que se exhibe es la imagen favorable y busca la aceptación social.

La persona es, en realidad, una porción del yo, justamente aquella que esta vuelta hacia el mundo. Jung la define así: “la persona es un complejo funcional al que se ha llegado por motivos de adaptación o de necesaria comodidad, pero no es idéntica con la individualidad. Está referida exclusivamente a las relaciones con el objeto, con el exterior. La persona es un compromiso mayor de lo que parece entre el individuo y la sociedad. (Jacobi, 1963, p. 59)

Un mismo individuo puede poseer distintas máscaras según el contexto social en que se desempeñe, de este modo su rol va cambiando según la necesidad de la relación social. La

máscara se irá conformando y transformando según nuestra experiencia, y podrá ser diferente en los distintos ambientes que el individuo se desempeñe. En el trabajo podrá dar a conocer un aspecto y en la vida íntima otra. Del mismo modo, irá variando de acuerdo con el ciclo de desarrollo, siendo distinta la máscara de la niñez que la de la adultez.

La persona estaría al servicio del yo, en tanto sería provechoso para desenvolverse en el mundo social. Sin embargo, existiría el riesgo de que el individuo se sobre identifique con la *persona* o la máscara, momentos en los cuales el *ego* se identificaría exclusivamente con la persona, rechazando tajantemente otros aspectos de sí mismo.

Arquetipos

En palabras de Jung: “El concepto de arquetipo, que es un correlato indispensable de la idea de inconsciente colectivo, indica que en la psique existen determinadas formas que están presentes siempre y en todo lugar” (Jung, 1936/1937, p.41). Se puede entender que, a partir de esta idea, el arquetipo es una forma de expresión del inconsciente colectivo, que a partir de sus raíces heredadas de la humanidad, se encuentra presente en todos los tiempos de la historia del Ser humano. Podríamos decir que son formas ancestrales, alojadas en el inconsciente colectivo, que acompañan el desarrollo de la humanidad. Una definición general, pero que puede servir de acercamiento a este concepto es la que señala:

Los arquetipos son sistemas de disposición a la acción y a la vez imágenes y emociones. Se heredan con la estructura del cerebro; de hecho, son su aspecto psíquico. Representan, por un lado, un muy fuerte conservadurismo instintivo, mientras que por otro lado son los medios más efectivos concebibles de adaptación instintiva. Son así, esencialmente, la parte tónica de la psique.[...] Esa porción a través de la cual la psique está unida a la naturaleza. (Sharp, 1991, p. 12)

Los arquetipos son definidos como ideas o formas preconcebidas que actúan sobre los individuos, determinando sus acciones y comportamientos. Es decir, residen y representan contenidos del inconsciente colectivo, que conforman la memoria de la humanidad y que contienen matices de costumbres, creencias y mitología (Saiz, Fernández & Estramiana, 2007).

La psicología Analítica se refiere a los arquetipos en el sentido de estructuras básicas de la *psique* que sólo pueden ser reconocidas por sus expresiones o representaciones arquetípicas. Estas estructuras forman la esencia de toda la organización psíquica y conforman el inconsciente colectivo. “Un arquetipo, por tanto, puede tener múltiples representaciones dependiendo de su vía de expresión y del resto de los contenidos del inconsciente y del consciente” (Sánchez-Quiñones, 1996, p.125). Se podría señalar, entonces, que los arquetipos son contenidos psíquicos heredados, pertenecientes al inconsciente colectivo, que conforman los contenidos compartidos por la humanidad. Ellos pueden tener maneras distintas de expresarse, sin embargo siempre provienen de un aspecto colectivo, de una temática propiamente humana.

Junto con ello “a los arquetipos les corresponde en la economía psíquica un papel decisivo, porque son el reflejo de reacciones instintivas, es decir, psíquicamente necesarias en determinadas situaciones” (Jacobi, 1963, p. 76). Es decir, muchas veces determinan una conducta de acuerdo a las necesidades psíquicas del momento presente. Incluso esquivan a la conciencia de forma tal de dar una respuesta guiada por el ámbito instintivo.

En resumen se podría decir que, para Jung, el arquetipo se refiere a una tendencia universal, en forma de un tipo o entidad, que estructura las experiencias de los seres humanos a través del espacio y las culturas, tiempo e historia, en la forma de imágenes e ideas arquetípicas. Los arquetipos son el contenido del inconsciente colectivo y el fundamento último de la psique como un todo. (Zayed & Mook, 1999, p.349)

Complejos

Jung desarrolla la idea de los complejos a partir de su estudio de asociaciones de palabras. En estas investigaciones, se da cuenta que muchas personas tardaban en responder, sin conocer la razón de su demora. Al reflexionar al respecto, teoriza que se debía probablemente a una relación inconsciente con la emoción. Más bien, un aglomerado de sentimientos, recuerdos, emociones y pensamientos, que permanecían en el inconsciente personal y afectaban la consciencia, demorando su respuesta sin conocer las razones. A partir de ello, consideró que las respuestas poco comunes o sin sentido, eran indicadores de

complejos, que se evidenciaban en las señales de ansiedad y reacciones defensivas ante algún conflicto inconsciente (Stein, 2004). Desarrollando esa inquietud, llega a plantear el concepto de complejos que define como “temas emotivos reprimidos que pueden producir constante perturbación psíquica o incluso, en muchos casos los síntomas de la neurosis” (Jung, 1964, p. 23-24).

De este modo, llama complejos a los contenidos que conforman la *psique* inconsciente y que se encuentran marcados por un fuerte contenido emocional, en palabras de Singer (1973): “Ciertas constelaciones de elementos psíquicos que están agrupadas alrededor de áreas emocionalmente sensibles” (p.37). Los complejos al pertenecer al inconsciente mantienen vestigios de la colectividad inconsciente heredada; sin embargo, en gran parte se conforman a partir de la experiencia individual. Estos complejos, permanecerían fuera del campo de la consciencia, pero podrán perturbarla con su intensidad emocional. Jung utiliza el término *constelación* para referirse “a la creación de un momento cargado psicológicamente, un momento en el cual la consciencia está siendo perturbada por un complejo o a punto de serlo” (Stein, 2004, p. 66). Es importante señalar, que los complejos presentan una alta carga energética, estabilidad y alta autonomía, lo que le generaría su permanencia a través del tiempo. Estas características permitirían que la consciencia sólo tuviese acceso limitado y que si bien, pueden disminuir su potencia, nunca podrían ser eliminados totalmente. Los complejos poseerían un componente estructurante necesario en la dinámica psíquica, por lo que no se pretende eliminarlos, sino más bien aprender a relacionarse con ellos con el objetivo de lograr la integración psíquica.

Dinámica y procesos de la *psique*

Energía psíquica

Para comprender la psicología Analítica es importante hacer notar el punto de vista energético que Jung propone para contemplar los acontecimientos. Éste señala que presenta ciertas dificultades para delimitar el concepto, por la imposibilidad de separar lo psíquico de lo biológico. Sin embargo, al considerar los procesos psíquicos como parte de un proceso vital, decide proponer el concepto de *Libido o energía psíquica* para diferenciarlo de la

energía vital hipotéticamente aceptada por la comunidad científica. La energía psíquica se puede entender como la fuerza que da vida y mantiene a las estructuras psíquicas anteriormente señaladas. Es justamente esta fuerza la que brinda el dinamismo a las diversas partes que la componen.

Si bien el concepto de libido es acuñado y difundido primeramente por Freud, éste al utilizarlo hacía referencia principalmente a la idea de energía sexual. Jung por su parte, reacio a la primacía de la sexualidad, propone diferencias en su teorización de la libido. De este modo, llega a postular una concepción más amplia, argumentando que no todas las expresiones de la actividad psíquica tienen su origen en el ámbito sexual. En los inicios de su planteamiento “La comprensión de Jung fue que los motivos y pensamientos sexuales son lentamente reemplazados por metáforas, analogías y símbolos en la vida consciente e inconsciente del ser humano” (Stein, 2004, p 95). Sin embargo, más adelante propone una transformación decisiva del proceso de la libido. Jung a partir del desarrollo de su punto de vista del incesto, propone una interpretación *simbólica* y no en el sentido literal de sexualidad. A partir de ahí, habla de la libido como “voluntad”, en tanto la diferencia de un impulso o deseo a ser resuelto. Expone los símbolos, como elementos fundamentales para generar cambios y transformaciones en la energía libidinal (Stein, 2004). Plantea entonces, que la energía psíquica es capaz de transformarse, es decir, convertirse desde una expresión a otra distinta, y en sus palabras: “La máquina psicológica que transforma la energía es el símbolo” (Jung, 1928/1948, p.47).

A partir de la idea del símbolo como instrumento transformador, podremos comenzar a vislumbrar que los sueños, como expresión de material inconsciente, forman parte significativa del proceso de transformación para el Ser humano. “El concepto de energía psíquica tiene importancia en relación con los sueños, por cuanto esa energía es necesaria para que la “acción” del inconsciente inicie la compensación que ofrecen los sueños respecto a la situación consciente del que sueña” (Matton, 1980, p. 50).

Proceso de individuación

Como parte de esta dinámica energética y a partir de las transformaciones anteriormente señaladas, se va desarrollando la personalidad del individuo. Este desarrollo es un *proceso* que consiste en la realización completa del ser. Este proceso sería característico de los seres humanos y de su desarrollo psicológico, y se llevaría a cabo mediante la maduración y la posibilidad de relación dinámica entre el ego y el *self*. La integración progresiva del inconsciente, posibilitaría el desarrollo de la conciencia y la experiencia de unificación integradora. Jung señala: “empleo el término de “individuación” en el sentido de un proceso que genera un “individuo” psicológico, es decir una unidad, una totalidad independiente, indivisible” (Jung, 1939, p. 257).

Para la comprensión de la realización del individuo, Jung da cuenta de etapas² en el desarrollo, que se caracterizan por un funcionamiento muy distinto entre ellas. Estas etapas son relevantes ya que en la progresiva realización del individuo, se considera la conjugación entre los aspectos biográficos -personales de cada uno- y la dimensión del inconsciente colectivo- los arquetipos (Recuero, 1998).

El proceso de individuación significaría llegar a ser un individuo, no en el sentido de individualidad, sino de ser “uno mismo”, de la realización plena de la personalidad total. “Individuación es un término usado para indicar el potencial de las personas para el desarrollo psicológico completo” (Mattoon, 2006, p.197). Este sería siempre un proceso “infinito”, en el sentido que nunca se llegaría a completar. Citando a Recuero (1998):

Constituye el paralelo psicológico del proceso de crecimiento y transformación corporal. Su meta es la realización plena de la personalidad total, o dicho de otro modo, la autorrealización del individuo. Implica el encuentro con el *sí-mismo* y, por lo tanto, el logro de una identidad única al tiempo que compartida en todo lo más auténticamente humano que hay en cada uno de los individuos de la especie... es una meta ideal e inalcanzable por completo, pero indica el camino a recorrer durante la vida..(p.43)

² Una primera etapa (que aproximadamente dura hasta los 40 años), la describe como “psicología del amanecer”, tiene que ver principalmente con lograr cosas en el mundo y con un periodo extravertido, con bastante fuerza psíquica. La segunda etapa la denomina “psicología del atardecer” (50 años en adelante) en que predomina la conciencia de la muerte y la introversión.

Este proceso de autorrealización implica distintos momentos, que muchos han conceptualizado como etapas. Más que indicar cuales son éstas, aquí se pretende señalar las generalidades del proceso. En esta mirada general, se puede contemplar que el individuo nace con un inconsciente colectivo compartido con la humanidad. Desde ahí se va diferenciando y formando su *yo*, distinguiendo en sí mismo un llamado individual. Paulatinamente comienza a diferenciarse de sus padres y renuncia al infantilismo. Poco a poco comienza una relación con su *máscara* y su *sombra*, lo que constituye un momento de frecuentes encuentros y desencuentros. Paulatinamente, se comienza a acercar a la personalidad interior y a integrar opuestos, pasando por varios momentos de crisis. Posteriormente ocurre el encuentro con la personalidad total, el encuentro entre el yo y el sí mismo.³

Sin embargo, es relevante recordar que “la individuación es la manifestación de nuestras potencialidades innatas congénitas. No todas las posibilidades pueden realizarse, por lo tanto la individuación jamás se completa” (Hall, 1986, p.50). Así, la individuación es un proceso que si bien tiene una meta, esta nunca se llega a completar, siendo más bien lo que impulsa o guía al conocimiento y crecimiento espiritual del individuo. En este sentido, podríamos señalar que el proceso consiste en el movimiento desde una totalidad indiferenciada hacia una totalidad diferenciada, lo que permite la relación entre el inconsciente – consciente; es decir, una fluida comunicación del eje *ego-self*.

Función trascendente y elaboración simbólica

Jung definió como función trascendente la relación que se establece entre el acercamiento de los contenidos conscientes e inconscientes. Se trata entonces de una función, que, al igual que en las matemáticas, alude a una actividad que se realiza dentro de un sistema de elementos o de un organismo.

³ Es importante recalcar que esta conceptualización es una forma de simplificar el entendimiento de este concepto. Sin embargo, se plantea que estas fases se repiten en varias ocasiones de la vida; lo que imposibilita un entendimiento lineal del mismo.

“La función trascendente” psicológica deriva de la unión de los contenidos conscientes e inconscientes... se basa en que lo inconsciente se comporta respecto de la consciencia de manera compensatoria o complementaria. Esto mismo puede formularse también al revés y decir que la consciencia se comporta de manera complementaria respecto a lo inconsciente. (Jung, 1916/1958, p. 72)

A partir de su experiencia clínica, Jung nota que la consciencia posee la característica de direccionalidad. Es decir, a partir de las exigencias de la vida, el proceso psíquico se va conformando de la manera más firme y determinada posible; el Ser humano a través de su proceso de desarrollo adquiere las propiedades de direccionalidad y carácter concreto de los contenidos de la consciencia. Sin embargo, el hecho de estar dirigida implica la exclusión o inhibición de los aspectos que considere incompatibles para la dirección deseada. De este modo, el proceso se vuelve unilateral. En otras palabras, se excluye lo desconocido o lo que se considere discordante, siendo la unilateralidad una característica propia de la dirección.

Ahora bien, esta unilateralidad se podría experimentar como inofensiva, siempre y cuando los contenidos inconscientes no presenten valores energéticos suficientes como para irrumpir en los contenidos conscientes. Pero una excesiva unilateralidad aumentaría la tensión entre los opuestos, facilitando que esto suceda.

Esta función, tendría un carácter compensatorio de la *psique* entre las instancias del consciente y el inconsciente. Se conformaría como el resultado del enfrentamiento de las contenidos psíquico, en donde surgiría la posibilidad de adoptar una actitud nueva. “Esta tendencia se llama trascendente porque posibilita orgánicamente el paso de una actitud a otra, es decir sin prejuicio de lo inconsciente” (Jung, 1916/1958, p. 77). Para compensar la tendencia a la unilateralidad de la consciencia, Jung propone como imprescindible reconocer y tener en cuenta el sentido de los contenidos inconscientes. “Mediante el tratamiento constructivo de lo inconsciente, es decir, preguntándose por el sentido y por la finalidad, se ponen los cimientos para la comprensión de ese proceso que denomino función trascendente” (Jung, 1916/ 1958, p 78). Para llevar a cabo este método constructivo y acercarse a la función trascendente, es necesario basarse en el símbolo. “Lo inconsciente produce, como cabía de

esperar, símbolos compensadores que ha de suplir los puentes que se han desmoronado, cosa que sólo pueden con la ayuda de la consciencia” (Jung, p. 124, 1951).

La *psique* como formadora de símbolos, permitiría la comunicación entre la consciencia y el inconsciente. Los símbolos creados en el inconsciente reproducen de la mejor manera posible, una situación compleja que aún no ha sido comprendida por la consciencia. Para que estos símbolos compensadores, den camino a la posibilidad de cambio o transformación, sería necesario la elaboración de los contenidos simbólicos, estableciendo y favoreciendo el diálogo entre las instancias psíquicas. El símbolo aparece como un elemento fundamental e imprescindible en el proceso de desarrollo humano, en tanto actúa como un transformador de la energía psíquica. Dándole así, suma importancia a la elaboración simbólica, en tanto que su labor permitiría una transformación que la elaboración consciente y racional vería limitada.

[...] el conocimiento de los símbolos es indispensable, pues en ello se realiza la unión de los contenidos conscientes e inconscientes. De esta unión resultan nuevas situaciones o posiciones de consciencia. Por eso yo he llamado a la unión de opuestos “función trascendente”. (Jung, 1939, p. 271)

La función trascendente se conformaría a partir del resultado de la relación dialogal entre los contenidos conscientes e inconscientes, lo cual estaría posibilitado por la capacidad de elaborar simbólicamente los contenidos del inconsciente. A partir de este tipo de relación entre las instancias, surgiría un producto nuevo, es decir, un cambio respecto a un estado anterior. Es por ello, que se podría hablar de un proceso que posibilita la transformación de la personalidad. La finalidad última, sería facilitar el desarrollo del proceso de individuación psíquico; es decir, que el paciente se convierta en lo que propiamente es. La función trascendente permitiría el camino de curación individual, en tanto favorece el proceso de maduración y autorrealización de la persona.

Ahora bien, en el trabajo Analítico, el acercamiento a los símbolos se ha generado desde distintas técnicas. Entre ellas destaca la imaginación activa y el análisis e interpretación de los sueños. A continuación, se profundizará en la temática de los sueños, considerando los

sueños como una representación simbólica del estado de la *psique* y como una vía regia de acceso al inconsciente. A través de los sueños se puede ver reflejado como va cambiando la relación entre consciente-inconsciente, y a medida que la función trascendente es incorporada, impulsando la experiencia de unificación integradora de la *psique*: la individuación. “El proceso de individuación ciertamente parece intensificado y acelerado por el proceso analítico, en especial cuando incluye un análisis sistemático de los sueños” (Matton, 1980, p. 116).

CAPITULO III

Trabajo con sueños en la teoría Analítica

El análisis de los sueños desde la perspectiva Junguina forma parte angular del proceso terapéutico. Como se ha señalado anteriormente, la posibilidad de que se produzca un diálogo entre los niveles psíquicos se relaciona estrechamente con la formación de símbolos y la elaboración de éstos.

Los sueños son y probablemente permanecerán siendo desde la visión Analítica, un camino fructífero e inagotable para la elaboración de los productos simbólicos del inconsciente. A través de ellos, surge la posibilidad de lograr la integración en los procesos psíquicos, facilitando el bienestar en el desarrollo humano.

Jung, a través de su vasta experiencia clínica y su rigurosa revisión teórica, se dio cuenta de que todos los sueños tienen un significado. Si bien hay ocasiones que podría ser bastante difícil reconocerlo, consideró que los sueños conllevan un mensaje simbólico que favorece el equilibrio psíquico. Esta hipótesis, se basa principalmente en su premisa que gran parte de nuestro contenido mental es principalmente inconsciente; por lo no se podría atribuir a una simple arbitrariedad el surgimiento de contenidos oníricos. Plantea la idea de que todo contenido psíquico, considerando los sueños, tienen sus raíces en el inconsciente colectivo. Es por ello, que los sueños se caracterizarían por una objetividad que provee lo necesario para mantener el equilibrio psíquico, de forma independiente de los deseos del yo (Matton, 1980).

Teniendo en cuenta que Jung plantea la influencia mutua de contenidos psíquicos en la relación diádica (ver campo transformativo) y considerando el rol de los sueños como central desde esta mirada, es comprensible que su inclusión se considera necesaria tanto en el proceso de formación, como en el análisis personal y el trabajo con pacientes.

El método de análisis

Si bien Jung destacó la importancia del trabajo con sueños en todos sus escritos, no llegó a sistematizar o transmitir de forma precisa un método de trabajo con sueños. Es por esto, que diversos autores han intentado realizar esta tarea. Entre ellos destaca Mary Ann Matton, quien en su trabajo “El análisis Junguiano de los sueños” (1980) recopila, ordena y formula una manera de llevar a cabo la interpretación. A continuación, varias de las formas de plantear los conceptos son basadas en este libro. Sin embargo, con el objeto de sintetizar, se propondrá un método que sólo considera las generalidades, destacando los aspectos más relevantes de modo de respetar los objetivos de la presente investigación.

Jung propuso unas herramientas sumamente valiosas para afrontar esta tarea. [La de interpretar los sueños]. Herramientas que podemos recopilarlas en un método, más o menos, concreto. Pero, evidentemente, no hemos de olvidar que lo importante es el objeto de estudio, en este caso el sueño y, como consecuencia, el soñante pero no el método en sí. Jung dedicó, además, muy poco de sus escritos a explicar, de una forma mecánica, su método de análisis y, sin embargo, dedicó buena parte de ella a la interpretación de los sueños en donde el método está sucintamente aplicado. (Sánchez-Quiñones, p. 164)

A partir de la experiencia y los relatos de Jung, se puede suponer que la falta de propuesta de un método rígido de trabajo se relaciona con sus propios aspectos de personalidad, la relevancia que brinda a la intuición y la espontaneidad; pero por sobre todo la importancia de considerar al individuo y a la relación terapéutica que ahí se genera como única e irrepetible. Él señalaba (Jung, 1964) “no hay técnica terapéutica o doctrina que sea de aplicación global, ya que cada caso se presenta para tratamiento es un individuo en unas condiciones específicas” (p. 62). En más de una ocasión también da cuenta de la necesidad

de tener una base teórica vasta y completa, sin embargo “olvidarla o dejarla de lado” cuando se lleva a cabo el proceso terapéutico. En sus propias palabras “aprendan cuanto puedan acerca del simbolismo; luego, olvídenlo todo cuando estén analizando un sueño” (Jung, 1964, p.50).

Es decir, a lo largo de su obra se deja entrever su mirada única e individual de cada proceso terapéutico. En sus escritos realiza un llamado a formarse con rigurosidad, pero al mismo tiempo con flexibilidad y naturalidad. Sus ideas postulan formas de aproximarse al otro sin caer en la rigidez y estandarización de los procesos.

Teniendo presente la imposibilidad de enunciar una forma única de llevar a cabo el trabajo con sueños, a continuación se darán cuenta de los pasos considerados indispensables desde una perspectiva Analítica. Como se señaló anteriormente, no existe un método exclusivo para este tipo de análisis, pero se expondrán los que se consideran más relevantes y esenciales, en un trabajo riguroso pero sencillo en su aplicación.

Primer Paso: estructura de los sueños

Como primer acercamiento, será necesario enunciar el texto del sueño. Es decir, se solicitará al soñante que narre de la manera más detallada posible lo sucedido en la actividad onírica. Para ello, se suele recomendar que el sueño sea escrito lo más pronto posible. A partir del conocimiento del texto se diferenciará su contenido en:

Exposición: escenificación del lugar o el ambiente, descripción de protagonistas y personajes y la situación inicial del sujeto.

Desarrollo del argumento (exposición-intriga): los protagonistas se desenvuelven o la situación presenta algún tipo de actividad.

Culminación: sucede algo decisivo o hay un cambio rotundo (para bien o para mal).

Desenlace o resultado: se logra un “cierre” de la escenificación y el desarrollo narrado.

Segundo Paso: etapas de la interpretación

A continuación, se expone una clasificación básica y esquemática de las etapas de la interpretación. Posteriormente se profundizará en conceptos que se consideran claves para el entendimiento Analítico, los cuales forman parte de los pasos que se señalarán próximamente.

1. Descripción fenomenológica:

Registro de los detalles exactos del sueño. En esta descripción, se omiten las ideas o reflexiones posteriores al sueño. Es decir, se intenta una aproximación lo más ceñida al contenido onírico propiamente tal; lo que se ve, oye, piensa, siente en el sueño mismo.

2. Registro de asociaciones:

Posteriormente se registran las asociaciones personales que el soñante puede realizar de elementos del sueño. Es decir, se incluyen las relaciones que establece con otros acontecimientos. Fantasías, ideas, sentimientos, pensamientos, conceptos, situaciones humanas, relatos, etc. son registradas considerando esto como un material indispensable para la posterior amplificación.

3. Amplificación del sueño:

Las amplificaciones son asociaciones del sueño que van más allá de la historia personal del soñante. Generalmente es el analista quién brinda asociaciones culturales de algunas imágenes o relaciones con imágenes arquetípicas.

4. Posicionar el sueño en el contexto vital y considerar el estado de la consciencia:

Si bien los sueños provienen del inconsciente, su contenido se relaciona con las experiencias del sujeto consciente, es decir, con sus experiencias vividas en el día a día, sus preocupaciones, temores y hechos que lo rodean; y cobran importancia sobre todo si estas situaciones generan un impacto emocional. Es por esto que para el trabajo de interpretación surge como necesario el conocimiento del individuo soñante y la mayor información posible en cuanto a su situación consciente. Generalmente, las experiencias cargadas de un tono

emocional atañen a un complejo o un problema; constelando en el inconsciente contenidos que aparecerán en el sueño. Es de vital importancia leer el sueño desde el contexto actual de la vida del paciente y en función de su proceso de individuación. Se establece la situación de la persona, considerando su situación consciente, temas que se interrelacionan, historia clínica, antecedentes personales y familiares. Se considera también, si el sueño forma parte de una serie onírica, es decir se pone en perspectiva dentro del proceso de los sueños.

5. Considerar la función del sueño:

En este momento se realiza la pregunta acerca de la finalidad del sueño. Se indaga en la función compensatoria del sueño o en la posibilidad de que el sueño presente otro tipo de función.

6. Postular una interpretación:

Se brinda al soñante una interpretación que ha sido co-construida entre analista y paciente (ver más adelante campo transformativo).

7. Verificar interpretación:

Se consulta al soñante qué piensa y/o siente respecto a la interpretación alcanzada. Se verifica que de algún modo si el material alcanzado concuerda con la experiencia de quién es analizado. Jung al respecto señala “quien quiera evitar la sugestión consciente ha de considerar nula la interpretación de un sueño mientras no se haya encontrado una fórmula que obtenga la aprobación del paciente” (Jung, 1931/1947, pág. 146).

Actitudes para la interpretación

Para poder abordar el trabajo con sueños desde esta perspectiva, surge como relevante tener en consideración que existen actitudes consideradas básicas para su aproximación. Ellas serán nombradas a continuación, sin embargo, de forma general se puede señalar que implican una mirada simbólica del material onírico y un acercamiento desprejuiciado del intérprete hacia el sueño. Como parte de estas actitudes, se encuentra la apreciación Junguiana de que el sueño es una serie de hechos psíquicos considerados relevantes y con la

capacidad de impactar en el desarrollo de la personalidad del sujeto. Por lo tanto, antes de iniciar cualquier trabajo de análisis de un sueño, es imprescindible examinar que el analista presente estas actitudes frente al material onírico.

Evitar los supuestos: esta idea hace referencia a la actitud que debe asumir el analista frente a la interpretación de un sueño. Esta es básicamente que debe intentar apartarse o tomar distancia de los supuestos teóricos y de los prejuicios que puede poseer. Es decir, implica sustraerse de las suposiciones y permanecer receptivo a las múltiples posibilidades que el material onírico pueda traer consigo. Conlleva, evidentemente un trabajo de auto-análisis para el terapeuta, puesto que debe identificar de manera consciente las actitudes que podrían interferir en el despliegue óptimo del contenido y su posterior interpretación. A su vez, como se ha señalado, es necesario poseer conocimientos del contexto vital del soñante, pero éste no debe interferir en la actitud “de apertura” frente al material que se presente. Como señalaba Jung, es necesario instruirse en simbolismo y mitología, pero así mismo adoptar una actitud desentendida de este conocimiento con el objetivo de alejarse de las suposiciones o cometer el error de intentar ajustarse a una cierta teoría.

