

El manejo del símbolo con Gestalt. Una propuesta metodológica

O manejo do símbolo da Gestalt. Uma proposta metodológica

César Zavala

I. Introducción:

El presente material ha sido elaborado retomando las aportaciones de la gran Maestra Martha Preciado, quien realizó un gran esfuerzo por establecer una metodología para el trabajo con los símbolos, particularmente los surgidos en los sueños. En este también queremos resaltar la gran obra de Perls al dedicarse sobre todo en sus últimos años de vida al trabajo con sueños y descubrir su gran potencial creativo que nos brinda la Gestalt en el manejo de símbolos.

Nuestro trabajo se centra en el conocimiento y revaloración del lenguaje simbólico como un camino confiable para establecer un puente accesible entre la experiencia de “figura-fondo” que nos conduzca a una visión más completa de nuestra existencia. También en este presentamos la aplicación concreta del trabajo con el símbolo, haciendo referencia a la metodología propuesta.

Creemos que a través de los sueños, las metáforas y las fantasías podemos descubrir los mensajes más profundos de nuestro self, la importancia del símbolo radica en que en él vamos a encontrar una representación figurada de nuestra realidad e existencia interna.

¿Qué es un símbolo?

Para Jung, el símbolo es “*una palabra idea, objeto que representa algo más que su significado inmediato y obvio*”¹. Ismael Pérez menciona que “el símbolo es una representación figurada de la realidad”²

Metzner³ desglosando las raíces griegas de la palabra SIMBOLO de la siguiente manera: **sym** (juntar) y **ballein** (tirar); “**símbolo es el tirar juntos**”, una unión que conecta dos elementos dispares en nuestra psique. Expuesto de otra forma encontramos que el elaborar símbolos contiene una paradoja; que Fregtman nos aclara “El conocimiento simbólico plantea una decisión entre sujeto y objeto conocido entre, pensador y pensamiento, demarca una forma de relación dualista”⁴

Ismael Pérez describe tres características de los símbolos:

¹ Jung, C. (1976), “El hombre y sus símbolos”, Edit. Aguilar. 2ª. Edición. España

² Pérez, Ismael. (1971). “Filosofía del simbolismo y del mito”, Edit. Orión, México

³ Metzner, Ralph. (1988). “Las grandes metáforas de la tradición sagrada”, Edit. Kairos, Barcelona, p;25

⁴ Fregtman, C. (1990). “Música Transpersonal”. Edit. Kairos. Barcelona

1. Todo símbolo “está en lugar de”, representa o apunta a algo.
2. Todo símbolo tiene una referencia dual: el símbolo se refiere al objeto original y al objeto que representa.
3. Todo símbolo tiene a la vez verdad y ficción.⁵

Por todo esto podemos deducir que los símbolos contiene las dos tendencias: a juntar y a formar opuestos.

Pérez en su estudio filosófico sobre los símbolos hace referencia a que mediante el símbolo se expresan cualidades, virtudes, limitaciones etc. Lo cual en términos Gestalt sería nosotros cargamos de energía al símbolo con nuestro más íntimo yo, con lo que realmente somos.

También diríamos que un símbolo es una representación figurada de nuestra realidad. Los símbolos tienen la función de provocar cambios específicos en la conciencia. A lo cual Metzner⁶ menciona que se ha comprobado la potencia de determinados símbolos para lograr cambios de conciencia; ya que meditando sobre símbolos sagrados, tales como una cruz o una flama, se experimentan cambios específicos según el símbolo que se utilice.

El símbolo tiene capacidad para inducir cambios en nuestra percepción, sentimientos o pensamientos y el trabajarlos en psicoterapia cambia nuestro nivel de conciencia y por lo tanto nuestra percepción del mundo, nuestros sentimientos y pensamientos predominantes. Así los símbolos serán únicos para cada persona.

Finalmente mencionaremos nuestra creencia de que en la Intervención en la Psicoterapia Gestalt, los símbolos alcanzan un significado personal a través de la **“Vivenciación Completa”**, en donde nuestra carga emocional le da vida y al revivirlos a través de las técnicas de los experimentos de la Gestalt es posible alcanzar su significado y escuchar su mensaje existencial.

