

Ángeles Martín

LOS SUEÑOS  
en Psicoterapia Gestalt

2ª edición

DESCLÉE DE BROUWER

*Serendipit*

M

A

I

O

R



Ángeles Martín

# LOS SUEÑOS EN PSICOTERAPIA GESTALT

Teoría y práctica

2ª edición



**Desclée De Brouwer**

# Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Prólogo por Arnoldo Liberman</b> .....  | 13 |
| <b>Presentación</b> .....  | 17 |
| <b>Agradecimientos y un poco más</b> .....   | 21 |
| <b>1. Los sueños en psicoterapia gestalt: teoría y práctica</b> .....  | 25 |
| Introducción .....   | 25 |
| Miedo, ansiedad y represión .....  | 29 |
| Las pesadillas .....   | 31 |
| Los sueños a lo largo de la historia de la Humanidad .....   | 32 |
| <b>2. Fisiología del sueño</b> .....   | 37 |
| Fases del sueño .....  | 39 |
| Cómo funciona nuestro cerebro .....  | 41 |
| Funciones del sueño .....  | 44 |
| Para qué sirven los sueños .....   | 45 |
| En qué momento soñamos .....   | 49 |
| Por qué necesitamos soñar .....  | 50 |
| Cuándo aparecen por primera vez los sueños .....   | 56 |
| Algunas características de los sueños .....  | 57 |
| <b>3. Introducción al trabajo terapéutico con los sueños</b> .....   | 61 |
| Pasos a seguir para trabajar los sueños .....  | 62 |
| Simbolismo de los elementos en los sueños .....  | 66 |
| El trabajo terapéutico con sueños .....  | 71 |
| <i>Sueño de Marcos o «El camino hacia el corazón»</i> .....  | 72 |
| <i>Sueño de María o «Qué quieres de mí para que yo haga lo contrario» o</i><br><i>«Buscando la diferenciación acaba indiferenciada, confusa y perdida»</i> ..... | 79 |



|   |     |
|---|-----|
| <i>Sueño de Carmen o «Me siento abandonada, no quiero que vean lo que hay dentro, como consecuencia nuestro y regalo lo más valioso que tengo»</i> .....  | 82  |
| <i>Sueño de Ernesto o «El compartir espacios interiores aleja el sentimiento de soledad y vacío; el riesgo es perder el control y encontrarse con sentimientos que causan dolor e invasión»</i> ..... | 88  |
| <i>Sueño de Marisa</i> .....  | 94  |
| <i>Sueño de Beatriz</i> .....   | 100 |
| <i>Sueño de Laura</i> .....   | 105 |
| <i>Sueño de Cristina o «El miedo provoca la reacción ataque-fuga»</i> ....  | 110 |
| <i>Sueño de Ana o «La energía que hay que redistribuir sabiamente»</i> ..   | 115 |
| <i>Sueño de Escarlata</i> .....   | 120 |
| <i>Sueño de Candela o «Con mi miedo trato de evitar la separación de mi hija»</i> .....   | 122 |
| <i>Sueño de Ana o «Las madres que dificultan el proceso de individuación de sus hijos/as»</i> .....   | 125 |
| <i>Sueño de Consuelo o «Yo también puedo ser una buena madre»</i> ....  | 131 |
| <b>4. Personas que no recuerdan sus sueños</b> .....  | 135 |
| <i>Sueño de Idoia</i> .....   | 135 |
| <i>Sueño de María</i> .....   | 141 |
| <i>Sueño de Marcela</i> .....   | 145 |
| Los sueños y los procesos de cambio .....   | 149 |
| <b>5. Cómo trabajamos los sueños desde el enfoque gestáltico</b> ....   | 157 |
| ¿Cómo hacer, una vez que tenemos identificada la polaridad conflictiva en los sueños? .....   | 161 |
| <b>6. Sueños en los que aparecen personas desaparecidas por muerte, separación, divorcios</b> .....   | 165 |
| <i>Sueño de Pedro</i> .....   | 166 |
| <i>Sueño de Francisco</i> .....   | 171 |

