

Sueños

Paolo Quattrini

"La posición que tomo haciendo preguntas durante el trabajo o con el sueño es una posición como si el sueño no fuera algo que está fuera de tu vida y que no se puede tocar. Yo lo tomo exactamente como si fuera una parte de tu vida."



" En este estilo de trabajo, que es una manera de trabajar, partir desde la emoción del sueño es lo mas importante además del sueño, el sueño es lo que lleva hasta la emoción, pero el contendor del sueño es la emoción"

" Entonces normalmente, un paciente que quiere resolver todo sin tocar nada; ¿te parece justo? pero desgraciadamente es imposible. e puede cambiar sólo lo que se toca."

" El sueño es vida, exactamente es esto. Desde el punto de vista existencialista o fenomenológico el sueño es simplemente una experiencia."

" Dentro de la tradición gestáltica, mi propuesta es de no utilizar para nada la interpretación, por que dentro de la tradición gestáltica no tenemos ningún marco para contener la interpretación. El único marco que se acerca a esto es la vivencia del sueño como metáfora."

Quisiera hacer una demostración y luego teoría, porque generalmente la teoría impide el trabajo o lo hace más difícil. Entonces, si hay alguien que quiere trabajar un sueño...

El trabajo con sueños dentro de la teoría gestáltica tiene una característica, es decir, no hay un trabajo de interpretación. Dentro de la tradición fenomenológica no se puede hablar de símbolos, se puede hablar de metáforas pero no de símbolos. Entonces lo que hay es algo vivencial, un sueño. . En el trabajo con un sueño, no puede ser, en un corte gestáltico, una interpretación del sueño, sino un desarrollo vivencial del sueño mismo; y en esta línea vamos a trabajarlo.

"Es un sueño de hace un ratito, antes de levantarme. Yo vivo en un edificio, en un departamento.

Miraba por la ventana de mi dormitorio que da al Norte y veía que estaba todo completamente, todo el paisaje cubierto de agua de río. Así que salía del dormitorio y veía y chapoteaba agua.

En la medida que iba pasando al pasillo, veía que estaba entrando por la puerta de entrada agua y que en el comedor y en la ventana que da hacia un jardín solamente se veía agua.

Entonces lo que decía era: Dios mío! La planta baja y el 1 er. piso (yo vivo en el 2do. piso) ya están completamente cubiertas! Hasta ahí.”

- ¿Este es el sueño?

- Si

- ¿Qué sientes cuando te despiertas del sueño, qué emociones y sensaciones sientes despertando?

- Qué raro, ¿qué será esto cubierto completamente de agua ?

- Es decir que una emoción, si es una emoción, la emoción tiene un nombre, un nombre ,¿qué nombre tendría esa emoción?

- Esto es un presagio de algo difícil. Es una emoción de temor.

- ¿Sientes temor, angustia o algo así?

- Si

- Bueno, y ¿qué te gustaría adquirir trabajando este sueño? ¿esta angustia es algo que quieres perder? ¿qué quieres hacer con esta angustia?

- En realidad a mi me gustaría profundizar el mensaje transmitido en el sueño.

- Eso es lo que quería decir cuando he dicho que dentro de la tradición gestáltica no se puede hablar de símbolos, se puede hablar de metáforas. Se habla tal vez del mensaje del sueño, pero entre comillas mensajes. El sueño no tiene un mensaje. El sueño es una vivencia que se puede desarrollar de una manera o de otra. Entonces, el sueño como cualquier vivencia, deja una emoción, deja un estado emocional, cuando uno se despierta, deja un estado emocional, y como cada vivencia deja un estado emocional que te gusta o un estado emocional que no te gusta y un trabajo vivencial sería empezar a desarrollar y seguir adelante en la dirección que tu quieras.

- Bueno, hay una parte más en el sueño que me olvidé de decir y es que yo digo: No hay más posibilidades de seguir acá, hay que salir de acá.

- ¿La pregunta que te he hecho te pone incómoda o que?

- Sí

- ¿Por qué? ¿Qué hay de incómodo?

- Bueno, estoy delante de gente. Lo que sí quisiera ver es de este sueño para adelante, pero no profundizar demasiado en lo que está alrededor mío. (risas)

- Este es el problema. Cuando me habían dicho que había mucha gente, lo que he comentado es que el problema no es mío, es para quien tiene que trabajar el sueño delante de tanta gente.

