



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

**La integración de la personalidad a través del trabajo con los
sueños: Una aproximación desde la terapia Gestalt**

Memoria para optar al título de psicólogo

GUSTAVO SEURA SALGADO

Profesor patrocinante:

José Ignacio Salazar

Handwritten signature of José Ignacio Salazar.

Santiago de Chile

2023

Resumen

En las psicoterapias humanista-existenciales, los sueños han sido tema tanto de investigación teórica como de intervención terapéutica. Específicamente, para la terapia gestalt los sueños son considerados como proyecciones y corresponden a mensajes existenciales que señalan los *hoyos en la personalidad*, es decir, muestran donde la personalidad se encuentra fragmentada y se presentan como una oportunidad para integrarla. La presente investigación busca dilucidar como el trabajo con sueños, en terapia gestalt, facilita el proceso de integración de la personalidad.

Debido a la falta de literatura especializada y consenso en cuanto a la comprensión de los sueños y a que en terapia gestalt se han descrito dos modelos de personalidad diferentes, el de Fritz Perls y el de Paul Goodman, se presenta la oportunidad de aportar claridad conceptual a través de una revisión teórico-narrativa de carácter exploratorio-descriptivo.

Según lo revisado, los sueños corresponden con un mecanismo proyectivo que podría ser diferente a los descritos en la literatura. Además, se ha preferido explicar el proceso de integración de la personalidad a partir de las propuestas de Perls, que en este caso implica que la persona se identifique desde el *self* en vez del ego, es decir, que se identifique con la situación actual en vez de su autoconcepto. El trabajo con los sueños gestáltico facilita la integración de la personalidad a través de una metodología experiencial que coloca el énfasis en que la persona, junto con asistencia del terapeuta, desarrolle su *darse cuenta* acerca de los problemas existenciales proyectados en su sueño.

Palabras Claves: Sueños, terapia gestalt, integración de la personalidad, trabajo onírico.

Índice

Introducción	5
Relevancia	5
Planteamiento del problema	6
Pregunta de investigación	8
Objetivos	8
Marco metodológico	8
Marco teórico	9
Capítulo I: Antecedentes	9
Antecedentes de los sueños en la cultura.....	9
Antecedentes de los sueños en psicología.....	11
Antecedentes de la terapia gestalt	13
Capítulo II: Bases de la terapia gestalt	15
Percepción gestalt y holismo	15
Teoría de campo.....	16
Límites de contacto	17
Autorregulación orgánica	18
El darse cuenta o <i>awareness</i>	20
Teoría de la neurosis	22
Teoría del cambio terapéutico en terapia gestalt.....	23
Capítulo III: La personalidad y el self.....	24
La personalidad, el <i>self</i> , el ego y el yo	24
Personalidad y teoría del <i>self</i> de Goodman	25
Personalidad y lugar del <i>self</i> en Perls.....	27
La integración de la personalidad	29
Capítulo IV: Los sueños	31
Los sueños en la psicoterapia gestalt.....	31
Los sueños como mensaje existencial.....	31
Los sueños como proyección y otras consideraciones.....	33
Metodología del trabajo con los sueños	35
Análisis y discusión	39
Capítulo V: La personalidad en terapia gestalt	39

Capítulo VI: Los sueños	42
Capítulo VII: Los sueños y la integración de la personalidad	43
Conclusiones	46
Bibliografía	49
Apéndices	55
Apéndice A: Polaridades	55
Apéndice B: Aquí y ahora	56
Apéndice C: La actitud del terapeuta	57
Apéndice D: Mecanismos neuróticos.....	60
Apéndice E: Ejemplos clínicos	63
El sueño de P	63
El sueño de June (Perls, 1987a, 235-240).....	67
El sueño de Carmen (Martín, 2009, pp. 82-85).....	72

Introducción

Relevancia

La experiencia onírica ha suscitado interés, y lo sigue haciendo en la actualidad, tanto en la terapia gestalt como en las distintas corrientes de las psicoterapias humanista-existenciales. En terapia, los sueños han devenido como una posibilidad de hacer consciente aquellos aspectos de la persona que hasta el momento estaban velados u ocultos. Sin embargo, en terapia gestalt, hay poca literatura especializada, tanto en artículos científicos como libros escritos al respecto que profundicen en el trabajo con los sueños y la manera en que estos pueden ser beneficios para las personas.

En la literatura existente en terapia gestalt, se ha descrito que los sueños pueden aportar a la personalidad, sin embargo, el mismo concepto “personalidad” ha sido objeto de discusión entre teóricos. Uno de los principales tópicos donde divergen las propuestas teóricas es en la concepción y la manera en que se relacionan los términos: personalidad, yo, *self* y ego.

Debido a lo mencionado, producto de la falta de literatura (Peñarrubia, 2021; Latner, 2007) y del consenso respecto al trabajo de los sueños y su efecto en la personalidad se presenta la oportunidad de contribuir, a través de una investigación de carácter exploratoria-descriptiva, al tema en cuestión.

Si bien la terapia gestalt se distingue de otras corrientes pertenecientes a las psicoterapias humanistas-existenciales, comparte con ellas algunos preceptos básicos planteados por Bülher y Allen (1972): Desarrollar las potencialidades inherentes a la condición de ser humano; centrar la atención en la subjetividad de las experiencias de las personas; destacar y defender las cualidades específicamente humanas (como lo son la creatividad, la elección, la valoración y la autorrealización) y enfatizar tanto el valor como la dignidad de las personas. En este sentido, la terapia gestalt busca “impulsar el proceso de crecimiento y desarrollar las potencialidades humanas” (Perls, 1987a, p. 14) a través de un método experiencial-fenomenológico que entiende al ser humano como perteneciente a un contexto.

Para Latner (2007), la terapia gestalt y sus practicantes se ocupan de promover entre los consultantes la madurez emocional, fomentan el trabajo intenso y los beneficios del desarrollo personal que “va unido a la centralización de la actividad, a la experiencia y

al conocimiento directo de la terapia gestalt y a la conciencia de las fallas por la intelección excesiva” (Latner, 2007, p. 2). Para Claudio Naranjo (NAMU, S.F.), la terapia gestalt es una forma de terapia bastante intuitiva, que no se basa solo en el uso de la razón, sino que en capacidad de las personas para verse a sí mismas y a su entorno en conjunto (la situación completa), lo que lleva consigo una respuesta apropiada ante lo que requiere cada situación en particular.

En cuanto a la experiencia onírica, Fritz Perls (1987a) planteaba que los sueños son la producción más espontánea que poseen los seres humanos y, que a diferencia del estado de vigilia, en ellos no está presente ni el control ni algún tipo de interferencia deliberada. El autor postula que el trabajo con los sueños es el *real* camino hacia la integración. Para Perls (1987a), los sueños son fragmentos de la personalidad y el objetivo del trabajarlos es reponer las partes proyectadas, hacer de todos los fragmentos un todo unificado y recuperar así el potencial escondido que aparece en la experiencia onírica. Para Rodríguez (2012) la investigación en el trabajo con los sueños es importante para la psicología humanista-existencial, no solo porque amplía las posibilidades de trabajo terapéutico con los consultantes, al permitir conocer sus conflictos psíquicos, sino también porque le permite a los individuos conocer su mundo de representaciones, esto es, como ve al mundo, como son sus relaciones y sus sentimientos.

Planteamiento del problema

Tanto la articulación teórica y metodología del trabajo de los sueños en terapia gestalt como la concepción de la personalidad no han estado exentas de críticas. Por una parte, Ceballos (2021) señala que la dificultad de tener un marco conceptual claro y definido respecto al trabajo con los sueños se debe tanto a la poca claridad con que Perls abordó el tema como a los diferentes modelos que utilizó a través de su vida para comprenderlos, “nunca estableció una demarcación explícita entre cualidades, procesos y funciones del sueño; así como a las inconsistencias teóricas concurrentes en los distintos modelos del sueño por él postulados” (p. 228). Además, el autor señala que el problema de la teorización continúa debido al poco interés de los practicantes de la terapia gestalt a desarrollar un cuerpo teórico. En este sentido, Latner (2007) señala que “los terapeutas [gestálticos] tienden a ser activistas, interesados más en practicar la terapia que en comentar lo que hacen” (p. 2), lo que tiene como consecuencia que exista

poca literatura especializada respecto al tema, encontrándose poco texto de carácter explicativo o teórico.

Por otra parte, la conceptualización acerca de la personalidad, su comprensión y aplicaciones destacan dentro de la terapia gestalt por carecer de un único marco conceptual, pues se presentan dos modelos teóricos que relacionan de diferente forma la personalidad con el ego, el yo, y el *self*. En parte esta dicotomía puede deberse, como señala Yonteff (1995), a que en terapia gestalt la teoría de la personalidad deriva fundamentalmente de la experiencia clínica, es más fenomenológica que conceptual, para el autor “la idea ha sido crear una teoría de la personalidad que apoye nuestra tarea psicoterapéutica, en lugar de una teoría general de la personalidad” (p. 136).

Además, otro factor que influyó en la existencia de dos propuestas teóricas respecto de la personalidad fue la división de líneas de pensamiento dentro de la propia gestalt. Esta división de escuelas nace producto de que en la década de los 50 para que una teoría psicológica fue respetada y válida a nivel académico requería de un importante sustento teórico. En este contexto, el fundador de la terapia gestalt, Fritz Perls, llegó a un acuerdo económico con un intelectual de la época, Paul Goodman, para que desarrollara una teoría que sustentara lo que venía haciendo de forma práctica e intuitiva; producto de esta colaboración nace la segunda parte del libro *Gestalt Teraphy: Excitement and Growth in the Human Personality*, publicado en 1951, que habla acerca de la personalidad y como es concebida, junto con otras propuestas teóricas (Ramírez, 2011).

Luego de esto, Perls se retiró de su primer grupo de colaboradores, en el que aparte de Goodman se encontraba su esposa, Laura Perls. Este quiebre se produjo debido a las diferencias entre Perls, y el resto de los teóricos en relación a la ortodoxia que se estaba produciendo en torno a la terapia gestalt (Peñarrubia, 2021). Este grupo de colaboradores siguió desarrollando lo expuesto por Goodman. A este grupo de gestaltistas y su desarrollo teórico, que se ubicaban principalmente en Nueva York en el Gestalt institute of New York y en el Gestalt institute of Cleveland, se le conoce como gestalt de costa este. Luego de algunos de años, Perls se instala en California donde imparte sus seminarios y su forma de hacer terapia en el Esalen Institute, producto de esto se publica un nuevo libro titulado “Sueños y existencia”, donde da una nueva exposición de la terapia gestáltica y sus principios. Además de presentar indicios de una nueva base teórica respecto de la personalidad. A este desarrollo teórico y práctico se le conoce como la gestalt de la costa oeste.

Teniendo en cuenta que los sueños son un tema central en terapia gestalt, y a que la personalidad ha sido, en general, un tópico de importancia, tanto para las corrientes humanista-existenciales como para las corrientes clásicas, llama la atención la falta de claridad y consenso respecto a estos temas centrales y su desarrollo. Con esta revisión narrativa, de carácter descriptivo-exploratorio, se pretende aportar tanto a la claridad teórica de los temas ya expuestos como al consenso respecto a la modalidad de trabajo con los sueños.

Pregunta de investigación

A partir de lo mencionado y con el interés de aportar a la coherencia y claridad del marco conceptual de la terapia gestalt surge la siguiente pregunta de investigación

¿Cómo el trabajo con los sueños en terapia gestalt se constituye como una experiencia facilitadora en el proceso de integración de la personalidad?

Objetivos

Objetivo General

Describir y analizar la manera en que el trabajo con los sueños facilita el proceso de integración de la personalidad en terapia Gestalt.

Objetivos específicos

- 1) Describir y sistematizar la metodología gestáltica del trabajo con sueños
- 2) Describir y comparar conceptualmente los modelos teóricos de la personalidad en terapia gestalt.
- 3) Analizar y reflexionar acerca del proceso de integración de la personalidad en el contexto del trabajo con los sueños.

Marco metodológico

Esta investigación teórica se inscribe en el marco de una revisión bibliográfica narrativa de carácter exploratorio-descriptivo siguiendo un diseño transversal, en el que se recolecta la información en periodo de tiempo acotado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Primero se contacta a profesionales cuyo quehacer clínico y teórico posee un enfoque de carácter gestáltico y humanista. Con la guía de los profesionales se establece una primera línea de selección de bibliográfica. Luego, a partir de las publicaciones sugeridas se revisa la bibliografía que estas poseen, estableciendo una segunda línea de selección bibliográfica. Posteriormente, se lleva a cabo una búsqueda orientada a localizar y seleccionar publicaciones de interés para la investigación en bibliotecas y sitios electrónicos especializados. Los sitios electrónicos en los que se realizó la búsqueda y recopilación de literatura indexada fueron: Google Scholar, Biblioteca científica SciELO y Repositorio académico de la Universidad de Chile.

Para realizar la búsqueda de literatura se articularon dos principales ejes temáticos. El primer eje temático contempló la búsqueda de artículos que indagaran el trabajo con los sueños tanto en la psicología en general como en psicología humanista, y más específicamente en terapia gestalt. Para esta búsqueda se utilizaron las siguientes palabras claves: “sueños y psicología”, “sueños y psicología humanista”, “sueños y terapia gestalt”, “sueños y psicoterapia”, “sueños y humanidad”, “terapia de sueños” y “crítica, sueños y terapia gestalt”. El segundo eje temático contempló la búsqueda de literatura que profundizaran en el concepto de personalidad en la terapia gestáltica. Para llevar a cabo esta búsqueda se utilizaron las siguientes palabras clave: “personalidad y terapia gestalt”, “teoría de la personalidad y terapia gestalt”, “personalidad, self y terapia gestalt”, “integración de la personalidad y terapia gestalt”, “personalidad, sueños y terapia gestalt”, “personalidad integrada y terapia gestalt”, “personalidad, neurosis y terapia gestalt”.

Por otra parte, para otorgar más claridad y orden a la investigación el análisis conceptual y reflexivo del material recopilado se subdividió entorno a tres ejes temáticos: (1) La personalidad en terapia gestalt, (2) Los sueños en terapia gestalt y (3) los sueños y su efecto en la personalidad.

Marco teórico

Capítulo I: Antecedentes

Antecedentes de los sueños en la cultura

La humanidad ha prestado atención a los sueños desde tiempos remotos, han sido utilizado con distintos fines y analizados con distintos métodos. En la antigua Nínive

(ciudad Asiria) se recuperaron una gran colección de libros de sueños en inscripciones cuneiformes, algunas de ellas datan de hasta el año 5000 a. de C. Para babilonios y asirios, los espíritus de los muertos eran responsables de los sueños (Roselli, 2000). La oniromancia -procedimiento mediante el cuales se predice el futuro a través de la interpretación de los sueños- se incluye dentro de las artes adivinatorias antiguas de gran importancia. Los sueños en la cultura mesopotámica eran considerados misteriosos mensajes entregados por los dioses (Silva, 1994). Por otra parte, en el antiguo Egipto pensaban, al igual que los mesopotámicos, que los dioses se comunicaban con ellos a través de la experiencia onírica. En los sueños los dioses solicitaban penitencias, respondían a interrogantes o advertían de un peligro futuro (Roselli, 2000).

En la antigua China los sueños eran considerados como advertencia de eventos futuros -oniromancia-, mensajes del mundo de los espíritus y de los muertos, también la experiencia onírica era entendida como proyecciones de estados mentales (Keh, 1981). Por otra parte, la presencia de los sueños, su significado y uso aparecen en la antigua India en los textos sagrados conocidos como Vedas, una colección de poemas e himnos litúrgicos (los cuales datan entre 1500 – 1200 a. C.), específicamente el Atharveda contiene un capítulo dedicado acerca de los sueños como presagio (Doninger, 2022; Webb y Cartwright, 2022). Por otra parte, para el mundo griego antiguo los sueños revelaban la voluntad de los dioses y eran utilizados como instrumento de predicción del futuro. Asimismo, los griegos consideraban provechosos los sueños para tratar las enfermedades, realizaban rituales que incluían la incubación de sueños -procedimiento mediante el cual se provoca el sueño a voluntad para extraer información que ayude a resolver un problema- que tenía por finalidad que la persona se durmiera y recibiera el mensaje divino (Tortero, 2020).

En la tradición cristiana antigua, específicamente en su texto sagrado, la biblia, existen distintas interpretaciones de los sueños. Al momento de constituirse el Pentateuco se cree que dios habla a través de los sueños, pero una vez codificada la Ley los judíos consideraron a los sueños como engañosos y generados por los mismos hombres (López, 2016). En la cultura popular, conocida es la historia de José de Egipto quien interpreto los sueños del Faraón, para José era dios quien interpretaba el significado de los sueños y él era un medio a través del cual comunicarlo. Cuando el Faraón le pide a José que interprete sus sueños José responde: “No está en mí; el Poderoso será el que responda paz al Faraón” (Reina Valera restaurada, Gen 41:15-16, 2016).

En el mundo indígena de Latinoamérica diversos pueblos consideran que durante los sueños el alma, o espíritu, se desprende del cuerpo del que durmiente lo que le permite entrar en contacto con distintos seres, ya sean espíritus de otros seres humanos vivos o muertos y divinidades (Vargas, 2013). “Los sueños desempeñan un rol muy importante en la vida psíquica del hombre andino y otros pueblos, podemos decir que hasta cierto punto gobiernan sus acciones” (Vargas, 2013, pp. 362).

Los sueños han estado presentes para el ser humano desde tiempos remotos, pareciera ser que no ha habido cultura alguna que haya prescindido de ellos. Han sido utilizados de diversas formas como métodos de curación, de comunicación con dioses y otros seres y de predicción del futuro. En diferentes cosmovisiones se han observado distintas formas de integrarlos a la cultura, de interpretar sus significados y de su utilidad para la vigilia. Resulta llamativo como es que en diferentes perspectivas culturales los sueños han tenido un espacio, con diferentes niveles de importancia y efectos en las vidas de las personas. En este sentido, como afirma López, Losada y Lasprilla (2021), los sueños han sido unas de las experiencias que han acompañado la historia del ser humano y “de cuyas múltiples interpretaciones se han forjado cosmogonías que han engendrado culturas, creado religiones, forjado destinos y decidió la vida y la muerte” (p. 207).

Antecedentes de los sueños en psicología

En la era moderna, el análisis de los sueños como una técnica terapéutica válida en psicología ocurrió tras la publicación de Freud con su libro: *La interpretación de los sueños*, publicado en el año 1900 (Freud, 2012). En él, Freud comenta que los sueños son la *via regia* hacia el inconsciente. Para el autor, la experiencia onírica podía interpretarse y, a través de su análisis, se podría llegar al entendimiento de los conflictos psicológicos. En la interpretación de los sueños (Freud, 1900/2012), el fundador del psicoanálisis postula que las experiencias oníricas constituyen formas de cumplimiento de deseo. Para Méndez y de Iceta (2002) el gran aporte de Freud fue establecer que sueño tenía su propia lógica y que según si el aparato psíquico estuviera en estado de vigilia o en el dormir, funciona de acuerdo con diferentes leyes psíquicas.