Lenguaje simbólico:

El ser humano utiliza la palabra hablada o escrita para expresar el significado de lo que desea transmitir, el lenguaje está lleno de símbolos, pero también emplea signos que no son estrictamente descriptivos, algunos son abreviaciones o hileras de iniciales como ONU, UNICEF, EZLN,... otros son conocidas marcas de fábrica que aunque carecen de significado en sí mismos, adquirieron un significado reconocible mediante el uso común o una intención deliberada. Tales cosas no son símbolos. Sino signos y no hacen más que denotar los objetos a los que están vinculados.

⁵ Pérez, Ismael. (1971). “Filosofía del simbolismo y del mito”, Edit. Orión, México, p;81

⁶ Metzner, Ralph. (1988). “Las grandes metáforas de la tradición sagrada”, Edit. Kairos, Barcelona, p;25

Lo que llamamos símbolos es un término, un número o a una pintura que pueda ser conocido en la vida diaria aunque posea connotaciones además de su significado corriente y obvio. representa algo vago, desconocido y oculto para nosotros.

Hay objetos como la rueda y la cruz que son conocidos en todo el mundo y que tiene cierto significado simbólico bajo ciertas condiciones. Así, una palabra o una imagen es simbólica cuando representan algo más que su significado inmediato y obvio.

“El ser humano también produce símbolos inconscientemente y espontáneamente en forma de sueños”.⁷

“El lenguaje simbólico es un lenguaje en el que las experiencias internas, los sentimientos y los pensamientos, son expresados como si fueran experiencias sensoriales, acontecimientos del mundo exterior. Es un lenguaje que tiene una lógica distinta del idioma convencional que hablamos a diario, una lógica en la que no son el tiempo ni el espacio las categorías dominantes sino la intensidad y la asociación. Es el único lenguaje universal que elaboró la humanidad, igual para todas las culturas y para toda la historia. Es un lenguaje que tiene su propia gramática y su sintaxis, por así decirlo, un lenguaje que es precioso entender si se quiere conocer el significado de los mitos, los cuentos de hadas y los sueños”⁸.

Queremos cerrar esta revisión de términos subrayando la importancia del lenguaje simbólico ya que a través de nuestra experiencia en este tipo de talleres, hemos encontrado que trabajar con símbolos personales que aparecen en los sueños, las metáforas y las fantasías, facilita en la persona una mayor comprensión de la forma en que se está conduciendo su vida y posibilita al retomar su rumbo de situación existencial, de una manera intencionada y adecuada.

II. Trabajando con los símbolos:

En los sueños:

Freud supone que los sueños son siempre necesariamente, la expresión de la parte irracional de nuestra personalidad, que su material está compuesto esencialmente por los deseos infantiles, reprimidos, considera que los sueños son expresión de los impulsos inconscientes de los que nos prohibimos tomar conocimiento y que por lo tanto mantenemos alejados de la conciencia cuando estamos en pleno dominio de nuestro pensamiento. Conecta la teoría de los sueños con la función del reposo. El sueño es una necesidad fisiológica en nuestro organismo, tiende a protegerlo todo lo que puede. La esencia de los sueños es el cumplimiento alucinatorio de esos deseos irracionales.

⁷ Jung, C. (1976), “El hombre y sus símbolos”, Edit. Aguilar. 2ª. Edición. España.

⁸ Fromm, E. (1972), “El Lenguaje Olvidado”, Edit. Hachette, Buenos Aires.

Para Jung el sueño es un fenómeno psíquico que por su forma y contenido significativo se sitúa al margen del constante devenir de los hechos conscientes. No son parte integrante de la vida consciente del alma, más bien, contrastan fuertemente con el pensamiento consciente. Los consideraba como expresiones de la sabiduría del inconsciente.

El sueño es una autorrepresentación espontánea de una situación actual de lo inconsciente expresado en forma simbólica, es una representación simbólica de los contenidos inconscientes.