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>7. Cuando el soñante se ofrece a trabajar y las resistencias<br/>no lo permiten</b> ..... | 177 |
| <i>Sueño de Bárbara</i> .....  | 177 |
| <i>Sueño de Antonio o «Lo primero es mantener unida a la familia»</i> ...                    | 179 |
| <b>8. Sueños recurrentes</b> .....   | 187 |
| <i>Sueño de Manuel o «Mis padres y el mundo son responsables<br/>de mi fracaso»</i> .....    | 191 |
| <i>Sueño de Jerónimo</i> .....   | 197 |
| <b>9. Los sueños y el grupo de terapia</b> .....   | 201 |
| Sueños que se repiten al entrar en un grupo terapéutico .....                                | 201 |
| <i>Sueño I</i> .....   | 204 |
| <i>Sueño II</i> .....  | 208 |
| <i>Sueño III</i> .....   | 209 |
| <b>Bibliografía</b> .....  | 213 |

# Prólogo

## Palabras sobre Ángeles Martín

«La condición humana no es un hecho sino un derecho, porque implica una demanda a los semejantes y la aceptación de un compromiso esencial con ellos»

Fernando Savater

«Cuidado con las palabras –dijo–,  
tienen filo,  
te cortarán la lengua»

Alejandra Pizarnik

Cuando acepté prologar este libro de Ángeles Martín lo hice con la absoluta conciencia de que un psicoanalista kleiniano iba a entrometerse en el mundo de una significativa figura del mundo gestáltico, pero que más allá de las disciplinas y encuadres específicos existían motivaciones afectivas que justificaban la trasgresión. Lo acepté alegremente. Por varias razones: quizá la más primitiva, porque en mi adolescencia transitó el pensamiento de Husserl, de Sartre y de Gabriel Marcel, por aquel entonces popes de un pensamiento que se vinculaba esencialmente con la gestalt a través de un contenido filosófico muy rico en matices; en segundo lugar, porque durante años seguí ese derrotero intelectual con pasión y viví sus vicisitudes y sus luchas internas como si fueran las mías propias; en tercer lugar, porque Ángeles Martín me recordaba aquel derrotero y aquellas



búsquedas y me llevaba a través de sus reflexiones a un reconocimiento del valor de aquella filosofía y del sustancioso carácter clínico de su apuesta psicológica; y en cuarto lugar, porque nos une una honda amistad y, como siempre he dicho, un amigo no ve más aquí sino más allá, es decir, con mayor lucidez, donde nacen las auténticas motivaciones.

Ángeles sabe que un ser humano es aquel que al decir dice otra cosa que lo que dice. Y de esa investigación –intentar saber lo que se esconde detrás de las palabras– vivimos los terapeutas. El lenguaje no es roca fija sino un tren en movimiento. Las palabras son flexibles, los significados cambian, el lenguaje es un organismo con vida y la gente que habla y escucha está siempre subida a ese tren en movimiento. Cuando alguien dice «no entiendo mi conducta» –y esto suele ser frecuente–, lo que no se advierte o lo que no se quiere decir es que la disposición personal para la aprehensión de un significado alternativo es nula. La necesidad de habitar un espacio de significados inamovibles, en el que «nada se mueve», nos hace negar la posibilidad del cambio, y para luchar con este estereotipo son necesarias las palabras. Establecer conexiones e involucrar a las palabras es oficio de investigador. Y, como sabemos bien, el sueño es uno de los caminos óptimos para dicha investigación. Dice el Talmud: un sueño no interpretado es como una carta no leída. Y Ángeles Martín ha escrito un significativo y valioso texto –emergente de sus clases y su docencia– sobre el sentido de esas cartas no leídas, sobre ese universo que se rige por sus propias leyes y se ordena según su propio código. Un texto que no trata de descifrar un problema de trigonometría ni un intríngulis arquitectónico, sino que busca en el sueño, es decir, en la aparente locura de la noche, un haz de luz que ilumine las entretelas del alma humana, la tierra de nadie del inconsciente y de nuestra imaginaria noctámbula. Los interrogantes básicos de la vida han sido siempre quiénes somos, de dónde venimos, hacia dónde vamos, cuál es el sentido último de todo, y la avidez de completitud de estas preguntas, su carácter perentorio e insaciable, no cesa de tenernos ocupados, conscientes a su vez de lo imprescindible que son éstas y de lo provisionarias que son las respuestas. Los sueños ayudan a ver en cada