Para Freud los sueños poseían un contenido manifiesto, que es el argumento de lo que el paciente narra que soñó, y un contenido latente, que es aquello que se oculta tras el aparente “sin sentido” del sueño, y es través del trabajo del sueño -que utiliza la técnica

de la asociación libre- que se puede llegar a dilucidar el contenido latente del sueño, donde paso a paso tanto el analista como el analizado llegan a la comprensión de lo reprimido y de aquello que fue modificado por la censura (García, 2019). De esta forma, el contenido latente se presenta a la consciencia de forma censurada pues este contenido muestra deseos que para la consciencia son indecentes y no aceptables. Jung, quien fue uno de los principales discípulos de Freud, discrepaba de Freud en el sentido que no consideraba a los sueños como un disfraz de algo oculto que se quiere expresar, sino que sugería que el sueño tal como es narrado es la expresión misma de un mensaje y la incapacidad de entenderlos radica en la dificultad para comprender el simbolismo de estos (Mendez y de Iceta, 2002).

En la psicología humanista-existencial los sueños se han constituido como un tema predominante para la comprensión de los fenómenos mentales. Desde esta perspectiva, la comprensión de la experiencia onírica se aleja de lo planteado por Jung y Freud pues trabaja directamente con la vivencia y lo que capte la intuición, no así con presupuestos teóricos que se consideren lo primordial de los sueños; desde este punto de vista la comprensión de los sueños no ocurre teorizando acerca de ellos -lo único que se podría conseguir de esto es un distanciamiento de la experiencia real-, sino que “toda comprensión es un convivir el sueño desde dentro, no explicarlo e interpretarlo” (Osorio, 2017, p.24).

Dentro de las perspectivas humanista-existenciales, encontramos la postura de Gendlin a través del Focusing -psicoterapia que enfoca su atención en los significados implícitos del proceso experiencial de la persona- en la que propone la comprensión de los sueños se fundamenta en la experiencia corporalmente sentida, es decir, se acompaña fenomenológicamente las sensaciones vagas corporales que emergen al momento narrarse el sueño con el fin de que el consultante pueda simbolizar la sensación que conlleva un significado implícito (Gendlin, 2010).

Por otra parte, en el Daseinsanalyse, que se fundamenta en el existencialismo de Martin Heidegger de *ser-en-el-mundo* de raíces fenomenológicas, cuyo objetivo consiste en elaborar un análisis profundo de las vivencias del paciente que le permita encontrar un sentido originario -comprendiendo aquello que le ha hecho estar de una manera u otra en el estado presente- también se le ha prestado atención a la experiencia onírica (Pérez, 2021). En el Daseinanalyse se entiende que en los sueños se revela el sentido de la existencia humana en cuanto estos son representaciones del desarrollo e historia del

paciente (Escobar, 2011). Además, se propone una forma de trabajar la experiencia onírica en la que se alienta la eliminación de la teoría para su análisis pues esto solo aleja al individuo de la experiencia inmediata, se invita a que la persona le preste atención a las sensaciones producidas durante el sueño (Méndez y de Iceta, 2002).

Por otro lado, tenemos la perspectiva del trabajo de los sueños desarrollada por Fritz Perls, a través de la terapia gestalt, que plantea que los sueños son considerados mensajes existenciales que reflejan la personalidad del soñante, a través de los cuales se busca desarrollar una mayor conciencia de los conflictos psíquicos (Lopez, Losada y Lasprilla, 2021). “En los sueños, en mi opinión, es donde está más claramente expuesta la existencia y los problemas de la existencia” (Perls, 1987a, p.78). En esta modalidad de trabajo con lo onírico es el propio consultante quien llega a comprender su sentido de forma experiencial, se considera que las interpretaciones del terapeuta solo entorpecen el proceso (Perls, 1987a) (Ver Apéndice, C).

Antecedentes de la terapia gestalt

La terapia gestalt fue desarrollada por Fritz Perls y apareció de manera formal como terapia propiamente tal en la década de 1950 (Claudio Naranjo SAT Argentina, S. F.; Peñarrubia, 2021). Perls toma el nombre para su forma de hacer terapia desde la psicología de la Gestalt, también conocida como psicología de la Forma -o percepción-, que fue una escuela de investigación psicológica nacida en Alemania desarrollada por los psicólogos Wertheimer, Koffka y Kohler, que estudiaban las leyes de la percepción humana, sus dinámicas y la relación del organismo con su ambiente (Ginger y Ginger, 1993).

La palabra Gestalt es de origen alemán no posee traducción directa al español y significa al mismo tiempo configuración, forma, estructura o estampa (Huneeus. nota del traductor en Perls, 2001). El presupuesto elemental desarrollado por la psicología Gestalt es la idea que la actividad que ocurre a nivel mental no es una copia idéntica del mundo percibido, sino que se entenderá el proceso de percepción como un proceso de extracción y selección de información relevante para el organismo (Oviedo, 2004). De esta forma el estímulo, la información del ambiente, no es captado de forma pasiva por el sistema nervioso del observador, sino que es una experiencia emergente que depende de las características relacionales del estímulo y el observador, organizándose finalmente lo percibido de forma específica (The Editors of Encyclopaedia, 2022). Los patrones que se

forman (forma o configuración) producto de los estímulos percibidos poseen propiedades que no son inherentes a los elementos del ambiente en sí, de aquí la famosa frase en Gestalt “El todo es más que la suma de sus partes” (Epstein, West y Dember, 2018).

En la Psicología de la Forma se entiende que las personas perciben totalidades. Cada *totalidad* es conocida como *gestalt*. De estas totalidades, o campos perceptivos, se seleccionarán elementos que pasarán a ocupar un primer plano, figura, y el resto pasará a ser parte del fondo. La figura y el fondo son interdependientes la una de la otra, la figura no existe sin el fondo y viceversa. Perls eligió la palabra *gestalt* para denominar su forma de terapia, sin embargo, según Peñarrubia (2021), no se basó teóricamente en la psicología Gestalt para su desarrollo, sino que más bien tomó algunos términos centrales de manera metafórica (por ejemplo, figura-fondo y *gestalt* incompleta).

Además de la Psicología Gestalt, la terapia gestalt se nutrió de diversas fuentes filosóficas y terapéuticas para su desarrollo. Entre estas se encuentran: la fenomenología, el existencialismo, el psicoanálisis, la semántica general, el pensamiento diferencial, el holismo, el psicodrama, distintas corrientes de psicología humanista, el teatro y filosofías orientales -taoísmo y budismo zen- (Ginger y Ginger, 1993; Peñarrubia, 2021). Perls durante toda su vida no dejó de incrementar su repertorio terapéutico con cualquier cosa que creyese le podría ser de utilidad, adoptando técnicas de diferentes enfoques:

De la asociación libre conservó la idea de atención permanente -que vemos en el continuum de la atención-, trasladando, sin embargo, su interés desde el contenido a la forma; de Reich tomó su comprensión de la defensa como un evento motor y su reconocimiento de la importancia de la expresión; de la “tiranía de los debería” de Karen Horney, posiblemente derivó, con el paso del tiempo, la personificación del “mandón”; del sicodrama, la actuación de conflictos; de la dianética, la actuación y las técnicas de repetición de oraciones; del budismo Zen, la regla de minimizar la intelectualización. (Naranjo, 2013, p. 56)

La terapia gestalt es entendida como una psicoterapia humanista con un enfoque fenomenológico-existencial (Yontef, 1995). En este sentido, Ginger y Ginger (1993) señalan que en el enfoque gestáltico se observa, por una parte, la fenomenología al darle importancia al describir la experiencia antes que buscar interpretaciones o explicaciones, el cómo es más importante que el porqué, se mantiene en primer lugar a la vivencia

inmediata de lo que ocurre en el aquí y ahora, que va asociado a una experiencia corporal y emocionalmente sentida (ajena a cualquier teorización previa) y, por otra parte, el enfoque existencial, en la medida que entrega la noción de responsabilidad acerca de la propia existencia, respetando la singularidad e irreductibilidad de la experiencia y existencia. Se ve a la persona como un participante activo en la construcción de su propio proyecto existencial y en la capacidad de darle sentido a su vida.

Naranjo (2013) y Peñarrubia (2021) plantean que el hacer gestáltico se puede resumir en la siguiente fórmula:

$$T. \text{ gestalt} = [(conciencia/espontaneidad) + (apoyo/confrontación)] \times \text{relación}$$

Los autores consideran que el proceso gestáltico descansa en el marco de la experiencia puntual de un encuentro (*relación*) en el que el consultante va trabajando para ampliar su *consciencia*, su capacidad de darse cuenta, y su *espontaneidad* a través del estímulo y *apoyo* del terapeuta a las expresiones genuinas y *confrontación* tanto hacia lo disfuncional como a los juegos falsos del consultante.

Entonces, entendemos la terapia gestalt como una psicoterapia humanista que desarrolla un enfoque fenomenológico-existencial que trabaja, a través de la metodología del darse cuenta, para que el consultante desarrolle la capacidad de percatarse de lo que ocurre en el presente a nivel emocional, cognitivo y sensorial. Se ocupa de la existencia del paciente a través del encuentro genuino de dos personas en el que se le da primacía a la experiencia inmediata en contraposición con las interpretaciones e intelecciones. El hacer gestáltico promueve que las personas retomen la responsabilidad de sus propias vidas a través del autoconocimiento experiencial.

Capítulo II: Bases de la terapia gestalt

Percepción gestalt y holismo

El ser humano percibe el mundo organizando los elementos del campo, que está formado por el organismo y el ambiente, en totalidades significativas de acuerdo con su interés y no como elementos fragmentados y aislados (Perls, 2001). Esta premisa es tomada desde la psicología de la Gestalt, según la cual, el campo de la percepción humana no ve objetos separados los unos de los otros, sino que los ve en relación.

Lo anterior, se relaciona directamente con la concepción holística de la realidad que entiende a la naturaleza -de la cual formamos parte-, como una totalidad que es

coherente y unificada (Latner, 2007). Esta totalidad será conocida como campo unificado y considera que el ser humano se encuentra siempre dentro de este, inseparable de sus manifestaciones culturales y sociales (Burga, 1981). Para Perls (2001) el comportamiento del individuo (organismo) es “función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta” (p. 29), ni el ambiente crea al individuo ni el individuo al ambiente. Por lo tanto, la percepción de las personas respecto a eventos del ambiente no es la percepción de un evento objetivo que ocurre *afuera*, sino que la experiencia de un fenómeno corresponde a una coconstrucción que involucra tanto el individuo -con su historia y circunstancias socioculturales- como al ambiente, lo que diluye la concepción cartesiana sujeto-objeto. Al respecto, Latner (2007) señala que “ordenamos al mundo al entrar en contacto con él” (p. 6).

Así como en la concepción holística, organismo y ambiente forman parte de un todo más amplio, el campo, el organismo mismo es percibido como un todo con una continuidad mente-cuerpo. En esta visión cuerpo-mente, cuerpo-espíritu, actuar-pensar, materia-espíritu o materia-consciencia son de un mismo orden; se aboga por la indisociable unidad del ser humano (Perls, 2001; De Casso, 2015). De aquí, que la terapia gestalt le otorgue una vital importancia al cuerpo en tanto sus gestos, expresiones, posiciones, etc. “Una comprensión holística del hombre [...] incluye el funcionamiento del cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones en un marco unificado. Todos son aspectos del mismo acontecimiento: el hombre” (Latner, 2007, p. 5).

Teoría de campo

La teoría de campo es una mirada específica para analizar y dilucidar partes significativas (experiencias, organismos, eventos, entre otros) que conforman una totalidad de fuerzas las cuales influyen las unas con las otras y que en conjunto forman una totalidad (campo) unificada que están en continua interacción; las partes están solo *en-un-campo* contemporáneo y no existen independientes de él como unidades aisladas y sin conexión, se pueden conocer exclusivamente a través de una configuración que se forma en la interacción mutuamente influenciada entre quien percibe y lo percibido (Yontef, 1995).

Desde esta perspectiva, el organismo y ambiente no son entendidos como conceptos dicotómicos, sino que se comprenderán como los extremos de un mismo

concepto, el campo. Diferentes autores, como Perls (2001), Wollants (2015) y Martin (2011) plantean que tanto la conducta del individuo (organismo) como sus motivaciones internas son una función del campo total -que está formado por la persona y su entorno- los cuales se encuentran en una continua reciprocidad dinámica. Perls toma esta idea de la teoría del campo unificado de Kurt Lewin (Peñarrubia, 2021). “Al considerar que un individuo o un grupo se halla situado en un campo, Lewin afirma implícitamente que su comportamiento depende del conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre el en cada momento” (González, 1995, p. 66). A este respecto, Perls (1975) decía que “si tenemos "el campo", el contexto, podemos determinar los opuestos y al tener los opuestos, podemos determinar el campo específico. Este conocimiento nos servirá de mucho al acercarnos a la estructura y comportamiento del organismo dentro de su medio ambiente” (p. 37). En este mismo sentido, Gimeno y Rosal (1983) afirman que Lewin consideraba que para analizar la conducta hay que partir de la situación total -el campo- para luego ir diferenciando las partes de las que se constituye.

Para Yonteff (1995), esta teoría es el enfoque que mejor abarca los diferentes aspectos de la terapia gestalt, el campo -formado por el individuo y ambiente- se va creando a sí mismo, con el ambiente influenciando en el individuo y viceversa. Otros autores, como Wollants (2015) y Robine (2014) consideran como preferible el término “situación” en vez de campo pues es un concepto menos genérico, más preciso y práctico que tiene una mayor relación con la cotidianidad de los pacientes y terapeutas.

Límites de contacto

Es en la frontera de contacto o límite de contacto entre el organismo y el ambiente donde acontecerán los eventos psicológicos tales como: Pensamientos, emociones y conductas (Perls, 2001). En el límite de contacto es donde ocurre la interacción organismo-ambiente, aquí el organismo dispone de dos sistemas, que están en contacto con ambiente, para satisfacer las necesidades que surgieron del desequilibrio orgánico (De Casso, 2015; Perls, 2001):

- 1) Sistema sensorial (o sistema de orientación): Proporciona al organismo la orientación para distinguir que elementos el ambiente pueden satisfacer sus necesidades. Cuando aparece una perturbación en el campo organismo-ambiente, aparece una necesidad abriéndose la Gestalt. Es a través del

sistema sensorial que se distinguirá la necesidad dominante sobre otras y lo que se requiere para satisfacerla.

- 2) Sistema motor (o sistema de manipulación): Permite manipular el ambiente tanto para apropiarse del objeto deseado como destruir o alejar el objeto temido. Se completa y se cierra la Gestalt recobrándose el balance organísmico.

Entonces, cuando ocurre una perturbación en el campo organismo-ambiente se produce un desequilibrio en el organismo, si el organismo se percata de este desajuste se abrirá la Gestalt (se configura la diada figura-fondo). A través del sistema sensorial, el organismo detectará el desequilibrio y reconocerá la necesidad dominante del momento y lo que se requiere para satisfacerla. A través del sistema motor el organismo manipulará el ambiente para satisfacer la necesidad dominante, cerrándose la Gestalt (se diluye la diada figura-fondo). Este sistema de reconocimiento y satisfacción de necesidades es conocido en terapia gestalt como autorregulación organísmica.

Autorregulación organísmica

Uno de los conceptos centrales en terapia gestalt es el de autorregulación del organismo, que está relacionado con el concepto biológico de homeostasis, el cual consiste en una propiedad intrínseca del organismo para recuperar el equilibrio perdido producto de sus necesidades emergentes.

Para la terapia gestalt la homeostasis será entendida como autorregulación organísmica en la cual todo organismo tiende, por su naturaleza intrínseca, a “eliminar cualquier desequilibrio que surge en sí a consecuencia de la aparición de una necesidad, tanto a nivel intraorgánico como en la relación con su ambiente, tratando de alcanzar su satisfacción, lo que constituye el cierre de la gestalt en curso” (De Casso, 2015, p. 453). En este sentido, la autorregulación se entiende como un proceso continuado en el que se distinguen las necesidades del organismo y los medios necesarios para satisfacer estas necesidades, volviendo así a recuperar el equilibrio; este proceso se repite a lo largo de transcurso de vida del organismo, es la vida misma del organismo (Latner, 2007). Cuando un organismo está saludable dirige todas sus potencialidades hacia la satisfacción de las necesidades más apremiantes del momento (Perls, 1987b). La distinción de las necesidades se basa en el reconocimiento, a través del darse cuenta, de la información sensorial, mental y emocional que emergen de estas; una vez asimiladas las necesidades

el organismo éste genera una respuesta integrada tanto adecuada a él como a su contexto (Yontef, 1995).

El concepto de autorregulación orgánica puede ser entendido desde la configuración figura/fondo proveniente de la psicología Gestalt. Al respecto, Stange y Lecona (2014) afirman que “el proceso “figura-fondo” es aquel en el cual la autorregulación orgánica está relacionada con el intercambio y la necesidad que un organismo vivo tiene con el medio ambiente físico y social, encontrando su homeostasis” (p. 110). La figura corresponde al aspecto de la experiencia humana a la que sobresale la atención y tiene directa relación con las necesidades del organismo y el fondo es todo el resto que queda en segundo plano. “La figura o gestalt es siempre lo más sobresaliente lo emergente, y el fondo es lo difuso o indiferenciado. Este proceso de formación figura-fondo es lo que se denomina formación gestáltica o formación de la figura” (Burga, 1981, p. 87). La diada figura/fondo corresponde con una manera del organismo de ordenar el campo en una totalidad significativa de acuerdo su necesidad. Para Perls (2001), “lo que está en primer plano es aquella necesidad que presiona más agudamente por su satisfacción” (p. 23).

Cuando la figura, o necesidad, no se satisface esta vuelve al fondo haciendo inconsciente, sin embargo, debido a la tendencia del individuo a completar su existencia esta necesidad pasada vuelve a aparecer como figura hasta que sea satisfecha, en desmedro de otras necesidades que tiene su origen en la actualidad (Peñarrubia, 2021). Esta necesidad no satisfecha, es conocida como situación inconclusa y es la característica del neurótico. La situación inconclusa es, por definición, la interrupción psicológica de un sano contacto entre el individuo y su entorno. “Describíamos la neurosis como la enfermedad que surge cuando el individuo interrumpe los procesos en curso, cargándose a sí mismo con tantas situaciones inconclusas que llega un momento en que no puede continuar con el proceso de vivir” (Perls, 2001, p. 36). En palabras de Albert,

Las necesidades insatisfechas [o gestalts incompletas], sea al nivel que sea del organismo, pulsán hacia su satisfacción porque ésta es su naturaleza, y van a continuar pulsando aunque la persona se insensibilice a dicha tensión. Cuando una necesidad permanece crónicamente insatisfecha, o bien es satisfecha sólo parcialmente o mediante un objeto sustituto (desviándola de su fin original o bien distorsionando su

percepción), se estructura una gestalt inconclusa. Aunque el fluir energético que expresaría su manifestación quede bloqueado, la energía que le es propia continúa pulsando, al tiempo que los contenidos emocionales que demandan satisfacción son apartados de la consciencia por la acción de los mecanismos de defensa. (2009, p. 25)

Entonces, como ya fue nombrado, el proceso de formación de la figura también se conoce como formación de la Gestalt (configuración diada figura/fondo). Para que una necesidad apremiante sea vista como tal primero hay que percatarse de ella y para que esto ocurra es necesario el proceso del darse cuenta.

El darse cuenta o *awareness*

Entre los diversos apodos que ha recibido la terapia gestalt, uno es la terapia del darse cuenta. Diversos autores, como Yontef (1995) y Peñarrubia (2001), han mencionado que *el darse cuenta* es una de las herramientas principales y esenciales de la terapia gestalt. Perls (2001) ocupó originalmente la palabra en inglés *awareness*. Si bien el término no tiene traducción directa al español comúnmente se ha entendido como “el darse cuenta”. Naranjo (2013) propone que una traducción más acertada que se acerca al sentido en que lo usaba Perls debiera ser: “percatarse”, “atención” o “consciencia”.

