

LA TERAPIA GESTALTICA APLICADA A LOS SUEÑOS DE ADOLESCENTES*

Celedonio Castanedo S. * *

Resumen

Se introduce la teoría de la terapia gestáltica como una totalidad, para llegar después a una de sus partes, el trabajo con sueños. Se menciona el significado que tienen los sueños para las diferentes corrientes psicológicas como el psicoanálisis y la Gestalt. Se describe una investigación realizada con los sueños de ocho adolescentes, utilizando como modelo de tratamiento la terapia gestáltica. Finalmente, se analizan los resultados obtenidos en los minitalleres, en los que se indica la utilidad que tiene el emplear la modalidad de la terapia gestáltica en la psicoterapia de sueños y pesadillas.

Introducción

Antes de comenzar con el tema específico de los sueños, objeto de este trabajo, conviene situar en forma breve la terapia gestáltica como enfoque de tratamiento psicológico y como filosofía de vida existencial. Por lo tanto, describiré primero la totalidad de la terapia gestáltica para enfocar después, como figura emergente, una de sus partes: el trabajo con sueños.

Fritz Perls es considerado el pionero de la terapia gestáltica. Perls recibió entrenamiento psicoanalítico y fue formado por Helene Deutch, Karen Horney y Wilhelm Reich. El descontento de Perls con el psicoanálisis ortodoxo fue hecho público en su primer libro (5). Esta obra es considerada como cumbre para el inicio de la terapia gestáltica, llamada en aquellos tiempos por Perls, terapia de concentración. Al respecto, Perls dice (5):

“Insatisfecho con el acento ortodoxo puesto en el inconsciente, en el instinto sexual y la función de la represión ... otros elementos de la personalidad-instinto de hambre, agresión biológica y la necesidad de gratificación han sido menospreciados”.

En esta obra, Perls sienta las bases de lo que algunos años más tarde se convertirá en una de las más prestigiosas psicoterapias del movimiento del potencial humano, también conocido como movimiento existencial de la “tercera fuerza”. En esta revisión corta de la historia de la terapia gestáltica merece también mención la esposa de Fritz Perls: Lore Posner, conocida como Laura Perls, discípula de Goldstein, Wertheimer, Kólher y Koffka. Laura dio a la terapia gestáltica la parte que ésta tiene de la Psicología de la Gestalt.

Los dos juntos, Laura y Fritz, fundaron en Nueva York, en 1953 el primer centro de terapia gestáltica en donde ofrecían, y aún sigue ofreciendo Laura, programas de formación en terapia gestáltica a los terapeutas que deseaban llegar a aplicar este enfoque en sus intervenciones de psicoterapia. Además este centro de entrenamiento y otros que

* Este trabajo es resumen de la Memoria del Seminario de Graduación para optar al grado de Licenciatura en Psicología: “Estudio exploratorio de ocho sueños según la terapia Gestalt”. de Fernando Mena, Fernando Acosta, Giselle Aguilar, Jorge Chaverri, Ana Mora, Vera Sánchez y Celedonio Castanedo, marzo 1980, Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica.

* Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica e Instituto Nacional de Reeducación (INRED), San José, Costa Rica.

nacieron más tarde (como el de Cleveland, en 1955), ofrecía y ofrece tratamientos de psicoterapia individual, de familia y de grupo, así como, por medio de talleres de fin de semana, grupos de encuentro o grupos de desarrollo del potencial humano.

Años después de fundar el Instituto Gestalt de Nueva York, Perls abandonó esta ciudad y residió tres años en el renombrado Centro Esalen de California, donde dio a conocer la teoría y práctica de la terapia gestáltica. El último proyecto de Perls fue el de crear una comunidad terapéutica al estilo de la Gestalt: el todo es más que la suma de las partes. Su proyecto se convirtió en realidad en un pueblo indio de Canadá, Covichan, cerca de la isla de Vancouver. Unos meses después de convertirse este sueño en realidad, Perls falleció en el Hospital Memorial de Chicago, el 14 de marzo de 1970.