Adoptar actitud simbólica: esta actitud, nos recuerda la importancia del concepto del símbolo en la teoría Junguiana. Es decir, la diferencia radical y abismal que plantea con el signo. El símbolo, siempre poseerá la semilla de algo que aún es desconocido, no posee en sí mismo un contenido fijo o un significado específico, “así es que una palabra o una imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. Tiene un aspecto inconsciente más amplio que nunca está definido con precisión o completamente explicado” (Jung, 1964, p.18).

Con asumir una actitud de interpretación simbólica, se entiende que no es posible otorgar un significado preestablecido al material onírico y que por ende, el analista debe mantenerse receptivo y abierto a las múltiples posibilidades que este presenta. Jung señala: “Una concepción que explique la expresión simbólica como la mejor formulación posible y, por tanto, como la formulación más clara y característica que por el momento puede hacerse de una cosa relativamente desconocida es una concepción *simbólica*” (Jung, 1965, p. 554).

Esta actitud hace evidente la complejidad del intérprete, que debe estar preparado para enfrentarse a un sinnúmero de caminos. Un mismo símbolo puede significar distintas cosas para distintas personas, o incluso variar para la misma persona a lo largo del tiempo. Desde esta actitud, se considera que una de las mejores formas de aproximarse al sueño, es como si fuese un texto en un idioma desconocido.

Considerar que “los sueños no son un disfraz”: Este es un punto importante de distancia con Freud, quien postulaba que el contenido manifiesto ocultaba un contenido latente reprimido. En ese sentido, señalaba que las imágenes del sueño escondían un significado que se pretendía mantener “disfrazado”.

Pues también se puede suponer que el sueño no es una fachada, que no hay censor y que lo inconsciente aparece en los sueños de la manera más ingenua y genuina. El sueño es tan genuino como la albúmina en la orina, la cual es cualquier cosa menos una fachada. (Jung, 1929/ 1930, p. 36)

Jung, por su parte, señalaba que los contenidos oníricos buscaban ser conocidos y develados, aunque muchas veces parezcan extrañas sus imágenes. Los sueños, mediante su cualidad simbólica, intentan restablecer el equilibrio psíquico y por ende pretende favorecer el diálogo entre los estados conscientes e inconscientes. Por crípticos que a veces parezcan, su objetivo es mostrar a la consciencia un aspecto desconocido para ella hasta ahora. No pretenden ocultar algo, sino darlo a conocer. Jung señalaba en repetidas ocasiones “volvamos a su sueño. ¿Qué dice el *sueño*? (Jung, 1964, p. 26).

El sueño NO dice al sujeto que debe hacer: al ser los sueños contenidos del inconsciente, es importante diferenciar entre la idea de que manifiestan posibilidades de caminos y que dan soluciones para ellos. Las soluciones o resoluciones de un conflicto pertenecen al ámbito de la consciencia. Los sueños pueden servir de guías, pero el “qué se debe hacer” corresponde al ámbito consciente. Excepcionalmente se presentan sueños premonitorios, que parecen dar

instrucciones claras de las acciones a seguir. Sin embargo (como se profundizará más adelante), la función del sueño es principalmente compensatoria.

Tener presente las personalidades de los participantes: teniendo en cuenta que el proceso de análisis involucra personas, estas inevitablemente poseerán características individuales que lo hacen único. Si bien, como se señaló anteriormente, es necesario adoptar una actitud simbólica y abstraerse de los supuestos y prejuicios, debe tenerse en consideración que ambos poseen sus propias tendencias psicológicas. Se sugiere así, tener presente con claridad las funciones psicológicas tanto del analista como del analizado. Esto con el objetivo principal de diferenciar los contenidos que surgen en la relación, intentando no interpretar el sueño de un otro desde la base de la propia actitud y función psicológica.

Actitud del terapeuta

Si bien las actitudes señaladas con anterioridad dan cuenta de la aproximación que debe tener el analista; junto con esto, Jung en reiteradas ocasiones señala características y conocimientos que el analista debiese poseer. En relación con el análisis de sueños refiere que “presupone introspección psicológica, capacidad de combinación, intuición, conocimiento del mundo y del hombre, y sobre todo, un saber específico en el que intervienen tanto unos amplios conocimientos como cierta *intelligence du coeur*” (Jung, 1945/1948, p.286). Añade que “se trata de un método substancialmente comparativo que, naturalmente no funciona de manera automática, pues en buena parte depende de la habilidad y la intención del investigador” (Jung, 1916/1948, p.241).

Es decir, da cuenta que la habilidad y conocimiento del analista son fundamentales para poder llevar a cabo un análisis, supone de una gran capacidad de autoconocimiento junto con comprensión profunda y cabal del mundo. Matton (1980) refiere que son cuatro las cualidades o dones personales indispensables del analista junguiano, “Como ocurre con cualquier práctica psicoterapéutica, las cualidades o dones personales específicamente requeridos de los analistas junguianos serían integridad, compasión y valor, además de inteligencia” (p.68). En conjunto con estas cualidades, “el analista, hasta donde sea posible,

debe ser desprejuiciado y objetivo, permitiendo así al a analizado verbalizar ideas acerca de si mismo que de otro modo podría avergonzarse confesar” (Hall, 1986, p.70). Por lo tanto, se podría señalar que se espera que el analista posea varias capacidades, entre las cuales varias parecen más bien intuitivas, que enseñadas de forma sistematizada en la formación. Entre ellas destaca la intuición y el acercamiento desprejuiciado. A su vez, supone de una formación rigurosa en conocimientos de mitología y cultura, que permitan conocer el material simbólico. Según Jung (1964):

“La interpretación de los sueños y de los símbolos requiere inteligencia. No puede transformarse en un sistema mecánico y luego engranarlo en cerebros sin imaginación. Requiere, a la vez, un creciente conocimiento de la individualidad del soñante y una creciente autovigilancia por parte del interprete”. (p.88)

Tal como se indica, el terapeuta debe poseer una gran variedad de actitudes, sin embargo, es necesario enfatizar que ninguna de éstas es más relevante que los conocimientos propios del paciente. Es este último el que va asociando e interpretando, mientras el analista va apoyando y guiando el análisis.

Actitud del paciente

Menos descrita se encuentra la actitud que debe asumir el soñante en el trabajo con el material onírico. Sin embargo, a partir del contexto analítico se pueden deducir y establecer ciertas características. De acuerdo a Sierra & Hoffmann (1988) la *pisque* posee sus propios mecanismos reguladores, por lo que dejando hablar al inconsciente, podríamos encontrar el remedio a muchas de las enfermedades que padecemos. En este sentido se podría pensar que, aunque pocas veces dicho de este modo, el paciente tendría en sí mismo la posibilidad de descubriese y analizarse, y que sólo requiere del contexto facilitador de la relación con el analista para desplegarlo. Por esta razón, se podría pensar que las cualidades del paciente debiesen ser al menos similares a las de analista, sobre todo en la presencia de una actitud simbólica que el psicoterapeuta puede haber ayudado a fomentar previamente; en tanto, ocasionalmente puede actuar como su propio terapeuta.

Descubrir la compensación en un sueño no es un puro ejercicio intelectual. La persona entra en contacto con los pensamientos que no se pensaban y con los sentimientos que no se sentían durante el día [...] se experimenta un cambio de actitud que lleva a entender la razón de una emoción determinada o aceptar esa oscuridad que hay en uno mismo. (Sierra & Hoffman, 1988, p.111)

A partir del texto anterior, se puede concluir que una actitud primordial sería la disposición del analizado a experimentar un cambio. Encontrarse receptivo a la posibilidad de que algo distinto a lo habitual surja en el espacio terapéutico. Es importante recalcar, que para que este cambio ocurra realmente, se presupone también que al analizado presente una actitud simbólica y que esté predispuesto a indagar en el simbolismo de los sueños. Aunque esta actitud no necesariamente se encuentre desarrollada en un inicio, se pretende que en la relación terapéutica comience a desarrollarse.

Junto con ello, se puede suponer que se requiere un alto grado de compromiso con la terapia y un elevando interés por los fenómenos oníricos; ya que en el trabajo con los sueños se solicita una descripción acuciosa del material.

La amplificación

La amplificación radica en aumentar las posibilidades de significado que el sueño trasmite, a través de su información arquetípica y de las propias experiencias del soñante. Es decir, amplificar consiste en enriquecer el material presentado en el sueño mediante analogías y asociaciones que nos aproximen a su comprensión. Según Sharp (1991), amplificación se define como un método de asociación basado en el estudio de la religión, mitología y los cuentos de hadas y se utiliza en la interpretación de imágenes en sueños. De acuerdo con Stein (2010):

Jung desarrolló un enfoque interpretativo de amplificar el sueño mostrando su conexión con los temas arquetípicos de la mitología. De esta manera, trató de crear una red más amplia de significado a través de la cual los temas simbólicos del sueño pudieran ser elucidados. (p.98)

En este escenario es importante poseer información del ambiente del sujeto que sueña, considerando en esto su entorno relacional, cultura y sus vivencias personales. Las asociaciones del paciente serán sumamente relevantes, siendo importantes las asociaciones exclusivas con las imágenes del sueño, procurando no contaminar con introducciones posteriores de ideas o sentimientos. En este sentido, las asociaciones deben mantener una relación ceñida y rigurosa a los contenidos oníricos, previniendo distorsionar el significado original del sueño. “La amplificación representa una especie de trabajo de asociación limitado, unido y dirigido, que una y otra vez retorna al núcleo de la significación del sueño y lo explora dando vueltas a su alrededor” (Jacobi, 1963).

Por ende, la amplificación consiste en un método asociativo, que enriquece las posibilidades del símbolo que se presenta. Se espera que aporte en el sentido y la comprensión que el elemento simbólico desea transmitir a la consciencia; generando así nuevas formas de comprensión. Pero siempre recordando la importancia de mantenerse circundando alrededor del material onírico original. La amplificación adecuada del material simbólico proporcionará un conocimiento que hasta entonces era desconocido para la conciencia, permitiendo desde el inconsciente equilibrar el estado psíquico del soñante.

Sueños arquetípicos

Los sueños arquetípicos suelen presentarse con menor frecuencia y consisten en sueños que presentan uno o más contenido de imágenes arquetípicas. Es por esta razón, que también necesitan de amplificaciones arquetípicas. Este tipo de sueño contiene un gran valor, en tanto están altamente cargados de significado simbólico. A diferencia de un sueño común, los contenidos son significativos para muchas personas y no sólo para el particular soñante. Así también no sólo son relevantes para ese momento específico sino también en un amplio margen de tiempo (Matton, 1980). Jung (1945/1948) se refiere también a estos sueños como “sueños grandes” y señala que tienen su procedencia de la capa más profunda de la *psique*, es decir del inconsciente colectivo. De acuerdo con su experiencia en el análisis, estos sueños suelen presentarse en etapas importantes de la vida, en momentos de crisis y/o “en etapas de la vida donde se decide el destino” (p. 291). Así también señala: “en ellos aparecen imágenes

simbólicas con las que también nos encontramos en la historia del espíritu humano” (Jung, 1945/1948, p.291).

Los sueños arquetípicos suelen identificarse por sus alusiones a los símbolos arcaicos, la mitología, la religión y la alquimia. Además, suelen estar asociados a una intensidad afectiva, lejana a los acontecimientos de la vida cotidiana. Estas características se alejan de “los sueños típicos”, ya que estos básicamente se basan en imágenes más personales y subjetivas del soñador (Welman & Faber, 1992). Uno de los criterios que clarifica la identificación de este tipo de sueños, es su cualidad cósmica. Como parte de esta cualidad se encuentran los movimientos a velocidades muy rápidas, asociaciones astrológicas, el infinito temporal o espacial y cambios en las proporciones del cuerpo entre otras cosas. Aparte de este tipo de situaciones arquetípicas, existen también figuras arquetípicas; dentro de las cuales destacan la figura de la madre, el anciano, el niño y la sombra, entre otras (Matton, 1980).

Se consideran sueños muy significativos, ya que suelen permanecer en la memoria del soñante, principalmente por la fuerte carga energética que conllevan. Este tipo de sueños, al provenir básicamente del inconsciente colectivo (sin mayor influencia del inconsciente personal), expresan un problema humano más amplio que lo meramente personal. Es decir, consideran dificultades típicamente propias de la cultura y se tienden a repetir temáticas compartidas entre los seres humanos.

A pesar de lo que muchas culturas indígenas indicaban, Jung refiere que estos sueños podrían aparecer en distintos tipos de personas y no sólo en representantes o elegidos por la comunidad. Entre ellos, se podrían presentar antes del desencadenamiento de una psicosis, pero también cuando el sujeto tiene bastante conocimiento de sí mismo y en personas que se encuentran comprometidas en su proceso de individuación. A través de estos sueños, se podrían apreciar las estaciones del proceso de individuación y “la espontánea realización del hombre completo” (Jung, 1945/1948, p.291).

En caso de que se presentaran contenidos arquetípicos, la amplificación consistirá en brindar (generalmente el analista) un paralelo de situaciones similares en la mitología y etnología. Siempre y cuando, ya se haya profundizado en las posibilidades de asociación

personal. Comúnmente incluyen aspectos de contenido personal, siendo escasos los sueños puramente arquetípicos. Cabe señalar, que su amplificación tenderá a ser más compleja, puesto que el símbolo ya se presenta muy cargado de contenido. Por lo que la posibilidad de brindar asociaciones se ve reducida.

La serie onírica y el proceso de individuación

Los sueños generalmente se indagan de forma aislada, considerándose como acontecimientos sin continuidad entre ellos. Sin embargo, ocasionalmente se notan semejanzas con sueños anteriores y repeticiones de ciertos temas. Cuando se presenta una sucesión de sueños relacionados entre sí, estos conformaran una serie onírica. En estos casos Jung tendía a utilizarlos como parte de la amplificación, medio de verificación o corrección de una interpretación previa. Las series cobran relevancia en tanto favorecen la identificación de unidades oníricas. Es decir, pueden ayudar a completar los fragmentos de los sueños dados de forma independiente. Por lo tanto, se podría decir que una serie consiste en un acercamiento global hacia los sueños que se han presentado en momentos distintos de la vida. Esto ya sea con un intervalo de tiempo corto o en momentos muy alejados entre sí.

Se recomienda que para que sea considerado una serie, más allá del número de sueños que se presenten, aparezca una faceta específica de la vida del sujeto o un problema particular de la vida del soñante. Así también se puede conformar una serie por la repetición de sus contenidos. De este modo, la serie de sueños ayuda a identificar temáticas importantes para el soñante, ya que el mensaje del inconsciente vuelve a aparecer. En algunas ocasiones, las series de sueños, movilizadas por algún problema particular del soñante, conducen al desarrollo psicológico que requiere el sujeto (Matton, 1980).

Parecen entonces estar relacionados entre sí y sometidos, en un sentido más profundo, a un objetivo común, de tal manera que una larga serie de sueños ya no aparece como una absurda yuxtaposición de sucesos únicos e incoherentes, sino como un proceso evolutivo que discurre ordenadamente. He llamado a este proceso inconsciente que se expresa espontáneamente en la simbología de las largas series de sueños proceso de individuación. (Jung, 1945/ 1948, p. 289)

Mediante la práctica Analítica, Jung evidenció que las series de sueños frecuentemente dan cuenta del proceso de individuación. Es decir, mediante el contenido onírico se ve reflejado el desarrollo psicológico del individuo. Esto es de suma relevancia para el trabajo con sueños, ya que estar atentos a estas series nos posibilitaría indagar en las temáticas que se encuentran siendo más relevantes para el sujeto y que permitirán observar el desarrollo en curso del proceso de individuación. Por ende, su conocimiento y acceso, conformará una guía clave acerca del proceso psíquico que se encuentra en curso.

En este contexto, podemos incorporar las series oníricas como importantes aliadas para el proceso de individuación, ya que orientan tanto al analista, como al analizado para continuar en su desarrollo; amplían la comprensión simbólica de algún momento vital significativo, de algún obstáculo que se debe superar, de alguna posibilidad que no se ha desarrollado aún o nos muestran el estado actual del proceso general. (Porre, 2014)

El proceso de individuación dependerá en gran medida de la posibilidad de asimilar el contenido simbólico que expresa el material onírico. A través de los sueños, se hará accesible a la conciencia aspectos del Sí mismo que antes se encontraban ocultos.

Funciones de los sueños

Una de las cosas más relevantes de comprender en el trabajo con sueños desde una mirada Analítica, es la función que éstos cumplen para la actividad de nuestra *psique*. Las funciones del sueño se relacionan con la pregunta *¿Para qué soñamos? ¿Cuál es el objetivo de que soñemos?* Entender la funcionalidad del material onírico, significa también comprender la capacidad autoreguladora del psiquismo; puesto que principalmente su función tiene por objetivo alcanzar la autoregulación y por ende, favorecer el proceso psicológico del soñante. Jung (1964) refiere que:

La función general de los sueños es intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico. Eso es lo que llamo el papel complementario (o compensador) de los sueños en nuestra organización psíquica [...] El sueño compensa las deficiencias de su personalidad y, al mismo tiempo, le advierte los peligros de su vida presente. (p 43)

Es decir, la **función compensatoria o retrospectiva** del sueño, es la principal característica del material onírico. El sueño entonces, se puede entender como un mensaje del inconsciente que busca restaurar un equilibrio que se encuentra -por alguna razón- perdido. Según Matton, “Por lo general se considera que la clave de la teoría de la interpretación de los sueños de Jung es la hipótesis de que casi todos los sueños son compensatorios” (1980, p. 144). Este concepto, va más allá de la mera realización de deseo planteada por Freud. Puesto que sitúa al inconsciente en relación a la conciencia, pero no con el objetivo de satisfacer las necesidades del yo, sino que con el objetivo de posibilitar la integridad y encontrarse al servicio de la totalidad del individuo. “Jung ve la función compensatoria de los sueños como esencial para los procesos integradores y como parte de la individuación” (Kron & Avny, 2003, p. 328).

Cabe señalar, que esta relación complementaria y constante entre la actitud consciente e inconsciente, no ha sido aceptada por algunos post Junguianos como Dicekmann y Hillam (Samuels, 2015). Sin embargo, con el objetivo de aportar a una sistematización sencilla y comprensible, se profundizará en la visión clásica.

La función de compensación se evidencia en la presencia del material onírico que generalmente ayuda a corregir una actitud de la conciencia. Según Jung (1945/1948), existen tres posibilidades de compensación: cuando la conciencia se encuentra unilateralizada respecto a una situación vital, el sueño da cuenta del lado opuesto; si la conciencia está cercana a un punto medio, el sueño, muestra variantes y posibilidades y, por último, si la conciencia se desarrolla de forma adecuada, el sueño subraya y recalca la tendencia de ésta.

Otra función onírica es la **reductiva**, la cual de acuerdo con el ordenamiento de Sánchez-Quñones (1996), se puede clasificar como **compensación negativa/positiva**. Estos sueños se dan en personas cuya actitud consciente es defectuosa respecto a su propio carácter. En este sentido, también son sueños compensadores, en tanto a promueven el equilibrio psíquico. Su efecto suele ser saludable, siempre y cuando afecte la actitud de la conciencia y no toda su personalidad. Estos sueños se presentan cómo críticos de la actitud consciente y conllevan un mensaje que sugiere un cambio en la valoración hacia uno mismo.

Se considera como **compensación negativa**, cuando el soñador se aprecia como más valioso de lo que realmente es y el sueño lleva un mensaje que hace notar esta actitud de sobrevaloración. Este tipo de sueños transporta un mensaje con un sentido crítico al comportamiento consciente. De este modo, por ejemplo, el sueño intenta desvanecer las apariencias de falsa grandeza del individuo.

La **compensación positiva** se presenta cuando el individuo se subestima o vive por debajo de sus posibilidades. El sueño, en estos casos, alienta mediante un mensaje que presentan signos de grandeza, los cuales que la persona no es capaz de reconocer en sí misma de forma consciente o inconsciente. Cumplen, de este modo, la función de resaltar las cualidades escondidas para el soñante.

Sólo de forma infrecuente aparecerían sueños no compensatorios. En estos casos, se observa que pueden cumplir otro tipo de funciones. Según Jung (1916/1948) la **función prospectiva**, a diferencia de la compensatoria, es una anticipación de futuras acciones conscientes, “es decir, una especie de ejercicio preparatorio o anteproyecto, un plan concebido de antemano” (p.255). Esta función puede, por ejemplo, mostrar caminos a la resolución de un conflicto de la vida consciente del sujeto y en ocasiones puede coincidir con el comportamiento real. Es por eso que estos sueños parecen adelantarse a la situación consciente e informar sobre los acontecimientos futuros. Son sueños que preparan para el posterior actuar y sirven como “ejercicio de prueba” para el soñante. Si bien Jung señala que esta función es esencial del sueño, también realiza un llamado a no caer en la sobrevaloración de ésta. Enfatiza que esto podría repercutir en un exceso de importancia al inconsciente y a una valoración desmedida de la dirección que este pueda sugerir.

Jung también señala que existen sueños que simplemente se clasifican como “**sueños reactivos**”, los que consisten básicamente en el reflejo de un acontecimiento consciente y en este sentido, no forman parte estricta de una función propiamente tal. Estos sueños se relacionan principalmente con acontecimientos traumáticos, suelen reproducir situaciones amenazantes y pueden suponer una lesión física patológica.

Por último, Jung reconoce en los sueños **proféticos**, los cuáles actúan, tal como su nombre lo sugiere, como una profecía de los acontecimientos futuros. Este tipo de sueños es

muy escaso y pronostican con exactitud situaciones que están por venir; suelen ser relevantes no sólo para un individuo sino para toda una comunidad.

Modos de interpretación

Interpretación causal-reductiva e interpretación finalista-constructiva

Jung amplía el modelo Freudiano de interpretación y plantea un método constructivo de análisis de los sueños, mirada mediante la cual introduce una perspectiva prospectiva de los mismos. Señalaba que el acercamiento psicoanalítico clásico, principalmente era reductivo y se preguntaba exclusivamente por una revisión retrospectiva. A partir de esta idea, distingue entre tipos de interpretación y diferencia entre *interpretación causal-reductiva* e *interpretación finalista-constructiva*.

Antes de continuar, es necesario aclarar que este apartado considera los puntos de vista técnicos del tratamiento práctico del análisis de sueños; se refiere por ende a las formas o modos de indagación que presenta el analista frente al material onírico y no a las funciones nombradas en la sección anterior. Es decir, es preciso diferenciar que las funciones conforman las características de los sueños, mientras que la interpretación se relaciona con la aproximación del analista y del paciente al material onírico. “La confusión surge al equiparar el término función con interpretación. La función del sueño es una cualidad inherente al mismo y por lo tanto, independiente del analista. Y sin embargo, la interpretación depende del analista y del método utilizado” (Sánchez-Quiñones, 1996, p 256.). De este modo, es imprescindible tener presente la diferencia en la utilización de estos conceptos⁴, ya que fácilmente pueden llevar equivocaciones. Por ejemplo, el término “reductivo” se puede utilizar tanto para una función como para una manera de interpretar.

⁴ Cabe señalar que para referiremos a la interpretación también se conceptualizará de manera indistinta como modos o formas de indagación; considerando, que los conceptos hacen referencia a la posición que asume el analista frente al sueño.

Interpretación causal-reductiva

Este tipo de interpretación, tal como lo sugiere su nombre, se enfoca en la causa del sueño. El modo de indagación tiene que ver con una mirada retrospectiva del soñante y cobra especial relevancia su historia personal. Se relaciona principalmente con la pregunta *¿por qué se presenta este sueño?* Y en este sentido, se deberá indagar en los acontecimientos de vida del sujeto que orienten la respuesta. A través del sueño y sus símbolos, salen a relucir las necesidades psíquicas del soñante, las cuáles pretenden ser analizadas en torno a los acontecimientos externos al sueño. Mediante la interpretación de tipo causal-reductiva se evidencian los mecanismos psíquicos que se encuentran activos, y que han sido o están siendo, de relevancia en la vida del soñante.

Interpretación finalista-prospectiva

La interpretación finalista, intenta comprender el propósito de un símbolo. Busca contestar preguntas tales como, *¿cuál es la intención de este sueño?, ¿cuál es su finalidad? ¿Para qué se presenta este símbolo?* Es un modo de indagación orientado hacia las posibilidades venideras, a las necesidades psíquicas del soñante y por ende, a observar qué requiere desarrollar a futuro. Es una mirada hacia lo pendiente, hacia lo que se encuentra en posibilidad de ser, pero que aún su expresión está en desarrollo.

Cabe señalar que Jung enfatiza la importancia de realizar un doble modo de indagación, *Causal* y *Finalista*. Con ello se refiere a tener en cuenta las vivencias anteriores y los antecedentes, pero también el sentido u objetivo de los sueños (Godoy, 2015). Es decir, llama a evitar privilegiar un modo de indagación, sino más bien considerar ambos como igual de relevantes en el análisis. De acuerdo a ello, se sugiere la utilización y consideración de ambos modos de interpretación en cualquier trabajo con sueños.

Interpretación objetiva y subjetiva

Desde la mirada Analítica se describen dos modos o enfoques generales básicos de realizar el análisis de los sueños, el tipo objetivo y el subjetivo. Estos modos de interpretación se relacionan con la cualidad que se les otorga a los elementos presentados en el sueño. Su

diferenciación tiene que ver con la capacidad del soñante y del analista, de reconocer y diferenciar, entre aspectos conocidos y desconocidos del material onírico. Dicho de otra forma, consiste en registrar cuando el material onírico se refiere a asuntos externos o internos del analizado. Si bien en primera instancia, esto pareciera una tarea sencilla, generalmente es necesario profundizar y ahondar en la interpretación de forma rigurosa; principalmente, porque una mirada objetiva tiende a presentarse de forma más fácil que una subjetiva, siendo esta última más lejana y compleja de advertir.

Interpretación objetiva

En este tipo de interpretación el contenido del sueño se interpreta de forma objetiva, en el sentido que el material se considera concretamente como una imagen del mundo exterior. Es decir, dan cuenta de elementos de la realidad del soñante, lo cuáles actuarían como signos y no cómo elementos simbólicos. Según Recuero (1998):

“[...] relaciona las imágenes con personas y situaciones del mundo externo. Las figuras del sueño se entienden como tales, concretamente, y no como símbolos de algo. Ellos representan la actitud del soñante hacia los hechos externos o hacia las personas con las que guardan relación. Cuando en un sueño aparecen personas con las cuales el que sueña tienen una relación vital, entonces es imperativo interpretarlo-también- desde este nivel”. (p.74)

Desde esta mirada, las personas del sueño aludirían concretamente a la relación de la vida externa al sueño, siendo un reflejo de la realidad. Por ejemplo, si se sueña con la madre, se interpretaría en torno a la relación cotidiana y conocida del soñante con su madre. Es decir, la madre constituye la madre real, sin espacio para indagar en el simbolismo de la figura de la madre. Es por esta razón, que la interpretación a nivel objetivo adquiere relevancia sobre todo cuando existe una relación de importancia vital para el sujeto.

Como señala Mattton, objetivo en esta situación no significa imparcial, sino más bien, que el sueño proporciona una visión, desde el punto de vista inconsciente del soñador, del objeto y la relación de éste con ese objeto o situación (2006).

Interpretación Subjetiva

Según Jung (1916/1948), fundamentalmente toda la creación onírica es subjetiva, razón por la cual brinda especial énfasis en este modo de indagación. Al respecto señala: “Esta interpretación, como su propio nombre lo indica, concibe todas las figuras del sueño como rasgos personificados de la personalidad del soñante” (p.266). Desde este modo, se analiza el sueño considerando el motivo simbólico de las imágenes y acontecimientos del material onírico. El sueño y sus elementos se consideran cómo posibles aspectos del soñador que éste no conoce, por lo tanto, se consideran representaciones simbólicas de diferentes ámbitos de la personalidad. “Los personajes del sueño representan casi siempre tendencias o funciones psíquicas y la situación del sueño casi siempre significa una actitud del soñador hacia sí mismo y su situación de vida” (Recuero, 1998, p.74).