En este sentido, el *awareness* tiene que relación con estar atento y alerta, pero sin un esfuerzo forzado y voluntarioso, Perls le llamaba al darse cuenta forzado *el darse cuenta focalizado o concentración* (Peñarrubia, 2021; Perls, 2001). Asimismo, Yontef (1995) describe el darse cuenta como una forma de vivenciar que se entiende cómo: “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” (p. 134). Para el autor, el darse cuenta es un medio mediante el cual el organismo se orienta en el mundo y para que este medio sea eficaz requiere que ocurra en el presente dinámico, que se base en la necesidad dominante (figura) y que la persona se reconozca parte del campo en el cual ocurre y cómo influye en el (responsabilidad existencial). Diversos autores (Perls, 1987a; Stevens, 1987; Peñarrubia, 2021), han descrito tres zonas del darse cuenta

- a) Darse cuenta de la zona interna (mundo interior): Es la autoobservación sensorial, es decir, colocar la atención sobre uno mismo respecto a lo que ocurre en

presente. Esto es, la atención del organismo hacia el organismo. Atender tanto a las sensaciones kinestésicas, térmicas y tensiones musculares como a los sentimientos y estados de ánimo internos.

- b) Darse cuenta de la zona externa (mundo exterior): Es el contacto, a través de los cinco sentidos, con objetos y eventos del presente pertenecientes al ambiente. Es decir, la atención del organismo hacia el ambiente.

Para Stevens (1987), estas dos zonas del darse cuenta, la externa e interna, son el terreno sólido de la experiencia propia en el aquí y ahora; son innegables independiente de lo que el mismo organismo u otros piensen o juzguen, esto es lo que existe y ningún raciocinio ni argumento podrá cambiarlo.

- c) Darse cuenta de la zona intermedia (fantasía): Involucra a la actividad mental que engloba lo ocurre más allá del aquí y ahora como lo es interpretar, anticipar el futuro o recordar el pasado, pensar, planificar. Perls (1987a) llamaba a esto la zona desmilitarizada o la zona intermedia de la fantasía. Es lo que está entre el organismo y el mundo (entre lo propio y lo ajeno). La zona intermedia es el filtro con el que el organismo tamiza tanto sus percepciones internas como externas: “Tradicionalmente se considera esta zona como el lugar privilegiado de la neurosis: Aquí residen los prejuicios, fobias, paranoias, distorsiones, en general de lo que nos llega de fuera o dentro” (Peñarrubia, 2021, p. 117). Es la zona intermedia la que impide a la persona estar con contacto consigo mismo y el mundo, esto a través de sustitución de la experiencia inmediata, en el aquí y ahora, con elementos que van más allá de ella. Sin embargo, la zona intermedia *per se* no es ni mala ni buena, el problema ocurre cuando el mundo de la fantasía se confunde con el de la realidad. “De hecho, si el paciente supiera lo que está haciendo en sus acciones de recordar, anticipar, interpretar, no habría nada de “malo” en ellas” (Naranjo, 2013, p. 38).

En la medida en que se amplía el darse cuenta de la persona, es decir, aumenta su capacidad de consciencia, se va reestableciendo la salud orgánica. La reducida capacidad de *awareness*, u oscurecimiento de la consciencia, se entenderá como la neurosis. Para Perls (1987a), el darse cuenta es en sí mismo curativo pues en “el *awareness* pleno uno se da cuenta de esta autorregulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir: podemos fiarnos en

la sabiduría del organismo” (p. 28). Desde esta perspectiva, se logra entender que uno de los objetivos de la terapia gestalt es ampliar el campo de la consciencia o, en otras palabras, aumentar su capacidad de *awareness*.

Teoría de la neurosis

Desde temprano, la terapia gestalt adoptó un punto de vista enfocado en la salud en vez de lo patológico. En este sentido, la neurosis implica un oscurecimiento de la consciencia, es decir, un deterioro del darse cuenta en contraposición con el modelo clásico que clasifica la neurosis en términos clínicos como obsesiva, narcisista, fóbica, entre otras (Peñarrubia, 2021). La neurosis surge cuando la persona interrumpe el proceso de autorregulación orgánica lo que produce que vaya acumulando situaciones inconclusas (gestalts incompletas) lo que, a su vez, genera una perturbación en su sistema de orientación, es decir, la persona no sabe cuándo contactar o cuándo retirarse (Perls, 2001). “La neurosis se considera por tanto como una perturbación de la necesidad legítima de todo organismo de contactar y/o retirarse de su entorno” (Peñarrubia, 2021, p. 139). Entonces, la neurosis se caracteriza por la acumulación de situaciones inconclusas y por la descomposición del ritmo contacto-retirada. “En terapia, [el neurótico] tiene que aprender a distinguir de entre las miles de necesidades y como atenderlas sucesivamente. Tiene que aprender a descubrir y a identificarse con sus necesidades” (Perls, 2001, pp. 31-32). En el Apéndice D, se describen los tipos de mecanismos neuróticos.

Para Naranjo (2008), la neurosis tiene su origen en la infancia y surge como una estrategia temprana de adaptación al medio que llega a interferir con su autorregulación orgánica. Para el autor, la degradación de la consciencia -que viene a ser lo mismo que la neurosis- se basa en un tipo especial de aprendizaje ante situaciones de profundo dolor que conlleva una especial rigidización de la conducta e identificación con ciertos rasgos como respuesta de emergencia del organismo ante eventos adversos del ambiente. Este aprendizaje dará como resultado lo que se conoce como ego, carácter o autoconcepto. “El ego podría ser llamado un falso yo. Es algo que se llama a sí mismo <<yo>> y, precisamente porque no es la plenitud de nuestro ser, contiene más o menos velada la experiencia de una carencia de ser y una sed de ser” (Naranjo, 2003, p. 47).

Naranjo (2014) propone que el centro de la neurosis se debe al carácter y que surge debido a una carencia emocional temprana, “se puede decir que todos los males

que vienen a tratarse en terapia emergen de un problema amoroso, que todos los problemas emocionales comienzan por una carencia amorosa en la vida de la persona” (p. 93). El niño o niña al no recibir amor tempranamente aprende a falsearse, es decir, a manipular el ambiente para obtener cariño, reconocimiento, para sentirse aceptado y valorado. Con el tiempo y en la medida que vaya creciendo la persona se formara una *idea* de quién es y actuara en el mundo de acuerdo con condicionamientos emocionales y cognitivos obsoletos que no permiten la expresión creativa y genuina.

Entonces, el ego surge como una estrategia de supervivencia temprana ante la carencia amorosa del ambiente. Esta estructura defensiva ante un entorno hostil está formada por la identificación rígida del organismo con ciertos rasgos que en terapia gestalt se conocerán con polaridades (Ver Apéndice A). “El carácter es la función que se desarrolla como consecuencia de las experiencias psicoemocionales y corporales surgidas de polaridades fundamentales como contacto/retirada, placer/displacer... Así como también, en el nivel del sí mismo, de la polaridad identidad/identificación” (Albert, 2009, p. 25)

Teoría del cambio terapéutico en terapia gestalt

Para Beisser (1970), quien fue el primero en dar a conocer por escrito la “teoría paradójica del cambio”, el cambio terapéutico no ocurre cuando se hacen intentos de cambiar, sino que tiene lugar cuando se redirige la energía y el esfuerzo de ser lo que no se es a ser lo que se es. Es *paradójica* en el sentido que intentar cambiar no producirá cambio alguno, sino que este ocurre solo una vez que la persona se da cuenta de cómo está siendo/existiendo en el presente (Ver Apéndice B). Es la aceptación de las cosas como son lo que trae un cambio. Van Dusen (1987) propone que es la aceptación de vacío, concepto utilizado por el budismo zen y el taoísmo, lo que trae un cambio terapéutico, la patología (tanto en neuróticos como psicóticos) aparece cuando se lucha contra este vacío tratando de rellenarlo y así evitarlo. Perls (1987a) consideraba que: “Deliberadamente no podemos producir cambios en nosotros mismo o en otros. Este es un punto decisivo: Muchas personas dedican la vida a actualizar un concepto de lo que ellos deben ser, en vez de actualizarse ellos mismos como son” (p. 31).

En terapia gestalt se rechaza el concepto del terapeuta como un “cambiador”, como agente de cambio, con la idea de base que el cambio no tiene ninguna relación con el intento, la coacción, la interpretación, sino que ocurre en el momento en que el sujeto

se deshace, por algún momento, de las ideas y fantasías de lo que quisiera llegar a ser para centrarse en lo que se es (Beisser, 1970). “La idea del cambio deliberado *jamás, jamás, jamás* resulta (...) Los cambios ocurren solos. Si uno se mete más adentro de los que uno es, si uno acepta lo que está ahí, entonces el cambio automáticamente ocurre por sí mismo” (Perls, 1987a, p. 191).

En este sentido, la idea de cambio en terapia gestalt se enfoca en aceptar lo que es en el momento presente. Cuando el paciente llega a terapia con la intención de querer cambiar se enfrenta frente a la paradoja de querer ser distinto de lo que se es en ese instante, lo que termina generando un conflicto. Es decir, se enfrenta entre lo que se *debe ser* y lo que *se es*. Cuando se menciona que hay que aceptar lo que se es no se refiere a aceptar el autoconcepto o ego, se refiere a aceptar todo que surja de la interacción organismo-ambiente. El conflicto existe mientras haya un polo que niegue al otro en detrimento de no ver el campo total en conjunto. Según Yonteff (1995), el terapeuta busca la integración de las partes en pugna “pidiendo al paciente que se identifique con cada rol conflictivo. Se le pregunta que está vivenciando en cada momento. Cuando el paciente se da cuenta se ambos roles, se emplean técnicas integradoras para trascender la dicotomía” (p. 151).

Capítulo III: La personalidad y el self

La personalidad, el *self*, el ego y el yo

Para entender el concepto de personalidad en terapia gestalt es necesario comprender algunos conceptos clave como: *self*, ego y el yo con los que se relaciona directamente. La personalidad ha sido concebida de distintas maneras dentro de la teoría de la terapia gestáltica. Esto se debe principalmente a la existencia de dos líneas de pensamiento que han sido: por una parte, la gestalt de la costa este (cuyo fundamento se encuentra en la teoría de *self* de Goodman), que ha tenido un mayor desarrollo teórico, y, por otra parte, la gestalt de la costa oeste (o californiana) cuyo fundamento se basa principalmente en el quehacer clínico-terapéutico de Perls. En este sentido, Peñarrubia (Prólogo en Naranjo 2013; 2021) señala que la gestalt de la costa este es la que más desarrollo teórico ha escrito sobre una teoría de la mente y de la personalidad, en cambio, la gestalt de la costa oeste ha colocado su énfasis en la intuición, la actitud y la relación

interpersonal más que un desarrollo teórico propiamente tal, lo que tiene consecuencia que su producción escrita haya sido menor.

Personalidad y teoría del *self* de Goodman

Por una parte, se ha entendido la personalidad como una de las funciones del *self* que tiene relación con las representaciones y el conocimiento de sí mismo, de la imagen de sí que las personas se permiten reconocer, en otras palabras, la identidad (Robine, 1999 y Peñarrubia, 2021).

La Personalidad es el sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales, es la asunción de lo que uno es y lo que sirve de base a partir de la cual se podría explicar el propio comportamiento si se nos pidiera una explicación así (...) es una especie de entramado de actitudes con el que se comprende uno a sí mismo y que se puede utilizar para cualquier tipo de comportamiento interpersonal (...) La personalidad es, esencialmente, una réplica verbal del *Self* [en mayúsculas en el original], es lo que contesta a una pregunta que se nos haga o que uno mismo plantee (Perls, Hefferline y Goodman, 2001, p. 200)

La función personalidad se forma a partir de “las experiencias vividas y la retórica que se les aplica, las lealtades, valores y moral de la sociedad y del contexto total que designa las representaciones que el sujeto ha podido construir por sí mismo” (Robine, 1999, p.101). Spagnuolo (2002), agrega que esta función “expresa la capacidad del *self* de contactar el entorno basando en lo que es, o sea en lo que uno se ha convertido (...) Esta función informa continuamente a la persona sobre sus preferencias o no preferencias” (p. 115).

Desde esta perspectiva, se entiende al *self* como un evento experiencial, como un proceso que tiene lugar en la actualidad fenoménica y que ocurre en el límite de contacto entre el organismo y el entorno (Spagnuolo, 2002; Perls, Hofferline y Goodman, 2002). En esta visión, el *self* se sitúa en la frontera (o límite) entre el organismo y ambiente constituyéndose como el sistema de relación mediante el cual se distinguen las necesidades del organismo y las acciones requerida para su satisfacción. Es decir, es el proceso de formación de la diada figura-fondo en las situaciones de contacto. En este sentido, para Robine, “el *self* es una función del campo: es el sistema de contactos a cada

instante. Es la frontera-contacto manos a la obra. Su actividad consiste en formar figuras y fondos (...) [El *self*] es el sistema de ajustes creativos” (1999, p. 101). El concepto de “ajuste creativo” es entendido por Yontef (1995) como una forma de relación entre la persona y su entorno, es una forma de contacto en la que el organismo se hace responsable de reconocer y hacer frente a su espacio vital asumiendo la responsabilidad de crear las condiciones de su propia existencia. El ajuste creativo es la función esencial del *self*.

Además de la función personalidad del *self*, en esta concepción teórica se distinguen dos funciones más: La función-ello y la función-yo (o función-ego). La función-ello se relaciona con las pulsiones internas (relacionado con el mundo de los instintos), necesidades fisiológicas y vitales que designan los deseos y apetitos, tiene que ver con los actos automáticos del organismo -como respirar, caminar- o de su conducta -cuando se hace algo sin prestarle atención- (Peñarrubia, 2021; Ginger y Ginger, 1993). Por otro lado, la función-yo (o función-ego) tiene relación con un funcionamiento activo de aceptación o rechazo deliberado, por la responsabilidad de los propios deseos y necesidades, es la capacidad de identificarse o alienarse con partes del campo (Peñarrubia, 2021 y Spagnuolo, 2002). Además, en este planteamiento teórico la neurosis aparece como resultado de pérdidas de la función yo en que la persona se aliena e identifica con elementos de la situación en base a automatismos y no a la libre elección (Perls, Hefferline y Goodman, 2001).

Lo anterior, es conocido como la teoría del sí mismo (teoría del *self*) y fue presentada por primera vez en la segunda parte del libro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, publicado en 1951. En el libro, que es considerado el texto fundacional de la terapia gestalt, originalmente se describe a la función-ello, función-yo y función personalidad como las tres estructuras de las que está formado el *self*. Si bien el libro lleva la autoría de Perls, Goodman y Hefferline, tanto Ginger y Ginger (1993) como Naranjo (1988) señalan que esta segunda parte del libro, que presenta el primer núcleo teórico de la terapia gestalt, fue escrita exclusivamente por Goodman que no había tenido ningún tipo de experiencia clínica como terapeuta. Fue un desarrollo puramente teórico que no se arraigó en el quehacer terapéutico de Perls, sino más bien en algunas hojas sueltas escritas por él. La gestalt de la costa este continuó este desarrollo teórico planteado por Goodman. Al respecto, esta teoría del sí mismo:

Caída en desuso después de muchos años (...) fue dejada de lado por muchos “grandes” de la terapia Gestalt como los Polster o Claudio Naranjo (...) [Asimismo] en Francia, numerosos gestaltistas no se apoyan en nada en la teoría del sí mismo, por ejemplo: Jean Ambrosi, Max Furland, Marie Petit, etcétera (Ginger y Ginger, 1993, p. 146).

De Casso (2015), señala esta teoría del *self* es complicada, enredada y especulativa. “En resumen, toda la famosa “teoría del *self*” de Goodman se me presenta como una innecesaria complicación explicativa” (p. 209). Para Jim Simkin, uno de los colaboradores tempranos de Perls, una gran cantidad del material escrito por Goodman sólo se relaciona tangencialmente con la terapia gestalt y parece más fundamentalmente de orientación psicoanalítica (Ginger y Ginger, 1993).

Personalidad y lugar del *self* en Perls

Posteriormente Perls (2003), desentendiéndose de la conceptualización anterior del *self* como único sistema de relación del que se desprenden las funciones ello/personalidad/ego, menciona que en las situaciones de contacto organismo-ambiente existen dos posibilidades para actuar, ya sea según los límites del ego o según los límites del *self*. Desde esta perspectiva, el yo es entendido como símbolo de identificación (Perls, 1987a).

El “yo” es la vivencia de la figura que está en primer plano. Es la suma de todas las necesidades emergentes, la oficina de clasificación para su satisfacción- Es el factor de constancia dentro de la relatividad de las exigencias internas y externas (Perls, 2003, p. 107)

En esta propuesta teórica, el yo se entiende como “la personificación del sujeto [símbolo de identificación], mientras que el ego (yo insano) y el sí mismo (el yo sano o *self*) son las alternativas de identificación en la situación concreta” (De Casso, 2015, p. 341). El yo tiene una relación directa con el concepto de responsabilidad, Perls (1987a) menciona al respecto: “En su sentido usual la responsabilidad da la idea de obligación (...) pero también se puede deletrear responsabilidad como *responsa-habilidad*: capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones” (p. 77).

Por otra parte, el ego, carácter o yo insano, corresponde con un subsistema de la psiquis que se constituye a partir de condicionamientos emocionales, cognitivos y conductuales que interfieren con la autorregulación orgánica (Naranjo, 2013). El ego “se puede comparar con una isla dentro de la psiquis y dentro de nuestra red neuronal, una parte que controla y representa el todo: sólo admite dentro de sus límites aquello que es coherente con sus directrices” (Naranjo, 2013, p. 247).

Perls (1987a, 2001, 2003) se refiere al sí mismo (*self*) de distintas maneras lo entiende como: El centro, lo auténtico, lo real, lo espontáneo, la sabiduría del organismo, la indiferencia creativa, la personalidad integrada; esta idea concepción de *self* estará en contraposición a la idea de autoconcepto o ego que lo entiende como: lo deliberado, las preocupaciones, especulaciones mentales, maya, personalidad desintegrada. El *self* es el proceso en el cual en el organismo se encuentran las polaridades (Ramírez, 2011), es el resultado de la integración. El *self* se entiende como el sano sistema de contacto que surge una vez que el organismo se da cuenta de la situación total y se permite ser guiado por ella. A diferencia del ego, el *self* nunca es estático y funciona de acuerdo con lo que requiere la situación en particular, no de acuerdo con ideas preconcebidas acerca de cómo tienen que ser las cosas.

Se puede decir que tanto el *self* como el ego son formas de existir en el aquí y ahora, formas de configurar la diada figura-fondo, son niveles de existencia que funcionan de acuerdo con parámetros diferentes, en otras palabras, son el *cómo* la persona se está desarrollando en el presente (Perls, 1987a). Mientras que en el nivel de existencia del *self* la persona entra en contacto, a través del darse cuenta, con la totalidad de lo que ocurre en el campo, en el nivel de existencia del ego se entra en contacto con las propias fantasías o ilusiones, lo que produce una versión parcializada y fragmentada del campo total, que conlleva consigo una respuesta disfuncional de parte del organismo respecto a lo que requiere la situación en particular.