Fritz Perls dice que el sueño "es un mensaje existencial es más que un mensaje de ti mismo, para ti mismo, sea cual sea la parte de ti que te está escuchando. El sueño es, posiblemente, la expresión más espontánea del ser humano, una obra de arte que cada uno cincela con su vida, puede llevarnos a la comprensión del argumento de nuestra vida, de nuestro destino"⁹

El trabajo psicoterapéutico de Perls con los sueños recurrentes o recientes recuerda que cada sueño contiene una **situación inconclusa, una situación no asimilada**. Sugiere Perls escribir el sueño con todos los detalles que aparece en él. Ayudado por el terapeuta, el soñador trabajará **convirtiéndose** en cada uno de los símbolos del contenido onírico. De ahí nacerá el **guión** del sueño. Este guión está hecho de diálogo entre polaridades, considerándolas como **proyecciones** de uno mismo se hará a través de un diálogo intrapersonal expresivo de las diferencias y facilitador de un aprendizaje de mutuo entendimiento y de integración. El mensaje existencial, afirma Perls, se hará cada vez más claro. Continúa afirmando Fritz: "el sueño es una excelente oportunidad para encontrar los hoyos de la personalidad. Entender un sueño significa darse cuenta de cuándo se está evitando lo obvio".¹⁰

En las Metáforas

Las metáforas unen percepciones disímiles y encuentran la imagen o símbolo que las junta en algún nivel emocional del más profundo significado. Su efecto depende de su capacidad para sobrepasar el modo literal de conectar, y no tiene éxito si no puede encontrar esa imagen o queda atrapada en las redes de la literalidad. El proceso metafórico se renueva con una madeja de impredecibles aunque no del todo colecciones efectivas.

La virtud de la metáfora consiste en que nos permite guardar una enorme cantidad de información en la mente mientras prestamos atención a un mínimo de detalles... las metáforas son soportes que ayudan a subir la montaña abstracta, una vez que llegamos arriba de la montaña los arrojamamos (incluso los escondemos) a favor de una teoría lógicamente coherente... las metáforas por lo general son olvidadas y se incorporan como una parte de la historia.

⁹ Perls, F. (1987), "Sueños y Existencia", Edit. Cuatro Vientos, Chile.

¹⁰ Perls, F. (1987), "Sueños y Existencia", Edit. Cuatro Vientos, Chile.

Las características de una metáfora son:

- Su coherencia, es decir, que expresa la conexión entre ambas cosas que antes estaban separadas en la percepción y se tiende un puente entre lo racional y lo inconsciente
- Expresan el esfuerzo humano que se aparta de las formas habituales y literales, de ver, oír y entender y se esfuerza por conectar diferentes perspectivas en una sola unidad.
- Conmueve, es decir, hace posible la cercanía, la conexión entre la necesidad inconsciente con las posibilidades de realización consciente.
- Generaliza, se ajusta a la percepción de la persona de la realidad para facilitar su realización.¹¹

En las fantasías

Son formaciones simbólicas expresadas como ideas, son productos del pensamiento despierto, de las ensoñaciones o sueños diurnos y son importantes para el autoconocimiento. Representan en su totalidad y son más fluidas y más coherentes que los sueños, pueden ser acumulables y superpuestas y se amoldan a la censura diurna, contribuyen a la elaboración del inconsciente de los sueños.¹²

III. EL PROCESO METODOLÓGICO DEL TRABAJO CON LOS SÍMBOLOS. (Preciado; 1994, Zavala; 2000, García-Monge; 2007)

En la metodología de la Gestalt no se da interpretación del símbolo sino guía y acompañamiento para que la persona se responsabilice del lenguaje, haga suyas sus proyecciones y así llevarlo a la consciencia facilitadora a través del siguiente proceso:

1.-El terapeuta propone un experimento donde se expresen los símbolos (a través de un dibujo, de la narración de un sueño, de la lectura de un cuento, etc.).

2.- El terapeuta pregunta al paciente los elementos ambientales por ejemplo, los colores, las texturas, los sabores, que se fijan los detalles y lo que está en el “fondo”, también sea “figura” y hacerlo presente, es importante que el terapeuta, anote todo lo asociado al símbolo o a los símbolos, ya que le permitirán tener una riqueza de información para la intervención, además es **obligado** preguntar por las sensaciones, emociones y sentimientos asociados al símbolo; angustia, incertidumbre, gozo, miedo, deseo, amenaza, expansión, libertad.

¹¹ Bruner, J.(1986). “El saber y el Sentir”, Edit. Pax. México.

¹² Freud. S. (1983). “De la Interpretación de los sueños”, Tomo II. Edit. Iztacihuatl. México.