Es así que la interpretación subjetiva requiere especial énfasis en la actitud simbólica que debe asumir el analista. Evidentemente, adoptar y mantener esta actitud tiende a ser más complejo que el nivel objetivo, ya que requiere de una capacidad de amplificación y pensamiento simbólico constante. La interpretación subjetiva se realiza de forma frecuente, “Von Franz, incluso, llega a decir: Diría que alrededor de un ochenta y cinco por ciento de los motivos del sueño son subjetivos y, por tanto, recomiendo interpretar los sueños más subjetivamente” (Sánchez-Quñones, p. 281).

Para finalizar, se debe indicar que al igual que la interpretación causal y finalista, no es necesario que se excluya un modo de interpretación. Por el contrario, se pueden incorporar ambas miradas en el análisis y es preciso saber que “los sueños a menudo tienen los dos significados, subjetivos y objetivos” (Matton, 2006, p.253). Sin embargo, se debe tener en consideración la singularidad del paciente y por ende, adecuarse a lo que se considere más apropiado para ese momento específico.

Campo transformativo

Por campo transformativo se entenderá el espacio psíquico compartido entre la *psique* del analista y el analizado, el cual constituye y posibilita un tipo de interacción nueva, que exclusivamente se encuentra presente en esa relación diádica. “La influencia mutua no solo

puede ser concebida desde la intersección de dos sistemas psíquicos con sus respectivas consciencias e inconscientes, sino que también implica la creación de un campo específico de interacción con sus propias reglas y posibilidades” (Porre, 2015, p. 64-65). Se podría decir, que la relación permite que surja un campo de transformación, que es distinto a la simple suma de individuales.

De acuerdo con las ideas de Giannoni (2009), quién plantea un acercamiento desde el punto de vista relacional a la teoría Junguiana, Jung defiende la intensa participación del analista en la relación analítica a través de su inconsciente. Esto fomentaría la creación de una relación psicológica Analítica profunda, en donde la mente del analista es capaz de elaborar simbólicamente y por lo tanto, asumir una función vicaria para el paciente. De este modo la mente del analista puede remplazar la función simbólica que la mente del paciente aún no logra procesar. En este sentido, la participación total del analista es imprescindible, en tanto debe considerar que su inconsciente personal forma parte del campo transformativo.

Teniendo esto presente, el analista se involucra incluso de maneras que su consciencia no percibe, en una relación estrecha y mutuamente influyente. Es así, que parte fundamental del campo transformativo se encuentra compuesto de los fenómenos de transferencia y contratransferencia que se presentan en el vínculo terapéutico y, mediante la conformación de este cambio, se facilitaría la posibilidad de desarrollo de los que se encuentran involucrados. Incluso hay quienes señalan (Giannoni, 2003) que, si bien los sueños intentan ayudar al soñante a completar su individualidad, en algunos aspectos de la teoría Junguiana, este proceso sería logrado también a través de la relación terapéutica.

La capacidad de asumir un papel de elaboración simbólica por parte del analista constituye un entendimiento fundamental para el trabajo con sueños, puesto que la posibilidad de elaboración del material onírico y su intención autoreguladora de la *psique*, se ve favorecido por la interacción Analítica. “A través de los sueños se hace posible el acceso a un tercer elemento, que se integra al campo transformativo [...] desde donde pueden emerger respuestas intuitas, o insospechadas para ambos” (Godoy, 2015, p. 49). El vínculo terapéutico adquiere tal relevancia, que incluso se ha observado que el soporte emocional que el contexto afectivo de la relación analítica provee: ha hecho posible que los pacientes presenten sueños que antes les eran “insoñables” (Wilkinson, 2006).

CAPITULO IV

Antecedentes de la Gestalt

La Terapia Gestáltica, surge de los planteamientos de la psicología de la Forma o Gestalttheorie, cuyos máximos exponentes son: Wolfgang Köhler (1887–1961), Kurt Koffka (1887- 1941), Max Wertheimer (1886-1943) y Kurt Lewin (Salgado, 2004). Ellos fueron estudiosos de los procesos de percepción, quienes sentaron las bases para lo que posteriormente desarrollaría Perls. Una mirada más profunda sugiere que la teoría de la Gestalt tiene un fondo complejo, basado en una tradición holística que se remonta a miles de años y se encuentra presente en la musicología, la psicología del pensamiento y en la cultura griega temprana (Wertheimer, 2014).

De acuerdo con Yontef & Jacobs (2010), la terapia Gestáltica fue fundada por Frederick Fritz Perls, en conjunto con sus colaboradores: Laura Perls y Paul Goodman. Fueron ellos quienes se encargaron de sintetizar y ordenar las diversas corrientes culturales e intelectuales existentes entre los años 1940 y 1950 en una nueva teoría. Esto con la intención de dar cuenta de una alternativa a las tendencias y teorías imperantes de su época: el conductismo y psicoanálisis clásico. Se puede señalar que la terapia Gestáltica comienza como una revisión crítica a ciertos paradigmas del psicoanálisis, para luego ir desarrollándose como un sistema totalmente independiente e integrado. La terapia Gestáltica se diferencia y aleja de la visión clásica de la utilización de la interpretación del inconsciente y enfatiza la experiencia y la toma de conciencia por parte del paciente. También fomenta un rol activo del terapeuta, diferenciándose radicalmente de la búsqueda de neutralidad. A su vez, busca que el paciente encuentre su propia dirección y no se le orienta hacia metas pre-establecidas (como podría ser en ciertos métodos conductistas).

A modo de piedras angulares en la formación de la teoría de la Gestalt y la psicología Humanista, se encuentran presente el existencialismo y la fenomenología, siendo ambas corrientes los cimientos de los conceptos posteriormente desarrollados. El existencialismo plantea que la existencia precede a la esencia y por ende, el hombre se va construyendo a través de su libertad; es así, que la libertad humana surge como un supuesto primordial. Por su parte, la fenomenología es el método de aproximación a la realidad, el cual busca conocer

evitando los prejuicios o ideas preestablecidas, pero considerando que el fenómeno observado es inseparable del observador (Asalgado, 2007).

En la terapia Gestáltica la perspectiva fenomenológica ayuda a las personas a pensar de una forma distinta y tiene como objetivo el *insight* o “darse cuenta”. Busca el percibir y el sentir del paciente y no el interpretar o repetir conductas. Tiene como propósito que la persona tome conciencia y pueda tomar contacto con la figura y sus necesidades. En cuanto a la perspectiva existencial, la terapia Gestáltica se apoya en las ideas de que las personas constantemente se están descubriendo a sí mismas y se conforma como una vía para llegar a ser auténtico y alejarse del autoengaño (Yontef, 1995).

Se puede decir entonces, que la terapia Gestáltica es una terapia fenomenológica-existencial. Sus preceptos básicos son la libertad y la responsabilidad, y el camino es mediante la aproximación desprejuiciada. Utiliza el “darse cuenta” como un método fenomenológico y se centra en la existencia de las personas y en la responsabilidad de su propia vida. Como parte de los fundamentos teóricos, se encuentran también corrientes orientales (entre ellos la meditación y el budismo zen), el psicodrama y otros tipos de terapia, pero siempre teniendo a la base el holismo. “La esencia de la concepción holística de la realidad consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente. Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinada” (Latner, 1994 p. 5).

Esta base constituye una mirada clave para entender al Ser humano, en tanto que lo considera un organismo complejo y total, cambiante, pero unificado. Esto implica que la persona debe ser comprendida en su conjunto y no solo mediante las partes que la componen. Es decir, la terapia Gestáltica supone que el Ser humano no puede considerarse como la simple suma de partes independientes, sino que como un todo, una totalidad en sí misma. A partir de esta idea, Perls plantea una concepción del Hombre como Gestalt, como totalidad constituida por polaridades complementarias que se presentan de forma dinámica y que conlleva en sí mismo la posibilidad de autorrealización.

Esta concepción de hombre parte de la idea de un ser humano en continuo desarrollo, capaz de alcanzar metas, autotrascendente, influido por el entorno, mas no determinado

por éste, con capacidad de elegir y decidir, libre pero responsable dentro de una coexistencia, puesto que es un ser en relación con otros [...] Perls no deshecha el pasado de la persona, tampoco el futuro; se ocupa de la existencia del hombre aquí y ahora. (Velásquez, 2001, p. 136)

Esta visión del Ser humano, en conjunto con la enfatización de la experiencia presente, devuelve al paciente la capacidad de darse cuenta y ayudarse a sí mismo. Se diferencia de las corrientes clásicas y se conforma en una aproximación nueva hacia el hombre, que tiene por finalidad el desarrollo mediante la experiencia en sí misma. En palabras de Yontef (1995) “A diferencia de la mayoría de las terapias, en la terapia gestáltica el *proceso* de descubrimiento a través de la experimentación *es* el objetivo último, más que el sentimiento, la idea o el contenido” (p.125). En este camino, de forma natural, el terapeuta Gestáltico se percibiría a sí mismo como guía para el aprendizaje fenomenológico del paciente, siendo el paciente el responsable de sus procesos de cambio. Según Yontef (1995) la terapia Gestáltica tiene tres principios que la definen, siendo indispensable que cualquiera que diga ser parte de esta corriente debe respetarlas. Estos son:

Principio Uno: la terapia gestáltica es fenomenológica; su único objetivo es el darse cuenta y su metodología es la metodología del Darse cuenta.

Principio dos: la terapia gestáltica se basa totalmente en el existencialismo dialogal, es decir en el proceso Yo-Tú contacto/alejamiento.

Principio tres: la concepción o cosmovisión fundamental de la terapia gestáltica es la Gestalt, basada en el holismo y la teoría de campo. (p.190)

Bases de la Gestalt: conceptos teóricos-clínicos

Organismo y autorregulación

La Terapia Gestalt se basa en la observación de la naturaleza humana, y a partir de ello conforma una teoría que establece ciertos principios básicos. En palabras de Latner (1994): “La terapia Gestalt está organizada tomando como centro los principios de la estructura y funcionamiento biológico que se pueden observar en una conducta normal” (p. 13). Cabe

subrayar que el funcionamiento observado es el que se encuentra en estado “normal” y no el que está siendo alterado por una situación específica o fuera de su conducta esperada. Es decir, se basa en la observación de los organismos que se consideran sanos y que no sufren de una alteración en su desempeño cotidiano. Esta observación llevó a los estudiosos a percatarse de que todos los organismos presentan necesidades que deben ir resolviendo para poder vivir y cada uno de ellos se encuentra constantemente en la búsqueda del equilibrio con el sistema. Como parte de los conceptos biológicos más importantes, se encuentra la homeostasis, la cual tiene relación con el mantenimiento del equilibrio de los tejidos esenciales, como el oxígeno, la temperatura, la glucosa y otras constantes internas. Estas ideas provenientes del ámbito de las ciencias naturales constituyeron fundamentos para las posteriores concepciones de personalidad (Stagner, 1951).

La homeostasis, dentro de la concepción de la psicoterapia Gestáltica, es un proceso de autorregulación que implica tomar conciencia de forma continua de las necesidades externas e internas y responder a la necesidad dominante de ese momento (Horn, 2009). Para que la homeostasis pueda presentarse, el organismo debe tener la capacidad de regularse a sí mismo y de conocer por lo tanto sus necesidades respecto a su relación con el medio. “La autorregulación del organismo es el nombre que la terapia Gestalt aplica a este complicado proceso de lograr, perder y volver a obtener el equilibrio biológico” (Latner, 1994, p.14). Este proceso, que se encuentra presente en todos los organismos vivos, implica la idea de que somos capaces, mediante el ser conscientes, de encontrar el equilibrio cuando ha sido perdido. Es así, que el organismo haría todo lo posible para regularse y vivir en equilibrio con su entorno. “Por lo tanto, bien podemos llamar al proceso homeostático el proceso de la **autorregulación**, el proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente” (Perls, 1976, p. 21).

La Auto-regulación orgánica es un proceso que se renueva en forma constante. Es esencialmente un sistema basado en la retroalimentación y el ajuste creativo continuo. Es un proceso biopsicosocial que requiere un continuum de darse cuenta y atención constante a las nuevas necesidades y recursos de cambio en sí mismo, en los demás y en la sociedad. (Yontef, 1995, p.201)

La terapia Gestalt rescata estos conceptos procedentes de la biología y conforma un modelo de aproximación al entendimiento del Ser humano, que comprende la noción de organismo y homeostasis. De este modo, la terapia se basa en una teoría organísmica de la personalidad y entiende al Ser humano sano como un todo organizado y orientado. Enfatiza la unidad e integración de la personalidad normal, e incorpora como de vital importancia la tendencia del organismo de formar y destruir gestalten (Harman, 1974).

En la visión de los psicoterapeutas Gestálticos, existe una visión del Ser humano en la que se considera como natural la tendencia a la integración y desarrollo. “Los organismos vivos llevan en sí una especie de “deseo” una tendencia innata a estructurarse, a diferenciarse del ambiente y crecer” (Schnake, 1978, p.249). Es decir, se considera al Ser humano como naturalmente saludable o con la tendencia presente de crecer, con la potencia en sí mismo de equilibrarse en su medio.

La teoría de la Naturaleza humana animal contiene, entonces, el orden de la autorregulación organísmica “sana”. Si el campo no está perturbado por factores socioculturales, por ejemplo, o, más simplemente, si nada del exterior del campo viene a perturbar el proceso de contacto en curso, la interacción organismo/ entorno se desarrollará a partir de y en beneficio de la autorregulación organísmica (Robine, 1999, p.33).

Para finalizar, es necesario destacar que el crecimiento del individuo va a estar relacionado directamente con su capacidad de autorregulación y la conciencia de sus propias necesidades. De esta forma, “El desarrollo humano puede ser entendido como un proceso donde la persona llega a estar en un equilibrio con el ambiente que lo rodea” (Espejo, 2009, p. 52). Es decir, que el organismo mantenga su equilibrio y pueda satisfacer sus necesidades, en condiciones que varían, daría cuenta de su salud. Un organismo sano logra percibir, jerarquizar y dar respuesta a sus necesidades presentes.

En términos del reconocimiento de sus necesidades, desde el punto de vista de la terapia gestáltica, un organismo sano es capaz de formarse una “Gestalt” o figura –una configuración y percepción de su situación organísmica inmediata y de la situación

presente del entorno– realista y acorde a las posibilidades efectivamente existentes (Sassenfeld, p.22, 2005).

Por lo tanto, podríamos señalar que desde esta mirada, la salud se entiende como la capacidad de darse cuenta de la experiencia y sus necesidades, y ser lo suficientemente flexible para dar respuesta y satisfacerlas.

Teoría de Campo

Otro de los conceptos fundamentales para entender al Ser humano desde esta perspectiva, que proviene de la psicología de la Gestalt y conforma las bases de la terapia gestáltica, es la teoría de campo. Desde la visión psicológica de campo, éste se relaciona con el acercamiento al organismo en que se considera necesario un campo de variables amplio para poder ser descrito y entendido.

Yontef (1995) señala que esta teoría es un aspecto complejo de la terapia Gestáltica y que ha sido muy poco desarrollada en la literatura. A pesar de ello y con el objetivo de orientar, enumera características y actitudes de las teorías de campo. Estas son:

1. Un campo es una red sistemática de relaciones: posee una organización dinámica y es un fenómeno organizado.
2. El campo es continuo en el espacio y el tiempo.
3. Todo es de un campo: los organismos sólo existen como parte y tienen significado en la interacción con un campo.
4. Los fenómenos son determinados por todo el campo: toda experiencia depende del campo al cual pertenece.
5. El campo es un todo unitario: todo afecta a todo y está compuesto por la suma de sus partes.
6. La realidad percibida se conforma a través de la relación entre observador y observado: no existe lo objetivo.
7. El principio de contemporaneidad: la realidad es el presente.

8. Proceso: todo se encuentra en acción y en proceso de cambio. Hay una tendencia al movimiento.
9. *Insight* consiste en darse cuenta de la estructura del todo.

Finalmente, plantea la siguiente definición formal (Yontef, 1995):

La teoría de campo es un marco o punto de vista para examinar y elucidar eventos, experiencias, objetos, organismos y sistemas como partes significativas de una totalidad conocida de fuerzas mutuamente influenciables que juntas forman un todo (campo) unificado interactivo continuo, más que clasificar según su naturaleza innata o analizar aspectos desunidos y formar todos y sumativos. (p.303)

Robine (1999) hace alusión que el concepto campo se entiende a partir de la imposibilidad de separar el organismo de su entorno. Señala que no es posible definir un organismo sin el conocimiento de lo que lo rodea y añade que la noción de individuo consiste más bien en un desarrollo posterior. Por lo tanto, agrega que en el ámbito psicoterapéutico se debería actuar considerando estas características indisociables del campo.

Esta perspectiva implica considerar que existe un involucramiento del observador respecto de lo que observa, por lo tanto, se aleja de la neutralidad. Es por ello, que se enfatiza en dos tipos de campos. El que se encuentra constituido por el organismo y su entorno, y el campo que constituye la situación terapéutica. Ambos se comprenden como resultado de la organización del campo en su totalidad, yendo más allá de las situaciones intra-psíquicas del individuo (Sassenfeld, 2006).

Es decir, el concepto de campo constituye un modo de aproximación para estudiar un organismo, que considera que éste se desarrolla como un todo integrado y en constante cambio. Señala que no existe objetividad, en tanto se configura constantemente en la interacción del perceptor y el percibido. A partir de estas características se puede indicar que se conforma como una metodología para la terapia, considerando que es una forma de pensamiento o aproximación a la naturaleza humana.

Contacto y fronteras de contacto

El contacto hace referencia a la idea de que dos seres separados e independientes buscan la unión o acercamiento.

Según Goodman el contacto es un ajuste. Se trata de una situación dinámica donde el organismo actúa sobre el ambiente y viceversa. El organismo busca alcanzar un equilibrio con su ambiente y de esta manera se crea una nueva configuración de campo organismo/ambiente. (Espejo, 2009, p, 51)

Es decir, consiste en una relación del organismo con su medio, en el que ambos participan de forma dinámica. Como el concepto lo señala, ambos se acercan y se relacionan, y esto posibilita el surgimiento de algo nuevo. “Para Perls y Goodman, la experiencia se sitúa en la frontera entre el organismo y el entorno. El fenómeno que se despliega en esta frontera constituye lo que ellos llaman “contacto” (Robine, 1999, p.73). Por ende, se podría definir “contacto” como la experiencia misma que tiene el organismo con su medio. A partir de esto se puede deducir que para que el contacto, y el encuentro con lo distinto pueda surgir, necesariamente debe existir una diferenciación previa entre el organismo y el entorno. Esta es la relación de lo que entiendo por “yo” y lo “no yo”. Supone una diferenciación clara, pero al mismo tiempo el deseo de ajuste y por ende de cambio.

Según Polster & Polster (1973) es a través de la función de contacto que se puede alcanzar el desarrollo de la identidad, ya que mediante el contacto se produce el cambio y así el crecimiento. El contacto implica inherentemente un cambio, puesto que forzosamente implica ajustarse a la novedad o rechazar lo inasimilable. En ambos casos implica un cambio de la experiencia en el mundo. Frente al contacto es imposible seguir indiferente o igual a como se estaba antes, aunque uno no se lo proponga el cambio se producirá de todos modos.

“El “sí mismo” en este contexto emerge en el “límite de contacto” entre el individuo y su entorno” (Velasco, 2007, p.95). Se entiende entonces, que es a partir de la relación con el medio, que se puede definir el sí mismo y por ende conformar una identidad. Aunque parezca paradójico, es el contacto el que favorece la formación de diferenciación y de comprensión de los propios límites: “Es también por el contacto que el organismo establece y mantiene su diferencia, y aún más, es asimilando el entorno como nutre su diferencia”

(Robine, 1999, p. 41). Es decir, esta función no sólo beneficia a la conformación de la identidad, sino que además favorece el crecimiento y el bienestar de los organismos involucrados.

Es importante señalar que el contacto se produce en la frontera donde está presente el sentido de independencia y la separación, y estos sentidos son suficientes para que no se produzca un acoplamiento entre las partes. Polster & Polster (1973) señalan que el contacto supone un sentido de limitación, el cual se establece por fronteras que determinan la capacidad de contacto que cada organismo considera tolerable. La selección del contacto, fijada por estas fronteras, influirá directamente en el estilo de vida de cada persona. La forma en que una persona bloquea o permite la frontera de contacto es la manera de mantener el sentido de sus propios límites. La experiencia de la frontera del yo puede describirse de distintas maneras (fronteras del cuerpo, fronteras de valores de la familiaridad y fronteras de la exposición, entre otras) y dependiendo de cada persona y de su frontera del yo, el contacto puede ser experimentado como placentero o desagradable. Incluso, si se ha fijado un límite rígido de la expansión de la frontera, se puede vivenciar como una sobrecarga psíquica. Lo anteriormente señalado es de suma relevancia, ya que los supuestos de esta concepción afectan el curso de la psicoterapia. Es por esto que en la terapia Gestáltica se guía al paciente hacia el restablecimiento de sus funciones de contacto, pero siempre considerando las características propias de cada individuo.

Al trabajar en un marco fenomenológico, considerando el contacto inter e intra-personal, las interrupciones de éste se trasformarán en el centro de la práctica psicoterapéutica. El terapeuta se involucra en la terapia de una forma personal, siendo los sentimientos una parte intrínseca de la toma de contacto y facilitando al cliente la satisfacción de sus necesidades (Strümpfel & Goldman, 2002).

Neurosis

El enfoque Gestáltico considera que el Ser humano necesita del contacto, ya sea en el plano físico o emocional, para su sobrevivencia. El hombre y la mujer se encuentran constantemente en interacción con el ambiente, el cual tiene como característica principal encontrarse en constante cambio. Es por ello que “cuando el individuo se hace incapaz de

alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis” (Perls, 1976, p.37). Tal como planeta Perls, el Ser humano tiene una tendencia a la autorregulación y sus movimientos se encuentran orientados a encontrar un equilibrio entre sus necesidades y las exigencias del medio, sin embargo, las dificultades surgen de movimientos mal dirigidos a encontrarlo y mantenerlo. “El neurótico no puede ver claramente sus propias necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer [...] el desbalance surge cuando el individuo y el grupo experimentan, simultáneamente, necesidades diferentes y el individuo es incapaz de distinguir cuál es la necesidad dominante” (1976, p.39).

A partir de la incapacidad del individuo de encontrar y mantener un equilibrio entre lo propio y el ambiente, se van produciendo las perturbaciones en los límites que generan una configuración neurótica del organismo. Estas interferencias suelen ser parte del proceso de crecimiento y resultan de la aparición continua de confusión entre el individuo y el resto del mundo. Es así, que el neurótico se va a definir como una persona que permanentemente se auto-interrumpe y no logra distinguirse a sí mismo del resto, siendo interferido constantemente por asuntos inconclusos del pasado y dando cuenta de una homeostasis trastornada (Perls, 1976). Según Sassenfeld (2005), “una de las características centrales de la neurosis es la existencia de interferencias con el proceso natural de formación de figuras” (p.22). Entendiéndose de este modo, que esta alteración le impediría jerarquizar y conformar en figura a la necesidad que necesita satisfacer y lograr su auto-regulación.

Mecanismos de resistencia o interrupción al contacto

Entenderemos por perturbaciones en el límite de contacto, los mecanismos que por diferentes motivos se utilizan para resistir a este proceso. Estos mecanismos disminuyen la posibilidad de interacción con el ambiente, o bien se establece un contacto no satisfactorio.

Las fronteras eficaces tienen la necesidad de permeabilidad, ya que por una parte permiten entrar al alimento, pero al mismo tiempo de impermeabilidad para mantener la autonomía y no dejar entrar los elementos tóxicos. El acto de contactar sano, es más flexible que rígido y está caracterizado por un movimiento de encontrarse con el entorno y separarse de él. Este tipo de contacto supone la capacidad de discriminar entre las similitudes y las diferencias; y permite que el Ser humano reconozca las diferencias entre sí mismo y otros,

posibilitando la autonomía y la identidad separada. Contrariamente, las alteraciones en la frontera-contacto se caracterizan por ser rígidas y por presentar dificultades para discriminar. Son ineficaces e interrumpen el funcionamiento y el movimiento (Swason, 1988).

La terapia Gestáltica ha reconocido principalmente cinco formas o perturbaciones del límite de contacto. Si bien se reconoce la posibilidad de otros tipos de manipulación de los límites, se profundiza en los que se describirán a continuación.

Introyección

La introyección consiste en el proceso de identificarse con el medio y es la manera general de interactuar entre el del individuo y su ambiente. Tiene sus raíces en el aprendizaje del niño y de su entorno, por lo tanto, se basa en la conducta aprendida desde pequeños. Las dificultades surgen cuando el ajuste con el medio no calza de forma perfecta, por lo tanto, se debe seleccionar y decidir que influencias se quieren aceptar. Según Polster & Polster (1973), “el introyector invierte en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona” (p.79) y “minimiza la diferencia entre lo que se traga entero y lo que verdaderamente querría, si se permitiera discriminarlo” (p.84).

Es decir, la persona que introyecta no logra una adecuada discriminación entre el “yo” y el “tú”, e incorpora como propios los elementos que no le satisfacen. Es pasivo ante su entorno y evita la agresión que supone diferenciarse del medio.

Proyección

La proyección es el mecanismo que busca rehuir al contacto mediante la atribución de características propias en otros. Es, por lo tanto, desconocer o rechazar aspectos del sí mismo para reconocerlo en algo que considero distinto de mí, en el ambiente. En palabras de Polster & Polster (1973):

El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque no “debería” actuar o sentir así. El “no debería” es, naturalmente, el introyecto básico que rotula su acto o su sentimiento como inadmisibles. Para resolver este dilema, el sujeto no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera menos a sí mismo. (p.86)

Este mecanismo protege al individuo de los conflictos y el temor asociado a los encuentros con sus polaridades internas o con elementos del sí mismo que parecen inconciliables. Se puede reconocer una parte pasiva, en la que las partes alienadas se visualizan en otros y también una parte activa en la que se intenta producir en los demás lo que no acepto de mí.

Deflexión

La deflexión consiste en evitar el contacto directo mediante la falta de energía en él. Por ejemplo: “se quita el calor del diálogo mediante circunloquio y la verborrea, tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor, hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso” (Polster & Polster, p.95, 1973).

Hace referencia a un debilitamiento del contacto, en el que la persona no dirige la energía suficiente hacia el entorno, restando la vivacidad presente en la interacción (Swason, 1988). Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto y tiende a acompañarse por sentimientos de frustración y agotamiento, ya sea de parte del receptor o el emisor.

Retroflexión

“Retroflectar significa, literalmente, “darse bruscamente la vuelta contra algo”. Cuando una persona retroflecta su comportamiento, se hace a sí misma lo que originalmente hizo o intentó hacer a otras personas o cosas” (Perls, Goodman & Hefferline, 1951, p.481). Si este proceso se vuelve constante, la energía del individuo se paraliza, bloqueando la salida al mundo y su encuentro con el medio. De forma extrema, se expresa en una atención mínima de las necesidades propias, causando estrés y escisión interna. La persona deja de dirigir las energías hacia afuera para intentar cambios en el medio y la orienta hacia su interior.

La persona que utiliza la retroflexión se aísla del medio e impone restricciones al contacto entre ella y el ambiente. Se considera como una unidad independiente y no intenta si quiera influir en él.

Confluencia

La confluencia es el mecanismo mediante el cual el organismo pretende adecuarse al medio de manera superficial, dejando de lado deliberadamente las diferencias. Esto con el objetivo de evitar la alteridad y la experiencia desconocida de lo nuevo.

El confluente se deja llevar por el medio e invierte la menor cantidad de energía posible en elegir un rumbo. Se desdibuja entonces la frontera entre el organismo y el medio, no existiendo discriminación de las diferencias entre ellos. “La confluencia patológica es la situación en que las partes componentes, previamente diferenciadas y separadas una de la otra, se unen y se mantienen juntas, manteniéndolas aisladas de la interacción con la experiencia posterior” (Perls, Goodman & Hefferline, 1951, p. 449).