Según de Casso (2015) se puede observar el concepto de personalidad, entendido como un factor subjetivo permanente en el que existe la capacidad de atribuirse a sí mismo las experiencias propias (como una identidad que continua a lo largo del tiempo y de las distintas circunstancias), en el desarrollo teórico de Perls cuando hace referencia al yo como el factor constancia y agente de responsabilidad dentro de las cambiantes exigencias propias y del entorno. Para el autor, el yo o personalidad:

Es seguramente algo vinculado a la memoria y al aprendizaje: lo que nos permite cambiar, a partir de la asimilación de experiencias, y consiguientemente crecer. Viene a coincidir con ese “poder elástico de identificación” que Fritz atribuía al ego en *Yo, hambre y agresión*, pero que evidentemente no es al rígido ego al que hay que atribuírsela, sino en todo caso a nuestra condición particular de sujetos humanos que, si por un lado tenemos la capacidad de ir reconociendo, de irnos “dando cuenta” de cuáles son los verdaderos límites de lo que somos como “organismo”, esto es nuestro auténtico ser, sí mismo, o self, y simultáneamente ir “responsabilizándonos” crecientemente por las propias identificaciones (2015, p. 341)

Finalmente, de Casso (2015) señala que, si bien tanto ego como *self* son alternativas de identificación por parte del yo, no se debe malinterpretar que el organismo, ante cada situación, pueda *elegir* entre ellas. Esto sobre la base que no se puede ser distinto de lo que se es en un momento en particular, en palabras de Perls: “Yo soy lo que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy” (1987a, p. 16); “Nadie puede, en un momento dado, ser diferente de lo que es en ese momento. Incluso, su deseo de ser diferente no lo hace diferente” (2003, pp. 89-90).

La integración de la personalidad

La terapia gestalt busca integrar las partes alienadas, desposeídas y no reconocidas, de la personalidad; la persona entera, es decir, con una personalidad integrada es aquella que usa y confía en sus propios recursos y retoma su propio crecimiento donde sea que se haya detenido (Perls, 2001). Para el fundador de la terapia gestalt, la última meta del tratamiento terapéutico exitoso es: “El logro de grado de integración que facilita su propio desarrollo” (Perls, 1987b, pp. 56-57).

En este sentido, Yontef (1995) señala que la terapia que es considerada exitosa es aquella que en último término logra la integración, que es el resultado de la identificación con la totalidad de las funciones vitales incluso de aquellas ideas, pensamientos o emociones que son rechazadas y por tanto están alienadas. Por su parte, Naranjo (2013) plantea que la integración de la personalidad es la integración de los *sub-sí mismos*, es decir, el encuentro entre las polaridades con las que existe una rígida identificación y aquellas que son rechazadas; para el autor, la integración de la persona es “el logro de un

funcionamiento en el cual de alguna manera se unen las energías que han sido cristalizadas en estas entidades conflictivas” (p. 206).

Baumgardner (2006) señala que la energía vital de la persona fluye hacia la polaridad con la que se identifica, por lo que también puede entenderse la integración como la sana redistribución de energía o puede verse desde su reverso, como planteaba Naranjo, como el descongelamiento de energías cristalizadas. Al respecto, Perls (1987b) plantea que la terapia gestalt se fundamenta en la diferenciación (que genera polaridades) e integración de la naturaleza, “como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar estos rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona (...) Tal persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (una Gestalt) [escrito así en el original] sin perder los detalles” (p. 19). Para el autor (Perls, 1987b), una vez que la persona es capaz de ver la situación (o campo) en su conjunto es capaz de actuar desde una mejor perspectiva movilizándolo sus propios recursos, dejando de reaccionar desde su carácter de forma estereotipada.

Entonces, se entenderá a la integración de la personalidad como el proceso en el que ocurre el encuentro entre las partes de la persona que se encontraban en constante pugna, entre polaridades que no dejan el lugar de la identificación y otras que están siendo rechazadas. El resultado del proceso de integración de la personalidad es la personalidad integrada o como ya fue nombrado, el *self*, el verdadero sí mismo o el yo-verdadero. La persona recupera la flexibilidad de la identificación y con ello sus energías vitales vuelven a estar a su disposición libremente, o bien se debería decir que la energía vital vuelve a estar a disposición de lo que requiera la situación. Por último, cabe mencionar, como plantea Naranjo (2013), que el encuentro entre las polaridades en conflicto no consiste sólo en que se expresen pensamientos y emociones guardados la una con la otra, que puede degenerar solo en acusaciones y resentimientos -que sí son necesarios en el proceso, pero no la meta final-, sino también en la capacidad de llegar a acuerdos desde una comprensión más emocional que cognitiva respecto a los *sub-sí mismos* (partes de la personalidad escindidas).

Capítulo IV: Los sueños

Los sueños en la psicoterapia gestalt

Algunos autores han considerado el trabajo con sueños como una de las técnicas más novedosas y frecuentes de la terapia gestalt así también como el fundamento mismo de la terapia (Perls, 2006; Peñarrubia, 2021). Para Perls (1987a), los sueños son:

La producción más espontánea que tenemos. Nos llega sin nuestra intención, voluntad o deseo. El sueño es la expresión más espontánea de la existencia de un ser humano. No hay nada tan espontáneo como el sueño (...) Hagamos lo que hagamos en la vida, siempre está presente algún tipo de control o interferencia deliberada. No ocurre lo mismo con los sueños. Cada sueño es una obra de arte, más aún que una novela o que un drama (p.78)

Los sueños como mensaje existencial

En terapia gestalt el sueño es entendido como un mensaje existencial: "como mensaje de uno para uno mismo, a la parte de uno que está escuchando, sea cual sea esta" (Perls, 1970, p. 27). Se presentan como una oportunidad para detectar y reposar las partes alienadas de la personalidad, de esta manera, el sueño "le dice al paciente qué situación vive y especialmente cómo cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar histórico ocupa en la vida" (Perls, 1987b, p. 18). Por lo tanto, se comprende al sueño como una especie de mensajero psíquico que muestra a las personas el reflejo de sus vidas, de sus existencias y con ello sus preocupaciones, sus asuntos inconclusos y la parte de ellos mismos que rechazan. Al respecto, Lowenstern (2009) menciona que las experiencias oníricas presentan a la persona "aquellas situaciones conflictivas de la personalidad, como los vacíos y las partes alienadas, que son aquellas que no reconocemos como propias. Al trabajarlos se descubre qué es lo que necesitamos concluir, lo que evitamos ser y lo que evitamos vivir" (p. 58). En este sentido, Perls (1987a) afirma que es posible descubrir en los sueños las dificultades de la existencia "la parte que falta a 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" (p. 81).

En terapia gestalt, se considera que cuando las personas no logran recordar bien sus sueños, a pesar de sus esfuerzos para trabajarlos, es un indicador de la tendencia del individuo para alienar el sueño de su propia vida, de su propia experiencia (Naranjo, 2013). En el caso de que la persona no logre recordar nada de su sueño, Perls (2006) considera que el individuo no está dispuesto a enfrentarse a sus problemas existenciales, no está dispuesto a hacerle frente a su propia vida.

Los sueños se constituyen como un reflejo de la existencia de la persona, que entregan un mensaje importante al soñador acerca de su forma de estar en el mundo, de su forma de existir. Los sueños realizan esta labor tanto a través de su presencia, que incluye su contenido, como a través de su ausencia. Se puede decir que entre más presente estén los sueños en la vida de las personas, más dispuestas estarán para enfrentar y hacerse conscientes de su propia existencia y viceversa.

Van Dusen (2003) propone que los sueños reflejan un proceso homeostático en que en la psiquis de la persona ocurre un ajuste dentro de los propios significados en la vida del individuo. El autor menciona al respecto que “en el nivel psíquico sospecho que tenemos que vivenciar los significados, las preocupaciones, etc., que hubiéramos preferido mantener alejados de la conciencia. Serán al menos vivenciados en forma simbólica durante el sueño, sino en otro lugar” (p. 118). Entonces, la experiencia onírica se entiende como una forma de autorregulación psíquica, pero que en sí misma no produce un equilibrio total, sino que indicaría el camino a través del cual se podría lograr.

Los sueños indican aquellos lugares donde la autorregulación orgánica está siendo deficiente, aquellas zonas de inconsciencia, de neurosis, donde la persona no se está dando cuenta de un aspecto de su vida que requiere resolución. Schnake (2003) menciona que si el soñador admitiera que todos los eventos que ocurren en el sueño - como los personajes, escenarios, colores, objetos, etc...- son aspectos de el mismo, de su propia vida, y los enfrentará con honestidad descubriría muchos aspectos de el mismo que han sido ignorados. En este sentido de descubrimiento, Perls (1987a) afirmaba que todas y cada una de las partes del sueño son fragmentos de la personalidad del soñante y, puesto el objetivo de la terapia gestalt es la integración de la persona, “lo que debemos hacer es juntar todos los fragmentos del sueño. Debemos *reposeer* estas partes proyectadas, las partes fragmentadas de nuestra personalidad. Debemos *reposeer* el potencial escondido que aparece en el sueño” (p. 79).

Si bien en el trabajo son sueños gestálticos se insta a trabajar con cualquier sueño se coloca un especial énfasis dos tipos de particulares de sueños: por una parte, el sueño recurrente, que son los resultados de una gestalt incompleta -situación inconclusa- que vuelve una y otra vez hasta ser resuelta y, por otra parte, las pesadillas que, además de ser una situación inconclusa, son un indicador de cuán desintegrada este la personalidad del individuo -mientras más fragmentada esté la persona más característica de pesadilla tendrá el sueño- (Perls, 1987a, 2006). Estos sueños dejarán de producirse una vez que la persona comprende lo que están transmitiendo, es decir, comprenden el mensaje existencial que intentan transmitir (Vásquez, 2003).

Los sueños como proyección y otras consideraciones

La persona que sueña proyecta en todos los elementos de su mundo onírico - seres vivos, objetos, paisajes- sus propios vacíos existenciales, la elección proyectiva no es arbitraria, sino que tiene relación con las propias situaciones inconclusas del paciente (De Casso, 2015). Para Martin (2009):

Los sueños son la pantalla sobre la que podemos proyectar nuestros conflictos, nuestras alegrías, nuestra personalidad y nuestros asuntos pendientes, entre otros temas de nuestra existencia. La comprensión de los mecanismos oníricos y de los mensajes que nos aportan los sueños nos permite conocernos mejor y, por lo tanto, cerrar situaciones inconclusas y ejercer las acciones pertinentes para resolver asuntos pendientes y determinar las conductas necesarias para su resolución. (p. 25)

En este sentido, la proyección se entiende como la desposesión de partes de la personalidad humana que no se quieren aceptar, que luego aparecen a nivel del mundo externo y a nivel del estrato personal, a través de los sueños (Perls, 2001). La terapia gestalt busca, a través del trabajo con los sueños, integrar los elementos proyectados en ellos pues las personas tienden a proyectar hacia fuera de sí mismos aquello que no les gusta de su propia personalidad (Martin, 2009). Al respecto, Perls (1970) señala que la proyección significa que las personas hemos “alienado, ciertas partes de nosotros mismos y las hemos puesto en el mundo en lugar de tenerlas disponibles como nuestro potencial. Hemos vaciado una parte de nosotros mismos en el mundo; por lo tanto, quedamos con agujeros, con vacíos” (p. 27). Para el autor (Perls, 1975), la proyección es principalmente

un mecanismo inconsciente en el cual la persona que proyecta no puede diferenciar de manera satisfactoria entre su mundo interno y el entorno, otorgándole al ambiente aspectos que originalmente pertenecen a él.

Entonces, desde esta forma de comprender la experiencia onírica, se entienden los sueños como una experiencia del organismo en el que se refleja/proyecta su propia existencia, que incluye sus deficiencias, sus polaridades rígidas, sus formas neuróticas, que son rechazadas, renegadas y, por ende, excluidas de la consciencia en vigila de la persona. Resulta fundamental comprender al sueño como proyección pues desde esta visión se entiende la metodología de trabajo planteada por la terapia gestalt para la elaboración del contenido onírico. Cabe mencionar que el fundador de la terapia gestalt (Perls, 2001) distingue dos tipos de proyección. Por una parte, se encuentra la proyección parcial, que es propia del neurótico, en la que el individuo no se percata que está proyectando, *no se da cuenta*, por lo tanto, confunde el mundo de la fantasía con la realidad. Por otra parte, está la proyección total, que es propia del artista, en la que la persona proyecta en el ambiente elementos que originalmente le pertenecen, pero con la diferencia que en la creación artística el individuo *se da cuenta* que está proyectando sin padecer de la confusión de identidad del neurótico. Perls no especifica a que tipo de proyección correspondía el sueño.

Ceballos (2021) en su artículo “La teoría del sueño de F. S. Perls: evolución problemas teóricos y prácticos”, plantea una crítica que resulta relevante tener en presente para la concepción del sueño como proyección. El autor señala que una de las principales dificultades en esta perspectiva es que, si entendemos la proyección como un mecanismo neurótico que se fundamenta en una interrupción de contacto entre el organismo-ambiente, resulta difícil comprender como ocurre este mecanismo en la experiencia onírica si es que tenemos en cuenta que al momento de soñar no está ocurriendo un contacto entre el individuo y su entorno propiamente tal. Además, el autor menciona que, si se ultima la perspectiva del sueño como proyección la experiencia onírica se constituirá como un fenómeno patológico, lo que se contradice a nivel conceptual con el sueño como un mensaje existencial cuyo objetivo es recuperar la salud, recuperar la autorregulación orgánica.

A esta perspectiva, de entender el sueño como proyección, se le conoce como modelo proyectivo del sueño y es el que mayor desarrollado ha tenido en terapia gestalt. Sin embargo, para Polster y Polster (1991) el sueño también puede elaborarse, además

de como proyección: por una parte, como un sondeo de posibilidades de contacto que le están accesibles al individuo, es decir, como un proceso en que el contacto entre el individuo -con sus procesos corporales y afectivos- y el mundo de la fantasía puede activarse y, por otra parte, como la posibilidad para desplegar la interacción entre el paciente y el terapeuta o entre paciente y otras personas (si es que el trabajo de sueño es en grupo); en este último sentido “el sueño puede usarse también como punto de partida para efectuar descubrimientos relativos a sus relaciones presentes con otros miembros del grupo, o con terapeuta, o para llegar al reconocimiento de una posición existencial” (p. 257).

Por otra parte, Isadore From (2001), ha señalado que, en algunos tipos particulares de la experiencia onírica, en el que el paciente sueña con su terapeuta o aquellos sueños que anteceden y preceden a la sesión terapéutica, el sueño en vez de ser comprendido desde la proyección sería más adecuado entenderlo desde la retroflexión. De esta forma se entiende que en el sueño el individuo se hace así mismo lo que originalmente quería hacer o decir al terapeuta. El autor menciona que trabaja sobre la hipótesis que el sueño “es la retroflexión por excelencia, porque soñamos cuando dormimos y todo contacto, salvo la respiración, está suspendido” (p. 33). En este sentido, el sueño vendría a ser una tentativa para deshacer las retroflexiones.

Metodología del trabajo con los sueños

Lo especial del trabajo de sueños que se realiza en terapia gestalt, en comparación a otros enfoques, es su carácter no interpretativo de los recuerdos, las acciones físicas y los síntomas (Naranjo, 2013). En este sentido, este trabajo terapéutico involucra “a todo el cuerpo y también el-cuerpo-en-movimiento, con lo que esta experiencia se hace más vivencial que intelectual, más sensorial y emocional que mental” (Martin, 2009, p. 63). Para Naranjo (2013), lo esencial del trabajo con los sueños es que su comprensión no se logra *pensando acerca de ello*, sino que el comprender o entender hace referencia a la experiencia directa de los contenidos de la experiencia onírica más que a intelecciones. Para el autor, “tanto en el trabajo de sueños como en otros aspectos de la terapia gestáltica, el camino al darse cuenta es permitir que la experiencia hable por sí misma en lugar de pensar acerca de ella: “entrar” al sueño en lugar de “traerlo a la mente””. (p. 165)

A continuación, se presentan una serie de pasos para trabajar los sueños basados en Alban y Gromau (1975), Lowersten (2009); Martin (2009); Naranjo (2013); Peñarrubia (2021); Baumgardner (2006); Perls (1987a, 1987b, 2001, 2006) y Vásquez (2003):

1) Historia verbal del sueño

La persona relata su sueño tal y como lo recuerda, puede ser un sueño completo o solo una parte de él. Aquí el sueño es relatado como una historia que no mantiene lo vivido y animado de la experiencia onírica en comparación al momento en que ocurrió.

2) Volver el sueño a la vida

Se le pide a la persona que vuelva a relatar su sueño, pero esta vez con un cambio gramatical. En vez de contarlo en tiempo pasado, como un evento que tuvo inicio y fin, se le pide que lo cuente en tiempo presente, como si estuviera ocurriendo en el momento en que está siendo relatado. El cambio en la elección de palabras puede bastar para generar una diferencia al momento de traer el sueño al momento presente y las emociones que están asociadas a él. Al cambiar la tercera persona gramatical, en tiempo pasado, por primera persona, en tiempo presente, se busca que el soñante se involucre más vivamente con la experiencia, el narrador de una historia pasa a transformarse en el protagonista de eventos que están ocurriendo aquí y ahora.

Para reforzar el proceso de traer el sueño al presente, se le pide al consultante que mientras relate el sueño agregue la afirmación: “y esta es mi existencia”, “este soy yo” o “esta es mi vida”. De esta manera, el paciente podrá, algunas veces, conectar el argumento del sueño con lo que está ocurriendo en su propia vida. “Lo más frecuente es que algunos detalles calcen en la generalización menos que otros, pero la trama total o la imagen central revela su significado más allá de cualquier duda” (Naranjo, 2013, p. 166).

3) Director de escena/Dramatización del sueño

En este paso, la persona va ubicando espacialmente donde están los objetos, personas y escenarios del sueño. A la vez, se le pide que vaya reidentificándose con aquello que va apareciendo. Lo anterior, a través de la dramatización. Se le pide a la persona que actúe *como si fuera* aquel elemento o personaje no solo desde el discurso, sino también desde el tono de voz, la postura corporal, las expresiones faciales. “Hay que *convertirse* realmente en la cosa; sea lo que sea en el sueño *convírtanse* en ella. Usen

su magia. Transfórmense en ese sapo feo, en la cosa muerta, la cosa viva, el demonio, y detengan el pensar” (Perls, 1987a). Se le pide al consultante que realice un encuentro entre los diversos elementos del sueño, de manera que se sostenga un dialogo.

Tomen cada uno de estos objetos, caracteres y partes permitiéndoles tener encuentros entre ellos. Escriba un guión. Al decir “escriban un guión” quiero decir sostengan un diálogo entre las dos partes opuestas. Encontrarán que siempre comienzan riñendo entre ellas -particularmente si se trata de los polos opuestos correctos. (Perls, 1987a)

La elección de los papeles que se representen puede ser escogido por el mismo consultante a partir de algún elemento del sueño (persona, objeto o paisaje) que le llame más la atención, que rechace o le desagrade más. También el terapeuta le puede solicitar que haga un papel en específico, que va a ser seleccionado según su mirada clínica, que se basa en aquello que note que el consultante este evitando. “Si trabajan sus sueños es mejor hacerlo con alguien que les pueda mostrar donde están ustedes evitando” (Perls, 1987a). En este sentido, Martín (2011) plantea que en el trabajo con la experiencia onírica conviene seleccionar que partes se van a trabajar, en caso de sueños muy extensos y diferenciar que es lo que tiene mayor importancia para el consultante, teniendo en cuenta el tiempo que se dispone.