- 3.- La persona es animada a narrar el símbolo en presente, como si estuviera realizándose y viviéndose en el aquí y ahora, estimulando a través del lenguaje (“soy..., estoy..., me siento..., me la vivo..., etc.)
- 4.- Se anima al paciente a que vivencie de manera completa el símbolo (piense, sienta y actúe) con frases como “haz lo que tengas que hacer para convertirte, vivirte como...”
- 5.- Identificándose con cada uno de los elementos, que aparecen en el ambiente del símbolo (que son otros símbolos) con el mismo (la persona) o con las figuras que van apareciendo en el contínuum de conciencia, estimulado respetuosamente por el terapeuta, propiciando el establecimiento de un diálogo, a través de un cambio físico de lugar, para el logro de la vivenciación, haciendo interaccionar los diferentes símbolos que, como fragmentos del “yo” se van esclareciendo e iluminándose, permitiendo así la recuperación de proyecciones.
- 6.- A través de este diálogo se va realizando en el presente y el terapeuta tiene que ir **“trabajando con lo que surge”**, polaridades, resistencias al contacto, vacíos o huecos, estrato de neurosis, asunto inconcluso, etc.
- 7.- Descubrir el mensaje del símbolo, se puede relacionar en un ir y venir, con las partes de la vida real, las figuras de la vida real, con los conflictos de la vida cotidiana, que se convierta en un referente de realidad.
- 8.- El cierre consiste en verificar de una manera integral que existe un camino de crecimiento, aunque sea doloroso, que está abierto a lo auténtico y lo verdadero. Es lo que llamaríamos el **“mensaje existencial del símbolo”**, y que es importante animar a la persona a que exprese al preguntarle: ¿cuál es el mensaje que te deja el símbolo (el sueño, la metáfora, la fantasía, etc.)?
- 9.- Y de una manera que lleve a la persona a completar este proceso es invitarlo a verbalizar sus aprendizajes de la experiencia y su estado emocional al terminar el proceso.

IV. REPORTE DE APLICACIÓN EN UN TRABAJO DE SUEÑOS CON UN PRE- ADOLESCENTE.

L. F. es un pre-adolescente y en esta sesión que se reporta refiere tener un sueño repetitivo, en el que la escena principal ve cuando su padre se va de la casa, siendo el aún un bebé.

Descripción del trabajo con el sueño de L.F.

1- Invito a L.F. a realizar un dibujo acerca de su sueño.

Revista IGT na Rede, v. 7, nº 13, 2010, p.525-537 DOI **10.5281/zenodo.15039958**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Enfatizando que dibuje todas las cosas que recuerde, colores, formas, símbolos, cosas, personas.

El pregunta: ¿Un niño?.. ¿Aunque no me salga bien?...

Yo le recuerdo que no importa lo bien o lo mal que lo hagamos, sino el trabajo en sí.

Comienza dibujando un niño, después un señor. Su hermana jugando con sus primos y su mamá cocinando.

Pregunto las edades de su hermana y suya durante el sueño.

Responde: Mi hermana de 2 años y yo pequeño.

2- Le solicito que vuelva a narrarme su sueño.

Comienza diciendo: “cuando yo estaba chiquito, mi papá se iba... mi hermana estaba atrás, en el patio.

Yo pregunto ¿qué hace tu hermana?

Responde: “jugando con mis primos que todavía vivían ahí, mientras que mi mamá cocinaba... “él

aprovecho para irse.”.

Yo pregunto ¿tú que estabas haciendo?

Responde: “yo estaba dormido”, continúa agregando elementos a su dibujo, a su mamá cocinando, la estufa...

[Evitando nombrarlo, dice “él”. *Yo pregunto, ¿quién aprovecho para irse?*

no responde

yo agrego “cuando tu papá se fue”.

Pregunto que si en su sueño se ve ¿qué estaba cocinando su mamá?

Responde: “ leche, está cocinando los biberones”

3.-Rastreo sus sentimientos por la narración.

Rastreo cuantas veces y cuándo es que ha soñado ese sueño.

Revista IGT na Rede, v. 7, nº 13, 2010, p.525-537 DOI **10.5281/zenodo.15039958**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Responde que dos veces. Y que es hace mucho que lo soñó.

Pregunto cómo se siente por las mañanas después de haber soñado ese sueño.