El ciclo de la experiencia/contacto

En la formación de gestalten y la observación de éstas, se aprecia que la experiencia pasa por un ciclo. Mediante la categorización de fases, se busca un mejor entendimiento de las experiencias del Ser humano y de la búsqueda de satisfacción de sus necesidades. Por lo tanto, estas fases tendrán relación con cualquier actividad que el Ser humano desarrolle al tomar contacto con el medio. Mediante el concepto de ciclo se pretende esquematizar como el organismo establece contacto con su entorno y consigo mismo. Según Traverso (2009), el concepto de experiencia se utiliza de forma amplia, incluyendo toda situación de contacto entre organismo y entorno.

Todo el proceso de contacto, desde el primer surgimiento de los impulsos hasta las acciones finales de satisfacción, se denomina contacto o ciclo de necesidad. Como parte de este ciclo se puede describir cuatro etapas: primero se encuentra el surgimiento inicial de impulsos y su transformación en emociones, en conjunto con las acciones futuras guiadas por ellos. Luego, se selecciona, se toma decisiones y se transforma esa energía en movimiento. Posteriormente, se efectúa el contacto y la gratificación. Finalmente, el post-contacto es la asimilación de la experiencia de la cual se ha tomado conciencia. De este modo, el sí mismo está en este proceso continuo y dinámico de despliegue de límites, conformándose como el resultado de todas estas actividades (Strümpfel & Goldman, 2002).

Al respecto, Zinker (1977) señala que existiría un ciclo de “conciencia- excitación- contacto” el cuál consistiría en diversas fases. Primero se encontraría la sensación, luego la toma de conciencia, la movilización de la energía, la acción y el contacto. Cerrando el ciclo estaría el retraimiento, para luego volver a la experiencia sensorial tras la retirada. Ciertas interrupciones del ciclo podrían involucrar un desarrollo patológico de la persona; y estas interrupciones serían capaces de aparecer en cualquiera de las fases anteriormente señaladas.

Sería posible establecer que el ciclo de la experiencia es en sí mismo una Gestalt y que al verse interrumpido la Gestalt quedaría inconclusa. Al tener presente el ciclo completo, se podría establecer en qué fase se encuentran interrumpida o bloqueada la movilización de la energía, razón por la cual puede entregar información valiosa al terapeuta y su intervención (Benavides, 2005).

Similar a lo que plantea Zinker, Traverso (2009) señala que el ciclo Gestalt de la experiencia es un proceso que consta de varias etapas (sensación, consciencia inmediata, movilización de energía, acción, contacto, resolución/cierre y retirada, siendo la experiencia, la totalidad de éstas). Y aporta, además, una importante distinción respecto a ellos. Refiere que existen dos tipos de ciclos que facilitan la diferenciación y el análisis de gestalten; uno que denomina **Ciclo Interpersonal** que representa la experiencia Yo-tú y otro que llama **Ciclo Funcional** que representa la experiencia Yo-Ello. Una que conduce a una experiencia auto-reguladora del organismo consigo mismo y otra que conlleva al contacto iniciador de un encuentro dialógico inter-personal de autorregulación de campo.

El ciclo funcional (yo- ello) es un movimiento que se inicia en el organismo y termina en él, después de buscar la satisfacción en el entorno. En cambio, en el Ciclo Interpersonal (yo –tú) el movimiento surge desde el entorno, éste me interpela, yo proceso ese llamado, tomo posición y respondo. El movimiento surge del entorno hacia mí y vuelve a él. Además de la diferencia de la dirección del movimiento, Traverso (2009), muestra más complejidad ya que en la relación dialógica aparece un “ir y venir” en la frontera de contacto. Este proceso es mucho más una autorregulación del campo que una mera autorregulación orgánica.

Otro aspecto relevante es que al reducir el Ciclo Interpersonal al Ciclo Funcional, se omite explícitamente la voluntad del sí mismo y la toma de posición personal. El ciclo Interpersonal ayuda a discernir y comprender la calidad del encuentro y las interrupciones

del mismo. Por otro lado, añade que las dificultades principales de los pacientes están en las relaciones dialógicas interpersonales antes que en el contacto funcional (Traverso, 2009). Este mismo autor dice:

En cierto modo podríamos decir que entre ambos tipos de experiencias hay una diferencia en la dirección del movimiento del proceso. En la experiencia Yo-Ello hay una necesidad del organismo que entra al campo para encontrar satisfacción en el entorno y finalmente vuelve al organismo en un ajuste de tipo homeostático. El movimiento surge del organismo y retorna a él. A la inversa, en la situación existencial del tipo Yo-Tú, el entorno me aborda, me interpela, yo proceso ese llamado en mí-mismo, tomo posición y respondo. El movimiento surge del entorno hacia mí y vuelve a él. (Traverso, 2009, p.35)

Figura y fondo

Como parte del proceso de contacto o resistencia a él, surgen como relevante las nociones de figura y fondo. Se puede decir que la experiencia utiliza esta organización para estructurar los fenómenos del campo en el que se desenvuelve. Estos conceptos adquieren vida mediante los primeros psicólogos Gestálticos y sus estudios de la percepción simple. Es a través de estos estudios que se llegó a establecer que el Ser humano impone un orden a lo que percibe del medio, estructurando los estímulos sensoriales del ambiente. Perls posteriormente aunó estas ideas en un sistema de psicoterapia y luego en una concepción humanista de la existencia y del ser. Este orden consiste en organizar como *figura* los acontecimientos primarios o de primera plana; y como *fondo* acontecimientos que se perciben en un segundo plano (Polster & Polster, 1973). Es decir, como parte de las características de nuestro sistema perceptivo, se encuentra la tendencia a dividir en entidades coherentes la información sensorial que se recibe. La figura adquiere precisión y nitidez, mientras que el fondo pasa a ser difuso e impreciso.

La psicología de la Gestalt se percató que percibimos en conjuntos unificados y mediante el fenómeno de contraste. Lo que interesa a nuestra atención se conforma en contraste con lo que no lo hace, y de este modo se va configurando lo que será figura y lo que será fondo. Ambos pueden cambiar rápidamente, pero sólo podemos percibirlos como un motivo a la vez. (Yontef & Jacobs, 2010).

Los psicólogos previos a la Gestalt tendían a centrarse en los aspectos figurales de la experiencia (Joslyn, 1978). Sin embargo, a partir de los trabajos en relación con la figura y el fondo, la terapia gestáltica prestó atención a los aspectos no formales del campo atencional. Brindó relevancia a los aspectos en torno y en medio de las formas, y centró la atención en los “vacíos”. “El fondo se integró rápidamente al cuerpo principal de la teoría gestáltica, y hoy en día “figura/fondo o “figura/campo” es casi sinónimo con gestalt” (p. 232). A su vez se demostró que ambos podrían utilizar el lugar del otro. Es decir, las figuras podían pasar a ser fondo y viceversa.

Burley (2012) refiere que la necesidad o interés del organismo polariza el campo fenomenológico en figura y fondo, y desarrolla la idea de que esta diferenciación consiste en un proceso que consta de etapas. Estas etapas son: la formación de la figura, modelación de la figura, exploración del ambiente, resolución y asimilación. El campo fenomenológico estaría polarizando de forma continua en una coordinación constante, dinámica y fluctuante de la figura y el fondo; y cada organismo tendría una forma característica de ejecutar el proceso. Agrega que cuando las funciones del organismo son sensibles con el ecosistema y la situación de la que se es parte, entonces todo el proceso de formación de figura/fondo y la destrucción o la resolución de gestalten, se genera de forma armónica y cómo parte de un proceso sano y esperado. Sin embargo, cuando existe un comportamiento patológico, se pueden observar interrupciones y disrupciones en la distinción de figura y fondo, y suelen presentarse de forma constante en la formación de gestalten. Esta interrupción del proceso se podría generar en cualquiera de las etapas anteriormente señaladas.

A partir de los estudios de percepción simple, Perls señala “podemos decir que la necesidad dominante del organismo en cualquier momento se convierte en la figura en primer plano y las demás necesidades retroceden, al menos temporalmente al fondo” (Perls, 1976, p.23). Empleando estas ideas al ámbito terapéutico observa que las dificultades del Ser humano se relacionaban con las interrupciones o fijaciones del proceso de figura/fondo. Es decir, cuando surge un malentendido en el proceso de reconocer las necesidades, se podría provocar un malestar en la persona, en tanto se aleja de la formación de gestalten esperada para un organismo sano. Es así que Perls realiza un gran aporte al entendimiento del Ser

humano, al vincular los fenómenos perceptivos con la manera en que el individuo se relaciona con su entorno y consigo mismo.

El darse cuenta / *Awareness*

El darse cuenta es una de las herramientas principales de la terapia Gestáltica y consiste básicamente en estar en contacto con la propia experiencia. “Es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos más importantes del campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético” (Yontef, 1995, p.134). Es decir, el darse cuenta supone un conocimiento de la persona y de sí mismo en el momento presente, en el aquí y ahora.

El darse cuenta es la experiencia y la comprensión de lo que estoy haciendo en ese preciso momento. Incluye el real conocimiento y la aceptación de sí mismo. Es siempre en el “aquí y ahora”, siempre está evolucionando, está cambiando y trascendiéndose continuamente. Es por lo tanto un proceso sensorial que se encuentra en movimiento (Yontef, 1993). “*Awareness*” es un estado de consciencia que se desarrolla espontáneamente cuando el organismo toma atención a lo que se encuentra en primer plano o se convierte en figura; darse cuenta significa estar en contacto, estar consciente de lo que se está haciendo planeando y sintiendo (Harman, 1974).

El *awareness* suele necesitarse en situaciones complejas o en situaciones que requieren mayor capacidad de contacto y situaciones en las que los modos habituales de pensar y actuar no funcionan (Yontef, & Jacobs, 2010). Según Ramos & Rivas (2008) el darse cuenta es un proceso generador de conciencia de necesidades y respuestas creadas por el organismo, es la formación de una Gestalt y beneficia la conciencia de sí mismo. Mediante la experiencia directa como herramienta, el darse cuenta permite acercarnos y ampliar el auto- conocimiento.

Stevens (1976) distingue tres formas de darse cuenta⁵:

⁵ Stevens utiliza de manera didáctica la diferenciación interno/externo con el objetivo de simplificar un proceso que es complejo y unitario.

1- **El darse cuenta del mundo exterior:** es decir, el contacto sensorial actual con objetos y eventos del presente. En esta categoría se encontrarían todos los aspectos sensoriales relacionados con nuestro entorno actual, cuya vía son los cinco sentidos. Es decir, la toma de conciencia con lo que sucede en el entorno.

2- **El darse cuenta del mundo interior:** contacto sensorial actual con eventos internos del momento presente. Comprende todo lo que ocurre al interior de nosotros y se relaciona con las sensaciones, emociones y percepciones que se generan en mí, se logra a través de la propio-percepción.

3- **El darse cuenta de la fantasía:** son todos los procesos cognitivos que van más allá de lo que transcurre en el presente. Es decir, pensamientos o ideas que se refieren al pasado o futuro, o que superan los límites de la experiencia inmediata.

El darse cuenta conformará entonces, una herramienta y un objetivo en la terapia Gestáltica, que permite ampliar las posibilidades de contacto con el mundo exterior e interior. “La regla básica para incrementar el *Darse cuenta* del paciente, consiste en ponerlo en contacto con su experiencia, traerlo al *Aquí y Ahora*, señalar todas las evitaciones, deflexiones y demás huidas de la realidad que realiza en la sesión de terapia” (Huguet & Cuenca, 2009, p.3). Uno de los primeros objetivos es que el cliente desarrolle la capacidad de darse cuenta de sí mismo, mediante aprender a identificar las sensaciones y acciones básicas. Posteriormente, la tarea de la Gestalt en el “*self-awareness*” es aprender a identificar las emociones. Finalmente, la última área del darse cuenta es ayudar al cliente a tomar conciencia de sus valores (Glickauf-Hughes, Reviere, Clance, & Jones, 1996).

El aquí y ahora

Como un aspecto prioritario de los fundamentos teóricos y prácticos de la terapia Gestáltica, se encuentra el promover la experiencia y vivenciar del presente. De acuerdo a Perls (1976), la terapia Gestáltica es principalmente una terapia vivencial, por lo tanto, la experiencia y no otro tipo de acercamiento, constituye lo fundamental del proceso. Antes que la interpretación o un acercamiento intelectual, se favorece el aspecto vivencial de lo que sucede en el espacio terapéutico. Al respecto señala: “como terapia vivencial, la técnica

gestáltica exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente como pueda en el aquí y ahora” (p.70). A partir de la experiencia presente, se busca que la persona tome conciencia de sí mismo, de sus conductas, pensamientos y emociones. En palabras de Polster & Polster (1973) “Su premisa principal consiste en que la experiencia no es meramente un acontecimiento preparatorio, sino un momento válido per se, que no necesita referente externo para confirmar su intrínseca relevancia en la vida del paciente” (p.23). Este énfasis en el momento presente tiene sus raíces principalmente en la observación de nuestro comportamiento. Nuestra manera de actuar y de pensar reflejaría principalmente que estamos divididos en dos tiempos. Por una parte, los que suelen pensar y reflexionar acerca del pasado y por otra, los que se encuentran proyectándose hacia el futuro; ninguno de los dos encontrándose en el presente.

Según Perls (1974) el pasado suele ser arrastrado al presente cuando no lo hemos procesado: “Lo acarreamos únicamente en tanto situaciones inconclusas. Lo que ocurrió en el pasado ha sido asimilado y se ha hecho parte de nosotros, o lo acarreamos con nosotros como una situación inconclusa o una Gestalt incompleta” (p. 54). Estas situaciones inconclusas se mantendrían activas en nuestros pensamientos, inundado constantemente la experiencia presente con hechos ya ocurridos. La situación inconclusa, dificultaría o incluso imposibilitaría, tomar conciencia del aquí y ahora.

Por otra parte, alejarse del “aquí y ahora” mediante la fantasía del futuro, también podría generar problemas. Perls al respecto dice: “para mí la angustia es la brecha que hay entre el ahora y el después” (1974, p. 42). Polster & Polster (1973) mencionan que generalmente nos desenvolvemos como si “la verdadera vida empezará después, en algún momento futuro, cuando egresemos de la universidad, o cuando nos casemos, o cuando los chicos sean grandes... o, para algunos, cuando haya terminado la terapia” (p. 19).

Estaríamos constantemente planificando y haciendo preparativos para lo que vendrá. Cómo si el acontecimiento “real” siempre estuviese por venir, aminorando la importancia del presente, dificultándonos vivir el momento actual. Por esta razón, al llegar ese futuro tan deseado, no lo podríamos disfrutar, puesto que nuevamente tenderíamos a pensar en el futuro. Es decir, se nos dificultaría vivir el “aquí y ahora”, porque nuestra mente nos llevaría a un tiempo distinto.

Según Naranjo (1990), el foco de atención de la terapia Gestáltica es el presente debido a que el pasado y el futuro son de naturaleza no experiencial y por lo tanto no real. No podemos ver, ni sentir, ni tocar el pasado o el futuro. Ambos existen sólo como recuerdos, pensamientos o fantasías; existen, por lo tanto, sólo en nuestros pensamientos. Tolle (2000) desarrolla la idea de que el mayor obstáculo para experimentar la realidad es identificarnos con nuestra mente y pensamientos. Refiere que el sufrimiento humano, se produciría principalmente por que la mente no consciente maneja nuestras vidas. Desarrolla la noción de que nuestra mente se encuentra anclada a la noción del tiempo mediante la identificación entre ambos, lo que dificulta vivir el momento presente. La incomodidad, la ansiedad, el estrés, la preocupación son causadas por un exceso de futuro; mientras que la culpa, las lamentaciones, el resentimiento, las quejas, la tristeza y la amargura, son causadas por exceso de pasado y falta de presente. Las personas tenderíamos a mantener conductas de evitación del presente, por miedo, ansiedad, tristeza y muchas veces también, porque consideramos que el momento presente es intolerable.

A partir de las ideas, se entiende que la orientación de la terapia es que la persona aprenda a centrarse en el “aquí y ahora” y pueda enfrentar los acontecimientos en el momento presente. Es así, que la psicoterapia Gestáltica busca la conexión con lo actual a través de la experiencia y no de la reflexión. Centrarse en el presente es estar aquí y ahora; es percibir y no enjuiciar; es sentir en vez de planificar. Estar en el presente es darse cuenta que ni el futuro ni el pasado existen como tiempos separados e independientes, sino que sólo existen en el “aquí y ahora” de nuestras mentes. Como dice Yontef (1995) “Más que cualquier otra terapia, la terapia gestáltica enfatiza que todo existe aquí y ahora, y que la experiencia es más confiable que la interpretación” (p.125).

Polaridades

Mediante nuestra propia experiencia, podemos darnos cuenta que el Ser humano tiende a dividir la realidad y a clasificarla para comprenderla mejor. Se suele separar el mundo en parejas de contrarios para simplificar el modo de relacionarnos y probablemente para acercarnos a un entendimiento de éste. Podríamos decir que esta clasificación, al igual que la figura/fondo, cumple la función de facilitar nuestra experiencia en el mundo y nuestra

percepción de los estímulos. Zalaquett & Bagladi (1986), plantean que la realidad interior de cada persona está constituida por polaridades internas. Es decir, percibimos en nosotros partes diferentes pero relacionadas entre sí: “Esta idea, es sumamente distinta a la de identidad, como homogénea y trasparente a sí misma. Sino más bien una organización compleja y contradictoria dentro de la cual existen estructuras parciales” (p.43). En este sentido, se puede decir que cada persona en su mundo interno estaría constituida por fracciones que les son agradables a sí misma, y partes que les son desagradables o menos agradables. Por esto último, muchas veces la imagen que tenemos de nosotros mismos, excluye algunos de los aspectos que pueden ser más dolorosos o más difíciles de aceptar para nuestra conciencia.

Si bien es probable que todos, en alguna medida, excluyamos aspectos que nos son difíciles de conciliar; realizar esto de manera sistemática y persistente a través de nuestra vida, podría repercutir de manera negativa en nuestro organismo. La exclusión constante de aspectos esenciales de nosotros mismos podría derivar en patologías y en una gran dificultad para entendernos de manera íntegra y sana. Podría conducirnos paulatinamente a identificarnos con uno de los extremos de forma rígida y estereotipada, corriendo el riesgo de caer en dicotomización o fragmentación, ya sea de uno mismo o del mundo que nos rodea.

La persona saludable, sin embargo, conoce y acepta la mayoría de las partes que contiene. Lograr eso implica crecimiento y autoconocimiento, y es necesario dejar en claro, que la persona sana, no es aquella que no posee polaridades en su mundo interno; sino más bien, es aquella que es capaz de conocer y admitir sus polaridades como partes de una integridad.

Según Zalaquett & Bagladi (1986), es preciso diferenciar entre polaridad y dicotomía. Por una parte, están las polaridades, que existen en todas las personas y se consideran necesarias. Las polaridades están en constante interacción con su opuesto y aportan al individuo total para que pueda satisfacer sus necesidades de manera integral. Un individuo sano o integrado logra establecer una relación dinámica con los polos y a través de la aceptación de los opuestos, cuenta con mayores posibilidades de adaptarse a la vida. Las polaridades permiten la flexibilidad con la realidad externa, con variadas alternativas de comportamientos. Por otra parte, las dicotomías son desadaptativas e impiden la expresión

de la polaridad opuesta. En la dicotomía se establece una lucha entre los polos e implica un gran gasto energético al intentar mantener un aspecto sobre el otro. Las partes dicotomizadas, son auto-confirmatorias, impidiendo el cambio. La dicotomización rigidiza y limita, disminuyendo las opciones ante la vida. Ahora bien, las polaridades son naturales al individuo, pero pueden llegar a transformarse en dicotomías.

Estos sentimientos polarizados serían complejos, ya que se encontrarían entrelazados unos con otros. La realidad interior se conformaría a partir de polaridades y características que son o aceptables para el sí mismo y conscientes, o que son inaceptables para el sí mismo. La persona saludable conocería la mayoría de sus polaridades, tal vez no las acepta todas, pero las acepta soportar conscientemente. En la persona perturbada en cambio, hay grandes vacíos, tiene una visión rígida y estereotipada de sí mismo y no logra aceptar mucha de sus partes (Zinker, 1977). Según este autor, para crecer como persona y tener conflictos productivos, se debe estirar el auto-concepto, es decir, conocer y aceptar aquellas partes mí mismo que no apruebo.

Teoría del cambio de la terapia Gestáltica

Beisser (1970) da a conocer “La Teoría paradójica del cambio”, esto es básicamente lo siguiente: *el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es; no cuando se trata de ser lo que no es*. Señala que el cambio no se llevará a cabo a través de un intento de coacción por el individuo o por otra persona, pero se logrará si uno se toma el tiempo y el esfuerzo para ser lo que realmente es. Se cree que el cambio no se produce por "tratar", por coerción, interpretación o cualquier otro tipo de medio. Por el contrario, el cambio puede ocurrir cuando el paciente abandona, al menos por el momento, lo que le gustaría llegar a ser y trata de ser lo que es. La persona que solicita el cambio al asistir la terapia está en conflicto con al menos dos facciones enfrentadas intra-psíquicamente. Por lo tanto, se encuentra en constante movimiento entre lo que "debe ser" y lo que cree que "es". De este modo, se entiende que el paciente acude al terapeuta porque desea ser cambiado. Sin embargo, el terapeuta de Gestalt buscará alentar al paciente a aceptar a los dos, uno a la vez, como partes de sí mismo. El terapeuta Gestalt fomentará la comunicación entre las funciones y cuando el paciente se identifique con los fragmentos alienados, se producirá la integración. Por lo tanto,

la paradoja se encuentra en el hecho que cuando el paciente sea lo que es - totalmente-, estará en el proceso de cambio real.

El autor, añade que en la actualidad el Ser humano se encuentra en una posición en la que, en lugar de tener que adaptarse a un orden existente, debe ser capaz de adaptarse a una serie de órdenes de cambio. El problema se convierte en discernir dónde está parado en relación con una sociedad cambiante. Debe hacerlo a través de un enfoque que le permita moverse de forma dinámica y flexible con los tiempos. Yonteff (1995) comenta respecto de la idea de cambio:

La noción de la terapia gestáltica es que el darse cuenta (incluyendo pertenencia, opción y responsabilidad) y el contacto inducen a un cambio natural y espontáneo. El cambio forzado es un intento para actualizar una imagen, no el sí mismo. Con el darse cuenta de la auto-aceptación, y el derecho a existir *como se es*, el organismo puede crecer. Las intervenciones forzadas retardan ese proceso. (p.137)

De este modo, se da a entender que el cambio sería un proceso natural e innato en las personas. Cada cual tendría la capacidad de sanarse, pero esto sólo se podría llevar a cabo sin un intento forzado. Tomar contacto con nuestra naturaleza esencial, sería primordial para poder crecer, es decir, el darse cuenta, constituiría una herramienta fundamental para acercarnos al impulso de sanación.

El cambio es una función que no consiste en hacernos diferentes de lo que somos ni en restituir nuestros impulsos. Se origina cuando somos completamente nosotros. Las cosas cambian al ser descubiertas. Al traer a nuestra conciencia aquello que constituye nuestra existencia en ese momento de nuestras vidas, hacemos posible el cambio. (Latner, p.133, 1994)

Entendiendo lo paradójico como una contradicción aparente entre dos cosas, se podría decir que “mantener la paradoja” sería el proceso de integración. Permitir el espacio a que lo supuestamente opuesto y contrario conviva en armonía. El organismo, por su parte, tendría la capacidad de hacerlo mediante la autorregulación, sin embargo, muchas veces nuestros conflictos internos y las demandas de la sociedad, dificultarían que esto suceda de forma espontánea.

CAPITULO V

Trabajo con sueños en la teoría Gestáltica

Según Van Dusen, el mayor problema para entender los sueños radica en que éstos hablan un lenguaje distinto (1993). A lo largo de la historia muchos han intentado entender este fenómeno y ha invertido gran esfuerzo por develar los misterios de los sueños. Desde la perspectiva Gestáltica, surge la propuesta de Fritz Perls, quien dedica uno de sus principales escritos, “Sueños y Existencia”, a esta temática.

Si bien el trabajo con sueños conforma una parte importante de la aproximación Gestáltica, cabe señalar que llama la atención la escasez de literatura especializada al respecto. A su vez, los escritos relacionados con los sueños tienden a ejemplificar y narrar vivencias que dan cuenta de ideas, pero escasamente se presentan de forma sistematizada.

A continuación, con la intención de sistematizar y ordenar, se propondrá criterios de análisis a partir elementos extraídos de las obras de Perls y otros autores que se consideran relevantes y/o han colaborado en la tarea de establecer categorías. La división de conceptos tiene como objetivo el facilitar la posterior comparación con el conjunto teórico Analítico, pero al mismo tiempo se pretende mantener y transmitir el espíritu vivencial de esta visión de la psicología.

Mensaje existencial

Como se ha señalado con anterioridad, la terapia Gestáltica sienta sus bases en el existencialismo y por ende, esta filosofía marca el desarrollo de la terapia. Respecto a los sueños, Perls indica de forma frecuente que éstos serían un *mensaje existencial* (1974). Es decir, hace referencia a los problemas de la existencia misma y todo lo que ello conlleva. En sus propias palabras:

En el sueño encontramos todo lo necesario, ya sea en su perímetro o en su ambiente. La dificultad existencial, la parte que falta de la personalidad, están todas en el sueño. En cierto modo es un ataque frontal al seno de la propia no-existencia. El sueño es una excelente oportunidad para encontrar los hoyos en la personalidad. Aparecen como

vacíos, como espacios huecos, y al acercarse a estos hoyos viene la confusión y el nerviosismo. (p.81)

Se podría decir que el contenido de este mensaje son las partes alienadas de nuestro ser. Según Schnake (2003), si nos percatáramos y admitiéramos que todo lo que ocurre con nuestros sueños tiene que ver con nosotros, descubriríamos muchas facetas de nosotros mismos que no reconocemos. Agrega que cada detalle del sueño, ya sean los personajes, los colores, olores o cualquier tipo de objeto, da cuenta de nuestros propios aspectos no reconocidos; y al enfrentarlos se genera el descubrimiento y el cambio. Perls (1974) insiste en que este mensaje conlleva la parte de la personalidad que está faltando y agrega que negar recordar los sueños es realmente negarse a encarar lo que está mal en la existencia. En los sueños aparecerían las partes alienadas de nuestra personalidad, y al llevarlos al presente se lograría la integración de lo rechazado, alcanzando la integración de la personalidad del soñante (Vásquez, 2003).

La terapia Gestalt considera el sueño como una representación de nuestra existencia en el momento en que se manifiesta. Incluye el comportamiento en el aquí y el ahora; la totalidad de los elementos y acontecimientos que nos han llevado a ser lo que somos, cómo nos encontramos divididos en diferentes partes no integradas. (Quiroz & Ayo, 2004, p.62)

Es más, en uno de los seminarios de sueños dictado por Perls (1966a), hace un llamado a entenderlos como “*el espejo de la existencia*”. Dándole tanta relevancia a los fenómenos oníricos, considerándoles el fiel reflejo de nuestras vidas. De esta manera, el sueño se entiende como un mensaje o “recado” de nuestro organismo acerca de nuestra propia forma de vivir, en el que se nos muestra los aspectos faltantes o los ámbitos de nuestra existencia que nos es difícil integrar. A continuación, se brinda un ejemplo de uno de los trabajos realizados por Perls, que da cuenta de esta ida.