El diálogo se realiza a través de la metodología de lo que en terapia gestalt se conoce como la “la silla caliente y la silla vacía” que consiste en un encuentro intrapersonal en el que se busca poner en contacto a los diferentes *sub-sí mismos* del consultante, en este dialogo interno el paciente es motivado a cambiarse de lugar para reforzar la realidad de su identificación con estos *sub-sí mismos* (Naranjo, 2013). Esta forma de trabajar consiste en “más que una técnica propiamente dicha, (...) [en] un *espacio* para la consciencia (...) un escenario para la experiencia” (Peñarrubia, 2021, p. 178). Para esta dinámica se utilizan dos espacios físicos, que estarán ubicados físicamente uno frente al otro (por lo general, se utilizan dos sillas o dos cojines). La persona se sentará en la *silla caliente* y frente de ella tendrá la *silla vacía*, donde se ubican personas/objetos/paisajes imaginarios con quienes establecer un diálogo, en la *silla vacía* se ubican las partes proyectadas de la persona. Esta propuesta de trabajo se configura como un escenario en el que se pueden dramatizar los conflictos internos.

El cojín o silla que está enfrente del cual la persona está sentada, es el espacio en el cual la puede ampliar su “darse cuenta”, a través de él pasan las partes de la personalidad negadas (opuestos negados, polaridades rechazadas o *sub-sí mismos* rechazados), en el caso del trabajo con lo onírico se ubica en esa silla los elementos del sueño o cualquier figura interiorizadas ante las cuales expresar lo inconcluso (Peñarrubia, 2021). Este dialogo no debe caer en intelectualizaciones o consistir solo en un encuentro de ataque y defensa entre ambas partes, sino que se debe promover para que se realice desde lo sentimientos y la vivencia de lo que está ocurriendo en el presente (Naranjo, 2013). En el caso del sueño, la representación de ambas partes permite:

Llegar a la apreciación o a la identificación de la situación total del cliente. Con ello se logra contrarrestar la autoalineación; y, al reidentificarse el paciente, es capaz de transformarse, modificarse y aceptarse en el presente; se conecta de nuevo, las cosas empiezan a salir bien, se recupera lo enajenado por medio de la reidentificación. (Vásquez, 2003, pp. 135)

4) Integración

Este último paso viene a ser el resultado de todo lo que ya ha estado ocurriendo anteriormente. Si el proceso es llevado de manera adecuada aquellas partes del sueño en conflicto o lucha habrán cesado de reñir entre ellas. El diálogo entre ambas partes ocurre hasta que lleguen a un acuerdo entre ellas, hasta que se logre una comprensión que no será solo intelectual, sino también desde los sentimientos. La comprensión solo llegará una vez que se han expresado los resentimientos, las acusaciones, los insultos; es decir, una vez que se ha expresado aquello que estaba inconcluso.

Desde un punto de vista, lo que hizo que el procedimiento de actuar los sueños fuera eficaz, es el proceso de *asimilación* involucrado en tal actividad. En el proceso de representar voluntariamente lo que en el sueño solo “sucedió”, el individuo se está colocando a *sí mismo* tras sus acciones irresponsables del sueño y haciéndose responsable de ellas. Está diciendo implícitamente: “Este sueño soy yo mismo, no es sólo un sueño”; y así es

como integra a la conciencia su actividad hasta ahora inconsciente.
(Naranjo, 2013, p.169)

El camino para reintegrar los elementos proyectados en la experiencia onírica es el mismo que otros casos de alienación, primero se detecta que es lo que el consultante evita, se descubren los agujeros de la personalidad, para luego re-identificarse con ellos (De Casso, 2015).

Si bien los pasos nombrados anteriormente sirven de orientación, no deben seguirse rígidamente pues como mencionaba el mismo Perls “El terapeuta es un [organismo] creativo que necesita darse permiso para descubrir su propio estilo” (Cómo se citó en Lowenstern, 2009, p. 60). En el Apéndice E, se muestran diversos ejemplos clínicos, con algunos comentarios.

Análisis y discusión

A través de la revisión realizada, se ha podido dar cuenta de las ideas básicas para la concepción y articulación de la teoría gestáltica de los sueños y la personalidad. A continuación, el análisis y discusión se ha organizado de acuerdo con tres ejes temáticos: (1) La personalidad en terapia gestalt, (2) Los sueños en terapia gestalt y (3) los sueños y su efecto en la personalidad.

Capítulo V: La personalidad en terapia gestalt

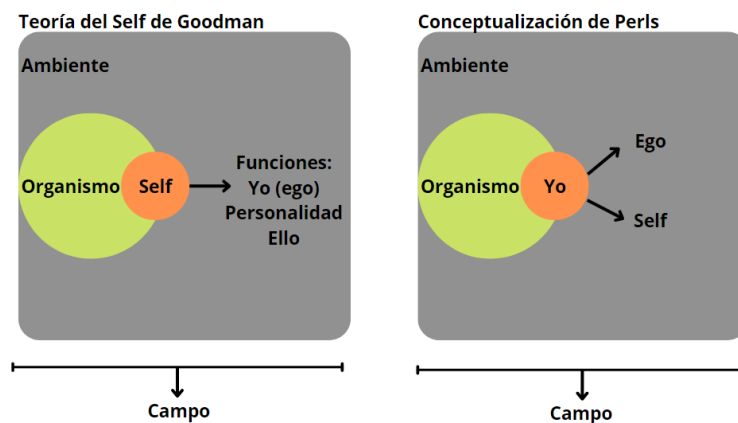
En terapia gestalt, el concepto “personalidad” ha sido articulado de dos maneras diferentes, con algunas similitudes y diferencias entre sí. Por una parte, esta concepción de personalidad de la gestalt de la costa este, que se fundamenta en la teoría del *self* de Goodman, y, por otra parte, se encuentra la concepción de la personalidad de la gestalt de la costa oeste, que se fundamenta en práctica terapéutica de Perls y algunas de sus conferencias. Además, cabe mencionar que Goodman y los teóricos que le siguieron desarrollan la teoría de forma esquemática, ordenada y exhaustiva -hay un intento de realizar una teoría de la mente, una teoría del aparato psíquico-, en cambio, Perls y los gestaltistas que le siguieron no desarrollaron propiamente lo que entendemos como teoría psicológica, sino más bien una teoría de la práctica terapéutica.

Algunas consideraciones y comparaciones acerca de ambos modelos

En ambas propuestas teóricas la personalidad está relacionada de diferentes formas con otros tres conceptos centrales que son: el yo, el ego y el *self*. Entre la propuesta de la gestalt de la costa este y la posterior reconceptualización de Perls se puede observar una serie de similitudes y diferencias. Varios de los contenidos de algunos conceptos fueron traspasado a otros, algunos desaparecieron y otro adquirieron un nuevo significado.

Para comenzar, en ambas perspectivas se comprende el concepto de *self* como un proceso que ocurre en el límite de contacto entre organismo-ambiente, es decir, un sistema de relación (o sistema de contactos), que es función del campo total. Sin embargo, en la teoría de Goodman el *self* se manifiesta a través de las tres funciones ya nombradas, en cambio, en la reconceptualización de Perls, y los teóricos que le siguieron, el yo, la personalidad y el ego se dejan de considerar funciones del *self*. Además, en Goodman se considera la posibilidad que el *self* puede no funcionar de manera adecuada debido a la pérdida de sus funciones, mientras que para Perls el *self* siempre funciona de manera sana respondiendo a lo que requiere la situación total.

Figura 1



Otra de las diferencias que destacan en la reconceptualización de Perls, es que el *self* no es la única forma que posee el organismo de contactar al ambiente, es decir, no es el único sistema de contactos. La otra forma de interactuar es a partir del ego. Ambos, *self* y ego, se constituyen como alternativas de identificación en una situación en particular. En la nueva conceptualización la función ego deja de ser utilizada como sinónimo de función yo y se diferencian sustancialmente entre sí.

En Perls, el ego devino en lo que en la teorización de Goodman se conocía como función personalidad, como “una réplica verbal de sí”, lo que la persona puede responder cuando dice quién es. En este sentido, el ego va a ser lo mismo que el autoconcepto, que, como ya fue nombrado, es una identificación rígida con ciertas polaridades en detrimento de otras. Se puede decir que es la idea que las personas tienen acerca de quienes son a partir de las cuales actuarán de cierta manera particular en la vida. En la teoría basada en Goodman, la neurosis se produce por la pérdida de la función ego. Además, en la teorización de Perls desaparece la función ello.

Por otra parte, el yo va a ser entendido como la personificación del sujeto, como la capacidad de identificación con una vía u otra. El yo, como se señaló antes, es la parte de la persona que posee una capacidad elástica de identificación para actuar según diferentes parámetros (*self* o ego). Perls, entendía al yo como la “oficina de clasificación” de las necesidades que surgen al primer plano y como la “vivencia de la figura”. En este sentido, el yo es quien ordena la jerarquía de necesidades y lo hará de diferente forma dependiendo desde el lugar donde se identifique.

Esta concepción del yo, que desarrollo Perls tardíamente, puede entenderse, por una parte, como la función ego (o función yo) que planteaba Goodman la cual era la encargada de aceptar/rechazar elementos del campo (en otras palabras, identificarse/alienarse de los elementos de que surgen en la interacción organismo/ambiente) y, por otra parte, como la función personalidad, pero no desde el punto de vista de la identificación rígida con ciertas polaridades (característica que pertenece al ego), si no que desde la capacidad que tiene esta función para que el organismo pueda atribuirse a sí mismo sus propias experiencias.

Entonces, mientras que para Goodman la Personalidad corresponde a una función del *self*, que es la parte de la persona que responde ante la pregunta *¿Quién soy?* para Perls la personalidad es lo mismo que el yo y se comprende como un factor subjetivo permanente, como una identidad continua a lo largo del tiempo y de las diferentes circunstancias, que posee la habilidad para hacerse responsable de pensamientos, sensaciones y sentimientos en determinadas situaciones. El yo/personalidad posee la capacidad de identificarse o alienarse de elementos del campo total. En esta perspectiva, la personalidad puede estar integrada, en cuanto el yo se identifique con el *self*, lo que lleva consigo una respuesta apropiada ante las exigencias del ambiente, o puede estar desintegrada (neurótica), en cuanto el yo se identifique con el ego, lo que lleva consigo

una respuesta disfuncional. La figura en primer plano o necesidad será diferente dependiendo desde donde se esté identificando.

En las secciones siguientes se ha preferido explicar el sueño y su efecto en la integración de la personalidad a partir de la conceptualización de personalidad de Perls debido a que está principalmente articulado a partir de su experiencia terapéutica, hay una teoría de la práctica terapéutica, en cambio la teorización de Goodman no tuvo ningún arraigo en la experiencia de terapia, sino que fue construida solo a partir de modelos teóricos, lo que llama la atención ante un tipo de terapia que se caracteriza por lo experiencial. Además, se ha preferido el modelo de Perls pues, como ya fue señalado, el modelo de Goodman ha caído en desuso para muchos gestaltistas, incluso entre los mismos gestaltistas que pertenecen a la gestalt de la costa este, como los Polster o Marie Petit.

Capítulo VI: Los sueños

Los sueños en la terapia gestalt han sido considerados como *mensajes existenciales* que van dirigidos hacia los individuos que los producen y señalan el reflejo de su propia vida, de su propia existencia. Para Perls los sueños muestran las partes de las personas que no quieren aceptar de ellos mismos, que rechazan, que alienan de sus propias vidas y, por tanto, de su propia experiencia. En este sentido, los sueños indican a las personas aquellas partes de sus vidas, de sí mismas, que no quieren experimentar pues son rechazadas activamente.

En terapia gestalt, los sueños han sido comprendidos mayoritariamente como proyecciones. El individuo proyecta en su sueño aquellas partes de su personalidad que no acepta, proyecta sus situaciones inconclusas, es decir, sus dificultades existenciales, sus "hoyos" de la personalidad -como decía Perls-. Cada parte del sueño es una proyección del consultante, de su situación vital.

Sin embargo, la concepción del sueño como proyección ha sido criticada pues si ultimamos el sueño como proyección, en el sentido de mecanismo de defensa, se comprenderá el sueño como un evento neurótico y lo que caracteriza a este tipo de mecanismo, al que Perls denominó "proyección parcial", es que la persona no se *da cuenta* que lo está haciendo lo que se contradice con el postulado de que los sueños se presentan como una oportunidad para reposar las partes alienadas de las personas. Además, no es posible considerar como un mecanismo neurótico pues los mecanismos

neuróticos varían de persona a persona, dependiendo del contexto de infancia en el que hayan crecido. Mientras que algunas personas aprendieron mayoritariamente a proyectar otras aprendieron a introyectar y asimismo con otros mecanismos de defensa. En cambio, en el sueño todas las personas proyectan su existencia independiente de la infancia que hayan tenido.

A pesar de que Perls haya considerado a los sueños como obras de arte tampoco es posible considerarlos como una *proyección total*, propia del artista y del individuo en salud, pues si así fuera el organismo sabría que está proyectando, es decir, tendría consciencia acerca de sus dificultades existenciales. Además, en la proyección total existe una intencionalidad de proyectar, en cambio, los sueños son producidos de forma espontánea.

Dadas las reflexiones anteriores y debido a que Perls no especifica a que tipo de mecanismos proyectivo corresponden los sueños podría formularse que la experiencia onírica correspondería con un tipo de proyección diferente tanto de la proyección parcial, que se presenta en los mecanismos neuróticos, como de la proyección total, en que las personas se dan cuenta que están proyectando. En este sentido, se podría considerar al sueño como un tipo de proyección sana que invita a las personas a que se den cuenta de sus vacíos existenciales y con ellos sus necesidades reales u orgánicas. Desde este punto de vista, el sueño correspondería como un intento del organismo, a través de un mecanismo proyectivo, para regularse de manera sana (autorregulación orgánica) o, en otras palabras, para que el organismo amplíe su darse cuenta. De esta manera, se logra entender al sueño como un mensaje existencial de la persona para sí misma, un mensaje del organismo para el organismo o como mencionaba Perls: un mensaje de uno para uno mismo.

Capítulo VII: Los sueños y la integración de la personalidad

Si en los sueños se proyectan las partes que las personas rechazan de sí mismas, situaciones inconclusas, aquello que las personas no quieren experimentar, estos se presentan como una oportunidad para integrar la personalidad. En este sentido, se puede decir que los sueños son una invitación a la integración de la personalidad pues son mensajes existenciales en los que se muestra donde la persona está fragmentada. De esta manera, a través del trabajo con el material onírico, se pretende recuperar la salud del individuo, su *darse cuenta*. Es decir, lograr la integración de la personalidad que,

desde el modelo conceptual de Perls, implica que el yo de la persona pase de identificarse con su ego (personalidad desintegrada o neurótica) a identificarse desde el *self* (personalidad integrada o sana). En este sentido, en terapia gestalt se entiende la salud como un estado en que la autorregulación orgánica funciona sin interferencias, la persona (organismo) se da cuenta de sí misma y de su entorno, por tanto, de la situación total (o campo).

La metodología del trabajo con sueños se basa en que la persona pueda *darse cuenta* de sus dilemas existenciales, que pueda identificarse con aquellas situaciones y partes que están siendo proyectadas en el sueño y que le impiden en la vida en vigila identificar sus necesidades reales, orgánicas. El trabajo con sueños propone que la persona desarrolle su consciencia, aumentando el *percatarse* de la situación total y cómo está en ella, haciéndose responsable de crear las condiciones de su propia existencia.

El proceso de integración de la personalidad se logra a través de la integración de las polaridades en pugna de la persona. En el trabajo con sueños gestáltico la integración se logra identificándose -no solo de forma cognitiva, sino también emocional y conductual- con la polaridad negada que aparece proyectada en el sueño para, posteriormente, dramatizar o, más bien, psicodramatizar el conflicto con su opuesto (la polaridad sobreidentificada). Este conflicto neurótico entre partes ocurrirá hasta se llegue a un cese de lucha, a una solución, se puede decir, en términos metafóricos: que ocurre hasta que hay una especie de *tregua, un alto al fuego* entre las polaridades no integradas. Antes que ocurra el cese de conflicto entre polaridades debe existir la expresión de lo que cada parte siente, piense y quiera hacer a la otra, es decir expresar las acusaciones, resentimientos, agresiones... Cuando estas polaridades se encuentran, cuando la persona se *da cuenta* de sus conflictos, la persona (el yo) deja de identificarse con su ego, deja de responder en base a una identificación parcial y rigidizada de la situación total y comienza a identificarse con el *self*, que actúa con flexibilidad dependiendo de lo que la situación particular requiera. De esta manera, la persona vuelve a estar entera, sana y no-fragmentada, recupera su salud orgánica, dejan de existir confusiones respecto a la necesidad que está en primer plano. La persona deja el nivel de existencia de *maya*, las ilusiones, la fantasía, para vivir desde la realidad, desde el *self* desde el cual responde de forma creativa, flexible y adecuada a la situación, será la situación o campo quien guíe la interacción del organismo con el ambiente.

Los sueños, al promover la integración promueven el cambio terapéutico que ocurre una vez que el yo recupera su capacidad elástica para identificarse desde su real sí mismo (*self*). Sin embargo, el cambio no debe entenderse como un proceso en que el organismo elija conscientemente actuar desde el *self*, sino que es lo que ocurre por defecto una vez que el individuo se acepta a sí mismo y a todas las partes de él mismo que niega, a todo lo que está fuera de su autoconcepto o ego. Esto es, lo que se explicó como la “Teoría paradójica del cambio”. En este sentido, como planteaba Perls, el deseo del consultante de cambiar no produce cambio alguno, el cambio sucede cuando el paciente se hace consciente en el momento presente que desea cambiar y que a la vez está actuando, sintiendo y pensando de una forma que no es de su agrado.

Además, en el trabajo tanto con los sueños como en la terapia gestalt en general, hay especial énfasis en que todo ocurre aquí y ahora. Se tiene como supuesto filosófico-existencial, que nada existe fuera del presente. En este sentido, la integración de la personalidad ocurre solo en el aquí y ahora. Debido a esto, en el trabajo con sueños se propone traer *el sueño traer a la vida* contándolo en primera persona y en tiempo verbal presente. Las necesidades, ya sean neuróticas o provenientes desde la persona sana solo surgen como figura en el ahora, en este sentido la persona no puede atender una necesidad insatisfecha que tuvo en el pasado, sino es vivenciándola en el presente.

Por último, cabe rescatar que la labor que hace el terapeuta no va dirigida hacia la interpretación del mensaje existencial que trae el sueño pues en terapia gestalt, se considera que el terapeuta no sabe más que paciente acerca de su propia existencia. La tarea del terapeuta consiste en que el consultante, a través de sus propios medios y de su propio vivenciar, amplíe su darse cuenta, recupere su capacidad de regulación a partir de lo que el sueño le indique. Esto sobre la base que el terapeuta puede percatarse de situaciones que el paciente no: “Si trabajan sus sueños mejor hacerlo con alguien que les pueda mostrar dónde están ustedes evitando. Entender un sueño significa darse cuenta de cuando se está evitando lo obvio” (Perls, 2001, p. 81).

De aquí surgen preguntas tales como ¿Te das cuenta de que mientras me dices A tu cuerpo me muestra B? ¿Te percatas de lo que hace tu cuerpo al decirme eso? ¿Escuchas el tono de tu voz mientras hablas? ¿Qué estás evitando en este momento? El terapeuta, a través del trabajo con sueños y del trabajo gestáltico en general, confronta la falsa personalidad (yo-desintegrado) del consultante apuntando a aquello que el consultante está evitando y no reconociendo -es decir, aquella donde la persona está

siendo irresponsable de su propia existencia- que es justamente lo que el sueño indica, a la vez que apoya las expresiones y necesidades genuinas provenientes del yo-integrado (personalidad integrada).