El manifiesta sentirse “triste”

Yo averiguo ¿qué hace cuando se siente triste?

El comenta que se pone a ver películas o caricaturas.

Yo pregunto si eso le sirve para no estar triste.

El comenta que así se le pasa su tristeza.

Pido que se disponga a trabajar su sueño, diciéndole que algo nos quiere decir su sueño relacionado con sus necesidades de este momento. Vamos a tratar de ver si esta vez podemos entender que es lo que nos

quiere decir este sueño... El me interrumpe diciéndome: “de cuando mi papá se fue... que mi mamá siempre ha estado conmigo”... *Yo expreso que si escuchamos hoy su sueño, algo nuevo podemos entender de lo que le quiere decir su sueño.*

4.- Identificación con el símbolo:

Pido que observe nuevamente su dibujo, para que elija el dibujo que más le guste.

El elige al bebé.

Pregunto ¿porque le gusto ese dibujo?...

Responde: “Me gusta recordar cuando era

pequeño” *Pregunto ¿si recuerda, cómo era él de pequeño?*

Responde: “con pañales, con chupones...”

Pido que imagine como cree que lo trataban de bebe.

Responde: “Bonito”

Pregunto ¿cómo bonito?

Responde: “Mi mamá dice que todos decían que yo era un bebé bonito...”

Ahondo en la indagación de su sí mismo niño pequeño; preguntando: ¿Que más te han dicho de cuando eras bebé?... ¿Cómo te trataban cuando eras bebé?

Responde, “me trataban muy bien, mi mamá me daba todos mis alimentos y me cuidaba muy bien”.

5.- Trabajo con lo que surge:

Lo invito a la vivenciación. Pidiéndole que observe muy bien su dibujo. Y describo lo que él me comenta sobre sus recuerdos de cuando él era pequeño, reforzando los aspectos positivos.

Pido que cierre los ojos y me cuente nuevamente el sueño:

El cierra sus ojos y comienza a narrar: “En una mañana yo estaba dormido y como mi mamá mando a mi hermana a comprar comida, entonces estaba hirviendo los biberones, entonces en eso aprovecho para irse, todavía mi hermana no regresaba y... nada más.” [Presenta dificultad para nombrar a su padre....abre los ojos repentinamente].

Rastreo como se siente.

El dice que desahogado.

Doy nuevamente la indicación de que cierre sus ojos, para seguir entendiendo lo que su sueño le quiere decir ahora.

Cuando establece “contacto” *Pido se convierta en ese bebé.*

Rastreo ¿cómo se siente siendo bebé?

Responde: “feliz de tener una mamá buena y una hermana”.

Yo retomo que en ese sueño, se ve la escena en la que su papá se va [Precisamente porque este es su introyecto, no hablar de lo doloroso que es para él, que su papá se haya ido...],

Le doy confianza, diciéndole que él es dueño de su sueño y que él ahora puede modificarlo a su gusto, imaginando como que él está viendo una película y puede cambiar las cosas que hay suceden, pues él es el director y dueño de su sueño.

Inmediatamente responde: “que él no se vaya y que se quede con la familia”.

Rastreo que pasa con su papá, en ese sueño en el que él le está pidiendo ese deseo de que no se vaya.

Responde: “contento porque estamos en una familia completa.”

Pido que deje de ser bebé, y se convierta en L.F. poniéndolo de pie, como signo de que ahora ya es un niño grande, lo cambio de lugar y lo pongo en el de L.F. grande.

Trabajo silla vacía con su padre... Pidiéndole que lo vea frente a él y se hable:

Le pido que imagine que esta frente a su papá y que ya es grande, que tiene 12 años y que le va a decir el deseo que él tiene.

Responde, hablando en segunda persona: “Que él no se vaya”

pido que le hable en 1er. persona, pido que le diga porque no quiere que se vaya...

El responde: “por si mamá no consigue trabajo”

Yo retomo su preocupación y pregunto ¿qué pasaría si mamá no consigue trabajo?....

Responde: “No conseguiríamos dinero”

Dándome cuenta de la confluencia con su madre; especifico que hable de él...

Pero, él continua hablando en tercera persona: “Hemos batallado para conseguir el dinero y hemos tenido problemas”

Tomó su discurso y pregunto ¿Cuáles?