Sueño de Carl (trabajo de un sueño recurrente realizado por Perls)

...C: Yo soy un tren y voy a alguna parte, pero no es ninguna parte. Tiene dirección/F: “yo tengo dirección”. / Yo tengo dirección. Tengo una tremenda dirección, derecho sobre los rieles. Pero no hay un hogar, no hay un lugar de descanso final. Hay siempre una línea recta y una dirección de fuerza, una dirección de ir con fuerza... Soy un tren y un tren no se relaciona con personas. /F: “Yo”. / Yo no me relaciono con la gente cuando soy un tren. Sigo la línea...

F: ¿Llevas gente?

C: No

F: ¿se dieron cuenta de la alegría que le sobrevino? (Risas). Fue casi una mueca. “no, yo no llevo gente...” Ahora estoy interesado en saber qué le está haciendo tu pie izquierdo a tu pie derecho...

C: algo así como ejercitándome la rodilla.

F: te estás ejercitando la rodilla... ¿Podrías averiguar si tu rodilla puede hacer ejercicio por sí sola?/ C: Sí, claro. / (Carl ejercita tu rodilla)... Bien, ahora quisiera que fueras los rieles...

C: Yo soy los rieles. Estoy tendido de espaldas y la vida corre por sobre mí...

F: Al menos ya tenemos la palabra “vida” por primera vez. Ahora sostiene una conversación entre los rieles y el tren...

C: Siento que puedo dejar correr la imaginación y algunas cosas surgen, pero no las siento verdaderas. Pero ¿está bien? ¿Eso es lo que quieres o quieres que me las situé bien?

F: ¿quieres decir que quieres realizar asociaciones?

C: Bueno, estoy jugando. Quiero decir que siento que puedo hacer conexiones, pero estás me están ocurriendo. No me parecen legítimas. No me parecen que salieran de mí... de mí mismo.

F: Bueno, en otras palabras parecería como que no estás tan completamente muerto; tal vez eres hasta un poco creativo. Así que...

C: Bueno, eso es lo que pasa. No es más que mi propia creación. Muy bien. Soy el tren y esos son los rieles. Yo ando derechito encima de ustedes y sigo donde me llevar-derecho hacia ninguna parte...

Yo les dirijo, pero les dirijo pasivamente. Tu fuerza te dirige pero nosotros la encauzamos, hacia dónde vas... Decidimos dónde van tus fuerzas.

Es cierto. Ustedes controlan dónde voy y toda mi fuerza se canaliza hacia donde me dicen que debo ir. Pero estoy en el poder. Yo soy la vida. Ustedes son inanimados. Están muertos. Lo único que hacen es dirigirme...

Acaba de aparecer gente ¿debo meterlos adentro y seguir adelante?

F: ¡oh! Eso es maravilloso (Risas) Así que no está todo muerto.

C: Me parece que...

F: Bien, ya tienes el primer mensaje existencial. Un sueño es para mí un mensaje existencial. Aparentemente ya tienes el primer mensaje. Necesitamos gente. Los mecánicos no hacen todo por sí solos. Bien, coloca a la gente.

Extracto del libro Sueños y Existencia (Perls, p. 105-106, 1974)

El método de análisis

Perls (1974) crea un modo para la exploración de los sueños que se aleja radicalmente de la interpretación clásica proveniente del psicoanálisis. La técnica consiste en relatar un sueño en presente, ya que insiste que al narrarlo de este modo, toma una forma distinta que le posibilita actuar como espejo de la existencia. Al respecto señala:

Si quieren lograr algo verdadero de un sueño, no interpreten. Ni jueguen juegos intelectuales de introspección ni asocien ni disocien libre o forzadamente los sueños. En Terapia Gestáltica no interpretamos los sueños. En vez de analizarlos y trozarlos, intentamos retrotraerles la vida. El modo de hacer esto es revivir el sueño tal como si estuviese ocurriendo ahora. (p. 80)

Perls a lo largo de su obra es persistente con la idea de que todo se relaciona con el presente y esto conlleva a que el método de trabajo busque constantemente este tiempo narrativo. “Todo hablar *acerca de* queda fuera, hay que desalentar toda interpretación, toda masturbación mental” (p.102). Relatando el sueño como si se estuviese experimentando en ese mismo momento, el soñante se compromete de forma íntima con la experiencia. De este modo, logra elaborar un suceso presente y no un episodio pasado; buscando una acción y no una base para realizar una interpretación. Es así, que considera el sueño como un punto de partida para una experiencia nueva (Polster & Polster, 1973).

Con respecto a lo actual de los sueños, Van Dusen (1965) señala que “invocar la actualidad de los sueños es difícil, pero es un placer ver como oscuros símbolos se vuelven transparentemente claros en la situación presente, real de la otra persona” (p.87). Para Perls (1974):

Donde más se hace evidente la fragmentación de la personalidad humana es en el sueño. Si hacemos asociaciones libres al sueño o buscamos hechos concretos, entonces se destruye lo provechoso del sueño o la fantasía. Se impide la reintegración de nuestra personalidad desposeída. Quiero subrayar esto muchas veces. La terapia gestáltica es un enfoque integrador. Queremos integrar, no somos analíticos. (p.156)

Si bien en varias ocasiones Perls utiliza la palabra “interpretación” en distintos ámbitos, él clarifica en sus obras que los sueños no los interpreta. Continuando con esta idea, la literatura Gestáltica da cuenta de una postura anti-interpretación, que se relaciona con la objeción de Perls a que el cliente introyecte el significado del terapeuta sin corroborarlo con su propia experiencia sentida (Cain, 2013). La terapia Gestáltica formula una aproximación totalmente no interpretativa que permite a los pacientes progresar a su propio ritmo y encontrar su propio significado en sus sueños (Enright, 1970).

De este modo, se puede señalar que el modo principal de acercamiento a los sueños es en el presente. El presente mismo se constituye en el método, y se aleja y diferencia de las posturas clásicas que analizan e interpretan los elementos oníricos. Así también, se asume una visión integradora, en la que se pretende unificar las partes que se evaden de la existencia. Más adelante, en el apartado de “técnicas de trabajo”, se profundiza en la forma de trabajar que es utilizada por los terapeutas Gestálticos, que dan cuenta de la intención de no interpretar el material del sueño.

Funciones de los sueños

El sueño como Proyección

Para Perls (1974) la idea de represión que proviene del psicoanálisis no tiene mayor sentido, sin embargo, hace hincapié en la importancia de la **Proyección** y la establece como el mecanismo base de los sueños. Al respecto dice “Para mí la cuestión básica en todo sueño es: ¿qué es lo que estas evitando? (p.128). Refiere que el sueño condensa todo el material que necesitamos y constituye las partes fragmentadas del ser. Al respecto señala: “si uno es capaz de proyectarse enteramente dentro de cada pedacitos de un sueño- y realmente *convertirse* en la cosa- entonces empieza a reasimilar, a reposer lo que se ha enajenado, lo que se ha regalado” (p.112). De acuerdo con Quiroz & Ayo (2004):

Ninguna elección en el sueño es coincidencia, cada aspecto del sueño es parte del soñador, pero una parte que hasta cierto punto es repudiada y proyectada hacia otros objetos. ¿Qué significa la proyección? Significa que hemos repudiado, alejado ciertas partes de nosotros mismos y las hemos sacado al mundo, en lugar de tenerlas disponibles como nuestro propio potencial. (p. 61)

Para Perls (1974), la tarea trascendental a partir del sueño es averiguar si el soñante puede re-identificarse con las partes alienadas; si una persona logra asimilar lo que estaba dividido, comienzan a funcionar y unirse nuevamente los distintos aspectos de la personalidad que estaban fragmentados. Señala:

Ya que nuestro objetivo es hacer de cada uno de nosotros una persona entera, unificada, sin conflictos; lo que debemos hacer es juntar todos los fragmentos del sueño. Debemos reposer estas partes proyectadas, las partes fragmentadas de nuestra personalidad. Debemos reposer el potencial escondido que aparece en el sueño. (P.78-79)

La perspectiva de Perls de entender el sueño como una proyección, es un aporte valioso, pero no el único en terapia Gestáltica. Polster & Polster (1973) buscan ampliar la exploración de los sueños en un doble sentido: por una parte, la posibilidad de utilizarlos

como sondeo en las posibilidades de contacto del paciente y por otra, para desplegar la interacción entre el paciente y el terapeuta, o con aspectos de su existencia que no son meras proyecciones. Y añaden “al fin y al cabo no todo es proyección en la vida...ni en los sueños” (p. 251). Si bien este es un acercamiento que considera la proyección, pero admite más posibilidades, su desarrollo ha sido bastante escaso.

El sueño como Retroflexión

Otra perspectiva, respecto a cómo actúan los sueños, es la de Isadore From. Él plantea que ha sido escasamente reconocido que muchas veces el sueño actúa como una retroflexión. Es decir, que los sueños estarían dando cuenta de elementos que inconscientemente el soñante utiliza como mecanismo de interrupción del contacto en la relación terapéutica. Desde esta mirada, el objetivo terapéutico se relacionaría con eliminar o atenuar la retroflexión y lograr un contacto adecuado entre el cliente y el terapeuta (Ceballos, 2016).

From da el ejemplo de un paciente que sueña que su consultorio de psiquiatra está muy desordenado. Pero por el contrario, este paciente le parece muy ordenado. La pregunta de From, “¿cómo es que estoy desordenado?”, indica que considera que el sueño es un suceso de frontera contacto y un truco del organismo para abrir el tema del cólera que aparece después y que abre a la conciencia de “tendencias asesinas”. Lo que era retroflexión era la cólera, y esta retroflexión ocultaba otra aún más fuerte: las tendencias asesinas. (Delacroix 2008, p 338)

Por lo tanto, esta idea supone que a través del sueño, el organismo se hace a sí mismo lo que originalmente hizo o intentó hacer a otra persona. Con From se comienza a considerar el sueño como un suceso de frontera-contacto y por ende, a reflexionar en una perspectiva novedosa que supone y destaca la interacción entre organismos (terapeuta y cliente), no profundizada en la teoría por Perls.

El sueño como Función en el Campo

Delacroix (2008) rescata que la terapia Gestáltica ha tenido una evolución en cuanto a su acercamiento de los sueños y añade que últimamente se ha desarrollado la idea del sueño como un fenómeno y producción de y por el campo. Señala que sería necesario extender la hipótesis de Perls y de From, considerando el sueño como revelador del estado del sí mismo en el campo. Al respecto comenta:

Se podría imaginar que según el estado de la función ello y de la calidad del despliegue del sí mismo, el organismo suscitará categorías diferentes de sueño, lo que nos llevaría a ampliar la hipótesis de F. Perls y de I. From y decir que todo sueño nos entrega indicaciones sobre la disposición de los mecanismos de interrupción del ciclo y que la entrada se podría hacer a veces por la retroflexión, a veces por la proyección, pero también por la confluencia o por la introyección. (p.341)

Es decir, hace referencia que la teoría ha ido evolucionando desde un marco intrapsíquico (proyectivo/ individual) hacía una ampliación que incluye la dimensión relacional en el trabajo con sueños. Se podría señalar entonces, que el contacto y las posibilidades de interacción en el campo, pasan a conformar un rol clave para el entendimiento del material onírico. De este modo, refiere que desde una visión interaccional el sueño actúa como espacio intermediario, como el suceso de la frontera-contacto, como medio para contactar al entorno. Y añade: “el sueño es precisamente el suceso de frontera-contacto que impulsa el decir a para expresar la retroflexión y la ansiedad de fondo” (Delacroix, p.338, 2008). Señala que existe una inter-influencia, un intercambio interactivo de fuerzas entre las partes que lo componen, constituyéndose el sueño como la fuerza actuante que restituye la globalidad del campo. En sus palabras:

El sueño sería así un estado de los lugares del campo, pero también una “manipulación” del campo, es decir una toma de control que se juega y estructura en lo invisible para la orientación o reorientación del campo y de los individuos que lo componen. (p.351)

Actitudes para el trabajo con sueños

Independientemente de la visión acerca de la función del sueño que se contemple en su aproximación, las actitudes que se establecen suelen tener en común la flexibilidad y espontaneidad. La terapia Gestáltica aboga por la expresión natural y espontánea, lo que conlleva, como consecuencia, una multitud de posibilidades en el trabajo con sueños. Polster & Polster comentan:

Aunque el sueño puede explorarse sólo como proyección, se trata de una preferencia estilística, no de un dogma teórico. El terapeuta gestaltista dispone de una serie de alternativas, entre las cuales puede elegir la que le parezca más eficaz para la elaboración del material onírico. (p. 253, 1973)

Esta idea hace hincapié en la inexistencia de una única y exclusiva manera de trabajar, sino muy por el contrario, permite dar grandes grados de libertad al terapeuta, considerando el despliegue de todo su potencial creativo en la relación.

Ortiz (2007) plantea que hay procedimientos preparatorios para el trabajo con sueños y entre ellos nombra: amar los sueños, un espacio privado y el procedimiento de hacer preguntas. En cuanto a *amar los sueños*: destaca la relevancia de que el paciente mantenga una actitud abierta al trabajo del material onírico. Es decir, que no exista temor o dudas y que se disponga de una disposición exploratoria. Por otra parte, el terapeuta debe evitar la interpretación y enfatizar la creatividad. Respecto al concepto de *espacio privado*, hace referencia a la necesidad de relacionar el material onírico con el cuerpo. Por lo tanto, llevar a la consciencia las sensaciones y emociones que el sueño sucinta en su corporalidad. Por último, el *procedimiento de hacer preguntas* supone que, mediante el uso de preguntas respecto a sus emociones y sensaciones corporales, el paciente logre su propia interpretación del sueño y que lo utilice como una vía de cambio y crecimiento personal.

Continuando con esta idea, podríamos señalar que la **actitud del terapeuta** consistiría principalmente en actuar como facilitador de cambio, pero con la precaución de no constituirse en el agente de cambio en sí mismo. Según Perls (1974):

Lo que yo hago como terapeuta es funcionar como catalizador en ambas direcciones: promover situaciones en que la persona pueda vivenciar estar bloqueado -con lo desagradable de ello- y frustrar sus evitaciones incluso más allá, hasta que esté dispuesta a movilizar sus propios recursos. (p.64)

Yontef añade “cuando el terapeuta rechaza el rol de agente de cambio, existe la posibilidad de un cambio disciplinado y significativo” (1995, p.137). Es decir, la actitud que asume el terapeuta se relaciona con la teoría paradójica del cambio. Se plantea la necesidad de no exigir el cambio o intervenir de manera forzada, sino más bien dejar que fluya la propia naturaleza y espontaneidad de los seres humanos. De manera paradójica, el terapeuta al no considerarse un agente de cambio, realmente podría colaborar en el proceso de crecimiento. Considerando la idea de autorregulación orgánica, se confía en que el propio organismo encuentre el camino de sanación. El terapeuta no debería plantear una meta específica o imponer un propósito en la terapia, sino que a través del contacto profundo aceptar el aquí y ahora de la relación, sin juzgar. Según Stevens (1978):

Esto hace que el trabajo del terapéutico gestáltico sea muy sencillo. Todo lo que tienes que hacer es escuchar, observar y comentar sobre el desfile de eventos que ves. No tienes nada que pensar ni nada que calcular. No tienes que decidir qué será una “intervención terapéutica” o lo que es sano y lo que no lo es, ni que reforzar o no. (p.255)

El terapeuta deja a un lado el rol de transformador y simplemente alienta a que el cliente tome consciencia, guía al otro para que lleve su foco de atención a aspectos particulares de su experiencia, preguntándole, por ejemplo, de qué se da cuenta. A su vez, es relevante que el terapeuta evite interferir en la experiencia del paciente. Según Martín (2013) algunas de las maneras más comunes de realizar esto es juzgando (culpando o rechazando), ayudando de forma inadecuada (estimulando el sentimiento de desvalimiento), señalando obligaciones y /o dando explicaciones cuando no es el momento ni la situación.

Por último, en cuanto a la **actitud del cliente**, se podría decir que junto con la disposición exploratoria señalada con anterioridad, debería mantener una actitud enfocada a responsabilizarse de su vida. En palabras de Perls (1974) “responsabilidad significa capacidad de responder: capacidad de estar vivo, de sentir, de ser sensibles” (p.113). Es decir, de mantenerse abiertos a experimentar la naturaleza misma y la espontaneidad del propio ser en el momento presente; siendo primordial el interés de querer escuchar su propio organismo. Para trabajar el sueño, Schnake (2003) señala que el paciente debe asumir con todo su cuerpo la posición y el discurso de aquello que representa, permitiendo el darse cuenta y el cambio.

Técnicas de trabajo: presente, silla vacía, dramatización y juego

Como se ha señalado previamente, la capacidad de flexibilizarse y adecuarse a la situación presente constituye el aproximamiento principal del trabajo terapéutico Gestáltico. Por lo tanto, “las técnicas y enfoques disponibles permiten abarcar una diversidad de estilos y preferencias personales. De ahí la fluidez con que puede moverse el terapeuta gestaltista en medio de los diversos aspectos de la experiencia terapéutica” (Polster & Polster, 1973, p. 257).

En una propuesta de síntesis de las formas de trabajo con sueños Etienne (2010) plantea seis categorías que identifica como: Modelo proyectivo, Modelo psicodramático, Modelo estructural/simbólico, Modelo relacional, El Modelo deconstructivo y El Modelo Tai-Chi. En este escrito, describe cada uno de los modelos y señala como se relacionan con los distintos mecanismos de evitación de contacto. Si bien su clasificación constituye un aporte a la síntesis y orden de las estrategias de trabajo, a continuación se pretende dar cuenta de las técnicas más utilizadas y reiteradas en la literatura Gestáltica. Es por ello que se considerarán como las técnicas más relevantes: el presente, la silla vacía, la dramatización y el juego.

El presente

Si bien ya se expuso acerca de la importancia del “aquí y ahora” en capítulos anteriores, la utilización de este tiempo verbal es tan importante para la aproximación Gestáltica, que es necesario diferenciarlo como una técnica y no sólo como un objetivo.

Al respecto, Naranjo (1990) hace un importante aporte en señalar que centrarse en el presente como técnica es fundamental para la terapia Gestáltica, en tanto es una manifestación de una actitud básica que se asume. Una actitud relacionada con la comprensión de que vivimos en el presente, la responsabilidad sobre nuestras acciones y la evidencia de percatarnos de nuestra propia vivencia. A su vez, distingue dos formas de centrarse en el presente, a las cuales diferencia entre “presentificación” y “el continuum de la atención”. La primera hace referencia a revivir aspectos del pasado, re-actuando escenas como si estuviesen sucediendo en el aquí y ahora. Por otra parte, continuum de la atención lo describe como atender a todo aquello que está presente en el campo de la atención y expresarlo en el mismo momento, lo que se asemeja mucho a una meditación verbalizada.

De este modo se le exige al paciente que se vivencie en el presente y, para favorecer que esto suceda, se suele utilizar una frase sencilla pero fundamental y central en la terapia: “ahora me doy cuenta”. Con ello se busca recalcar, mediante el “ahora” el hecho de que toda vivencia es actual, a través del “yo” se intenta enfatizar la responsabilidad sobre sus propios sentimientos y emociones y, por último, el “me doy cuenta” brinda sentido de las propias capacidades (Perls, 1976).

De forma general, se podría decir que la técnica Gestáltica es vivencial, alejándose y diferenciándose de muchas corrientes psicológicas al evitar que se hable de un hecho y más bien solicitar en palabras estrictas que se *re-viva*. La utilización del presente como técnica es propia de cualquier intervención Gestáltica, por lo que podríamos considerarla inherente y esencial a cualquier modo de intervención.

La silla vacía

La técnica denominada como silla vacía o silla caliente es central en la terapia Gestáltica y tiene como finalidad principal que la persona realice un encuentro intrapersonal con aspectos suyos que están separados o disociados (Jorquera, 2002). Greenberg, Rice & Elliot (1996), señalan que la suposición de esta técnica es que el diálogo entre las partes opuestas ayudará a generar un contacto creativo, permitiendo desarrollar aspectos novedosos y soluciones. El terapeuta cumpliría la función de ayudar al cliente a reconocer estos aspectos supuestamente opuestos, favorecer el diálogo entre ellos, hasta que emerja el conflicto. Para que este proceso ocurra, describen distintas etapas de llevar a cabo la técnica: etapa de pre-diálogo, etapa de oposición, etapa de contacto, etapa de integración y etapa de pos-diálogo. Si bien cada parte conforma una parte sustancial y relevante del proceso, enfatizan que éstos pasos deben surgir de manera espontánea, para la existencia de una resolución. Recalcan que para que tenga un efecto auto-regulador, el cliente debe involucrarse en un proceso vivencial y no conceptual.

La técnica consiste entonces, en que el terapeuta en primera instancia ayuda a reconocer aspectos polares dentro de la personalidad. Cuando el paciente los ha identificado, cada aspecto se identifica en una silla distinta. Se promueve en primera instancia la oposición y el surgimiento de diferencias, para luego facilitar el contacto y la integración de estas partes. Según Greenberg & Dompierre (1981), los autores clásicos Gestálticos señalan que el diálogo de sillas aumenta la profundidad de la experiencia y sugieren que la resolución de conflictos se facilita al hacer que el diálogo interno entre partes opuestas se torne consciente y puedan reconciliarse. Una ilustración brindada por Perls de esta técnica, es la siguiente:

Cada fragmento del sueño, sea persona accesorio o ánimo, es una parte del yo alienado del paciente. Por supuesto, el enfrentamiento principal se establece entre el perro de arriba y el perro de abajo.

Para ilustrar el método de integración de los dos perros por medio del trabajo con sueños, relato el caso de un paciente que impresionaba a todo el mundo con sus excentricidades sicóticas. Durante una de mis sesiones de grupo este paciente relató un sueño en el que veía a un hombre joven entrar en la biblioteca, botar los libros, gritar y dar alaridos. Cuando la bibliotecaria, una vieja solterona, lo retaba, él

reaccionaba manteniendo su conducta errática, Desesperada, la bibliotecaria llamaba a la policía.

Dirigí a mi paciente para que actuara y experimentará el enfrentamiento entre el niño (perro de abajo) y la bibliotecaria y la policía (perros de arriba). Al comienzo, la confrontación fue beligerante e inútilmente consumidora de tiempo y de energía. Después de participar en ese enfrentamiento hostil por dos horas, las diferentes partes de mi paciente fueron capaces de detener la pelea y escucharse mutuamente. El verdadero escuchar es entendimiento. Él llegó a darse cuenta de que al jugar “al loco” podía burlar a su perro de arriba, porque la persona irresponsable no es castigada. Siguiendo su exitosa integración, este paciente no necesitó más actuar cómo loco para poder ser espontáneo. Como resultado, ahora es una persona más agradable y libre.

Extracto del libro Esto es Gestalt. (Perls, p.18, 1966b)

La meta esencial del trabajo de diálogo de sillas es percibir la dicotomía y estimular la formación del límite y el contacto entre las partes. Del mismo modo, es importante como objetivo que la persona se haga responsable de los distintos aspectos de su personalidad. Esto se lleva a cabo mediante el reconocimiento, la congruencia y la identificación con los distintos roles. El terapeuta por su parte, busca acrecentar la experiencia o darse cuenta del cliente y lo hace trabajando con el cliente para que el mismo amplifique los aspectos esenciales de su conflicto; ya sea a través de ejercicios de exageración, repetición, dramatización y/o retroalimentación (Zalaquett, 1985).

Ahora bien, esta técnica asume especial relevancia en el trabajo con sueños, ya que en ellos se puede visualizar los vacíos de la personalidad o la fragmentación de ella. El trabajo del material onírico ayudaría el reconocer los aspectos polares y los conflictos esenciales del soñante. Según Quiroz & Ayo (2004):

El sueño se conforma de distintos elementos, cada uno de los cuales representa una parte de nuestra personalidad. Así el trabajo de sueños tiene por objetivo integrar las partes alienadas o dispersas de nuestro ser, para ponernos de nuevo en contacto con su totalidad [...] En los sueños aparecen tanto los mensajes de las situaciones conflictivas, como los vacíos, las necesidades, las situaciones inconclusas y las partes desintegradas de la personalidad. Cualquier cosa que falte en el sueño, falta en la vida de la persona. El sueño señala directamente lo que se evita para estar completo. (p.62)

Dramatización / psicodrama

Por dramatización entenderemos de forma general la actuación y representación teatral de distintas y diversas situaciones. Se habla de psicodrama, cuando se refiere exclusivamente a un contexto psicoterapéutico. Según Rojas-Bermúdez (1997), este último es un método psicoterapéutico que tiene sus bases en el teatro, siendo esencial el uso de la dramatización. Se diferencia de otras psicoterapias, puesto que el cuerpo y sus expresiones adquieren protagonismo. Se diferencia del teatro, en tanto no existe un libreto o pauta a seguir, sino que más bien la vida del paciente constituye el libreto.

Las estrategias utilizadas en la terapia Gestalt tienen como finalidad producir una conducta observable en el presente, en el aquí y ahora, otorgándole mayor valor a la acción que a las palabras y a la experiencia más que a los pensamientos. Con la técnica psicodramática los pacientes actúan los acontecimientos en vez de hablar acerca de ellos, logrando de este modo abordar aspectos no indagados habitualmente (Villanueva, 2013).

Schnake (2001), quien tiene una gran trayectoria y experiencia con sueños, refiere que incentiva a actuar y moverse del asiento a sus pacientes. Añade que, siguiendo los ejemplos de Perls, indica a los pacientes que se conviertan en los objetos de su sueño, como una verdadera actuación en un escenario. También señala que Perls propone que dramaticemos el sueño, siendo el soñante el actor principal y único. Al respecto dice:

Es indudable que si procedemos de un modo más sistemático y somos capaces de reeditar la situación tal como la recordamos en el sueño y hacemos interactuar algunos elementos o personajes, no sólo nos daremos mejor cuenta de cuál es mensaje, sino que haremos un trabajo más intenso y definitivo en el sentido de reintegrarnos o juntarnos con partes no aceptadas de nosotros mismos. (Schnake, p.142, 2003)

Por otra parte, Oaklander (1992), quien se especializa en el ámbito de la psicología infantil, refiere que actúa como facilitadora y ayudante del niño para que el mismo se dé cuenta de lo que el sueño quiere comunicarle. Agrega que los niños están capacitados para aprender por ellos mismos mediante el trabajo con sueños. Y respecto a un ejemplo

psicoterapéutico, dice: “En su trabajo le pedimos actuar todos los roles del sueño, como si fuera una obra dramática y él pudiera hablar por cada persona y cosa” (p.147).

Velasco (2000) destaca los beneficios de las actividades dramáticas relacionados con la inteligencia emocional. Entre ellos señala que no se limitan a un aprendizaje puramente intelectual, sino que involucran experiencias simultáneas en distintos planos de la persona. Constituyen a su vez, herramientas para enseñar valores, fomentar la colaboración y la valoración personal, generan alivio tras la expresión emocional, sensación de seguridad, autonomía y entrenamiento en la resolución de conflictos.

De este modo, la dramatización utilizada en el contexto psicoterapéutico se constituye en un método de psicoterapia que fomenta la expresión presente de emociones y pensamientos. En el ámbito de los sueños, el uso de la dramatización ha sido frecuentemente expuesto en las charlas otorgadas por Perls y sus seguidores, siendo común que el trabajo con sueños consista en interpretar de forma dramática los distintos objetos, personas o acontecimientos que el soñante narra. Como se señalaba anteriormente, es fundamental que el soñante adquiera el rol de protagonista, siendo el paciente quien decide el guion y el escenario. A continuación, se brinda un ejemplo de esta técnica llevada a cabo por Schnake:

El sueño de Ema

Terapeuta: Cuenta el sueño en primera persona. Tú eres la creadora y actriz principal de esta obra. Tienes que ocupar todo el escenario y describir cada cosa que menciones. Te sugiero que lo hagas con los ojos cerrados para que el entorno real no te interfiera.