Conclusiones

En terapia gestalt los sueños son entendidos como “mensajes existenciales” que señalan partes del individuo que no se encuentran integradas, sus “hoyos” en la personalidad, en este sentido, el sueño es una invitación para la integración, para recuperar la autorregulación orgánica. De esta perspectiva, se puede considerar a los sueños como *señaladores existenciales* o más bien como los *señaladores de vacíos existenciales*.

Entonces, se puede concluir que **el trabajo con los sueños en terapia gestalt facilita la integración de personalidad** a través de una metodología que coloca el énfasis en que el consultante desarrolle, con asistencia del terapeuta, su darse cuenta. Es decir, que el soñador se percate de aquellas zonas en donde su *darse cuenta* esta disminuido, en otras palabras, donde está siendo inconsciente. En este sentido, se puede decir que los sueños ofrecen la “*materia prima*” para hacer consciente lo inconsciente. La elaboración del material onírico en terapia gestalt trata de que el consultante se reidentifique con aquellas partes, o situaciones, que está rechazando y, por tanto, no está vivenciándolas. Es decir, con aquellas partes de su existencia que están siendo reflejadas en el sueño. Esta identificación se logra principalmente a través de un dialogo experiencial entre las partes, polaridades, en pugna que es conocido como *la silla vacía* y *la silla caliente*.

Dos de los factores importantes en el contexto del trabajo con sueños son: por una parte, el énfasis en trabajar en el presente, aquí y ahora, el soñador debe darse cuenta de aquello que está evitando vivenciar en el momento justo en que esta evitación esta ocurriendo, ni antes ni después. Por otra parte, es fundamental en terapia gestalt evitar la interpretación tanto del terapeuta como del mismo consultante, sin embargo, no se trata de que toda interpretación sea “mala”, sino que cuando la interpretación o la intelección excesiva reemplaza la experiencia es considerada como una dificultad para el trabajo con los sueños. La interpretación tiene una cabida *a posteriori* del trabajo realizado una vez que se ha vivenciado el sueño y los conflictos que señala.

La experiencia onírica ha sido entendida principalmente como una proyección de los lugares en que la existencia de las personas está siendo neurótica. De esta manera, se proyectan tanto los conflictos no resueltos como el autoconcepto rígido a partir de la cual los individuos se definen y que les impide actuar de manera flexible contemplando la situación total. Sin embargo, no es posible clasificarla a la proyección del sueño como mecanismo neurótico, como proyección parcial, pues si fuera así el sueño solo sería una repetición inconsciente que contradice la idea de *mensaje existencial* que apunta a la integración. Además, los mecanismos neuróticos se caracterizan por variar de persona a persona dependiendo de la historia de cada uno, en cambio en los sueños todos proyectan independiente de su trayectoria vital. Tampoco es posible considerar al sueño como una proyección total, propia de la creación artística, a pesar de que Perls haya mencionado que todo sueño es una obra de arte, pues si así fuera el sueño indicaría situaciones que el consultante ya tendría resuelta, pues sabría que está proyectando. En este mismo sentido, en la proyección total hay una intencionalidad, un darse cuenta, en cambio los sueños son producidos de manera espontánea.

Dado lo expuesto, podría formularse que el sueño corresponde con un tipo intermedio entre ambos tipos de proyección, en lenguaje metafórico, se puede decir que: *el sueño es una obra de arte a medio terminar*, pues invita al darse cuenta, pero no lo hace por sí mismo, requiere de forma activa al soñador. En este sentido, destaca el carácter existencialista del trabajo con sueños y la terapia gestalt en general, pues le devuelve a la persona la responsabilidad acerca de su propia vida, el trabajo con sueños solo surte efecto si la persona se hace responsable de ellos y de los conflictos existenciales que muestran.

Además, se ha revisado el concepto de personalidad y el lugar que ocupa en la conceptualización de Goodman y de Perls, ambos modelos, si bien comparten algunas definiciones en común también presentan diferencias importantes. En el presente trabajo se ha preferido explicar la integración de la personalidad desde la conceptualización de Perls, siguiendo el desarrollo de la terapia gestalt de la costa oeste o californiana. No ha sido la intención desarrollar una comparación exhaustiva de ambos modelos -la cual sería tema de investigación por sí misma-, sino más bien señalar algunas de sus similitudes y diferencias más importantes.

Desde esta perspectiva, la personalidad se entiende como un factor subjetivo permanente dentro la experiencia vital de la persona, a través de la cual puede atribuirse

sus propias experiencias, la personalidad es lo mismo que el *yo* que es: tanto la vivencia de la necesidad que surge en el primer plano (figura) como también la *oficina de clasificación* entre diversas necesidades que intentan surgir desde un fondo indiferenciado. Teniendo esto en cuenta, se puede decir que la personalidad es aquella parte del individuo que influye en la formación de la gestalt (configuración de la diada figura/fondo).

El objetivo del trabajo con la experiencia onírica es que el *yo* se deje de identificar y, por tanto, actuar desde la identificación con el ego, o autoconcepto, para que pueda identificarse desde el *self* y así la persona recupere la capacidad de percatarse de sus necesidades reales para satisfacerlas y con ello permitir el libre circular de la formación figura/fondo. En otras palabras, en los trabajos con los sueños se busca que el organismo recobre el sano ritmo de contacto/retirada con su entorno, que se dé cuenta de la situación total y sepa en qué momento contactar o retirarse del ambiente.

Bibliografía

- Alban, L. y Groman, W. (1975). Dreamwork in a Gestalt therapy context. *American Journal of Psychoanalysis*, 35(2), 147-156.
- Albert, J. J. (2009). *Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, bioenergética y eneagrama*. Madrid, España: Mandala Ediciones.
- Baumgardner, P. (2006). Libro primero. En R. Spitzer. (Ed.), *Terapia Gestalt* (19-130). Ciudad de México: Editorial Pax México.
- Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. En J. Fagan e I. Shepherd. *Gestalt therapy now* (77-80). California, Estados Unidos: Science and Behavior Books.
- Biblia Reina Valera Restaurada*. (2016). Editorial Hebraica. Recuperado desde: <https://es.scribd.com/read/295261641/Biblia-Reina-Valera-Restaurada-2016>
- Bülher, Ch., y Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista latinoamericana de psicología*, 13(1), 85-96.
- Camus, J. (S. F.). Fenomenología y terapias existenciales. Recuperado desde: https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Camus-Chavez-2/publication/340775975_Fenomenologia_y_Terapias_Existenciales/links/5e9d0689299bf13079aa38be/Fenomenologia-y-Terapias-Existenciales.pdf
- Carpintero, H., Mayor, L. y Zalbidea, M. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía*, 3(3), 71-82.
- Ceballos, D. (2021). La teoría del sueño de FS Perls: evolución, problemas teóricos y prácticos. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 27(2), 227-241.
- Claudio Naranjo Sat Argentina. (S. F.). "La así llamada teoría de la Gestalt" Claudio Naranjo – Conferencia 2008 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=85VFT6Vi6AE&ab_channel=ClaudioNaranjoSatArgentina
- De Casso, P. (2015). *Gestalt: Terapia de autenticidad*. Barcelona, España: Editorial Kairós.

- Doninger, W. (2022). Veda. *Encyclopaedia Britannica* [versión electrónica]. Recuperado desde: <https://www.britannica.com/topic/Veda>
- Enright, J. (1970). Awareness training in the mental health professions. En J. Fagan e I. Shepherd. *Gestalt therapy now* (263-273). California, Estados Unidos: Science and Behavior Books.
- Epstein, W., West, W. y Dember, W. (2022). Perception. . *Encyclopaedia Britannica* [versión electrónica]. Recuperado desde: <https://www.britannica.com/topic/perception>
- Escobar, R. (2011). El tiempo del paso. *Psicología y Psicopedagogía*, 25(1), 77-108.
- Fernández, R., Hernández, C., y Baptista, P. (2014). *Fundamentos de metodología de la investigación*. Ciudad de México: Editorial MC Graw-Hill Interamericana.
- Freud, S. (1900/2012). *Sigmund Freud Obras completas. La interpretación de los sueños (primera parte)*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- From, I. (2001). A conversation with Isadore From/ Entrevistador: Edward Rosenfeld. En J. Wysong (Ed.). *An oral history of Gestalt Therapy* (17-43). Estados Unidos: The Gestalt Journal Press. Recuperado desde: https://static1.squarespace.com/static/5d4ae1056a02d00001cbc927/t/5f89f38dd918551c061537b7/1602876302295/A_Conversation_With_Isadore.pdf
- García, C. (2019). *El sueño desde distintas perspectivas* (tesis de pregrado). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Gendlin, E. (2010). *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Gimeno, A. y Rosal, R. (1983). Aportaciones de la Psicología de la Gestalt a la terapia Gestalt. *Revista de psiquiatría y psicología humanista*, 5, 9-19.
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una terapia de contacto*. México D. F.: Editorial el Manual Moderno.
- González, E. (2006). Existencialismo y humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. *Revista Fundamentos de Humanidades*, 7(1), 183-192.

- González, M. (1995). *Orientaciones teóricas fundamentales en psicología de los grupos*. Barcelona, España: Editorial EUB.
- Keh, R., (1981). *The interpretation of dreams in ancient China* (Tesis de maestría). The University of British Columbia, Vancouver, Canadá.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- López, A, Losada, H. y Lasprilla, A. (2021). El Uso de los Sueños en Psicoterapia: Perspectivas Clásicas. *Poliantea*, 16(28), 106-120.
- López, M. (2016). Los sueños en la biblia y en el cristianismo griego antiguo. En M. López, I. Sanz y P. de Paz (Eds.), *Los orígenes del cristianismo en la filosofía, la literatura y el arte I*. (pp. 287-306). Madrid, España: Editorial DYKINSON.
- Lowenstern, E. (2009). *Los sueños en la Terapia Gestalt*. México D. F.: Alfaomega Grupo Editor.
- Martin, A. (2009). *Los sueños en Psicoterapia Gestalt*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Martin, A. (2011). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Méndez, J. y de Iceta, M. (2002). La teoría de los sueños. Parte I: una revisión bibliográfica. *Aperturas psicoanalíticas*, 12. Recuperado desde: <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000217&a=La-teoria-de-los-suenos-Parte-I-una-revision-bibliografica>
- NAMU. (S. F.) *Claudio Naranjo: o que é gestalt?* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_ConTsjy4BU&ab_channel=NAMU
- Naranjo, C. (1988). *Teoría de la gestalt y Perls*. Recuperado desde: <https://institut-integratiu.com/glytsyko/Babia-1988-Claudio-Naranjo.pdf>
- Naranjo, C. (2003). *Entre meditación y psicoterapia*. Santiago de Chile: Jc Sáez editor.
- Naranjo, C. (2013). *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos

- Naranjo, C. (2014). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Naranjo, C. (2008). *Carácter y neurosis*. Santiago de Chile: Jc Sáez editor.
- Osorio, S. (2017). *La perspectiva humanista-existencial y la comprensión de los sueños: una revisión teórica* (tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura Medellín, Colombia.
- Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de estudios sociales*, (18), 86-96.
- Peñarrubia, F. (2021). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Barcelona, España: Ediciones La llave.
- Pérez, G. (2021). *Daseinanalysis. Un encuentro necesario entre el análisis existencial y la psiquiatría* (Tesis de pregrado). Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España.
- Perls, F. (1970). Four Lectures. En J. Fagan e I. Shepherd. *Gestalt therapy now* (12-38). California, Estados Unidos: Science and Behavior Books.
- Perls, F. (1987a). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1987b). Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas. En J.O Stevens (Ed.), *Esto es gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos* (13-19). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2001). El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2003). *Dentro y fuera del tarro de basura*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2006). Libro Segundo. En R. Spitzer (Ed.), *Terapia Gestalt* (137-297). Ciudad de México: Editorial Pax México.
- Perls, F., Goodman, P. y Hefferline, R. (2001). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid, España: Los Libros del Centro de Terapia y Psicología.

- Perls, P. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Polster, E. y Polster, M. (1991). *Terapia Gestáltica: perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Ramírez, I. (2011). La Terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo. *Universitas Psychologica*, 10(1), 287-296.
- Robine, J. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Robine, J. (2014). La psicoterapia como situación y el contacto su focalización interna. *Cuadernos de Gestalt*, 6, 14-21.
- Rodríguez, A. (2012). *Línea de investigación psicología humanista existencial y transformaciones* (tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.
- Rosselli, D. (2000). Breve historia de los sueños. *Revista de Neurología*, 30(2), 195-198.
- 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. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista existencial. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 15(1), 89-104.
- Schnake, A. (2003). *Sonia te envió los cuadernos café. Apuntes de terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Silva, J. (1994). *Gilgamesh o la angustia por la muerte (poema babilonio)*. México D. F.: El colegio de México.
- Spagnuolo, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt: hermenéutica y clínica*. Barcelona, España: Gedisa.
- Stange, I. y Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1), 106-117.

- Stevens, J. (1987). *El darse cuenta*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2022). Gestal psychology. *Encyclopaedia Britannica* [versión electrónica]. Recuperado desde: <https://www.britannica.com/science/Gestalt-psychology>
- Torterolo, P. (2020). Sobre los sueños. *Anales de la Facultad de Medicina* 7(1). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Van Dusen, W. (1987). Wu Wei, no mente y el Vacío Fértil. En J.O Stevens (Ed.), *Esto es gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos* (91-98). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Van Dusen, W. (2003). *La profundidad natural en el hombre*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Vargas, N. (2013). Los sueños y las almas para el hombre andino. *Revista de Estudios Cotidiano*, 1 (3), 354-375.
- Vásquez, F. (2003). Los ensueños en terapia gestáltica. *Anales de la Facultad de Medicina* 64(2),125-140.
- Webb, W. y Cartwright, R. (2022). Dream. *Encyclopaedia Britannica* [versión electrónica]. Recuperado desde: <https://www.britannica.com/topic/dream-sleep-experience/Dreams-as-a-source-of-divination>.
- Wollants, G. (2015). *Gestalt: Terapia de la situación*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Apéndices

Apéndice A: Polaridades

Los fenómenos actúan en todos los organismos, así como la naturaleza en general, de forma dialéctica (Peñarrubia, 2021). Por ejemplo, no podemos conocer la sensación de hambre sin haber conocido también la saciedad, el organismo no puede distinguir la sensación de calor sin la sensación de frío, no podemos admirar a alguien sin conocer la sensación de desprecio. “Sabemos que la luz no puede existir sin la oscuridad. Si hay similitud uno ya no puede darse cuenta. Si siempre hay una luz uno ya no vivencia la luz. Tiene que estar presente el ritmo de luz y oscuridad” (Perls, 1987a, p. 29)

Todas las personas tienen una dialéctica de opuestos, es decir, cada parte del individuo tiene su opuesto que forma parte de un mismo espectro. Para Erving y Miriam Polster (1991), la existencia de polaridades no es algo nuevo que se haya propuesto desde la terapia, sino que “lo nuevo en la perspectiva guesáltica es la concepción de cada individuo como una secuencia interminable de polaridades. Cada aspecto de sí mismo que reconoce un individuo supone la presencia implícita de su antítesis o cualidad polar” (p. 71). El conflicto aparece cuando la persona niega una parte de su personalidad identificándose únicamente con su opuesto, es decir, se identifica con una polaridad excluyendo y negando la otra. Por ejemplo, si una persona se identifica en todas las situaciones sociales con agrandar y complacer a los demás le costará establecer límites claros en situaciones que requieran mantener un punto de vista firme y sólido a pesar de que no sea del agrado del resto.

Entre los opuestos no existe incompatibilidad de ningún tipo, sino que son las personas que juzgan e interpretan que son incongruentes, lo que da como resultado una reducida capacidad de consciencia, pues al mirar las situaciones desde un único y exclusivo lugar se limita el *awareness* (Peñarrubia, 2021). “Mientras el cliente experimente únicamente los extremos de cualquier continuo, carece de centro, de toda experiencia de un ser que da y toma bajos sus propias condiciones” (Baumgardner, 2006, p. 102). Un organismo que solo se identifica con partes de su personalidad rechazando otras carecerá de la flexibilidad necesaria para responder adecuadamente ante las situaciones vitales, como es el caso del neurótico. La selección que hace el organismo de ciertos rasgos en detrimento de otros y a partir de los cuales se define, y con los cuales se representa ante

el mundo y sí mismo, se conoce como autoconcepto que puede entenderse como una identificación rígida con ciertas polaridades (Peñarrubia, 2021).

La terapia gestalt busca que el consultante se dé cuenta con que polaridades se identifica y cuales niega para, posteriormente, a través del trabajo terapéutico, poder integrarlas y que la persona recupere su potencial perdido. Para Perls (1987b) la directriz básica de la terapia gestalt es la diferenciación, o bien podríamos llamarle polarización, e integración de la naturaleza. “La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente al a persona” (Perls, 1987b, p.19).

Apéndice B: Aquí y ahora

El presente es uno de los conceptos fundamentales en terapia gestalt. La terapia gestalt busca recuperar la vivencia de lo ocurre en el aquí y ahora. Desde este lugar se comprenden las clásicas preguntas: ¿Qué te está ocurriendo en este momento? ¿Te das cuenta como esta tu cuerpo mientras dices eso? ¿Te percatas del tono y volumen tu voz? A través del darse cuenta, se persigue que el consultante se percate de aquello que siente (tanto a nivel emocional como corporal), piensa y hace al momento de expresarse.

El individuo le cuesta mantener una experiencia real del presente debido a eventos ocurridos en el pasado o ante fantasías acerca del futuro. “Desde el punto de vista gwestáltico, el neurótico no es meramente una persona que una vez tuvo un problema, es una persona que tiene un problema continuado, aquí y ahora, en el presente” (Perls, 2001, p. 69). El problema continuado es conocido como gestalt inconclusa o situación inconclusa y busca actualizarse en el presente hasta que sea satisfecha la necesidad que no fue cubierta. En el quehacer gestáltico se atienden a eventos del pasado y preocupaciones acerca del futuro, pero se hace solo en la medida en que la acción de recordar o anticipar están ocurriendo en el ahora. “Lo que el organismo hizo hace cinco minutos no es parte del ahora. El recuerdo de un evento de la infancia pertenece al ahora -el recuerdo está ocurriendo ahora (...) El futuro existe [exclusivamente] como procesos presentes: planificando, esperando, temiendo” (Yontef, 1995, p.56).

Para Perls (1987a), la esencia de la terapia gestalt se apoya en dos principios fundamentales que son: el ahora y el cómo. El pasado ya ocurrió y el futuro aún no existe. Por una parte, el *ahora* involucra la experiencia del vivenciar, el sentido de responsabilidad y el darse cuenta. Por otra, el *cómo* tiene relación con la estructura de la

conducta y con el proceso a través del cual aparece el presente. El cómo entrega perspectiva y orientación, se ocupa por un entendimiento profundo acerca del proceso. Respecto al presente, el autor menciona que las personas viven en dos niveles de existencia:

Uno es el nivel de lo real, lo actual, en que nos ponemos en contacto con todo lo que acontece ahora, en contacto con nuestros sentimientos, en contacto con nuestros sentidos. La realidad es el darse cuenta de la vivencia en transcurso, palpar, ver moverse, hacer. [El otro nivel de existencia es] *Maya* [palabra hindú que] significa algo parecido a ilusión, o fantasía (...) *Maya* es una especie de sueño, de trance. A menudo esta fantasía, a este maya, se le denomina mente, pero al mirarle más de cerca lo que llamamos “mente” es fantasía, es el escenario de los ensayos. (1987a, p. 58)

Para Naranjo (2013), existen dos maneras de acercarse al aquí y ahora del presente que se reflejan en el repertorio de técnicas de la terapia gestalt. Por una parte, se puede hacer la petición concreta al consultante que atienda a aquello que aparece en su campo presente y lo exprese, pidiéndole que suspenda los juicios y que solo dedique a la autoobservación. La otra forma de acercarse al presente es a través de la *presentificación* del pasado, del futuro o de las fantasías en general, es decir, la actuación de forma psicodramática -que involucra directamente el cuerpo- de los conflictos del sujeto. A través de esto se busca cerrar las situaciones inconclusas y así estas dejen de interferir en la experiencia del aquí y ahora.