árbol un bosque, colaboran en hacer más transparente nuestro mundo interno, dibujan las estrategias de nuestra intravida y son colaboradores terapéuticos de primer orden. Y, respecto de la gestalt, senderos de claridad y veracidad intelectuales. Para Ángeles Martín el mundo no es una cosa ni una suma de cosas sino algo más allá de la suma de las cosas. Como decía un viejo profesor: no todo es igual ni da lo mismo ni es semejante. La obra de una psicóloga como Ángeles Martín no puede ser comparable a la de cualquier autor con ganas de triunfar en la maratoniada carrera del autobombo y la hipocresía social y colectiva que algunas veces caracteriza a nuestra profesión.

Ángeles Martín ha recorrido ya muchos, muchísimos años de docencia e investigación, y allí nace su equilibrio, su buen pensar, su buen hacer y su deseo de verdad y de verosimilitud. Y sobre todo nace su buena madera humana, su capacidad prójima y la sabia transparencia de su pensamiento. Es decir, su capacidad de recepción de lo que nos neurotiza, nos aflige o nos daña y su intento de ponernos el hombro en esta búsqueda existencial que todos compartimos.

Este libro, nacido de su experiencia clínica, es muestra de ello. Ángeles Martín se arroja al psiquismo lúcido de sus pacientes y alumnos para ayudarnos a pensar por nosotros mismos, a adquirir la mínima soberanía que nos hace singulares, a sentirnos miembros de una sociedad sin detrimento del desarrollo personal, a vincularnos con nuestro interior más conflictivo, para tratar de saber de nuestras trampas, de nuestros mecanismos inconscientes, de nuestros interrogantes últimos, ese conocimiento que es la vertebración misma de nuestra búsqueda de salud psíquica. Sus ejemplos clínicos a través de pacientes que sueñan (que recuerdan o no lo soñado) son de una riqueza singular y muestran la esencia misma de su trabajo terapéutico, su memoria de subsuelo. Ángeles Martín cita a Gandhi: «Vive como si fueras a morir mañana / aprende como si fueras a vivir siempre», y hace de esa cita un encuentro con la verdad de la vida, con la necesaria necesidad de ser auténticos. Su docencia –reitero– es sapiencia de años, experiencia reiterada de «silla caliente», lectura singular de símbolos sin-





gulares, lucha consecuente contra el «superyó» de Freud o «el perro de arriba» de Perls, cuando ellos son el freno a la vida plena, al fin de cuentas, humanidad que ayuda y que –y éste es un rasgo entrañable de Ángeles Martín– se siente ayudada por sus pacientes y alumnos.

En las páginas de este libro Ángeles Martín agradece a sus alumnos y pacientes aquello que a través de ellos ha conseguido enriquecerla humana y psicológicamente. Y a la vez da testimonio de cómo sus reflexiones ayudan a cada uno de ellos en su requerimiento de una respuesta válida y constructiva para mejorar su vida.

Arnoldo Liberman  
Madrid, julio 2009

# Presentación

Quiero aclarar un aspecto sustancial de este libro. A lo largo de todo el texto he tratado de mantener los diálogos y testimonios con su mayor autenticidad, a menudo dejando de lado el rigor del estilo literario, para mantener la mayor fidelidad a las manifestaciones originales de los soñantes. Quizás se haya perdido calidad gramatical y literaria, pero consideraba necesario conservar la forma, tanto en los diálogos como en la narración y descripción de los sueños, para así preservar lo más genuino del soñante cuando contaba su sueño o cuando lo trabajaba. En algún momento he corregido alguna frase que pudiera resultar incomprensible, pero esto no ha sido lo habitual sino la excepción.

En este libro, como también en buena parte de mi vida, el lugar más privilegiado lo han ocupado mis pacientes y alumnos con su palabra real y su presencia insuplantable.

Mi trabajo y el contacto con personas que sufren o que quieren aprender a ayudar a otras ha orientado mi vida y le ha dado sentido. A ellos quiero agradecer ser tan plenamente partícipes de esta aventura que comenzó hace años. Y a ellos quiero agradecer su entrega y confianza para mostrarse y aprender de sí mismos y de sus compañeros. Ésta es la belleza de la terapia en grupo, del grupo de terapia y de los grupos de formación.