Ema: Llego a una escuela donde se va a celebrar la fiesta de San Juan. Voy vestida con una blusa beige, que me gusta mucho. Me saco la ropa, la cuelgo en una percha y me pongo un delantal. Yo adoro las fiestas con niños. Entro al patio y empiezo colgar banderas en distintos puntos. Arreglo mesas con cosas. Está lleno de gente, niños y adultos, todos alegres. Es la fiesta y yo estoy vendiendo o sirviendo, siempre en mi stand.

Termina la fiesta, se empiezan a ir todos. Voy a cambiarme la ropa y no la encuentro. No está mi blusa. Llamo al director y no sabe. Me siento muy desolada y vacía sin mi ropa. Era una blusa que quería mucho. Despierto.

T: sé el patio. ¿Cómo es tu existencia como patio?

E: soy un patio de cemento, frío, liso. En mi juegan los niños. Tengo un chafariz al medio (se muestra el ombligo).

T: ¿qué ves desde ahí?

E: La escuela, las piezas para allá, las barandas del corredor y el corredor.

T: siendo patio, háblale al corredor.

Patio: tú estás siempre ahí sobre mí. Los niños se apoyan en tus barandas, estás más cerca de la gente. Ves mejor que yo aquí en el suelo.

Corredor: Sí, es cierto que estoy mejor, andan con más cuidado sobre mí. Y te miro para abajo, pero te veo bien, no sé de qué te quejas.

P: yo soy de cemento frío, no estoy protegido.

C: pero te da sol, eres firme, Tú siempre te estas quejando. Claro que soy mejor que ti en algunas cosas, pero en otras no. A mí me da el sol sólo en la mitad.

P: sí, pero estás protegido de la lluvia, eres más alto, más independiente que yo y nunca me das la razón.

C: Tú te quejas de todo. Es cierto que estás ahí sin protección, pero cómo te voy a apoyar yo, que me apoyo en ti.

P: tienes razón, tú también te apoyas en mí. Estoy preso, no puedo moverme ni cambiar. Estoy condenado.

C: tan condenado como yo, tan preso como yo, pero yo no me siento así. Dependemos uno del otro. Yo no puedo existir sin ti. (La voz como corredor es más entera).

P: En algo me encuentras razón. Estamos condenados a permanecer juntos, no nos podemos separar. (La voz se hace más quejosa y débil).

T: ¿cómo te sientes como patio?

E: presa, condenada. Atada al corredor.

T: Díselo

P: Así estamos el uno al lado del otro. En realidad, tú no me puedes ayudar ni apoyar.

C: Tú me apoyas a mí, pero yo te hago más acogedor. Te contengo, así como tú contienes al chafariz.

P: ¡cierto!, ¡cierto! ¡Tengo al chafariz!

T: Háblale al chafariz.

P: Eres hermoso, de ti sale agua fresca. Alegras. Tienes pececillos. Los niños gozan contigo, toda la gente.

T: Sé el chafariz y contéstale.

Chafariz: (Se sienta con las piernas cruzadas y los brazos levantados. Le cambia la expresión del rostro. Se ve hermosa). Sí, mi agua es fresca y siempre está renovándose.

Tengo peces y estoy muy alegre, pero si no fuera por ti, no estaría. Estoy al medio tuyo, tu me sujetas.

T: Sé de nuevo el patio.

P: sujetándote a ti me siento diferente, sólido, firme, y los niños pueden correr en mí. Me cuben entero cuando hay muchos, y cuando quedo solo, como ahora, sé que volverán, porque te tengo a ti, chafariz, y tú tienes agua. 8 la expresión de su rostro es plácida y hermosa, como cuando fue el chafariz).

T: ¿entiendes el mensaje de tu sueño?

E: Sí, y más que eso: tengo una hermosa sensación de unidad.

Es notable cómo de pronto-como en un rompecabezas que se completa- el mensaje del sueño se hace obvio. Ema, al final de su sueño, justo cuando los niños se han ido, describe esta sensación: "Me siento muy desolada y vacía sin mi ropa". ¿Atribuye el estar bien a la presencia de los otros; y el estar vacía, al estar sola? Al trabajar el sueño se ve que al darse cuenta de partes de sí misma que se negaba, se siente entera. La sensación de "vacío" es ahora una sensación de plenitud.

Extracto del libro Sonia, te envió los cuadernos café. (pp. 144-146, 2003)

Martín (2009) describe varias formas de trabajar los sueños en la terapia Gestalt. De acuerdo con la organización que se intenta brindar en este texto, algunas de las técnicas que ella señala, podrían conformar parte de lo que se entiende como dramatización.

- **Técnica del ir y venir:** se trata de empezar a trabajar el sueño de la forma habitual (trabajando en el presente y en primera persona) y al considerar que se ha dicho algo relevante, se solicita que diga lo mismo a un grupo de compañeros. Por ejemplo, si un cliente al identificarse con un objeto metálico dice: "Soy frío", se solicita que diga lo mismo a sus compañeros y que añada algo más. Podría ser algo como: "soy frío y opaco". Añadiendo de este modo información que enriquece la experiencia, evitando que algunas frases importantes pasen desapercibidas.
- **Ir de un elemento a otro del sueño:** consiste en una variación de la técnica de ir y venir, pero usada dentro del mismo sueño. Es decir, la persona se va identificando y personalizando cada elemento que aparece en el material onírico. Destacando como ventaja la posibilidad de apreciar rápidamente muchas proyecciones distintas.

- **Técnica de la proyección-identificación:** se basa en la idea que el soñante se identifique con algún personaje significativo que aparezca en su sueño. A partir de esta identificación, se solicita actúe y comporte como si fuese aquel. Posibilitando el contacto con los sentimientos y emociones, propios y de otros. La fórmula sería bastante sencilla: “si tu fueras tal persona, ¿cómo actuarías?, ¿cómo te sentirías tú si fueras aquel?, etc.
- **Representación colectiva del sueño:** consiste en trabajar el sueño de manera grupal y para esto, el soñante le otorga un personaje a cada uno de sus compañeros y acepta a otros como voluntarios, los cuales actuaran el material onírico. En la representación de los elementos, se encuentra la oportunidad de profundizar en las proyecciones, colaborando a la elaboración del sueño.

Juego/ aproximación lúdica

La práctica de la terapia lúdica se ha utilizado hace más de un siglo y se refiere a una gran variedad de modalidades de tratamiento que involucran el juego para ayudar a los niños. Algunos enfoques enfatizan la necesidad de reducir la sintomatología negativa, pero también pueden incluir interpretaciones de símbolos y análisis de sueños (Palmer, Pratt & Goodway, 2017). Este tipo de intervención proviene de los intentos psicoanalíticos de realizar terapia con niños. En un principio se intervenía del mismo modo que con adultos o se utilizaba como un análisis preliminar, sin embargo, esa estrategia no brindó los resultados deseados. Actualmente la terapia lúdica se constituye como central en la orientación Gestáltica y se fundamenta en la capacidad de crecimiento y autodirección del Ser humano (Echavarría, 2005). A continuación, se presenta un ejemplo de la aproximación lúdica, realizada por Oaklander (2001):

Roger, de 5 años, se movía intranquilo en el asiento mientras su madre describía su conducta en casa y en la escuela. Él estaba, decía ella, golpeando, pateando, agarrando

todo, dando puñetazos, saltando sobre los demás chicos en tal forma, que otros padres se habían quejado de él. Roger se veía enfurruñado y hostil conmigo; no disimulo su desagrado hacia mí, mi oficina y este desperdicio de tiempo. Pero cuando finalmente quedamos solos examinó cuidadosamente todos los juguetes. Yo permanecí tranquila junto a él mientras lo hacía. En la sesión siguiente, bajó de inmediato el set de médico y me ordenó tenderme. Nos pasamos toda la sesión jugando al doctor; yo era el paciente y él el médico. Todos sus modales cambiaban cuando representaba al doctor: era amable y cortés conmigo, solemne, y hablaba despacio y con preocupación de mi enfermedad. Le pregunté si tendría que irme al hospital. Me respondió con gravedad que yo estaba muy enferma y tendría que hacerlo. Me preguntó si tenía hijos. Respondí que tenía uno pequeño y que me preocupaba quién podría cuidarlo si me hospitalizaba. Le hablé de mi desvelo por su bienestar tanto en casa como en la escuela, y que siendo tan chico le sería difícil comprender y estaría demasiado preocupado por mí. Roger escuchaba atentamente. Por último, con la voz más bondadosa y gentil que he oído, me dijo: "No se preocupe. Yo hablaré con él y le explicaré que usted se va a mejorar. E incluso lo cuidaré mientras esté en el hospital". Me palmeó el brazo y me sonrió, y yo le agradecí por estas cosas maravillosas que haría por mí.

Roger y yo jugamos al doctor por lo menos durante cinco sesiones consecutivas y cada vez el drama se hizo más extenso y complejo bajo su dirección. "Finja que está en su casa y de repente se siente mal y me llama". Después de estas sesiones, los amables y delicados modales de Roger se trasladaron a la escuela y al hogar. En la primera sesión con la madre y el niño, yo supe que ella estuvo muy enferma en una época y había sido hospitalizada tres veces durante períodos prolongados. Sin embargo, ahora estaba bien e indicó que no creía que este anterior período de enfermedades pudiera ser un factor tras la conducta hostil de Roger. Su gran interés en el juego del doctor, no obstante, me decía que sus sentimientos por las hospitalizaciones de su madre aparentemente necesitaban expresarse de una manera que le había sido difícil manifestar en el hogar. El juego es la forma que adopta en el niño la improvisación dramática. También es más que eso. A través del juego somete a prueba a su mundo y aprende sobre él y, por lo tanto, es esencial para su sano desarrollo. Para el niño, el juego es un asunto serio que tiene un fin determinado y a través del cual se desarrolla mental, física y socialmente. El juego es su forma de autoterapia, mediante la cual a menudo se resuelven confusiones, angustias y conflictos. Si bien Roger se permitió ser amable y considerado, otros niños actúan en forma dura y agresiva. A través de la seguridad del juego, todo niño puede ensayar sus propias nuevas formas de ser. El juego cumple una función vital para él. Es mucho más que sólo la frívola, liviana y placentera actividad que los adultos generalmente piensan.

Además, el juego le sirve de lenguaje al niño —un simbolismo que sustituye a las palabras. El niño vivencia muchas cosas en su vida que todavía no puede expresar en lenguaje, y entonces usa el juego para formular y asimilar lo que experimenta. (p.159)

La utilización del juego como terapia en Gestalt ha sido ampliamente utilizada en el ámbito del trabajo con niños. Según Oaklander (2001), el juego es una forma de auto-terapia y ofrece la oportunidad de probar nuevos mundos y aprender. Del mismo modo, se transforma en un lenguaje y fomenta el uso de la imaginación, siendo esencial para el desarrollo sano. En la terapia de juego Gestalt, el objetivo es promover experiencias que le devuelvan al pequeño el uso de las modalidades saludables que ha perdido y por lo tanto, favorezca su crecimiento. Respecto a las técnicas creativas que se utilizan señala:

Estas técnicas sirven como puentes para el yo interior de los niños, así como a menudo proporcionan los medios para descubrir, renovar o fortalecer aspectos del yo. Las técnicas incluyen el uso de las artes gráficas en muchas formas, el dibujo y el collage, así como la arcilla de cerámica, marionetas, música en muchas formas, dramatismo creativo, experiencias sensoriales y corporales, varios juegos, libros y narraciones, la bandeja de arena, la cámara, la fantasía y las imágenes. (Oaklander, p. 53, 2001)

Un estudio reciente de Shen (2017) menciona que, a pesar de que la terapia de juegos es comúnmente más utilizada en niños pequeños, en los últimos veinte años han surgido un creciente grupo que defiende la utilización en adolescentes. En cuanto al trabajo con personas adultas Olson- Morrison (2017) señala que la terapia lúdica es un método eficaz para trabajar con adultos que han sufrido de traumatismo complejo y demuestra su aplicación en una presentación de casos. Por otra parte, Doyle & Magor-Blatch (2017), quienes investigan en el trabajo de juego de arena con adultos, refieren que identifican mejoras evidentes en la sintomatología depresiva y el estrés. Además, reportan que los clientes identifican beneficios para su salud mental y la capacidad de externalizar sus asuntos privados. Oaklander (2001) al respecto señala: “Trabajo con la bandeja de arena en forma muy semejante a como lo hago con un dibujo o un sueño. Los niños me describen la escena, me cuentan una historia sobre ella, me dicen lo que está sucediendo o sucederá” (p. 169).

Es decir, se puede concluir que a pesar de que la terapia de juegos sea utilizada principalmente con niños, también se ha conformado en un aporte a la aproximación con

adolescentes y adultos. Sus beneficios son amplios y comúnmente reportados por las personas que lo experimentan.

Respecto al trabajo con sueño, si bien es escasa la literatura que da cuenta de del uso de esta técnica, es necesario señalar que en la práctica se cree ampliamente utilizada. Swan & Schottelkorb (2013), postulan que la terapia de juego de la caja de arena podría ayudar a los niños a expresar y descubrir significados ampliados en sus sueños; proporcionando a los pequeños la oportunidad de explorar los sueños de una manera apropiada a su desarrollo.

Considerando la visión de Zinker, quien describe al terapeuta Gestáltico como un artista y destaca la importancia de la actitud creativa y la disposición a experimentar (1977), se puede señalar que cualquiera de las técnicas anteriormente nombradas puede conformar parte del trabajo con los sueños. Al ser el terapeuta un “artista”, se permite buscar de manera libre y flexible, la forma de llevar a cabo el trabajo psicoterapéutico según las necesidades del cliente.

CAPITULO IV

Análisis y discusión

Mediante la revisión y sistematización teórica realizada se pueden apreciar los profundos e importantes puntos en común respecto a la visión humanista del Ser humano. Si bien ambas visiones comparten una base fenomenológica relevante, se pueden apreciar varias diferencias en cuanto a la forma concreta de llevar a cabo el trabajo con los sueños.

Con el objetivo de facilitar la comparación de las teorías anteriormente expuestas, se ha decidido contestar de forma esquemática a tres grandes preguntas: ¿Qué comprendemos por sueños? ¿Cuál es el objetivo de trabajar los sueños? y ¿De qué manera se lleva a cabo el trabajo con los sueños?. Cada una de las respuestas se conforma de los aportes que en ocasiones ya están claramente explicitados por la teoría y otras veces, por conceptualizaciones que surgen como nuevas a partir de la misma revisión. El siguiente análisis pretende clarificar y dar cuenta de forma ilustrativa puntos de parangón entre ambas.

¿Qué comprendemos por sueños?

Si bien Jung no plantea una definición única o simple de los sueños, todo su trabajo evidencia que comprende éstos como un “**Mensaje Simbólico**”. Desde una mirada Analítica podemos señalar que los sueños son contenidos psíquicos que contienen un significado, por lo tanto, son un producto simbólico que favorece el equilibrio psíquico. Esto último, en tanto posibilita la existencia de diálogo entre las distintas instancias psíquicas. Como ya se sabe, desde la teoría Junguiana se cree que la gran mayoría de los sueños cumplen una función compensatoria para el organismo. Jung (1964) refiere que:

La función general de los sueños es intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico. Eso es lo que llamo el papel complementario (o compensador) de los sueños en nuestra organización psíquica [...] El sueño compensa las deficiencias de su personalidad y, al mismo tiempo, le advierte los peligros de su vida presente. (p 43)

Es decir, la **función compensatoria o retrospectiva** del sueño, es la principal característica del material onírico y es mediante él, que el inconsciente busca restaurar el equilibrio que ha perdido o completar la experiencia cuando la consciencia se ha vuelto unilateral. El sueño conlleva la posibilidad de generar un cambio, dependiendo por supuesto, de cómo la consciencia logre interactuar con el mensaje que recibe del inconsciente. Si bien existen otras funciones para la visión Analítica, la función compensatoria es la principal y la más importante. Desde esta perspectiva los sueños pasarían a formar una piedra angular en el proceso de psicoterapia, puesto que posibilitaría la emergencia de “diálogo” entre las distintas instancias psíquicas y por ende favorecería llevar adelante el proceso de individuación.

Por otro lado, según los planteamientos de Perls los sueños son un “**Mensaje existencial**”. Es decir, conllevan en sí mismos el conocimiento de la existencia. Ellos darían cuenta de la personalidad y todos los aspectos del soñante. Por lo tanto, en los sueños se evidenciaría la fragmentación que suele estar presente en todos nosotros. El mensaje onírico conllevaría información acerca de cómo se encuentra el organismo. “Los terapeutas de la Gestalt definen tradicionalmente el sueño como una tentativa de autorregulación orgánica

emitida por el organismo mismo” (Delacroix, 2008, p 343). Es decir, por una parte, el sueño es un mensaje que lleva en sí la fragmentación del Ser humano, pero al mismo tiempo es la forma que tiene el organismo de regularse a sí mismo. Se podría decir entonces, que el sueño se comprende como un mensaje *del* organismo y *para* el organismo, que evidencia los hoyos de la personalidad y favorece la autorregulación

La función principal del sueño desde esta mirada es la **proyección**. Esto significa que una parte de nosotros es rechazada y hago responsable al ambiente de aquellos aspectos que no quiero o no puedo ver de mí mismo. En este sentido, la proyección haría posible “despojarse” de atributos de nuestra personalidad que no nos gustan o nos parecen difíciles. Es así que mediante los sueños surgiría la posibilidad de apreciar lo que el organismo estaba evitando, ya que en el material onírico se desplegarían todas las partes fragmentadas del ser, conformándose en la posibilidad de unificar las partes del organismo que no lo están. (Si bien, ya hemos señalado que existen otras maneras de comprender las funciones del sueño, tales como comprender el sueño como una retroflexión o como una función en el campo; es la proyección el mecanismo base y principal reconocido por Perls).

Como se puede apreciar, ambas miradas dan cuenta que el sueño es un mensaje el cual porta aquellos aspectos de la personalidad rechazados/ disociados que el soñante está necesitando contemplar, dialogar o relacionarse en un momento de desarrollo presente, poseyendo de este modo la capacidad de favorecer la potencialidad autorreguladora del organismo. Este hecho, en ambos enfoques, posibilitaría el fomentar la autorregulación del organismo que siempre va a tender, en ambos casos, a trascender la neurosis y caminar hacia una personalidad más completa y/o total.

Ahora bien, es necesario notar que desde una mirada se destaca que el mensaje posee una cualidad simbólica y desde la perspectiva Gestáltica se destaca el carácter existencial.

La mirada Analítica da cuenta que el sueño, como un símbolo, posee en sí mismo la semilla de algo que se encuentra por germinar. En este sentido no presenta un contenido fijo, no existe un significado específico a cada imagen, puesto que representa algo y se conforma a partir de algo que quiere ser dicho en un momento específico del desarrollo del individuo. Es decir, no tiene un significado obvio ni preciso, sino que será la mejor expresión del inconsciente en un momento determinado. Por lo tanto, se puede inferir que, aunque una

persona sueñe con un mismo objeto, persona o incluso se repita el mismo sueño, este necesariamente llevará consigo elementos distintos, puesto que va más allá de un signo y posee elementos inconscientes que por definición tienen cualidades dinámicas. Al respecto es importante recordar que desde esta aproximación el símbolo se constituye en un instrumento transformador de la energía psíquica, por lo tanto, a través de los sueños se podrá ver reflejado el “movimiento” de los elementos conformadores del psiquismo, dando cuenta de la manifestación del proceso de individuación (idea que será profundizada en el siguiente apartado).

Por otra parte, desde el enfoque Gestáltico, se entiende el sueño como un mensaje existencial. En este sentido, Perls hace un llamado a entenderlos literalmente como el “espejo de la existencia”. Es decir, como el reflejo inequívoco de quiénes somos y de todos los aspectos de nuestra personalidad. En esta metáfora se entiende que frente a un espejo no somos capaces de ocultar aspectos propios que no nos gusta ver. El espejo nos obliga a mirar todo lo que nos conforma, los aspectos que nos gustan y los aspectos que rechazamos. No nos da la oportunidad de utilizar algún mecanismo para evitar el contacto con lo que somos. Desde esta aproximación, el sueño no es una representación, el sueño *ES lo que soy*. El material onírico no viene a simbolizar algo, sino que viene a mostrar los aspectos rechazados del organismo. El sueño contiene la información que el organismo se ha negado a sí mismo y mediante el trabajo terapéutico, se pueden identificar las polaridades que no quiero ver y los aspectos negados, proyectados en el material onírico. Yendo más allá, podríamos decir que el sueño es, al menos en potencia, el liberador de la neurosis. Es la oportunidad de contacto, de tomar conciencia de las necesidades y darles respuesta en el momento presente. Para ejemplificar esta idea, se puede retomar el sueño de Carls, trabajado por Perls.

Sueño de Carl (trabajo de un sueño recurrente realizado por Perls)

...C: Yo soy un tren y voy a alguna parte, pero no es ninguna parte. Tiene dirección/F: “yo tengo dirección”. / Yo tengo dirección. Tengo una tremenda dirección, derecho sobre los rieles. Pero no hay un hogar, no hay un lugar de descanso final. Hay siempre una línea recta y una dirección de fuerza, una dirección de ir con fuerza... Soy un tren y un tren no se relaciona con personas. /F: “Yo”. / Yo no me relaciono con la gente cuando soy un tren. Sigo la línea...

F: ¿Llevas gente?

C: No

F: ¿se dieron cuenta de la alegría que le sobrevino? (Risas). Fue casi una mueca. “no, yo no llevo gente...” Ahora estoy interesado en saber qué le está haciendo tu pie izquierdo a tu pie derecho...

C: algo así como ejercitándome la rodilla.

F: te estás ejercitando la rodilla... ¿Podrías averiguar si tu rodilla puede hacer ejercicio por sí sola? / C: Sí, claro. / (Carl ejercita tu rodilla) ... Bien, ahora quisiera que fueras los rieles...

C: Yo soy los rieles. Estoy tendido de espaldas y la vida corre por sobre mí...

F: Al menos ya tenemos la palabra “vida” por primera vez. Ahora sostiene una conversación entre los rieles y el tren...

C: Siento que puedo dejar correr la imaginación y algunas cosas surgen, pero no las siento verdaderas. Pero ¿está bien? ¿Eso es lo que quieres o quieres que me las situé bien?

F: ¿quieres decir que quieres realizar asociaciones?

C: Bueno, estoy jugando. Quiero decir que siento que puedo hacer conexiones, pero estas me están ocurriendo. No me parecen legítimas. No me parecen que salieran de mí... de mí mismo.

F: Bueno, en otras palabras, parecería como que no estás tan completamente muerto; tal vez eres hasta un poco creativo. Así que...

C: Bueno, eso es lo que pasa. No es más que mi propia creación. Muy bien. Soy el tren y esos son los rieles. Yo ando derechito encima de ustedes y sigo donde me llevan-derecho hacia ninguna parte...

Yo les dirijo, pero les dirijo pasivamente. Tu fuerza te dirige pero nosotros la encauzamos, hacia dónde vas... Decidimos dónde van tus fuerzas.

Es cierto. Ustedes controlan dónde voy y toda mi fuerza se canaliza hacia donde me dicen que debo ir. Pero estoy en el poder. Yo soy la vida. Ustedes son inanimados. Están muertos. Lo único que hacen es dirigirme...

Acaba de aparecer gente ¿debo meterlos adentro y seguir adelante?

F: ¡oh! Eso es maravilloso (Risas) Así que no está todo muerto.

C: Me parece que...

F: Bien, ya tienes el primer mensaje existencial. Un sueño es para mí un mensaje existencial. Aparentemente ya tienes el primer mensaje. Necesitamos gente. Los mecánicos no hacen todo por sí solos. Bien, coloca a la gente.

Extracto del libro Sueños y Existencia. (p. 105-106, 1974)

En este ejercicio, se puede observar que desde el enfoque Gestáltico inmediatamente el terapeuta solicita al soñante que “sea” el tren. Que vivencie su experiencia en primera persona y a través de ello vaya descubriendo que quiere comunicar el sueño. Las últimas palabras de Perls *“Aparentemente ya tienes el primer mensaje. Necesitamos gente. Los mecánicos no hacen todo por sí solos. Bien, coloca a la gente.”*, dan cuenta que este mensaje tiene un carácter claro y evidente. El material onírico, en este sentido, le estaría mostrando al organismo que literalmente necesita de gente. El sueño estaría reflejando todos los aspectos de sí mismo y en este caso le mostraría a Carls lo que él no quería ver: necesita de otros. Este mensaje daría cuenta de forma clara lo que necesita el organismo y por ende lo podríamos entender como un mensaje existencial.

Por otra parte, si este mismo sueño fuera analizado desde una perspectiva Junguiana, prontamente se hubiese indagado en “el tren” como un símbolo. Bajo esta mirada, se hubiese preguntado, por ejemplo, ¿Qué significa para ti un tren?, ¿Con qué lo relacionas?, Etc... en búsqueda de aumentar las posibilidades de significado. Desde este enfoque, el “tren” actuaría como una semilla, en el sentido que al indagar este símbolo, podría germinar en múltiples potencialidades. Desde esta perspectiva el “tren” tiene un aspecto desconocido en tanto representa algo más que su significado inmediato. Es decir, el soñante podría haber relacionado el tren con “movimiento”, “velocidad”, “fuerza” o con cualquier otra cosa que le haya hecho sentido.

Por último, cabe recalcar que si bien presentan diferencias en cuanto a las características del mensaje, las dos dan cuenta de una misma idea central y fundamental: **el sueño es un camino para la autorregulación.**

¿Cuál es el objetivo de trabajar los sueños?

Esta pregunta busca aclarar lo que se quiere lograr cuando se lleva a cabo el trabajo con los sueños. Si bien el foco de este apartado es dar cuenta del objetivo de trabajar con los sueños, inevitablemente se señala e introduce el método para alcanzarlo.

El objetivo principal de trabajar los sueños en términos generales es **favorecer el desarrollo psíquico hacia una personalidad más completa y global, es decir, hacia un desarrollo saludable del individuo**. De modo general, se podría decir que ambas miradas comparten una noción de salud mental, en tanto que la idea de sanación está asociada a la posibilidad de auto contacto.

Desde una mirada Junguiana, este proceso se ve reflejado en el diálogo que se establece del *Ego* con el *Self* (relación del yo con los contenidos inconscientes), mientras que en la mirada Gestáltica estaría dado por la posibilidad de incorporar y contactar con los elementos rechazados de la personalidad.

Yendo un paso más allá, podríamos decir que esta concepción de salud mental es común a todos los modelos humanistas-existenciales, en tanto se plantea que el sujeto posee una tendencia natural a la totalidad psíquica, capacidad que ha sido interferida en el proceso de desarrollo vital (neurosis). Por ende, **el rol de la psicoterapia y el trabajo con los sueños sería volver a propiciar las condiciones favorables que el organismo necesita**. De este modo, la idea de salud mental estaría relacionada con la sabiduría organísmica y la tendencia natural del Ser humano a su desarrollo.

Si bien se puede señalar que comparten una visión general de los objetivos para el trabajo con los sueños, en tanto ambas aproximaciones dan cuenta de que el material onírico favorece la tendencia natural a la totalidad psíquica y la posibilidad de auto contacto; cabe señalar que también se perciben diferencias respecto a esta noción.