Apéndice C: La actitud del terapeuta

Para Naranjo (2013), el terapeuta gestáltico basa su quehacer en tres principios fundamentales de la gestalt:

1. Valoración de la actualidad temporal (el presente vs. el pasado o el futuro el futuro), espacial (lo presente vs. lo ausente) y sustancial (el acto vs. el símbolo).
2. Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
3. Valoración de la totalidad o responsabilidad

Para el autor, estas tres actitudes generales se manifiestan en diversas actitudes más específicas, las que se pueden entender como corolarios de la responsabilidad, la consciencia y la actualidad. Algunas de estas actitudes son: respeto por la enfermedad de la persona más que un intento de efectuar cambios, es decir, se acepta al consultante tal cual es; actitud de equilibrio entre el apoyo hacia las expresiones genuinas del consultante y la confrontación de lo falso; el terapeuta observa los aspectos de la personalidad del consultante que en apariencia son indeseables, las conductas y actitudes destructivas, y confía que en la medida que el consultante se hace responsable y consciente de ellas estas aportarán la energía necesario para el crecimiento, en otras palabras, el terapeuta confía en la autorregulación orgánica del consultante; el rechazo activo del terapeuta por las explicaciones, justificaciones, intelecciones y la actividad conceptual en general pues estas solo alejan de la experiencia real y directa de lo que ocurre en el presente.

Peñarrubia (2021), señala que el terapeuta posee forma especial de escucha, la escucha gestáltica. Este tipo de escucha engloba mucho más que solamente oír, involucra una escucha tanto con el oído como con el resto de los sentidos. Es una escucha directa en un doble sentido: interna, en la medida que el terapeuta toma consciencia de sí y de los procesos que le despierta la experiencia de la relación con el consultante y externa, en el sentido de mantenerse atento con todos los sentidos para la mejor captación del otro, que involucra enfocarse tanto hacia el lenguaje verbal como el lenguaje no verbal (tono de voz, titubeos, movimientos y posturas corporales, etc...). Perls (1987a) señala que hay que prestarle una especial atención al lenguaje no verbal pues entrega información mucho más fidedigna que el lenguaje verbal. La escucha interna más que interferir en el proceso de escucha al otro se constituye como un buen método de acompañamiento y comprensión acerca de lo que le ocurre al consultante. De esta manera, se puede decir que el terapeuta es su propio instrumento y no puede pretender mantener una situación de neutralidad, como se planteaba en el psicoanálisis. Al respecto, Enright afirma que

Para llevar a cabo una tarea clínica idónea, los profesionales de la salud mental, se necesita tener acceso al flujo de su experiencia interior. El indicio primero y más sutil para entender la angustia, hostilidad, eroticidad,

etc. del otro es la conciencia de algún estado similar o complementario en uno mismo. (1970, p. 263)

Apéndice D: Mecanismos neuróticos

En terapia gestalt los conflictos neuróticos, también llamados mecanismos de defensa, consisten en una serie de diversos mecanismos que el organismo utiliza para mantener la consciencia degradada, o bien se podría decir para permanecer en la inconciencia.

Mecanismo de defensa significa un mecanismo para permanecer inconsciente. No es, como comúnmente se malentiende la palabra, un mecanismo de interferencia entre los impulsos y la acción (aunque está muy unido a eso) sino esencialmente una manera de permanecer ciego; y hay muchas formas de ceguera que reciben distintos nombres (Naranjo como se citó en Peñarrubia, 2021, p. 149)

Para Sassenfeld (2006), las defensas en terapia gestalt también pueden ser comprendidas como un mecanismo relacional que opera en límite de contacto entre organismo y el ambiente que evita el establecimiento de un contacto efectivo en el aquí y ahora. Ante la confusión neurótica el organismo no sabe cómo ni cuándo contactarse. En terapia gestalt diversos autores, como Martin (2011), Peñarrubia (2021), Perls (2001), Sassenfeld (2006) y Yontef (1995) han descrito los siguientes mecanismos neuróticos:

Introyección

Consiste en incorporar, por parte del organismo, información proveniente del ambiente sin ningún tipo de filtro. El neurótico incorpora a través de la introyección patrones conductuales, actitudinales y cognitivos que no son originalmente de él. El individuo introyecta pasivamente como suyo una serie de contenidos de modo no selectivo y sin ser asimilados. La introyección suele compararse con el proceso fisiológico de la digestión. Para que un alimento sea digerido por el organismo primero tiene que masticar un trozo de tamaño adecuado, para ver primero si es comestible -de lo contrario lo escupirá- y, en caso de serlo será tragado para posteriormente ser digerido y asimilado en el sistema digestivo. En esta metáfora, la introyección sería tragarse un alimento completamente sin masticarlo y sin conocer si es nutritivo o tóxico para el individuo. Las introyecciones pueden ser mandatos familiares (por ejemplo, “tienes que ser un buen esposo”), máximas culturales (“tienes que ser un buen trabajador”) o cualquier tipo valores

o modelos personales con que se construye una identidad propia a partir de directrices ajenas.

Proyección

La proyección se entiende como el proceso inverso de la introyección. El organismo en vez de incorporar contenidos del ambiente sin discriminación ni asimilación *arroja* hacia afuera lo que le es propio. Es decir, se proyectan sentimientos, conductas y pensamientos del individuo hacia los demás negando que le sean propios. Suele proyectarse aquellos rasgos que la persona rechaza como parte de su autoconcepto. En la proyección la tendencia es a hacer responsable al ambiente de aquello que se originó en uno mismo. Por ejemplo, si el individuo se siente enojado, pero no acepta este sentimiento en sí mismo al proyectarlo sitúa el enojo en los demás.

Confluencia

Este mecanismo consiste en la pérdida de límites entre el organismo y el entorno. En este caso, el neurótico no sabe dónde empieza el y termina el otro. No hay diferenciación de organismo y ambiente. En este caso, no hay posibilidad de contacto pues para ello se requiere de dos partes. El individuo se encuentra fusionado con el ambiente confundiendo identidad con unión, por lo que la frontera organismo/ambiente se encuentra desdibujada. El organismo comulga con los sentimientos, conductas e ideología de los demás. En este caso, la persona es capaz de decir nosotros, pero sin distinguir que parte es de él y que parte es de los demás.

Retroflexión

Esta forma defensiva consiste en marcar exageradamente el límite entre el yo y el ambiente. Si en la confluencia la frontera de contacto no existe, en la retroflexión esta frontera es nítida y clara, pero queda demarcada por el medio de sí mismo. En este caso, el individuo se hace así mismo lo que en un principio le hubiese gustado hacer a los demás; en este sentido, la palabra retroflexión significa literalmente “volver hacia uno mismo”. Este mecanismo se manifiesta a través del pronombre “yo” cuando realmente quiere decir “ellos”. Principalmente lo retrofectado son sentimientos negativos lo que hace que se convierta en una forma de autopunición o autocastigo. Por ejemplo, una persona en vez de enojarse con alguien que lo empuja se enoja consigo mismo por dejarse ser empujado.

Deflexión

Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto entre el individuo y los demás, es un medio para “enfriar” el contacto entre el organismo y el ambiente evitándose el contacto directo. La persona logra esto a través de distintos medios como la verborrea, uso de eufemismos, tomar para la risa lo que se dice, mostrarse desganado o carente de interés. Este mecanismo hace parecer al individuo como si no tuviera energía vital, como si fuera alguien aburrido y desmotivado.

Proflexión

Esta forma defensiva puede entenderse como la mezcla entre la retroflexión y la proyección. Consiste en hacerle a otros lo que la persona le gustaría que le hicieran a ella. El individuo, a través de esta forma manipulativa seductora, trata de conseguir del ambiente determinadas acciones hacia él. La proflexión puede considerarse como un requerimiento poco claro e indirecto del organismo hacia al ambiente, respecto a cómo le gustaría ser tratado tratándolo de igual manera. Por ejemplo, una persona puede alabar o idolatrar a los demás con la verdadera intención de que hagan lo mismo por ella.

Egotismo

Este mecanismo destaca por correr la frontera de contacto a favor del organismo en detrimento del ambiente. Consiste en una inflación del ego como si las necesidades del individuo fueran más importantes e indispensables que las del entorno. El individuo malinterpreta la autorresponsabilidad hasta caer en un exceso narcisista descuidando a los demás y a la situación en general. Este mecanismo defensivo suele ser una fase natural del proceso de la terapia gestalt, es un proceso necesario mientras la persona va explorando y consolidando el autoapoyo. Es un paso necesario para disminuir la inhibición, sin embargo, en el proceso de terapia debe ser dejado atrás para tratar de compatibilizar las demandas de la diada organismo/ambiente.

Apéndice E: Ejemplos clínicos

A continuación, se presentan una serie de transcripciones de sesiones de trabajo con sueños de diferentes extensiones y realizados por distintos terapeutas, estos ejemplos entregarán nociones acerca de cómo ocurre en la práctica clínica gestáltica el trabajo con el material onírico. Se intercalarán entre corchetes y cursiva comentarios personales. Al inicio de cada extracto se indica la bibliografía desde donde fueron obtenidos.

El sueño de P (Lowenstern, 2009, 71-73)

[La paciente ya relato su sueño de forma normal, (1) historia verbal del sueño, y la terapeuta le pide que relate su sueño en primera persona como si estuviera ocurriendo en el presente, (2) volver el sueño a la vida]

[P.:] Es fin de cursos y el director se dirige a cada salón de clases para recoger los informes correspondientes. Trabajos de los alumnos; es más, son magníficos y no quiero tirarlos a la basura. Les pido a otros alumnos que busquen a los dueños de estos trabajos para que vengan a recogerlos. El director me felicita, estoy contenta de haber entregado todo. Mientras, observo angustia entre mis compañeros maestros pues a ellos sí les faltan cosas. Contenta por mí y angustiada por ellos, cierro mi salón y me voy. En el camino encuentro a dos maestras distraídas caminando por un sendero de lodo, más adelante veo un río de desagüe con una barda de contención, una de ellas brinca la barda y cae al desagüe, pero en ese instante veo que no es la maestra, sino que soy yo, y me estoy asfixiando.

Mi compañera y yo nos metemos para salvarla y no nos ensuciamos, pero me da asco, aunque quiero abrazarla. En ese momento veo nuevamente al director y regreso al estante que está muy ordenado y es muy alto, veo que hay cosas arriba, hay un trabajo, entrego todo. Yo estoy ahora arriba pero ya no es un estante sino el ropero de mi infancia y estoy sintiendo que soy muy alta. Ahora tengo ganas de orinar, pero sé que se pueden mojar los libros de conceptos básicos. Atrás del ropero hay camisas de mi papá, pero yo traigo puesta la bata blanca. Por la ventana los maestros observan y comentan: ¡Qué barbaridad! ¿Cómo es posible que se esté orinando en el salón? Tengo un dolor, como una contracción, me orino y despierto.

T: ¿Cuáles de todas estas figuras te llaman más la atención?

P: Los trabajos de los alumnos que están en el estante.

T: Te voy a pedir que cierres tus ojos, respires profundo y vas a imaginar que, como si fueras una actriz, interpretas el rol de esos trabajos de tus alumnos y puedes hablar como lo harían ellos.

T: ¿Hola trabajos, me podrían decir cómo son?

P: Somos bien hechos, con dedicación, además somos creativos, pero no nos reconocen.
[Aquí se observa (3) la dramatización del sueño, si bien no hubo un diálogo de partes propiamente tal, si hubo una acción de “convertirse” en aquella cosa, en este caso los trabajos, que se estaban proyectando en el sueño]

T: ¿Quién no los reconoce, trabajos?

P: Los muchachos.

T: ¿Por qué no los reconocen?

P: Es que fuimos creados solamente para cumplir con una calificación.

T: Muy bien C, te voy a pedir que respires y abras tus ojos, ¿con qué te cuadra esta situación de cumplir?

P: Me cuadra con que pretendo hacer las cosas perfectas.

[Ante la pregunta de la terapeuta, P reconoce que está proyectando su perfeccionismo en el sueño a través del perfeccionismo de los estudiantes]

T: ¿De dónde crees tú que escuchaste este mensaje de cumplir con perfección?

P: Por supuesto, ya sé, de mi mamá, de cuando me decía que era yo muy mal hecha o sea que no hacía las cosas como ella esperaba que fueran hechas.

[Esto es un de ejemplo de introyecto]

T: ¿Hay algo de lo que te des cuenta?

P: De que me exijo perfección, no porque yo lo decida, sino porque cumplo con el deber que me exigía mi mamá.

T: Bueno, vuelve por favor a cerrar tus ojos y hacer contacto con tu respiración y regresa al sueño. ¿Hay alguna otra figura que quieras trabajar?

P: El estante donde se hallan los trabajos.

T: Cierras tus ojos por favor, respiras e imaginas ahora que eres el estante donde se hallan los trabajos y vas a comunicarte conmigo, compartiéndome cómo eres.

P: Soy un estante bonito, tengo mucho espacio para guardar dentro de mí, tengo un buen cerrojo, aunque no lo usan porque soy seguro, guardo hasta polvo.

(Pausa prolongada y de pronto cambia su expresión facial por sorpresa y abre sus ojos.)

[Se le pide directamente a P que se identifique completamente con el estante, lo que trae consigo un cambio en su corporalidad]

P: Si así soy yo, guardo todo y mi ceño fruncido, mi rostro sin sonrisa es el cerrojo que me pongo para que nadie se me acerque y así sentirme segura.

T: ¿Te recuerda a alguien?

P: A mi mamá.

T: Oye C ¿Cuál es el polvo que tú guardas?

P: Algunos recuerdos que no quiero quitar.

T: ¿Por qué no los quieres quitar?

P: Para defenderme de mi debilidad.

T: ¿Esto que acabas de mencionar te recuerda algo?

(Hago esta pregunta dado que su fenomenología cambia y se endereza en el asiento).

P: No debo mostrar mi debilidad, pues de lo contrario se aprovecharán de mí. Me doy cuenta que esto también me lo decía mi madre.

[Parece ser que P de a poco se va dando cuenta de diversos introyectos inculcados]

(...)

T: ¿Por cuál de las otras figuras sientes atracción o rechazo?

P: Siento rechazo por el río de desagüe que veo, me da verdadero asco.

[Otra opción válida para explorar hubiera sido profundizar en la sensación corporal de asco]

T: Muy bien, regresa a contactar con tu respiración, cierra tus ojos e imagina el rol de río. Hola río, ¿cómo eres?

P: Soy largo y estoy sucio; deberían agradecerme porque yo les saco su basura, soy, por lo tanto, bueno.

T: ¿Cómo es tu existencia, río?

P: Doble, soy bueno, porque en mí echan lo que no les sirve y mala porque luego se asquean de mí.

T: Por favor abre tus ojos, respira y piensa en esto que acabas de decir ¿representa algo en tu vida?

P: Con todos los mensajes que hemos estado trabajando.

T: ¿Qué quieres hacer con ellos?

P: Quitarlos, porque aunque en la superficie parezco imperfecta y mal hecha, en el fondo hay cosas buenas.

[P de a poco está recuperando su derecho a ser imperfecta, o a ser perfecta “a su manera”]

(En este instante surge el llanto. Acompaño su emoción en silencio y luego de un espacio de tiempo razonable prosigo con el trabajo.)

T: Por favor quiero que ahora vuelvas a cerrar tus ojos e imagines el río que quieres ser.

(El Paciente respira y se permite estar en silencio, sus facciones cambian a un estado de agrado y relajación. En este momento le pregunto si hay algo más que quiera descubrir a lo que responde que es suficiente y que se encuentra bien.)

[En esto último puede llegar a vislumbrarse (4) la integración, que viene acompañado de un cambio corporal y un cese de lucha intrapsíquica]

Comentarios al sueño de P.

Para Lowenstern (2009), el mensaje del sueño tiene relación con que la consultante haga las cosas a su manera y no de la manera en que le fue inculcado a través de introyectos, esto es, el ser perfecta. Si bien en el sueño no hay un dialogo de partes propiamente tal, se puede observar un trabajo con polaridades, específicamente una de las polaridades más mencionadas por Perls (1987a), la lucha entre el top-dog y el under-dog. Por una parte, el top-dog, o super yo freudiano, es la parte de los individuos que se considera a sí misma como ejemplar y autoritario y se hace presente a través de los “tu deberías”, en el caso de P aparece como el “debería ser perfecta” “debería no mostrar debilidad”. Por otra parte, el under-dog es quien recibe estos mandatos, la parte de la persona que es pasiva que aplaza las tareas, se confunde y no llega a algo concreto. Estas polaridades cuando no están integradas luchan por el control, en un conflicto que no cesa. En el caso de P parece ser que se identificada rígidamente con el Top-dog, con aquella parte suya que se autoexige ser perfeccionista y no se permite hacer las cosas a su manera o reconocer que en lo imperfecto (como es el caso de que río que es sucio) hay elementos importantes para tener en consideración (el río se lleva los desperdicios).

En el sueño de P, destaca la importancia que las introyecciones han tenido en su vida las cuales han provenido de su entorno y que la paciente ha aceptado como propios sin ser asimilados: ser perfeccionista, no mostrarse débil, etc... Introyectos que según deja ver podrían estar relacionados con su madre.

El sueño de June (Perls, 1987a, 235-240)

[En este caso la paciente cuenta directamente el sueño en primera persona, (2) volver el sueño a la vida, esta intervención fue realizada en grupo de trabajo de sueños con Perls, por lo que las personas ya sabían cómo debían comenzar a trabajar el sueño]

June: Este sueño comienza en un automóvil estacionado en un estacionamiento subterráneo, como una caverna, cerca de una estación de ferrocarril y yo soy una niña pequeña. Tengo siete años... Mi padre está sentado al lado mío en el auto y se ve *muy* grande, *muy* oscuro. No hay luces, está todo apagado, y sé que me lleva a la estación para dejarme en el tren que me llevará de vuelta al colegio, porque tengo puesto el uniforme, mi blusa y mi falda azul. Parece que hay un bombardeo, tenemos que sentarnos en el auto, y las bombas están cayendo y hacen mucho ruido.

[June niña:] (Voz suave, muy débil). Tengo miedo. Papá, tengo mucho miedo. No me quiero ir en el tren. No quiero volver al colegio. (Muy débilmente). Quiero irme a casa contigo y con mamá.

[June pasa directamente a hacer un dialogo de partes, (3) dramatización del sueño, podemos especular que Perls se lo pidió directamente y no aparece en la transcripción o que June ya sabía lo que debía hacer]

[Padre de June:] (Firme) ¿Tienes miedo de las bombas, June? ¿O tienes miedo de volver al colegio? No tengas miedo de las bombas, porque este es un sueño, y el auto nos va a proteger.

[June niña:] (Sin aliento) No quiero volver al colegio. No me gusta estar allí.

[Padre de June:] Bueno, me gustaría que te quedaras en la casa. Me gustaría que volvieras al hotel con nosotros y te matricularas en la escuela del vecindario, pero tu mamá no quiere que vuelvas allá...

[June niña:] (Gimiendo) Pero, si tú eres el que manda.

[Padre de June:] No soy yo quien manda. Tengo que vivir con tu madre.