Hoy día, unos 30 años después de que Fritz estableciera sus raíces en su “obra Ego, hunger and aggression”, existen más de 400 publicaciones (entre libros y revistas) de terapia gestáltica, según menciona Simkim (7). Para Laura lo mejor que se ha escrito sobre este tema es la obra de Perls, Hefferline y Goodman, *Gestalt Therapy* (2, 6).

Uno de los objetivos que persigue el terapeuta gestáltico, en sus intervenciones, es lograr la integración de las polaridades existentes en la personalidad del paciente. Estas polaridades rigen nuestra existencia y para poder vivir en armonía se requiere que estos opuestos se integren en nuestra personalidad, como si fueran una sola unidad. Para la terapia gestáltica los conflictos existenciales nacen al aparecer dos fuerzas extremas que se oponen entre sí, ya sea en el interior o el exterior del individuo (por ejemplo, el deseo de robar versus el deseo de ser honrado). El tratamiento que ofrece la terapia gestáltica para integrar polaridades, consiste en confrontar los elementos opuestos entre sí (3).

La terapia gestáltica forma parte del grupo de las psicoterapias del movimiento existencial, porque su teoría y práctica se refieren al **ser** del hombre y no al tener, como solía decir Fritz en su plegaria Gestalt: “yo **soy** yo y usted **es** usted”. Por otra parte, utiliza el concepto espacio-temporal del “aquí y el ahora”, para definir la existencia. Lo que existe en nuestro mundo real es el presente como momento, siendo obvio que la memoria del pasado vivido o del futuro sin vivir tendrá repercusiones en nuestras vidas, en el momento presente solamente. Así el pasado es una memoria del tiempo y el futuro una fantasía, el presente, el “aquí y el ahora”, es la única realidad fenomenológica existencial del hombre.

Y ahora pasemos a los sueños. Estos han sido estudiados por infinidad de autores de la psicología. Mencionando solamente algunos de ellos, tenemos el tratamiento freudiano de los sueños, en donde se busca el simbolismo de los componentes del sueño y se les interpreta. Los junguianos ven en los sueños una “función compensadora” de la vida, conteniendo a veces los sueños, elementos de arquetipos culturales inconscientes (tales, como Dios, héroe, diablo, demonio). Lo mismo que Freud consideraba los sueños como la vía que conduce al conocimiento del inconsciente, Kertész (4) los califica como la vía regia del argumento de vida. Describe una técnica de integración del análisis transaccional y la terapia gestáltica, técnica que Kertész utiliza cuando trabaja con los sueños de sus pacientes.

Para la terapia gestáltica, los sueños son mensajes existenciales que recibimos cuando estamos dormidos. En estos mensajes aparecen partes de nuestra personalidad que se encuentran rechazadas por nosotros mismos, desintegradas o alienadas. Al revivir los sueños, por medio de la psicoterapia o en talleres de encuentro bajo la dirección de un facilitador, se logra la integración de dichas partes alienadas, integrando asimismo, en nuestra personalidad, las partes que rechazamos en nosotros mismos y aprovechando de esta forma su energía. Perls decía que si uno sueña con la imagen de un toro y logra convertirse

en ese toro (durante el proceso terapéutico) integrará en su personalidad la fuerza o energía de que dispone el toro.

El trabajo de investigación con los sueños de ocho adolescentes estudiantes de un colegio nocturno, que seguidamente relataré, fue realizado por seis estudiantes de Licenciatura en Psicología (1).

El procedimiento seguido consistió en tres etapas:

1. Cada adolescente completó un cuestionario en el que resumió su sueño y la frecuencia del mismo (si éste era repetitivo), así como otros aspectos relevantes al sueño.
2. Cada uno de los adolescentes relataba su sueño en presencia del grupo de siete (los seis graduandos y el director del seminario). Seguidamente el adolescente situaba su sueño en el presente y se trabajaba con los elementos considerados más importantes en su sueño. El director del seminario trabajó los dos primeros sueños. Después de esto cada uno de los estudiantes de psicología trabajó un sueño de un adolescente. En algunas ocasiones el mismo adolescente actuaba los diferentes elementos que contenía su sueño, en otras los papeles fueron interpretados por diferentes miembros del grupo, actuando cada integrante del grupo el rol que deseaba.
3. Por último, tuvimos un re-encuentro con los ocho adolescentes. En esta fase final de nuestro trabajo obtuvimos datos de la evolución de los sueños, desde que los trabajamos en talleres hasta el momento del re-encuentro.