El agrega: “Como mi hermana, que ya tuvo un hijo y le pega”...

Insisto en individualizarlo y pregunto: ¿cuáles son tus problemas?...

Responde: “cuando no quiero hacer la tarea, hago enojar a mi mamá...”

Confronto: “Esos problemas son porque tu papá se fue, o en realidad así les pasa a todos los niños que a veces pelean con su mamá porque no quieren hacer la tarea”

Responde: “ No”

Insisto en que vivencié su experiencia, incitando el diálogo expresivo: ... Dile cuales tus problemas que tienes en casa, desde que él se fue: sus carencias, los problemas que ha tenido en familia personalmente desde que él se fue... Para que exprese sus sentimientos y su vivencia personal de estar sin él... Cómo la ha vivido desde que él se fue. [Con la intención de romper la confluencia con su madre y validar su individualidad, ya que ha incorporado introyectos de que la víctima es su madre, y él ha sido objeto de maltrato por parte de su madre, ya que ante la impotencia de desquitarse con su marido abandonador, se ha desquitado con su hijo].

El permanece callado.

Yo parafraseo los problemas implícitos que ha vivido él porque su papá se fue: cómo que mamá tuvo que buscar con quien dejarlo cuando ella tenía que irse a trabajar, y que como mamá ha tenido que ir a trabajar, se ha enojado mucho...

El comenta: “Es mejor que tú no te vayas, y que no nos falte comida” [quedándose pronto callado].

Sondeo: ¿Qué más quieres comentarle de lo que pasa contigo, porque él se fue?

El responde, “Nada más”

Propongo juego de roles con la figura del padre:

Le pido que cambie de lugar, poniéndolo en el lugar del papá

Dándole la indicación de que asuma ese lugar y le responda a L.F

El agrega: “Yo pensaría que está bien lo que dice él, porque así no faltaría el dinero... y nada más...”

Cambio de rol, poniéndolo en lugar de L.F. y le pido que le diga a su papá como está, de poderle expresar lo que ha soñado y los que son sus deseos.

El agrega: “ gracias por hacer caso y que no se haya ido ...y nada más”

6.- Cierre del trabajo con sueños:

Pregunto ¿cómo se siente? ¿si quiere guardar este sueño?

Inmediatamente responde: “ No”

Pregunto nuevamente: ¿Qué quieres hacer con él?

Responde de inmediato: “ Sacarlo”

Rastreo posibilidades de acción: ¿Cómo se te ocurre que puedes sacarlo? Dándole opciones: tirarlo, romperlo, arrojarlo...

[Permanece callado].

Pregunto, ¿quiere tirar el dibujo que hizo?

Responde: “no, solamente borrarlo, ya no volviéndolo a soñar.

pregunto ¿cómo lo borraría?

Y responde: “olvidándome de él”

Propongo que encuentre una forma imaginaria de borrarlo.

El me da respuesta preestablecida: “jugando”

Yo asiento a su respuesta, y específico que además puede imaginar que tiene un gran borrador, con el que puede perfectamente borrar todo ese sueño de su recuerdo...

El acepta la propuesta... [Doy tiempo para que haga el trabajo mental].

Sondeando ¿sí pudo borrarlo, o no ese sueño?...

El responde afirmativamente.

7.- Contactando con el “aquí y ahora”.

Pido que abra sus ojos y sondeo ¿cómo se siente?

El responde: “Mejor, porque ya borre ese sueño”.

Rastreo ¿cómo se siente?

Responde: “bien”.

Concretizo que vamos a seguir viendo que pasa con ese sueño, si se borra en realidad, o que sucede, por lo que guardaremos su dibujo, ya que él no lo quiso desechar físicamente, para ver si en otro momento, ese sueño le quiere decir algo, podamos utilizarlo.

Solicito me comparta su aprendizaje del trabajo con su sueño, preguntando: ¿con qué te quedas hoy de esta sesión?

El responde: “Que me borre de mi sueño”... que yo soy dueño de mi sueño...

¡Qué bueno que ese sueño se borro!

Nos ponernos de acuerdo para próxima sesión...Nos despedimos.

Endereço pára Correspondência

Cesar Zavala

E-mail: cesape59@hotmail.com

Recebido em:10/02/2008

Aprovado em:10/06/2009