- Bueno, entonces voy a contar otro sueño, otro cortito que tuve hace un mes. (risas)

- OK. Quiero comentar una cosa. Lo que estamos haciendo en este momento es trabajar a partir del sueño; no quiere decir que tenemos que trabajar el sueño a todo precio. Trabajamos lo que hay a partir del sueño. Si se puede trabajar un sueño, mejor: si del sueño vamos a otra parte, vamos a otra parte. Entonces esta bien que quieras cambiar de sueño, por lo que está pasando es que estás intentando adaptarte a la situación que hay, de integrar dentro de esta experiencia que estas haciendo, el hecho que hay tanta gente que está mirando y escuchando.

"Yo estaba en la vereda y a mi derecha había una puerta grande de entrada a un edificio; al frente había una línea de autos estacionados, de color negro, y a mi izquierda se estaciona una ambulancia; cuando la veo llegar, me veo bajar de la parte de atrás. Entonces en la medida que me acerco a mi misma y me voy mirando, una voz me dice: Viene para que la acompañes a morir, son sus últimos días. Y ahí termina el sueño."

- ¿Con que estado de ánimo.
- Sí, sentí mucha angustia y dije bueno, tengo que empezar a trabajar porque debo estar muy enferma y me voy a morir pronto.
- Te despiertas con mucha angustia. ¿Qué quieres hacer con esta angustia?
- No sé. (risas)
- Tienes que elegir, no saber.
- Bueno, quiero liberarme de esta angustia.
- Mirá, ¿porqué ha sido tan difícil elegir el liberarte de la angustia?
- Porque no es un ámbito muy privado éste para comenzar a encadenar las cosas. Entonces obviamente yo tendría que hacerlo y no quiero.
- Entonces ¿estás segura de que quieres trabajar el sueño? (risas) .Este es un poco el problema, el trabajo de los sueños es una dirección vivencial, es una cosa íntima, muy privada; entonces no se si querés verdaderamente entrar dentro de algo muy privado, en esta situación...
- Esta parte me animo; este sueño creo que puede tener otros...
- De acuerdo, entonces querés liberarte de esta angustia. Pero esperá un poco; ¿qué es lo que te da angustia?, ¿de dónde sale la angustia dentro del sueño...?
- De qué me voy a morir, se acabó el tiempo...
- Te vas a morir y se acabó el tiempo; ésto te angustia. ¿Qué sería necesario?, ¿qué te falta para perder esta angustia? Tu angustia es un miedo, es una emoción de la familia del miedo y lo que sirve al miedo para desaparecer es una defensa. Y ¿qué sería una defensa ante esta angustia, una defensa bastante fuerte?
- Yo me quedo con la otra parte que usted me dijo; ¿ qué necesitaría para que esta angustia se fuera ? Soltarme, no importa que me muera, si viene que venga...
- Sí, esa es una posibilidad, la aceptación de la muerte. ¿Es la única posibilidad o hay otra?
- Para la muerte no se me ocurre ahora...
- Para el sueño, no para la muerte.
- Soltar la angustia de la muerte.
- Soltar la angustia que el sueño te deja. Uno acepta la muerte, no hay otra solución.
- Pero no entiendo qué me pregunta.
- Si hay otra solución para acabar con la angustia que este sueño te produce. Una solución sería aceptar la posibilidad de la muerte.
- Sí, no se si hay otra solución, esa es la que entendí.
- Bueno, hay otra solución muy simple, y es que fuera un falso anuncio. ¿Cuál te parece más fácil de lograr?
- Que fuera un falso anuncio.