Por una parte, podemos observar que para la Gestalt transcender la neurosis apuntaría a reestablecer la capacidad innata del organismo, de cerrar una Gestalt. De este modo el elemento onírico muestra aspectos necesarios para que el organismo complete el ciclo de contacto y reestablezca la capacidad de auto regulación organísmica. La Gestalt plantea la idea que volver a contactar en un momento presente con los aspectos rechazados de la

personalidad, sería el camino para el bienestar. La persona saludable sería aquella que reconoce sus polaridades como parte de su integridad, poseyendo autoconocimiento y aceptando las diferentes partes de sí mismo. Al integrar aspectos que se encontraban rechazados, podríamos responder a una mayor cantidad de situaciones, generando flexibilidad del organismo, frente a un entorno dinámico y cambiante. La aceptación de los opuestos brindaría mayores posibilidades de adaptación al medio, teniendo a su disposición una mayor alternativa de comportamientos. En este sentido, es relevante recordar que mediante la teoría del cambio paradójico, se enfatiza que mientras más se reconoce quien se es, mayores posibilidades de cambiar. De este modo, aceptar lo que somos posibilitaría la autorregulación y la salud. El concepto de organismo sano estaría relacionado con ser “lo que siempre fuimos” y no lo que intentamos ser. Es decir, ser lo que éramos antes de utilizar los mecanismos neuróticos; pero ser en el presente, resolviendo los asuntos inconclusos del pasado.

Desde la visión Analítica también se reconoce una sabiduría orgánica que va hacia el desarrollo, pero en ella se recalca una dirección prospectiva. El ser quien realmente somos desde la mirada Juguiana de la individuación, es un ir hacia adelante, hacia la totalidad. Hay que recordar que la noción de inconsciente Junguiano no solamente incluye aquellos aspectos disociados o rechazados de la personalidad, sino también aquellos aspectos que nunca fueron conscientes; siendo los sueños los posibilitadores de la relación progresiva de los elementos psíquicos (de lo consciente e inconsciente). Según el desarrollo de la personalidad desde este enfoque, el yo que se diferenció del inconsciente y requirió de la disociación de aquellos aspectos inconscientes personales y colectivos; sin embargo, en ciclos posteriores de desarrollo, el yo, desde un *Ego* diferenciado, vuelve a dialogar con aquellos aspectos inconscientes. Desde esta mirada los sueños pasarían a formar una piedra angular en el proceso de psicoterapia, puesto que posibilitaría la emergencia de “diálogo” entre las distintas instancias psíquicas y por ende favorecería llevar adelante el proceso de individuación.

De este modo, se puede señalar que el objetivo último de trabajar los sueños es **favorecer el Proceso de Individuación**. Recordemos que este proceso consiste en la realización completa del ser, que tiene por resultado un “individuo psicológico”, en el sentido de auto-realización. Es decir, consistiría en alcanzar el potencial de desarrollo psicológico,

la manifestación plena de todas nuestras potencialidades. Ahora bien, como no sería posible la realización absoluta de la personalidad, se entiende que la característica de ser un *proceso*, le otorga una cualidad dinámica constante; el proceso sería “inacabable” en tanto significaría el encuentro con el Sí mismo (que trasciende el ámbito psíquico). A través del trabajo con los sueños, se busca favorecer este proceso mediante la facilitación del encuentro de la sombra y la persona, iluminando los aspectos sombríos del ser y favoreciendo el diálogo *ego-self*. Mediante el proceso de individuación, se busca mantener el equilibrio y la integridad del sistema psíquico; lo que significará que inevitablemente el objetivo último de cualquier proceso de psicoterapia Analítica será colaborar en este proceso.

Para que la individuación pueda ser puesta en marcha, debe existir la posibilidad de encuentro entre el nivel consciente e inconsciente de la personalidad; entendiendo como fundamental que la función trascendente se constituye del resultado del enfrentamiento de los contenidos psíquicos. A su vez, para que esta función pueda actuar, surge como imprescindible la capacidad de elaborar los productos simbólicos. Es decir, la elaboración del símbolo permitiría la comunicación entre la consciencia y el inconsciente, dando como resultado la transformación de la energía psíquica y posibilitando una nueva actitud de la consciencia.

El sueño, al ser un mensaje simbólico, se conforma en un elemento fundamental del proceso de desarrollo, ya que representa y da cuenta de los esfuerzos del inconsciente de dialogar con los aspectos del yo. Es por ello que, cuando se trabaja un sueño, el analista busca ayudar a enriquecer el símbolo que se presenta, mediante el proceso de amplificación, brindando y ampliando de este modo las posibilidades de relacionarse con los símbolos, permitiéndole a la conciencia sostener la tensión y generar una actitud nueva. Para esto es imprescindible que el analista pueda asumir una actitud simbólica; ya que en caso de que el paciente aún no pueda elaborar simbólicamente, la mente del terapeuta (mediante el campo transformativo) pueda asumir esa función de manera sustituta. El análisis sistemático y riguroso de los sueños fomenta y estimula, en la medida que la función trascendente se incorpora, la experiencia de unificación psíquica. En resumen, el material onírico ayudaría a llevar a cabo la función trascendente y favorecer el diálogo e integración entre las instancias, siendo el objetivo principal promover el desarrollo de una personalidad más total.

Por otra parte, la mirada Gestáltica busca principalmente la **Integración** de las partes alienadas o fragmentadas. El propósito de trabajar los sueños es reintegrar los aspectos disgregados de la personalidad, conformando a la persona entera y sana. Por ende, se puede, señalar también, que el objetivo es facilitar la capacidad de autorregulación orgánica. Para ello, es relevante que el camino para lograrlo sería mediante la experiencia misma, dejando de lado el “*insight*”. Es decir, vivenciar para reintegrar la personalidad. Se podría advertir que otro de los grandes objetivos es el **Darse cuenta**, en tanto consiste en estar en contacto con la propia experiencia en el presente, incluyendo el real conocimiento y aceptación de sí mismo.

Ahora bien, teniendo presente que el objetivo del trabajo es la integración de las partes alienadas; cabe señalar que al igual que el concepto de proceso de individuación, este tendría una condición inextinguible e inalcanzable. Tengamos presente que las experiencias del organismo dan cuenta de un ciclo, el cuál involucra un proceso constante y cambiante de despliegue de límites. Por una parte, una experiencia interpersonal y autorreguladora del organismo consigo mismo y, por otra, un encuentro interpersonal de autorregulación de campo. Luego de contactar el ambiente o una parte de sí mismo, la Gestalt se cierra con la retirada y la figura pasa nuevamente al fondo; quedando de este modo el organismo listo para la formación de una nueva figura y la apertura de un nuevo ciclo. Esta característica de ser un proceso “infinito”, se entiende desde el hecho que tanto el ambiente como el organismo, poseen condiciones variables e influenciadas mutuamente, por lo tanto, los límites del contacto siempre estarían en juego. A partir de esto, se entiende que el objetivo del sueño sería favorecer el cierre de Gestalten, contactando con la necesidad que fue proyectada en el material onírico, posibilitando la integración y el funcionamiento de un organismo sano.

Si bien es posible observar que en ambos enfoques el objetivo es ir en busca de una personalidad más completa y total, es posible enunciar otra diferencia que resulta clave entre estas concepciones.

Para ello, debemos recordar que la noción de inconsciente Junguiano no sólo contempla la dimensión personal en la conformación de la personalidad, sino que también la dimensión colectiva, bajo el concepto de inconsciente colectivo. De este modo, en términos

teóricos nunca sería posible incorporar a la personalidad la totalidad de los contenidos, pues estos tienen un carácter inacabable, ya que pertenecen al desarrollo de la especie humana.

Cabe recordar que Jung señalaba que la individuación personal siempre estará enlazada a la individuación del colectivo, razón por la cual el proceso de individuación sería inagotable. Por ejemplo, en el caso del trabajo con sueños, la relación de símbolo y arquetipo permiten comprender por qué podemos amplificar un símbolo desde las asociaciones personales, pero también en sus amplificaciones arquetípicas o por qué es posible la ocurrencia de sueños arquetípicos. De este modo, es relevante recordar que, en términos últimos, el proceso de individuación está comandado por el Sí mismo, que posee un carácter inconsciente y colectivo.

Desde la perspectiva Junguiana el trabajo con sueños involucra necesariamente un colectivo que supera los límites del yo. Por otra parte, en el caso de la Gestalt -especialmente en los conceptos fundacionales de Perls- si bien no se desconoce el ámbito colectivo de la experiencia humana, en el trabajo con sueños el enfoque está orientado mayoritariamente al ámbito individual. Esto, en tanto los sueños involucran un ambiente que posee características limitadas.

Para ilustrar la idea que desde en el enfoque Analítico se incluye el ámbito colectivo, un sueño que presente símbolos arquetípicos es ideal. Jung (1974) realiza una recopilación de sueños que conceptualiza como “sueños de mandala”. Elige el término mandala, puesto que señala que denota un ritual de contemplación o círculo mágico, lo cuáles suelen ser utilizados en ceremonias orientales. Este símbolo cobra gran relevancia ya que se considera como uno de los más antiguos símbolos religiosos de la humanidad y es utilizado en ceremonias de suma importancia, puesto que su centro suele contener las figuras religiosas más significativas. Representando así el equilibrio de los elementos, simbolizando las fuerzas divinas de creación y destrucción. En esta recopilación, Jung expone varios sueños que dan cuenta de representaciones circulares que aluden a mandalas. Uno de ellos es el siguiente:

A bordo del barco. El soñante está ocupado con un nuevo método para orientarse. A veces está muy lejos y a veces muy cerca: el lugar correcto está en

el medio. Hay un gráfico en el cuál hay dibujado un círculo con su centro.
(p.178)

En este este sueño, se evidencia claramente que la temática es encontrar el centro y ese es el centro del círculo. En este sentido, el círculo simboliza un mandala, lo que alude a una representación que proviene del inconsciente colectivo y supera los límites de las asociaciones personales. El significado del símbolo que aparece en el sueño del individuo se relaciona con el significado del símbolo para toda la humanidad; buscar el equilibrio.

Por otra parte, Jung plantea que los sueños arquetípicos o los “grandes sueños” van acompañados de una intuición inmediata de su significación colectiva junto con la necesidad de relatar el sueño a todos los que lo rodean. Es así que el mensaje no sólo está dirigido al soñante, sino a todo su entorno, adquiriendo el sueño relevancia para toda la comunidad. De este modo, desde la perspectiva Analítica el símbolo puede provenir desde el inconsciente colectivo y también puede estar dirigido a la humanidad. Es así que se hace patente una diferencia relevante entre ambos modelos, en tanto puede considerarse que la visión Junguiana contempla una concepción de la colectividad no considerada por la aproximación Gestáltica.

¿De qué manera se lleva a cabo el trabajo con los sueños?

Este apartado busca dar cuenta del método o la forma que se utiliza para lograr los objetivos previamente descritos.

Desde el enfoque Junguiano, existen varios autores que han desarrollado el trabajo con los sueños. Es por eso que si bien existen variaciones y espacio para que surja la espontaneidad, la forma de trabajar los sueños se encuentra bastante sistematizada, utilizando para él análisis una serie de estrategias y técnicas comunes desde la mirada Analítica. En este ámbito, se puede reconocer que existen conceptos básicos que son siempre utilizados y, es más, son condición sin la cual no se puede llevar a cabo un análisis del material onírico. Entre estos se encuentra la **Amplificación**, concepto que entenderemos cómo el método base del análisis de sueños. Por ello, es relevante recordar que la amplificación es un trabajo de

asociación directa, en tanto se encuentra dirigido, orientado y limitado a la búsqueda de la esencia del significado del sueño, circunvalando constantemente alrededor del símbolo. Es decir, la asociación permanece y profundiza en el mismo símbolo y no en uno nuevo. Lo que marca una diferencia importante con la concepción freudiana de asociación libre, la cual es criticada por Jung, argumentando que ésta última siempre va a remitir a un complejo.

Tal cómo se ha señalado en capítulos anteriores, el análisis Junguiano contempla pasos indispensables para la interpretación del material onírico. Entre ellos lo primero que se debe realizar es enunciar el texto del sueño, diferenciando entre: escenificación, desarrollo, culminación y desenlace. Luego, se sigue una serie de etapas para brindar una interpretación. Dentro de estas etapas se considera importante comenzar por una descripción fenomenológica del material, registrando detalladamente el contenido, intentando omitir reflexiones o ideas posteriores. A continuación, se reconocen y registran las asociaciones que el soñante puede presentar, tales como fantasías, ideas y pensamientos. Con este objetivo, se realizan preguntas orientadas a reconocer si se encuentra presente algún símbolo que llame la atención al paciente. Entre ellas podrían estar: ¿qué es para ti...? , ¿Cómo era en el sueño ser...? ¿Cómo te sentías frente a...? Tras haber realizado estas etapas, se buscan asociaciones que exceden la historia personal del soñante y del mismo material que se presenta. Es decir, se busca amplificar el símbolo que se entrega en el material onírico, siendo generalmente el analista quién busca relaciones con imágenes arquetípicas, indagando en religión, mitología, historia, cultura, literatura, poesía, etc.

Después, se intenta posicionar el sueño en el contexto vital del soñante, considerando las experiencias cotidianas y el momento actual del paciente. Posteriormente, ya habiendo indagado en la amplificación y el estado de conciencia actual, se indaga en la función compensatoria (o en la función que el sueño presente), buscando responder acerca de la finalidad del material. Finalmente, el analista puede brindar una o varias interpretaciones, las cuales se han co-construido con el soñante. Siendo posible brindar múltiples interpretaciones, o incluso sólo enunciarla de manera que sea el propio soñante quién va verificando y planteando su propia interpretación. Para lograr lo señalado, es transcendental que esta(s) interpretación(es) sea(n) siempre consultada(s) con el paciente para verificar su aprobación.

Se puede señalar que el método de análisis es un **Método asociativo**, ya que mediante la amplificación se busca mostrar la conexión con temas arquetípicos, enriqueciendo el material del soñante y aumentando la posibilidad de significados. A través del conocimiento de religión y mitos, entre otras cosas, se amplían las posibilidades del símbolo que se presenta en el material onírico, previniendo eso sí, no distorsionar el significado original del sueño. Por ende, mediante la amplificación, se busca generar un aporte en la comprensión del material, brindando un conocimiento que hasta ese momento era desconocido para la conciencia, favoreciendo así el equilibrio psíquico.

Como parte de este método, vamos a considerar que existen modos de interpretación que conforman el tratamiento práctico del análisis de los sueños, que dan cuenta de la forma de indagación del analista frente al material. Para ello, se diferencian dos modos de interpretación: la causal-reductiva y la finalista-prospectiva. La interpretación causal-reductiva intenta comprender el ¿por qué se presenta este sueño?, siendo la manera de indagar retrospectiva. Se buscan asociaciones con los acontecimientos y la historia de vida del soñante. La interpretación finalista-prospectiva busca responder el ¿para qué?, ¿cuál es la finalidad del símbolo? conformando una mirada hacia lo que el soñante necesita y, por ende, una visión hacia el futuro, en tanto que lo que requiere aún se encuentra en desarrollo. Ahora bien, es necesario recordar que estas maneras de indagar no son en lo más mínimo excluyentes, sino muy por el contrario, son complementarias y ambas necesarias para un trabajo minucioso. Es por ello, que se recomienda utilizar, o al menos tener siempre presente, ambos modos de indagación.

Es importante señalar que desde este enfoque el espacio psíquico compartido entre analista y analizado, es fundamental y trascendental para entender y llevar a cabo el método asociativo. Se entiende por **campo transformativo**, la interacción de los sistemas psíquicos que conforman y posibilitan una nueva forma de interacción, que es única y sobrepasa la simple suma de dos sistemas psíquicos. Es decir, la relación entre ambos permite que surja un espacio que da posibilidad de transformar el psiquismo de las partes involucradas. Desde esta mirada, la participación profunda y comprometida del analista, pasa a ser imprescindible para el proceso analítico; puesto que, si el paciente no lograra establecer la función simbólica, la *psique* del analista podría actuar elaborando simbólicamente de manera substituta. Es

decir, el método considera que el analista se relaciona y forma parte de un campo de transformación en el cual ambas *psiques* se influyen, siendo la interacción misma lo que facilita la presencia de un cambio. La posibilidad de elaborar simbólicamente los sueños, y con ello favorecer la intención autorreguladora del psiquismo, se ve relacionada con el vínculo terapéutico y con la interacción que logre la díada.

Respecto a la forma de llevar a cabo el trabajo con los sueños, el enfoque Gestáltico presenta varias diferencias con el Analítico. Una de las principales, que surge como evidente tras la revisión teórica, es que desde la mirada Gestáltica existe una notoria escasez de sistematización y de material teórico en cuanto al método de trabajo. La exposición Gestáltica, da cuenta de muchas aplicaciones prácticas y análisis de casos, dejando muchas veces de lado la proliferación de la teoría.

Como señalaba con anterioridad, el objetivo de trabajar los sueños sería favorecer la integración de las polaridades y por lo tanto las funciones de contacto del organismo. Para ello, se puede señalar que el procedimiento que se conforma en la técnica Gestáltica por excelencia es la utilización del **Presente- Aquí/Ahora**. En otras palabras, Perls se ocupó encarecidamente de alejarse de la interpretación clásica de los sueños, y propuso que, en vez de un análisis interpretativo de ellos, se reviva el sueño mediante el modo del tiempo narrativo presente. Mediante el “hacer”, alejándose de la interpretación o la asociación, el sueño podría actuar como un reflejo de la existencia y, por ende, de las necesidades más profundas del soñante. Es justamente en los sueños donde se haría patente la fragmentación del soñante. El presente sería el camino para revivir el sueño como si estuviese viviendo en ese mismo momento, comprometiéndose de forma íntima con la experiencia, logrando así, elaborar algo del ahora y no un acontecimiento del pasado. De este modo, se entiende que la aproximación Gestáltica es absolutamente no interpretativa, lo que tiene como principal objetivo evitar que el cliente se vea contaminado por fantasías o suposiciones que no le son propias o no le hacen sentido.

La utilización del Presente como una técnica para indagar los sueños, en gran medida favorece esta intención compartida que poseen ambas teorías, respecto a la importancia de evitar “contaminar” con pensamientos que no le son propios. El uso del presente también es una gran herramienta para favorecer la proyección y también para lograr rápidamente la

identificación de símbolos relevantes para el soñante. Desde el enfoque Gestáltico, las técnicas que se emplean dejan un alto grado de libertad para ser ocupadas, y sirven más bien como guías generales que como dogmas, brindando una multitud de posibilidades de trabajos.

Por otra parte, es relevante recordar que el **Darse cuenta**, no es sólo un objetivo, sino también una herramienta que busca ampliar las posibilidades de auto-contacto, ya sea con el exterior o el interior del organismo. En el contexto de psicoterapia mediante el Aquí y Ahora, se identifican las evitaciones y escapes de la realidad y, a través de la experiencia de lo que estoy haciendo en ese preciso momento, puedo aumentar la conciencia de mí mismo. Desde esta mirada el trabajo con los sueños se lleva a cabo teniendo como condición principal la utilización del presente. Es así que se le solicita al soñante que exprese su sueño en tiempo presente y también que utilice la frase “ahora me doy cuenta”. Es decir, se pide que *viva* el sueño, que *sea* cada elemento que aparece en el material onírico. Mediante el trabajo terapéutico del material, se identifica el elemento que surge como figura y se sigue con el objetivo de cerrar un ciclo, satisfaciendo las necesidades que han sido negadas producto de un funcionamiento neurótico. De esta manera, se vive en el presente las experiencias que se evitan en la vida cotidiana, y se resignifican en el Aquí y Ahora. El trabajo de los sueños se lleva a cabo mediante el reconocimiento de las necesidades no cubiertas y negadas a sí mismo.

En este proceso se identifican las polaridades existentes (o incluso la presencia de dicotomización patológica de la personalidad) y se busca la integración de ellas mediante las distintas técnicas; tales como la dramatización, la silla vacía y/o el juego, entre otras, teniendo en consideración que pueden surgir nuevas herramientas creativas en el momento particular del trabajo psicoterapéutico. Para lograr el objetivo de la integración, es relevante recordar que en la terapia Gestáltica se guía al paciente hacia el restablecimiento de sus funciones de contacto, pero siempre considerando las características propias de cada individuo.

Desde los supuestos epistemológicos y filosóficos ambos enfoques poseen una visión de Ser humano que entiende al entorno y al sujeto como entes inseparables. En el caso de la teoría Analítica, Jung conceptualiza esto en el campo transformativo, que sustenta por ejemplo que el terapeuta pueda tener sueños del paciente, lo que releva la dimensión

relacional de la interacción terapeuta paciente. En el caso de la Gestalt, si bien la dimensión relacional no es explicitada por Perls, basado en la **Teoría del Campo** se puede observar que el organismo y el ambiente son inseparables. Por lo que se puede considerar que la situación terapéutica se constituye en un campo, en tanto paciente y terapeuta se conforman en fuerzas mutuamente influenciables que en conjunto conforman un todo. Por lo tanto, podrá inferirse una perspectiva relacional implícita en la Gestalt de igual modo.

Ambas miradas dan cuenta de un proceso que tiene como protagonista al soñante, respetando desde distintas aproximaciones, la singularidad y características propias del paciente. Los enfoques enfatizan la particularidad y pretenden alejarse de una aplicación global estandarizada, afirmando siempre, que la opinión y emociones del paciente son lo más relevante dentro del proceso de terapia. A su vez, el espacio psíquico compartido entre terapeuta y paciente ha ido cobrando mayor relevancia en los planteamientos gestálticos, conformándose actualmente en un factor relevante para ambos enfoques.

Actitud de los participantes

Como parte de la manera en que se realiza el trabajo con los sueños, parece relevante destacar que ambos enfoques presentan ideas claras en cuanto a la actitud que debe asumir el terapeuta y el paciente. En cuanto al terapeuta, cabe notar que enfatizan aspectos bastante diferentes.

Desde el enfoque Analítico, se considera indispensable que el terapeuta cuente con capacidad de autoconocimiento, intuición, respeto, flexibilidad, comprensión del mundo, integridad, inteligencia, entre otras características. Junto con ello, debiese ser desprejuiciado y objetivo, y poseer una rigurosa formación respecto a la mitología y la cultura. Si bien, son varias las actitudes que debe poseer, dentro de las más relevantes se encuentran la mirada simbólica del material onírico y un acercamiento desprejuiciado del intérprete hacia el sueño. Sin embargo, ninguna de éstas es más relevante que los conocimientos propios del paciente.

Desde la mirada Gestáltica, las actitudes que se destacan del terapeuta son: naturalidad, creatividad, flexibilidad, espontaneidad, actuar como facilitador de cambio, pero al mismo tiempo rechazar el rol de agente de cambio. La terapia gestáltica pretende resguardar la naturalidad de la interacción, dejando de lado el típico rol del terapeuta como

generador de transformación. El terapeuta asume una actitud de acuerdo con la teoría paradójica del cambio; deja que fluya la interacción, sin pretender forzar o exigir un cambio, y esa actitud es la que permite que la capacidad auto reguladora del organismo vaya apareciendo a su propio ritmo.

Como es fácil de percibir, ambos enfoques destacan que los terapeutas deben poseer una gran variedad de características. Estas principalmente tienen por objetivo facilitar el cambio del paciente y colaborar a que éste favorezca su capacidad auto-reguladora. Para este objetivo, sin embargo, enfatizan aspectos muy distintos. Desde la mirada Analítica, el acercamiento simbólico hacia el material y la aproximación desprejuiciada, se conforman en indispensables para cualquier tipo de análisis que se quiera realizar. Esto puesto que el objetivo último de trabajar los sueños sería facilitar el proceso de individuación, lo cual estaría posibilitado por la capacidad de elaborar simbólicamente los contenidos del inconsciente. La actitud Gestáltica por otro lado subraya la importancia de la espontaneidad y flexibilidad, pretendiendo a través de estas actitudes propiciar que el paciente se autorregule y alcance el crecimiento personal y la integración de sus partes.

Se observa en ambos enfoques una posición fenomenológica del terapeuta a la hora de trabajo con los sueños del paciente, es decir, es central que el terapeuta tenga una actitud fenomenológica de “suspender” el juicio a la hora de aproximarse a conocer el fenómeno onírico. Por ende, en ambos enfoques se procura no interpretar el contenido del sueño desde el terapeuta, sino favorecer la amplificación o la integración para que el propio paciente pueda generar una experiencia significativa de sentido a la hora de descifrar el lenguaje que porta el sueño y que permite llevar adelante el proceso de desarrollo psíquico.

En cuanto a la actitud del paciente, se puede señalar que desde ambos enfoques se encuentra menos descrita, existiendo escasa literatura respecto al modo que debe asumir el soñante respecto a su proceso de análisis del material onírico. A través del análisis, se ha señalado que dentro de las cualidades que considera la actitud Junguiana, el paciente debiese poseer características similares al terapeuta. Es decir, un compromiso profundo con el proceso, desprejuicio, gran interés por los fenómenos oníricos, en conjunto con disposición

de experimentar un cambio. A su vez, se hace fundamental que presente una actitud simbólica o que se encuentre dispuesto a indagar en ella.

Por otra parte, el enfoque Gestáltico, acentúa que el paciente debe asumir una actitud de responsabilidad, entendiendo ésta cómo la capacidad de responder y estar dispuesto a experimentar la espontaneidad y el momento presente. A su vez, es de gran importancia que tenga interés de vivenciar la espontaneidad de su propio organismo, manteniendo una actitud exploratoria y abierta. Desde esta mirada, se enfatiza que el experto es el paciente y no el terapeuta, recalando implícitamente que una de las características principales del paciente debería ser asumir una actitud activa, reconociéndose a sí mismo como el agente de cambio, asumiendo su responsabilidad del proceso.

Conclusiones y reflexiones finales

Después de realizar una acuciosa revisión de los conceptos fundacionales y los conceptos teóricos-clínicos que conforman los cimientos de ambas corrientes psicológicas, se puede concluir que ambas miradas dan cuenta de una visión humanista en común, la cual que se ve reflejada en la teoría y en la técnica del trabajo con sueños.

Se puede distinguir que comprenden una visión del Ser humano que reconoce distintas dimensiones, las cuales están relacionadas entre sí y actúan como un todo, que supera la simple suma de sus partes. Una visión holista, que entiende a la persona como un organismo unificado y se aleja de las divisiones clásicas entre cuerpo y mente. De este modo, ambas aproximaciones dan cuenta que el Ser humano es una “unidad vivenciada”, reconociendo que el Ser, es en constante relación con el mundo, que el organismo no se encuentra separado del entorno y percatándose que esta separación no sería nunca posible.

Tanto la teoría Junguiana como la Gestáltica, poseen influencias filosóficas comunes, siendo la fenomenología y el existencialismo fundamentales para la formación y posterior desarrollo de sus teorías del comportamiento humano. Ambas miradas asumen una actitud fenomenológica en el proceso de psicoterapia, entendiendo la existencia de reciprocidad entre el observante y el observador, y comprendiendo que “la verdad” no es una existencia objetiva, sino más bien lo que es real para el sujeto. A su vez, las huellas existencialistas se pueden ver reflejadas en el énfasis que el individuo es libre y responsable de sus actos y por

tanto de su existencia. Ambos enfoques enfatizan la subjetividad y tienen como objetivo crear las condiciones para el desarrollo de las potencialidades del Ser humano. Desde la visión humanista, se enfatiza la tendencia natural a la autorrealización y se enfatizan los núcleos sanos de la personalidad. Se reconoce a la persona como una entidad dinámica y cambiante, que tiene el deber de responsabilizarse de su vida. De este modo entienden que, aunque la persona se encuentre patologizada, no pierde su esencia natural de posibilidad y tendencia a la autorrealización, compartiendo de este modo una noción del Ser humano unificadora y central. Es así, que la mirada filosófica, la aproximación fenomenológica y su entendimiento del Ser humano, dan cuenta de importantes puntos en común, que hacen que ambas teorías conformen una corriente mayor.

En cuanto a las técnicas del trabajo con sueños, la visión humanista se puede ver reflejada en varios aspectos que ambas aproximaciones comparten. La insistencia de dar curso a la espontaneidad y la flexibilidad de los procesos, el énfasis de la particularidad y singularidad, la importancia del conocimiento que posee el mismo paciente acerca de sí mismo y la responsabilidad que él debe asumir, se constituyen en guías de cualquier intervención psicoterapeuta.