[June niña:] Pero las bombas están cayendo.

Fritz: Sé el piloto del bombardero...

[Piloto del bombardero:] Hay una gran sensación de fuerza, volar en avión y encontrar alguien sobre quien tirar bombas y luego, sencillamente apretar un botón. (Confiadamente). Estoy controlando este avión y puedo volar a cualquier lugar. Quiero dirigirlo, y puedo largar estas bombas. Plop. Las dejo caer. Plop. Tengo pedales en todo

el piso y cada vez que aprieto un pedal dejo caer una bomba. (Más débilmente). Asusto a *alguna* gente.

[June identificándose con el piloto del bombardero puede expresar su agresión, en este caso en la fantasía de tirar bombas, hasta que cae en cuenta que puede asustar a los demás]

F: Bueno, continúa siendo el bombardero, vete a Vietnam.

[Piloto del bombardero:] Puedo... pero (voz temblorosa, sin aliento) volar este avión hasta allá, ¡Pero no puedo tirar las bombas! Allá hay gente de verdad. La gente de mi sueño no es de verdad... No hay... no hay perillas ni pedales en el suelo, así que no puedo bombardear. Puedo manejar el avión. Lo puedo manejar y dar vueltas, y puedo irme en picada y puede que me disparen a mí, pero yo no puedo disparar... No quiero responder el fuego.

[Nuevamente parece que June tiene dificultades para expresar su agresión ante los demás, aunque sea solamente en la fantasía]

F: Entonces vuélvete, y tira las bombas una vez más sobre el auto.

[Piloto de bomberdero] (...) (Casi llorando, con voz indefensa). Hay una niña pequeña en el auto. No lo puedo hacer... Sí, sí lo puedo hacer... lo hice. Cayeron alrededor del auto.

[Auto bombardeado:] (Meciéndose). Yo soy el auto, y me balanceo, me hacen pedazos, pero por dentro todo está intacto y la gente en el auto está segura. Están muy asustados.

F: Mucho barullo acerca de nada. No puedes hacerte nada a ti... estás a salvo...

J: Tú no me puedes hacer nada de mí, pero yo puedo hacerme cosas a mi.

[Parece ser que June se comienza a percatar que no puede o no quiere agredir a otros, pero sí puede agredirse a sí misma. Se puede suponer como un ejemplo de retroflexión en que la persona se hace a sí misma lo que originalmente haría a otros, más adelante esto queda en evidencia]

F: Muy bien. Ensayemos una vez más.

J: Sí, señor.

F: Sé un bombardero y tira bombas incendiarias sobre los vietnamitas.

[Piloto del bombardero]: Muy bien... Me acerco a la tierra y tengo una carga completa de napalm mortal. Como jalea. Ahora bajo más y más, porque esta vez les voy a pegar de verdad y quiero ver dónde hago impacto... (llora, se atora). 300 ¡Oh *no!*... Le di a una mujer que corría con un niño en brazos, y a un perro que le... (llora) y *¡se revolcaban de dolor!*... y no los maté... pero se quemaron.

F: Entonces busca a algún otro que matar.

J: ¿Aquí?

F: No importa donde, con tal que saques el matar de tu sistema.

[Aquí Perls le explicita directamente que pueda expresar su agresión hacia afuera, en otras palabras, que deje de agredirse a sí misma]

J: (Llora). Mi madre... ¿cómo la puedo matar? (Suave e intensamente). Quiero que duela... caramba que quiero que duela... ¡Oh! La maté. (Aún llorando). En la piscina llena de ácido, y ella se tiró adentro. No queda nada. (Se ríe)... (En voz baja). Te lo merecías. Lo debiera haber hecho hace mucho tiempo. No quedan ni siquiera los huesos. Simplemente desapareció.

[Aunque no es parte del sueño propiamente tal, June se permite fantasear con matar a su madre. De a poco, se permite expresar la agresión hacia su madre]

F: No capté lo que murmuraste. ¿Estás dispuesta a contárnoslo? No estás obligada a hacerlo, únicamente si quieres.

J: (Calmadamente). Llené la piscina, la llené... llené con ácido su piscina y no lo supo. ¡Se veía clara y transparente!

F: ¿La piscina de quién?

J: La piscina de mi madre y de mi padre. Y ella vino a nadar, se zambulló de cabeza... y se quemó entera. Cayó al fondo, y la carne se separó y se disolvió, y los huesos empezaron a bajar y también se disolvieron. Luego estaba todo transparente de nuevo... y como que me sentí *bien*. Lo debiera haber hecho hace mucho tiempo.

F: Di esto último al grupo.

J: ¡Me sentí bien! Lo debiera haber hecho hace *mucho* tiempo. Muriel, realmente uno se siente muy bien, y lo debiera haber hecho hace mucho tiempo. Fue bueno, Glenn. Su agonía me pareció bien. Y su muerte. Debiera haber hecho esto hace *mucho tiempo*.

F: Bien. Ahora cierra los ojos. Retrocede a tu séptimo año de vida. Cuando tenías siete años de edad.

*[Solo se puede especular que Perls le dice que vuelva a los siete años pues June hace hincapié que hace **mucho** tiempo debería haber matado a su madre y parece ser acertado como se verá a continuación]*

J: (Débilmente). Muy bien... ¿Siete?... ¡Caramba que soy fea! Muy gorda. Tengo torcidas las trenzas. Hacen una onda de un lado para otro; tenía que cortármelas yo misma porque nadie me las cortaba. Tengo el pelo... motudo y descuidado. Mis uñas están todas

comidas. Desde el cuello hasta las rodillas estoy negra, ¡mugrienta! Porque lo único que tengo que hacer es abrocharme los botones de la falda para decir que estoy lavada, y me cepillé los dientes y no molesté anoche, y nunca me desabrochaban los botones de la blusa para ver si me había lavado más allá de los codos. Y mi falda está chorreada de tinta, con mermelada, tenía tinta... Nos hacen bañarnos debajo de una sábana, en una especie de tina pequeña, y cuando tenía siete años -tengo siete... no quiero bañarme debajo de la sábana. (Llora). Y suena la campana y eso significa que tenemos que ir al hall, y hacemos una fila. (Llora las palabras). ¿Y a quién le puedo hablar? Y ni siquiera sé, ugh, si alguien quiere a esta niña. (Llorando con fuerzas). Siempre me saco malas notas. Nunca me dan ni caramelos ni helados. Como papas y porquerías. Mi abuelita me manda una caja de caramelos y no se me permite guardarla. Tengo que colocarla en un gran armario, en el comedor, y compartirla con todo el mundo... y no me toca *nada* a mí. (Explosión de llanto). ¿Por favor puedo comerme uno?... entonces no voy a tener nada para la próxima semana (sollozando).

F: Muy bien, June. ¿Qué edad tienes ahora?

J: Más o menos nueve años.

F: ¿Y ésta es tu verdadera edad? ¿Cuál es tu edad? J: Tengo treinta y cinco años.

F: Treinta y cinco. Representa a una mujer de treinta y cinco años hablándole a esta niña. Deja que la niña de ahora le hable a la niña de *entonces*... Colócala en esa silla, y tú te sientas acá. Tienes treinta y cinco años ahora.

J: (Suavemente). Tú no eres una niña *mala*. Las niñas de nueve años no son *malas*. Eres simplemente bastante tonta, y eso no es culpa tuya... no me importa si escribes al revés... no me importa si tienes los dientes careados de tanto comer chocolate. Y además June, no me importa si eres gorda, no me importa si eres sucia, porque realmente todas estas cosas son muy superficiales.

[Se puede observar cómo June empieza a tener un encuentro con su yo pequeña, en un comienzo el encuentro tiene forma de conflicto "simplemente eres bastante tonta"]

F: Ahora quiero que vuelvas a nosotros. Me gustaría que nos hables un poco sobre eso. ¿Tienes alguna idea sobre qué es, lo que te hace abrazar tan afanosamente ese recuerdo? J: Fue así durante tanto tiempo.

F: Muy bien, mira a tu alrededor, ¿qué sucede aquí?

J: No lo sé. No tiene ni la más *remota* relación con cosa alguna que esté haciendo aquí ahora.

[En este momento Perls, le hace contrastar su fantasía, su recuerdo de niña con lo que está sucediendo en el momento presente]

F: Así es, pero estoy interesado en el que aún tengas que arrastrar esta niñita contigo, en el que no te puedas desprender de ella.

J: Sí... a veces... jamás he sentido que la estuviera *arrastrando*. Siento que ella... ella está sentada aquí y está esperando la oportunidad en que alguien me haga sentirme mal, entonces... caramba, entonces aparece ella y entonces yo soy la niña.

[En este caso parece que June reconoce que cuando alguien la hace sentir mal se identifica rígidamente con su under-dog, la niña de 7 años que se encuentra gorda, fea e inadecuada]

F: Exactamente, exactamente. Ahora di, "Estoy esperando una oportunidad para representar la reina de la tragedia" o algo semejante.

[Aquí Perls, le sugiere que lleve exagere el papel del under-dog]

J: Uh, puedo; pero no estoy segura que vaya a resultar.

F: Vas a tener que usar todo tu talento.

J: Espero una oportunidad para tocarte en tu simpatía, en tu calor humano, en tu comprensión... y entonces, si lo consigo, quedo muy agradecida, me siento mejor y me siento otra vez de treinta y cinco años. De modo que puedo luchar. Pero apenas advierto que *no puedo* luchar, me contraigo, y soy pequeña y dejo que algún otro luce por mí.

F: ¿Entonces la sacas del tarro de la basura?

J: (Con fuerza). Sí, entonces la saco, me la presento a mí misma y la acepto, y la actúo, hasta que encuentro alguien que me tenga lástima, se la trague y sea bondadoso conmigo. Entonces me siento segura, y la puedo volver a guardar.

[June está reconociendo la dinámica de ambas partes en su vida]

F: Ahora, vuelve a ella. Háblale. Háblale acerca del juego de bandidos que ambas están jugando...

J: Pequeñita, estamos haciendo un juego. No lo sabía hasta ahora. (Se ríe). Tengo treinta y cinco años. No soy gorda. No tengo los codos sucios. (Risas). Puedo comprarme una caja de caramelos cuando quiero. Hay mucha gente que me quiere mucho. Y hay mucha gente que me apoya cuando lo necesito, ¿para qué te voy a necesitar a tí? (Risas).

[June le habla a su yo de 7 años confrontándola con quien es ella ahora, haciéndole notar explícitamente que no la necesita]

F: ¿Qué contesta ella?

[Jane niña]: Ahhh, dice. No estás tan segura. ¿Sabes? Ah... soy.. una niña bastante *útil* para tenerla por allí: cerca. (Risas).

J: (Se ríe). ¡Un baño de ácido para ti también! (Muchas risas).

[Hasta aquí llega el trabajo de June, no se puede hacer mención de una integración propiamente tal, pues queda solo entre pugna de partes, pero si se puede decir que June empezó a reconocer como es que habitan ambas partes ella]

Comentarios al sueño de June

Perls (1987a) menciona que en el sueño de June se evidencia el juego de auto-tortura en que ella misma se coloca en una situación sin solución en el que se ataca a sí misma y juega al rol de “reina del drama”.

June está sentada cómodamente en una silla. Nada le está ocurriendo. Sin embargo, las cosas de su sueño se consideran reales. Por esta razón estamos muy lejos de comprender el hecho que estamos jugando roles. Aquí no hay bombas, y no hay matanzas, no hay ninguna niñita; *estas son solo imágenes* (p. 240)

Uno de los aspectos del sueño que destaca es como la expresión de la agresión, que en este caso se presenta exagerada a través del bombardero lanza bombas, esta retroflectada, es decir, se hace a ella misma lo que quiere hacer a otros: “*Tú* no me puedes hacer nada de mí, pero yo puedo hacerme cosas a mí”. June, a través del sueño, proyecta la agresión que se hace a sí misma, lo queda evidenciado al sentirse, en la actualidad, como una niña pequeña que es gorda, fea, sucia y que nadie quiere. A través de esta fantasía June sigue siendo *el bombardero y el objetivo de las bombas*, ella es su propia agresora. Al parecer la figura original a la que quería expresarle su agresividad era su madre, aquí había quedado una situación inconclusa que aparecía en el sueño. Una vez que la agresión es puesta “afuera” June se permite reconocer su juego de roles y darle cabida al inicio de la integración.

El sueño de Carmen (Martín, 2009, pp. 82-85)

[Carmen:] es una carretera y hay mucha gente, hay casas... Hay una casa con unas escaleritas y jardines a los lados, a continuación, está el porche. La casa es normal... Lo importante es el letrero que hay en la puerta que dice: «ABANDONADA». Hay un señor

de pelo blanco de unos setenta años y una señora que me dice: «estos tienen muchísimo dinero y lo han vaciado todo y han dejado cosas ahí». Había unas cestas variadas con monedas, collares, cadenas, sortijas, todo ello en las cestas que están en el porche fuera de la casa. El señor dice: «no me lo explico, dejan todo aquí». Él cogía cosas, pero no tanto como yo. Yo tenía una bolsa e iba metiendo todo lo que cogía. Una señora coge una chuchería, y le digo: «no coja eso que no vale nada, hay cosas de mucho más valor». Me desperté ahí con la bolsa que no se llenaba.

[Hay una mezcla entre el entre (1) historia verbal del sueño y (2) volver el sueño a la vida, Carmen relata el sueño tanto en primera persona tiempo presente como en tercera persona en tiempo pasado]

T.: Vamos a empezar con la casa: representa con todo tu cuerpo la casa, colócate de la forma que mejor puedas representarla y ve describiéndote, cómo eres, qué cosas tienes, dónde estás, de qué estás hecha...

[Casa:] (se tumba en el suelo con los brazos extendidos) Soy una casa mediana, tengo el tejado a dos aguas con tejas marrones. Tengo una ventana en una buhardilla (se señala la cabeza), tengo las ventanas aquí (se señala el pecho). Estoy pintada de albero y las ventanas más oscuras. Tengo las persianas levantadas. La puerta (señala la zona genital) está cerrada. El suelo es de piedras pulidas y tengo una escalera con barandilla. Soy una casa muy coqueta, muy mona. Las habitaciones no son muy grandes, pero tienen mucha luz. En la parte de atrás hay un gran jardín con árboles. (...).

[Aquí Carmen se identifica con la casa no solo desde lo cognitivo, sino de forma corporal lo que entrega una valiosa información de como se percibe ella como casa, empieza a ocurrir (3) la dramatización del sueño]

T.: ¿Cómo te sientes siendo esa casa?

[Casa].: Ahora no me siento bien. ¿Qué coño hago echando las cosas fuera?... y además tengo un letrero que pone «Abandonada» y estoy por dentro vacía. Si hay cosas tan valiosas, ¿por qué se las han llevado a otra casa, si a mí me gustan?

T.: Sé ahora Carmen. Estás ante la casa y has escuchado lo que decía. Respóndele.

[Comienza el dialogo de partes, no se señala en la transcripción, pero es probable que Carmen se cambie de sillas cuando realiza este dialogo. Otro camino para seguir en este punto hubiera sido que la Casa se hubiera dirigido hacia las personas que le estaban robando sus objetos valiosos]

[Carmen:] No sé por qué han sacado las cosas fuera de la casa y se han ido a otra que es más trabajosa y que no me gusta. Había que dejar aquí lo que se disfruta y lo demás llevarlo a la otra.

T.: ¿Tú qué sientes al ver las cosas valiosas fuera de la casa?

[Carmen:] Pena y abandono. Me da pena verte vacía... podían haber puesto «se vende» y no «abandonada».

[Casa:] No sé lo que me ha pasado. Ahora que me lo dices no quiero que me toquen, ni me hagan daño, ni me roben. No soy tan mala como para tirar las riquezas o ponerlas en otro sitio. Ya que no puedo disfrutarlas, las dejo fuera para que las disfruten otras personas.

T.: ¿Cómo te sientes Carmen escuchando lo que te dice la casa?

[Carmen:] Triste, me da pena porque me siento vacía, abandonada y sola y no sé porqué. (A la casa): Tienes el poder de dejar que te disfruten los demás, pero te quedas sin nada. ¡Podrías haber tirado sólo lo viejo y lo feo! (...)

[La paciente comienza a reconocer en ella aspectos que eran proyectados en la casa, además de reprimirle a la casa que lo pudo haber hecho mejor para no quedarse sin nada]

[Casa:] Soy una casa que hasta ahora no ha sabido cuál es el lugar que tenían que ocupar las cosas. Y, como no lo sabía, he empezado de nuevo. No encontraba el lugar para las cosas y ha llegado un momento en que me sobran todas.

(...)

T.: ¿Quieres decirle algo más?

[Casa:] Me voy a quitar el letrero de abandonada y lo voy a cambiar por otro que ponga «Cerrada por reformas». Voy a tirar tabiques para tener más luz y espacio y voy a poner las cosas justas con un sitio para cada una para que no molesten.

(...)

[Carmen:] Me parece muy bien. Es lo mejor que puedes hacer, porque eres una casa bonita, alegre y cómoda, y no eres ni más ni menos que otras. Y cuando tengas todo arreglado podrán disfrutar de ti las personas que viven.

[Casa:] Si tú vienes a vivir aquí conmigo, te voy a dejar que me hagas los lavados necesarios. Vamos a hacerlo todo con calma, poner el tejado para que no haya goteras. No hay mucha gente y no hay mucho ruido.

[Aquí deviene (4) la integración se han dejado los reproches de lado, ambas partes están dispuestas a llegar a un acuerdo]

T.: Parece que has encontrado la dueña que por fin va a habitarte, puedes conservar las cosas valiosas y elegir qué es lo que quieres y necesitas y lo que no.

[Carmen]: (La voz se quiebra. Se percibe una gran emoción en ella):....

T.: ¿Qué le pasó a tu voz?

[Carmen:] Me pica.

T.: Hablábamos de habitarte. ¿Necesitas algo más que no has dicho?

[Carmen:] Necesito que me cuiden, me limpien, me adornen y me habiten.

[La paciente da cuenta de sus necesidades propias, una opción válida, en este punto, hubiera sido pedirle que cambiara los verbos para que en vez estar en tercera persona pasara a primera persona “necesito cuidarme, limpiarme, adornarme y habitarme”]

T.: ¿Y que tú y los que tú quieres disfruten de ti y de lo que tienes dentro? ¿Entiendes el mensaje de tu sueño?

[Carmen:] Sí, ahora sí. Yo y la casa somos la misma cosa.

[Carmen logra en este punto la identificación total con la casa, se percata de que se estaba proyectando a través de ella]

Comentarios al sueño de Carmen

Martin (2009) señala que en el sueño Carmen se había perdido cuidando a los demás en desmedro de sí misma. La autora menciona que al parecer la paciente habría convertido las necesidades de los demás en suyas, dejando las propias necesidades de lado. La autora señala que el hecho que Carmen se proyecte a través de la casa “muy coqueta y muy mona”, pero vacía por dentro podría indicar

la idealización y el intento de sentir un yo valioso e importante a la vista del otro como sustituto y en contraposición a su propia desvalorización. Buscamos la mirada del otro para que nos repare de las heridas infantiles y nos haga sentir valiosos. (p. 87)

En el sueño, Carmen proyecta a través de la imagen de la casa como es que ella misma se había abandonado, se había deshabitado, perdiendo con ello la consciencia de sus necesidades reales. Lo clave del sueño es no dejar que su bienestar dependa de los demás, y que Carmen se haga responsable de sus necesidades y de su propio

crecimiento, situación que aparece cuando la Casa invita a Carmen a habitarla y a dejar que haga los arreglos necesarios.