- Y podría ser que fuera un falso anuncio?
- Sí, podría ser.
- ¿Y de dónde sacás la idea de que era un falso anuncio?
- De que no me voy a morir completa, porque si vengo yo para que me acompañe a morir, quiere decir que yo también voy a estar viva para acompañarme.
- Yo lo sacaba del hecho de que estás viva aquí, en este momento. (risas)
Entonces, mirá un poco que te faltaría para que pudieras darte cuenta que es un falso anuncio.
- No sé.
- Tratá de imaginar.
- Tengo muchos proyectos, estoy viviendo un tiempo muy hermoso.
- ¿Qué es lo que te dice que el anuncio es verdadero? ¿De dónde sacás la idea de que el anuncio es verdadero?
- Es una posibilidad para cualquiera poder morirse...
- Si, de acuerdo, un día u otro vamos a morir todos. Pero ésto es una cosa y otra cosa es el anuncio; una voz te dice: te vas a morir.
- Sí
- ¿Qué te falta para no creerlo?
- Usted me está hablando de la parte emocional, ¿qué me falta adentro ?
- ¿Qué te falta a ti como persona para creer a las voces que te dicen: Esta va a ser tu última noche. ? ¿Qué te falta?
- No se qué quiere preguntarme.
- Bueno quiero preguntarte ésto. ¿ Tú estás en un estado de angustia porque una voz dentro de tí dice que ésta es tu última noche, y tu le crees?. Imagino que no es obligatorio creerle. Creo que te falta algo para poder no creerle. Me pregunto y te pregunto, ¿qué podría llevarte a no creerle a esta voz que te habla?
- No le creo del todo porque hay muchas cosas muy vivas , que estoy sintiendo mucho más vivas que nunca dentro mío. Esto podría responderle.
- ¿A ti te parece?. ¿Es suficiente para defenderte de esta voz o no?
- Sí
- ¿Qué respondería esta voz si tu le dijeras: Bueno, yo no voy a morirme, me siento más viva que siempre. ? ¿Qué hubiera respondido esta voz?
- Bueno, te estoy diciendo que la acompañes a morirme, porque es solamente una parte la que se está muriendo, porque otra está cada vez más viva.
- ¿Y qué sientes tu escuchando esto?
- Mucha alegría.
- Y pensando el sueño en este momento, ¿sientes la misma angustia? ¿Más o menos?
- No, menos.
- Entonces se ha modificado.
- Si.
- ¿Se ha modificado bastante, o quieres más?
- Más.
- ¿Qué podrías decirle a esta voz que te anuncia la muerte de una parte de ti, dándote un poco de angustia?
- ¿Para qué vienes a decirme ésto ahora?

- ¿Qué quiere decir con, me venís a decir ésto ahora, el foco en el ahora o en el decirte ésto? ¿Quieres que te lo diga mañana o quieres que no te lo diga para nada?
- En el qué me venís a decir ésto.
- Ah! Contéstale.
- Es bueno que sepas como estás por dentro
- Es bueno que sepas como estar por dentro. ¿Qué respondes tú a eso?
- ¿ Por qué es bueno que sepa eso ?
- ¿Qué quieres decir, que no estás de acuerdo; que está bueno o que no estás de acuerdo?
- ¿Para tí es bueno o no es bueno?. Ella te dice: Es bueno. ¿Estás de acuerdo con ésto o no?
- Si, pero quisiera saber más porque es bueno que sepa ésto.
- Sí al cien por cien o sí al 50 por ciento?
- Es bueno que sepa ésto. ¿Para qué es bueno que sepa esto ?
- Si tu dices que es bueno, tu sabes porque es bueno.
- Si, y quisiera saber más.
- Explícale que quisieras saber más. - ¿A la voz?
- Sí
- ¿Qué es lo que se está muriendo? ¿Qué es lo que voy a morir?
- Ah! ¿qué es lo que esta muriendo, qué es lo que voy a morir? ¿Y qué responde la voz?
- Se va a morir el pasado, se va a morir la pobreza.
- Empieza de nuevo.
- ¿Qué sientes tú ante este anuncio?
- Mucha alegría.
- ¿Es distinto de antes?
- Si.
- ¿Cómo te sientes en este momento?
- Más relajada.
- Y si pudieras hablar sin comparativos, sin más ni menos. De manera absoluta y liviana, definitiva, trascendente, ¿cómo te sientes?
- Bien.
- Y si miras el sueño en este momento, ¿cómo está tu angustia?
- Tranquila, no hay.
- Bueno, me parece que en este momento tienes una emoción, parece bastante, conmovida para lo que has encontrado. Puede que quieras hablar de ésto o puede que quieras guardar ésto para ti. Como prefieras. Bueno, muchas gracias, ha sido un placer. Gracias por la colaboración y por el coraje que has tenido para enfrentarte a una cosa tuya, íntima, ante un público desconocido.

Dentro de la tradición gestáltica, mi propuesta es de no utilizar para nada la interpretación. Porque dentro de la tradición gestáltica, no tenemos ningún marco para contener la interpretación. El único marco que se acerca un poco a ésto es la vivencia del sueño como metáfora. Perls proponía contar el sueño y al final, no sé si directamente Perls o la técnica, pero bueno, hay una técnica gestáltica que consiste en contar el sueño y a cada parte del sueño seguir

diciendo "y ésta es mi vida". Esto no es una elaboración simbólica, es una elaboración metafórica. Es decir que no se interpreta para nada el sueño, el sueño no significa nada, pero el sueño llama, evoca, metaforiza algo de tu vida.

Es muy diferente, porque el tratamiento simbólico es rígido. Esto soy yo, ésto es ésto. El tratamiento del sueño como metáfora es...mirá, esta situación del sueño me recuerda algo de mi vida...