Respecto a los sueños, esta visión humanista se encuentra en completa consonancia, ya que podemos entender que ambos enfoques entienden los sueños como un camino a la autorregulación. Siendo el trabajo con el material onírico una experiencia significativa que se constituye en un elemento clave en la búsqueda del desarrollo de las potencialidades y en el proceso psicoterapéutico. En términos generales, desde ambas aproximaciones el objetivo principal de trabajar los sueños es favorecer el desarrollo psíquico hacia una personalidad más completa y global. Es decir, hacia un desarrollo saludable del individuo, entendiéndose que para ello el rol de la psicoterapia, sería volver a propiciar las condiciones favorables que el organismo necesita.

Teniendo en consideración que poseen similitudes, también surgen diferencias que no pueden ser consideradas menores. Una de las primeras cosas que llama la atención, es diferencia evidente que se aprecia en la sistematización y proliferación de los aspectos teóricos relacionados con el trabajo de sueños.

Llama la atención que, si bien ambas teorías dan cuenta en sus escritos acerca de la relevancia e incluso la utilización del trabajo con sueños como algo indispensable para el proceso psicoterapéutico, en la práctica, el desarrollo teórico es bastante disímil. Mediante la investigación, surge como innegable que desde la visión Junguina existe una gran cantidad de información respecto a la temática. La cual da cuenta de una coherencia en cuanto a la importancia que se describe y su sistematización mediante la práctica y la conformación de técnicas adecuadas para ello. Por otra parte, desde la mirada Gestáltica, el énfasis primero otorgado por Perls pareciera ir perdiéndose, al menos en cuanto a lo que se observa en la literatura al respecto. Desde este enfoque, se vuelve difícil encontrar sistematización teoría y hay escaso material que recuerde el rol protagonista que se le otorgó en las bases fundacionales.

Es sumamente importante tener en cuenta que existe una disonancia entre la relevancia otorgada por Perls al trabajo con sueños, respecto a la cantidad y calidad del desarrollo teórico-práctico posterior. Esto podría llevar, mediante un acercamiento superficial, a concluir equívocamente que el trabajo con sueños es poco relevante para la aproximación Gestáltica e inferir que es el difícil acceso a la información lo que influye en el desconocimiento de muchos terapeutas al respecto, alejando la utilización de los sueños en el proceso de psicoterapia.

Si bien se vislumbra una importante falta de sistematización, es necesario señalar que esta se cree presente, debido a que podría existir una gran dificultad de llevarla a cabo, relacionada con las mismas cualidades de los conceptos bases que dan fundamentos a la teoría Gestáltica. Es decir, es probable que al darle tanta relevancia a la espontaneidad, flexibilidad y al aquí y ahora, considerando cada proceso único e irrepetible; se concluya apresuradamente que no presentan nada en común. Sin embargo, a pesar de que esto constituya un inmenso desafío, debe asumirse como una necesidad, ya que tendría importantes consecuencias en el ámbito terapéutico.

A partir de esto se hace manifiesto que la sistematización teórica permite y posibilita transmitir la práctica clínica, conformándose en algo esencial para la formación psicoterapéutica. A raíz de la realización de este trabajo, se deja en evidencia que al no sistematizar los conocimientos se corre el riesgo de dejar fuera elementos sumamente

importantes para el establecimiento de una práctica responsable e informada. El dejar de sistematizar la información del trabajo que se lleva a cabo, tiene un impacto directo en la posterior utilización y proliferación de la teoría y la práctica.

Por otra parte, retomando las diferencias que se pueden apreciar entre ambas aproximaciones, destaca como significativa las distintas maneras que se llevan a cabo el trabajo con los sueños. En cuanto a la técnica, el uso de la amplificación y del presente, suponen conceptualizaciones que generan una brecha teórica importante. Desde una mirada clásica de la Gestalt, parece difícil (sino imposible) incluir el uso de la amplificación como técnica, ya que se entiende que desde esta perspectiva se evita a toda costa la interpretación. Desde esta mirada, al amplificar se estaría contaminando al paciente con contenidos del terapeuta o colaborando a favorecer fantasías, pensamientos o “embrollos mentales”, que se alejan del contacto con lo real: el presente.

Sin embargo, aun considerando que los objetivos específicos que estas aproximaciones buscan son diferentes, desde la mirada Junguiana no parecen en lo absoluto excluyentes. Analizando los tres ejes centrales del trabajo con sueños, es decir: ¿qué comprendemos por sueño?, ¿cuál es el objetivo de trabajarlos? y ¿de qué manera se llevan a cabo? Se puede inferir que desde la aproximación Analítica se hace posible incorporar conceptos Gestálticos, sin perder su consistencia teórica y, muy por el contrario, ampliándola y enriqueciéndola.

A partir de la mirada Analítica, el sueño también puede ser comprendido como un mensaje existencial (además de simbólico) y como parte de sus objetivos específicos, se encuentra en coherencia la finalidad de integrar las partes no integradas (o disociadas) de la personalidad. Desde una aproximación integradora de las teorías, cabe señalar que desde la mirada Analítica el uso de técnicas Gestálticas, pareciera ser un aporte que no presenta problema alguno. Es decir, en el trabajo de los sueños desde la perspectiva Junguiana, se podría incorporar el uso del presente como técnica, el uso de la silla vacía, el juego y/o la dramatización, sin que esto signifique un conflicto teórico o un problema práctico en su aplicación.

Desde esta perspectiva es interesante notar que la utilización de ellas en conjunto podría conformar una nueva manera de aproximarse, que ampliaría el rango de acción en el

proceso psicoterapéutico. Reflexionando al respecto, pareciera que tener acceso a la utilización de técnicas, sólo significaría un avance en la formación terapéutica y en ningún caso un problema para su utilización o comprensión. De este modo, al menos desde la aproximación Analítica, la integración de las herramientas técnicas podría significar un enriquecimiento de la práctica clínica, la cual no encontraría razón de resistirse a la apertura de diversas formas de trabajo terapéutico.

A partir de esta última idea, queda en evidencia que una limitación importante de este trabajo es el aporte que se logra generar a la teoría Gestáltica. Si bien, se colabora en cuanto a la revisión y orden del material existente, finalmente los resultados no nos permiten enriquecer su práctica. De igual modo, a pesar de la ardua tarea de recopilar la información al respecto, se observa que aún es insuficiente para conformar una aproximación sólida y se aleja bastante de la posibilidad futura de generar un modelo del trabajo con sueños desde esta mirada. Por otra parte, es necesario señalar, que aunque la intención de reflejar los aspectos prácticos fue buscada e intencionada, no lograron ahondarse de la manera deseada.

Para terminar, cabe señalar que este documento pretende ser de ayuda para todo aquel que quiera acercarse al trabajo de los sueños de manera informada y respetuosa. Pretende, a su vez, conformarse en un documento de fácil acceso y entendimiento, que favorezca la utilización del material onírico por parte de los profesionales a cargo de un proceso psicoterapéutico. A partir del trabajo realizado, surge como una posible línea de investigación, profundizar en los aspectos prácticos de la utilización de los sueños, siendo un estudio de caso o una aproximación descriptiva, aproximaciones que constituirían una gran contribución a enriquecer el proceso psicoterapéutico. Del mismo modo se propone, a modo de proyección, la posibilidad de conformar un modelo integrativo entre ambas aproximaciones, o incluso más allá: entre las corrientes que conforman el Humanismo en su totalidad.

Bibliografía

- Abello, I. (2009). Los años 60. Del ser a no ser al ser y no ser. *Revista de Estudios Sociales*, 33, 61-69.
- Algranti, J. (2004). La experiencia onírica en rey de reyes. Reflexiones sobre los sueños, lo sagrado y los límites de la interpretación. *Mitológicas*, XIX (1), 33-50.
- Alonso, J. C. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la Psicoterapia. *Univ. Psychol*, 3 (1), 55-70.
- Álvarez, J. F. (2014). Sueños y Fantasía: propuesta de categoría de análisis de terapia Gestalt para adultos mayores. *Revista electrónica de psicología*, 17 (1), 226-253.
- Araujo, R., Oliveria, M. Piccoloto, L., Magrinelli, M. & Szupszynski, K. (2004). A Abordagem Cognitivo-Comportamental dos Sonhos de Alcoolistas. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande de Sul*, 26 (1), 70-77.
- Arkowitz, H. (1992). Integrative Theories of Therapy. En D. K. Freedheim, H.J. Freudenberger, J. W. Kessler, S. B. Messer, D. R. Peterson, H. H. Strupp, and P. L. Wachtel (Eds.), *History of psychotherapy: A century of change* (pp.261-303). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Asalgado, K. (2007). *El "darse cuenta" en pacientes diabéticos desde una mirada gestáltica (después del diagnóstico)* (Tesis de pregrado). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile.
- Banderas, F. (2008). Las relaciones entre el Ego y el Inconsciente. *Aportes en psicología Clínica. Analítica Junguiana*, 2, 9-26.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. En J. Fagan & I. Shepherd (Eds.), *Gestalt therapy now* (pp. 77–80). Palo Alto: Science & Behavior Books.

- Benavides, P. (2005). El ciclo de la experiencia en la psicoterapia gestalt. *Procesos Psicológicos y Sociales, 1* (1).
- Burley, T. (2012). A Phenomenologically Based Theory of Personality. *Gestalt Review, 16* (1), 7-27.
- Cain, E. (2013). Between image and voice: Dream work in Gestalt therapy. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand, 10* (1), 48-59.
- Castellano, A. (2007). Guardiania del espíritu de un machi y sus sueños. *Index de Enfermería, 16* (57), 65-69.
- Ceballos, D. (2016). Ello, sueño y agresión. *Revista Psiquiatría Universitaria, 12* (4), 380-390.
- De Castro, J. (1993). *Introducción a la Psicología de Carl Gustav Jung*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Delacroix, J. M. (2008). *Encuentro con la Psicoterapia. Una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Dolliver, R. (1981). Some limitations in Perl's Gestalt Therapy. *Psychotherapy- theory Research and Practice, 18* (1), 38-45.
- Doyle, K. & Magor-Blatch, L. (2017). "Even adults need to play": Sandplay therapy with an adult survivor of childhood abuse. *International Journal of Play Therapy, 26* (1), 12-22.
- Echavarría, A. (2005). Intervención con niños desde la terapia Gestalt. *Psicogente, 8* (13), 69-79.

- Elliot, R., Greenberg, L., Watson, J., Timulak, L., Freire, E. (2013). Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change. En M. J. Lambert (Ed.), *Research on Humanistic – Experiential Psychotherapies*, pp. 495-538. New York: Wiley
- Enright, J. (1970). An Introduction to Gestalt Techniques. En J. Fagan & I. Shepherd (Eds.), *Gestalt therapy now* (pp. 77–80). Palo Alto: Science & Behavior Books.
- Espejo, R. (2009). Desarrollo humano y participación comunitaria: algunas reflexiones desde el enfoque gestáltico de Paul Goodman. *Polis- Revista de la Universidad Bolivariana*, 8 (23), 43-62.
- Etienne, A. (2010). Estrategias del trabajo gestáltico de sueños. *Revista Figura y Fondo, Instituto Humanista de psicoterapia gestalt*. 28, 59 -68.
- Fleming-Holland, A. (s.f.) *Las Raíces psicoanalíticas de la Gestalt*. Recuperado desde <http://gestaltnet.net/sites/default/files/FF5LAS%20RAICES%20PSICOANALITICAS%20DE%20LA%20GESTALT.pdf>
- Fordham, F. (1970). *Introducción a la psicología de Jung*. Madrid: Ediciones Morata.
- Furtado, B. (2008). Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14 (1), 28-38.
- Garza, E. (s.f.) *Estrategias de trabajo gestáltico de sueños*. Recuperado desde <http://gestaltnet.net/documentos/estrategias-de-trabajo-gest%C3%A1ltico-de-sue%C3%B1os#>
- Giannoni, M. (2003). Jung's Theory of dream and the relational debate. *Psychoanalytic Dialogues*, 13 (4), 606-621.
- Giannoni, M. (2009). The session of two dreams. *Journal of Analytical Psychology*, 54, 103-115.

- Glickauf-Hughes, C., Reviere, S. L., Clance, P. R. & Jones, R. A. (1996). An integration of object relations theory with Gestalt techniques to promote structuralization of the self. *Journal of Psychotherapy Integration*, 6 (1), 39-69.
- Godoy, M. (2015). El trabajo con sueños en pacientes traumatizados. *Revista Temáticas Junguinas*, 2, 1-121.
- Gondra, J. (1986). El status científico de la psicología y psicoterapia humanista. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (34), 47-62.
- Greenberg, L. & Dompierre, L. (1981). Specific effects of Gestalt two-chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 28 (4), 288-294.
- Greenberg, L., Rice, L. & Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.
- Hall, J. (1986). *La experiencia junguiana: Análisis e individuación*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hall, C. S. & Nordby, V. (1975). *Conceptos fundamentales de la psicología de Jung*. Buenos Aires: Psique.
- Harman, R. (1974). Goals of Gestalt therapy. *Professional Psychology*, 5 (2), 178-184.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGrawHill Interamericana.
- Herrera, D. (2003). Fenomenología y hermenéutica. *Folios: Revista de la Facultad de Humanidades*, (17), 7-18.
- Henao, M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4 (1), 83-100.

- Hill, C. E. & Rochlen, A. B. (2006). Trabajo con sueños: un modelo experimental Cognitivo. En *El lenguaje de la noche*, pp.149-158. Santiago de Chile: RIL Editores.
- Hirt, I. (2013). Mapeando sueños/soñando mapas: entrelazando conocimientos geográficos indígenas y occidentales. *Revista geográfica del Sur*, (3), 63-90.
- Horn, A. (2009). *Regaining homeostasis: a Gestalt therapeutic process model for teachers suffering from career related stress*. (Tesis Doctoral). Universidad de Sudáfrica, Pretoria.
- Huguet, S. & Cuenca, F. (2009). *El darse cuenta*. Apuntes del curso de formación de terapeutas gestalt, Instituto de terapia Gestalt. Valencia, España.
- Jacobi, J. (1963). *La Psicología de CG Jung*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Jorquera, L. (2002). *¿Existen las emergencias espirituales en la psicología y la práctica clínica?* (Tesis de pregrado). Universidad de Chile. Santiago, Chile.
- Joslyn, M. (1978). Figura y Fondo: Gestalt-Zen. En J.O Stevens (Ed.) (1978), *Esto es Gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Jung, C. G. (1916/1948). Puntos de vista generales acerca de la psicología de los sueños. En C.G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O.C. 8 (pp. 237-280). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1906-1950). To Fanny Bowditch. En G. Adler & A. Jaffe (Eds.) (1973). *C. G. Jung Letters*. Princeton, N.J: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1916/1958). La Función trascendente. En C.G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O. C. 8 (pp.69-95). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1927/1950). Psicología analítica y cosmovisión. En C.G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O.C. 8 (pp. 359-382). Madrid: Trotta.

- Jung, C.G. (1928/1948). Sobre la energética del Alma En C. G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O. C. 8 (pp. 5- 68). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1929/1930). Algunos aspectos de la psicoterapia moderna. En C. G. Jung (2006), *La práctica de la psicoterapia*, O.C. 16. (pp.33-39). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1931/1947). La aplicabilidad práctica del análisis de los sueños. En C. G Jung (2006), *La práctica de la psicoterapia*, O.C. 16. (pp.139-158). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1936/ 1937). El concepto de inconsciente colectivo. En C. G. Jung (2002), *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, O. C. 9/1. (pp. 41-52) Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1939). Consciencia, inconsciente e individuación. En C. G. Jung (2002), *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, O.C. 9/1 (pp. 257-271). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1945/1948). La esencia de los sueños. En C.G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O.C. 8 (pp. 281-297). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1946/1954). Consideraciones teóricas acerca de la esencia de lo psíquico. En C. G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, O. C. 8 (pp.161- 235). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1951). Cuestiones fundamentales de la psicoterapia. En C. G. Jung (2006), *La práctica de la psicoterapia*, O.C. 16. (pp.113-128). Madrid: Trotta.
- Jung, C. G. (1957). Prólogo del Autor. En C. G. Jung (2002), *Práctica de la psicoterapia*, O. C.16 (pp. 3-4). Barcelona: Trotta.
- Jung, C. G. (1964). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt.
- Jung, C.G. (1965). *Tipos psicológicos*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Jung, C. G. (1974). *Dreams* (Bollingen series; 20). New Jersey: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1976). *Aion. Contribuciones a los simbolismos del sí mismo*. Barcelona: Paidós.

- Kramer, M. (2002). The biology of dream formation: A review and critique. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 30 (4), 657- 671.
- Kron, T & Avny, N. (2003). Psychotherapists' dreams about their patients. *Journal of Analytical Psychology*, 48 (3), 317-339.
- Kühne, W. (2002). ¿Tienen los sueños un lugar en la psicoterapia Cognitiva?. *Revista Chilena de Psicología*, 23 (2), 7-14.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago: Cuatro vientos.
- Lima, A. (2013). Excurso sobre o conceito de contracultura. *Holos*, 4 (29), 183-192.
- Lesonsky, E. M., Kaplan, M. L., Kaplan, N. R. (1986). Operationalizing Gestalt therapy's processes of experiential organization. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23 (1), 41-49.
- Mankeliunas, M. V. (1961). Psicología Analítica de CG Jung: Objeto, método y relaciones con otras disciplinas. *Revista Colombiana de Psicología*, 6 (2), 121-129.
- Martín, A. (2009). *Los sueños en psicoterapia Gestalt: Teoría y Práctica*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Martín, A. (2013). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Mattoon, M. A. (1980). *El análisis junguiano de los Sueños*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Mattoon, M.A. (2006). Dreams. En R. K. Papadopoulos (Ed.) (2006), *The handbook of Jungian psychology: Theory, practice and applications*. London: Routledge.
- Mileusnic, Z. (1996). *A comparative study and guidelines in the clinical use of dreams in contemporary psychotherapy*. (Tesis Doctoral). University of Zagreb, Zagreb.

- Munevar, M.C., A. M. Pérez & E. Guzmán. (1995). Los sueños: Un estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista latinoamericana de psicología*, 27 (1), 41-58.
- Moreno, M. (2014). *Aproximación al trabajo con sueños en psicoterapia Sistémica Narrativa*. (Tesis de Magíster). Universidad de Chile, Chile.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Niño, J. (2007). Sueño, realidad y conocimiento: Noción del sueño y fenomenología del sonar entre los Ette del norte Colombia. *Antípoda: Revista de Antropología y Arqueología*, (5), 293-316.
- Norcross, J. S. & Goldfried, M. R. (Eds.), (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Oxford University Press.
- Oaklander, V. (1992). *Ventanas a nuestros niños*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Oaklander, V. (2001). Gestalt play Therapy. *International Journal of Play Therap*, 10 (2), 45-55.
- Olson-Morrison, D. (2017). Integrative Play Therapy With Adults With Complex Trauma: A Developmentally-Informed Approach. *International Journal of Play Therapy*, 26 (3) ,172-183.
- Ortiz, P. (2007). *Los sueños como experiencia facilitadora en el proceso de acompañamiento a un enfermo terminal*. (Estudio de Caso para Grado de Maestría). Universidad Iberoamericana. México D. F.
- Opazo, R. (1997). In the Hurricane's Eye: A Supraparadigmatic. *Integrative Journal of Psychotherapy Integration*, 7 (1), 17-54.

- Palmer, N., Pratt, K. & Goodway, J. (2017). A Review of Play Therapy Interventions for Chronic Illness: Applications to Childhood Obesity Prevention and Treatment. *International Journal of Play Therapy*, 26 (3), 125-137.
- Pelegrí, M. (2011). Freud y los sueños de los niños. Su vigencia en la cura de niños. *Desde el Jardín de Freud-Revista de Psicoanálisis*, (10), 155-166.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los Libros del Centro de terapia y psicología.
- Perls, F. (1966a). Dream Seminars. En Fagan, F. & Shepherd, I.L. (Eds.) (1970) *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications*. New York: Harper & Row.
- Perls, F. (1966b). Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas. En J.O Stevens (Ed.) (1978), *Esto es gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu
- Porre, M. (2014). El proceso de convertirse en madre: Series oníricas, análisis simbólico y campo transformativo. *Revista Temáticas Junguianas*, 1,141-164.
- Porre, M. (2015). Sueños del paciente y sueños del analista: procesos y conflictos de inconsciente a inconsciente en el seno del campo transformativo. *Revista Temáticas Junguianas*, 2, 61- 76.
- Quiroz, L. & Ayo, M. (2004) ¿Qué dicen de ti tus sueños?. *Sinéctica*, 25, 57-66.
- Ramos, C. & Rivas, E. (2008). *Por una convivencia escolar sana: el darse cuenta*. (Tesis Doctoral). Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.

- Recuero, M. (1998). *Los modelos terapéuticos de Carl Jung y de Carl Rogers: una comparación en la perspectiva de la integración*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Robine, J. M. (1999). *Contacto & Relación en Psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rodríguez, A. (2012). *Línea de investigación psicología humanista existencial y transformaciones*. Medellín: Psicología USB.
- Roger, C. & Lima, H. (2011). Reflexões críticas acerca da Psicologia existencial de Rollo May. *Revista da Abordagem Gestáltica*, XVII (1), 47-58.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Saiz, J., Fernández, B. & Estramiana, J. (2007). De Moscovici a Jung: el arquetipo femenino y su iconografía. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, (11), 132-148.
- Salgado, M. (2004). *Satisfacción en participantes de un tratamiento psicoterapéutico grupal para hombres que ejercen violencia basado en el enfoque gestáltico*. (Memoria de pregrado). Universidad de Chile. Santiago, Chile.
- Schnake, A. (1978). Lo organísmico y lo auto-estructurante. En J.O. Stevens (Ed.) (1978), *Esto es gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestalticos*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (2001). *La voz del síntoma, del discurso médico al discurso organísmico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (2003). *Sonia te envió los cuadernos café. Apuntes de terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Samuels, A. (2015). *Jung y los Post-Junguianos*. Madrid: Editorial Manuscritos.

- Sánchez-Quiñones, M. (1996). *El análisis de los sueños en la psicología Analítica de Carl Gustav Jung*. (Tesis Doctoral). Universitat de València, Valencia.
- Sassenfeld, A. (2005). *Cinco concepciones de la neurosis en el enfoque humanista*. Recuperado desde: http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/Cinco_concepciones_de_la_neurosis_en_el_enfoque_humanista.pdf
- Sassenfeld, A. (2006). *La resistencia y los mecanismos de la neurosis en psicoterapia gestáltica*. Recuperado desde: http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La_resistencia_y_los_mecanismos_de_la_neurosis_en_la_terapia_gestaltica.pdf
- Sassenfeld, A. (2004). Sobre la antropología filosófica que fundamenta la psicoterapia de orientación humanista-existencial. Recuperado desde: http://www2.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/Sobre_la_antropologia_filosofica_que_fundamenta_la_psicoterapia_de_orientacion_humanista_existencial.pdf
- Sassenfeld, A. & Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista existencial. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, XV (1), 89-104.
- Sharp, D. (1991). *Jung Lexicon A primer of terms & concepts*. Michigan: Inner City Books.
- Shen, Y.-J. (2017). Play Therapy With Adolescents in Schools: Counselors' Firsthand Experiences. *International Journal of Play Therapy*, 26 (2), 84-95.
- Sierra, M. & Hoffmann, L. (1988). *Sueños: un camino al despertar*. Dra. Lola Hoffmann. Santiago de Chile: Ed. La Puerta abierta.
- Singer, J. (1973). *Boundaries of the Soul. The practice of Jung's psychology*. New York: Anchors Books Edition.
- Spadafora, A. (2010). Cumplí tu sueño: pedagogía de la oniromancia y conocimiento práctico entre las mujeres pilagá del gran chaco. *Mundo amazónico*, 1: 89-109.

- Stagner, R. (1951). Homeostasis as a unifying concept in personality theory. *Psychological Review*, 58 (1), 5-17.
- Stevens, J. O. (1976). *El Darse Cuenta: Sentir, imaginar y vivenciar. Ejercicios y experimentos en Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Stevens, J. O. (1978). Hipnosis, intención y vigilia. En J.O Stevens (Ed.) (1978), *Esto es Gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stein, M. (2004). *El mapa del alma según C.G. Jung*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Stein, M. (Ed.). (2010). *Jungian Psychoanalysis: working in the spirit of CG Jung*. Chicago: Open Court Publishing.
- Strümpfel, U., & Goldman, R. (2002). Contacting Gestalt therapy. In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, (pp. 189-219). Washington, D.C: American Psychological Association
- Swason, J. (1988). Procesos de frontera y estados de frontera. *The Gestalt Journal*, XI (2), 1-17.
- Swan, K. & Schottelkorb, A. (2013). Interpreting children's dreams through humanistic sandtray therapy. *International Journal of Play Therapy*, 22 (3), 119-128.
- Traverso, G. (2009). Consideraciones existenciales sobre el ciclo Gestalt de la experiencia: ciclo funcional versus ciclo interpersonal, *Castalia*, 11 (10), 27-37.
- Trigueros, A. (2014). *Interpretación de los sueños. Sigmund Freud*. (Tesis de pregrado). Universidad de Jaén, España.
- Tobón, M. (2015). Los sueños como instrumentos etnográficos. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 10 (3), 331 – 353.

- Tolle, E. (2000). *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*. Bogotá: Norma.
- Van Dusen, W. (1965). Invocando lo real. En Fagan, F. & Shepherd, I.L. (Eds.) (1970) *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications*. New York: Harper & Row.
- Van Dusen, W. (1993). *La Profundidad Natural en el Hombre*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Vásquez, F. (2003). Los ensueños en terapia gestáltica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 64 (2), 125-140.
- Vargas, N. (2013). Los sueños y las almas para el hombre andino. *Revista de Estudios Cotidiano*, 1 (3), 354-375.
- Velasco, A. (2000). La dramatización como forma de desarrollar la inteligencia emocional. *Indivisa: Boletín de estudios e investigación*, (1), 191-196.
- Velasco, P. (2007). Contacto: sí mismo y entorno. Una forma de acercarse al medio ambiente. *Perfiles educativos*, 29 (115), 93-112.
- Velásquez, L. (2001). Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perl, una fundamentación fenomenológico existencial. *Psicología desde el Caribe*, 7, 130-137.
- Villanueva, S. (2013). Abordaje de las emociones en gestalt y en psicodrama. Del lenguaje a la imagen. *Apuntes de Psicología*, 31 (3), 359-363.
- Villegas, M. (1986). La Psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de psicología/ The UB Journal of psychology*, (34), 7- 46.
- Wertheimer, M. (2014). Music, thinking, perceived motion: the emergence of Gestalt theory. *History of psychology*, 17 (2), 131-133.
- Welman, M. & Faber, P. (1992). The Dream in terminal illness: A Jungian formulation. *Journal of Analytical Psychology*, (37), 61-81.

- Wilkinson, M. (2006). The dreaming mind-brain: a Jungian perspective. *Journal of Analytical Psychology*, (51), 43–59.
- Winker, M.I & Chacón, M. (1991). Diagnóstico en el Enfoque Humanista: Una Visión Crítica *Revista de Terapia Psicológica*, IX (16), 41-55.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue & process: essays on Gestalt therapy*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2010). Gestalt therapy. En R.J. Corsini & D. Wedding. (Eds.) *Current psychotherapies* (p.p.328-365). Belmont: Brooks/Cole.
- Zalaquett, C. (1985). La técnica del Diálogo de sillas: Estado actual. *Revista Chilena de Psicología*, 8 (1), 32-36.
- Zalaquett, C. & Bagladi V. (1986). Partes, polaridades y dicotomías internas. *Revista Terapia Psicológica*, 5 (7), 42-50.
- Zayed, R. & Mook, B. (1999). Jung's Concept of the Archetype: An Existential Phenomenological Reflection. *The Humanistic Psychologist*, 27 (3), 343-368.
- Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidós.