Como se apreciará, emergen dos objetivos principales en esta investigación, los cuales son:

1. Aplicar la terapia gestáltica a los sueños de adolescentes;
2. Ofrecer formación en terapia gestáltica a futuros psicólogos.

Los resultados obtenidos en esta investigación-aplicación de la metodología gestáltica confirman el optimismo que teníamos depositado en la terapia gestáltica como método de intervención en el tratamiento psicológico de los sueños.

Estos resultados, considerados a nivel individual de los adolescentes son los siguientes:

Uno de los adolescentes manifestó, en el re-encuentro, que su sueño con carácter repetitivo durante dos años y con una frecuencia aproximada de una vez por semana, no se había vuelto a reproducir desde la última vez que le habíamos visto hasta el día del re-encuentro (tres meses después de la intervención). Una de las muchachas nos dijo que su sueño no había vuelto a aparecer, añadiendo que así cerró ese asunto inconcluso. Otra de las adolescentes del grupo dejó de tener la pesadilla repetitiva que aparecía antes de que hubiéramos trabajado con su sueño. Un cuarto miembro del grupo nos comunicó que su pesadilla desapareció del repertorio de su vida y que ahora se sentía más seguro que antes cuando tenía esa horrible pesadilla de "matar a su padre con una pesa de hierro". Otra adolescente que soñaba con su propia muerte nos dijo que había aprendido a vivir, a darse permiso para disfrutar de la vida y no a vivir muriendo, como antes solía hacer. El sexto adolescente soñaba que se sentía tragado por el lodo de un terreno a pesar de que trataba con todas sus fuerzas de agarrarse a un árbol. En el re-encuentro manifestó que se había liberado en sus sueños de esa "fuerza que le tragaba". Otra joven nos comunicó que su sueño repetitivo, en el que la perseguían por la noche, ya no existía para ella, aunque en su vida de sueño nació otro tipo de pesadilla. Esto último nos demuestra el principio gestáltico de cierre y apertura de las situaciones de la vida; se cierra una gestalt y otra aparece que también debe cerrarse, sucesivamente irán apareciendo y cerrándose "gestalts" durante toda nuestra existencia. El último de los jóvenes nos manifestó sentir un gran alivio al haber desaparecido de su vida la angustiada pesadilla que tenía en la noche: el toro que le perseguía.

En conclusión, estos resultados indican la eficacia de tratar los sueños y pesadillas siguiendo el modelo de tratamiento determinado por la terapia gestáltica. No se debe omitir la importancia de este tipo de intervención en la promoción de la salud mental de los adolescentes.

ABSTRACT

Gestalt Therapy is introduced as a whole, and then one of its parts is analyzed: dreams, and their significance in different psychological trends. Using Gestalt Therapy as a model of treatment, a research program of dreams in eight adolescents is described. Finally, the results are analyzed, indicating the usefulness of this type of therapy in dream and nightmare psychotherapy.

BIBLIOGRAFIA

1. Acosta F.; Aguilar G; Castanedo C.; Chaverri J.; Mena F.; Mora A.; Sánchez V. "Estudio exploratorio de los sueños de ocho adolescentes según la Terapia Gestalt". Memoria del Seminario de Graduación para optar al grado de Licenciatura en Psicología, Universidad de Costa Rica, marzo de 1980.
2. Andrews J. "Reflections of a weekend with Laura Perls". The Gestalt Journal 1980; 3(1):73.
3. Castanedo C. "Las polaridades en la terapia Gestalt". Revista Costarricense de Ciencias Médicas, 1981; en prensa.
4. Kértész R. "Una nueva técnica para el análisis de los sueños, con Gestalt y Análisis Transaccional" Realat 1976; 1(1):69—73.
5. Perls, F.S. Ego, Hunger and Agression: The Beginning of Gestalt Therapy. New York, Vintage Books, 1947.
6. Perls, F.S.; Hefferline, R.F.; Goodman, P. Gestalt Therapy. New York, Dell Publishing Co., Inc., 1951.
7. Simkin, J. "Training Gestalt Therapists" The Gestalt Journal 1980; 3(1):144.