A este punto, sueño y vida se van cada uno en en partes distintas y la vida no está contenida y cerrada dentro del sueño. Esto hace una diferencia total, porque el problema del símbolo es que si no es bien manejada la interpretación, mata la vivencia del sueño, la vivacidad del sueño. Entonces lo que tienes luego, antes tenías algo que te perturbaba, los sueños son como visionismos, mitos poéticos.

Es decir que activan una cosa dentro de ti. Si la ponés dentro del contenido de símbolos, se quedan como joyas adentro de una cavidad cerrada, donde no se ve más la luz. Y ésto satisface nuestra necesidad profunda, grandísima de tener, de poseer, poseer hasta el precio de matar lo que poseemos; como tener un pájaro en la mano y para que no se escape, matarlo. Esto es una necesidad, una tendencia, que Fromm había descripto como la alternativa entre tener y ser. Que sería un poco desde un punto de vista político social, la diferencia entre la sociedad de los consumos o la sociedad capitalista, de una cultura de la experiencia, que sería un poco lo que estamos intentando hacer con la gestalt y que seguramente fue lo que empujaba a Perls a diferenciarse del movimiento freudiano. El buscaba un enfoque psicoterapéutico que no matara la vivencia, el mundo interior, y pensaba que el movimiento freudiano que inicialmente había sido un movimiento de liberación, se estaba convirtiendo en un movimiento de contención, contención adentro de conceptos, símbolos e interpretaciones, de lo que digamos es dionisíaco del ser humano. El sueño es vida, exactamente es ésto. Desde el punto de vista existencialista o fenomenológico, el sueño es simplemente una experiencia. Generalmente, las emociones en el sueño son además más agudas que en las experiencias de día y como cuando vas a ver una película hace parte de tu vida; no es que cuando ves una película crees que no estás viviendo, estás viviendo en el cinema. Así, el sueño es un tipo de vivencia que se acerca un poco a mirar una película, porque toda la vivencia emocional pasa a través de los ojos, normalmente pasa a través de los ojos, de los oídos también; no hay tacto y no hay otras cosas.

El sueño es igual; hay partes de la experiencia de día, faltan otras partes, pero es una experiencia, una parte de tu vida. La posición que tomo haciendo preguntas durante el trabajo con el sueño es una posición como si el sueño no fuera algo que está fuera de tu vida y que no se puede tocar. Como si fuera una unidad absoluta e intocable que está fuera de tu vida y que sale de otro espacio y situación con la cual no se puede interactuar. Yo lo tomé exactamente como si fuera una parte de tu vida, ha pasado así, podría haber pasado de otra manera.

. ¿Qué falta para pasar de otra manera? En este estilo de trabajo, qué es una manera de trabajar, partir desde la emoción del sueño es lo más importante además del sueño. El sueño es lo que lleva hasta la emoción, pero el contenedor del sueño es la emoción. Como el contenedor de una experiencia cuando vas a ver una película, el contenedor de esta experiencia es lo que te deja al fondo. Además, cuando sueñas y te despiertas, no sabes si recuerdas todo o no recuerdas todo, pero la emoción que te queda al final, comprende todo. Porque no es que si tu te olvidas de una parte de la película, la emoción que vives al final de una película es distinta, la emoción, el contenido,...Así esto es muy importante para trabajar un sueño, no necesita para nada que sea un sueño grande, extenso, lleno de cosas, lleno, bello. No necesita casi nada. Sólo la emoción que uno tiene despertándose. Y desde esta emoción podemos trabajar el sueño, porque se estructura el sueño a partir de la emoción.

Por ejemplo uno dice, siento angustia cuando me despierto. Bien. ¿Angustia cómo qué? ¿Angustia como si te han dicho que vas a morir, como si tienes que dar una asignatura y no te has preparado, angustia como si te han cortado una mano? ¿Angustia cómo? Y habitando la emoción, tiene un montón de matices y desde los matices se pueden estructurar un montón de imágenes en vía asociativa y construir el sueño que está adentro del contenedor. Ahora, ¿ésto qué significa? Significa que en este corte, las imágenes son paradigmas de la emoción y no la emoción paradigmas de las imágenes. Es un corte totalmente distinto de lo que ser un enfoque freudiano o junguiano. Pero ésto deviene del hecho de que en este corte es importante la vivencia, la sensación, la emoción. Entonces, las imágenes sirven para producir emociones, no las emociones son secundarias a las imágenes como se ve en un corte freudiano. Son buenos los dos cortes eh! Simplemente es una manera de mirar, una manera de empezar el encuentro. Lo que no funciona, repito, es desde mi punto de vista, es pasar del uno al otro sin darse cuenta.