Puedo aseguraros, y hasta en cierto modo en nombre de los participantes de los grupos, que este viaje, hacia dentro y hacia afuera, acompañados de personas que están en el mismo barco y en el mismo trayecto otrora emprendido juntos, para el que se expusieron y se arriesgaron a mostrarse,



a reír, a llorar, a enfadarse, a sentir, a amar y a estar junto a los otros, se ha hecho un viaje sin retorno, en el sentido de que uno ya no es el mismo, aunque su esencia no haya cambiado, pero, al igual que en el viaje a Ítaca, o el viaje del héroe, su transformación lo llevará por caminos diferentes. Y a su vuelta ya no será el mismo, aunque él no sea totalmente consciente de ello. Es cierto que esa transformación conlleva dolor y sufrimiento, pero también enormes alegrías y una mayor confianza en el mundo y en sí mismo, porque hemos aprendido en el trayecto que muchas cosas son posibles y hemos descubierto desde lo profundo de nuestro ser que hay muy diversas maneras de ver y estar en el mundo. La óptica se ha ampliado, la mirada se ha diversificado y hemos comprendido que el mundo es más variado y rico de lo que nunca nos imaginamos. No hay nada más empobrecedor que mirar siempre al mismo lugar y de la misma forma. Este modo de ver el mundo, esta visión reiterada una y otra vez, simplemente nos devuelve las mismas cosas. Nada cambia. Sólo una mirada abierta y sin prejuicios nos ofrece imágenes vivas, diferentes y enriquecedoras.

El que partió hacia nuevos horizontes, ya no será el mismo que regresa, y el que regresa, no estará en el mismo punto que en su momento de partida. Ésta es la gran aventura de arriesgarse a vivir buscando cada uno su camino con honestidad, dignidad y respeto hacia sí mismo y hacia los otros. Amor, deseo de búsqueda y de cambio y valentía son buenos compañeros para el viaje.

Vayan estas palabras para todos: *«Cuando dejamos de pelear por los demás, sobre todo por los desfavorecidos y debilitados, perdemos nuestra humanidad».*

Es mi deseo que el viaje esté lleno de experiencias y que éstas se conviertan en un estímulo para enriquecer nuestras vidas. Pero que estén a la vez guiadas por el amor y el deseo de crecimiento.

El viaje y la actitud de las personas que se lanzan a esta aventura van a ser muy distintos por la amplísima diversidad de caracteres.

Los psicópatas, al perder su humanidad, perdieron su capacidad de amar, de sentir dolor por el otro y con el otro. Recuperarlos no es fácil, por-

que no quieren ser débiles, quieren seguir controlando y teniendo el poder sobre lo que les rodea. Los psicópatas utilizan el viaje para endurecerse y engrandecerse más y mejor, no para humanizarse más y hacerse más comprensivos. Sólo viajarán para ser más psicópatas, para estar más alejados de su corazón y para aprender a engañar y a manipular más y mejor. En su caso, el viaje puede aportar más sufrimiento a los que les rodean, porque, cuando se podrían conectar con el corazón, se alejan dando patadas y menospreciando a los otros, con un mayor endurecimiento. No lloran porque estén emocionados, sino porque no se han salido con la suya. Y si en algún momento se les escapa una lágrima es para fingir, para quedar bien.

Frustrar a un psicópata es casi imposible, porque si él considera que le estás haciendo daño, rápidamente entra en retirada, y, si puede, te lo devuelve con creces. Su resentimiento lo acompañará casi de por vida, porque jamás reconocerá el daño que él ha proporcionado a los otros.

A todos los demás que queráis recorrer los caminos de la autenticidad y del conocimiento, os conmino a emprender el viaje, que puede ser psicológico (a través de la terapia) o físico, con mochila, saco de dormir y buen calzado para el camino. Pero, si lo hacéis, que sea con honradez, honestidad y abiertos a compartir el corazón con los hombres y mujeres que os encontréis en la ruta. Recordad que la mentira nos disocia y al final nos hace más frágiles y alejados de nosotros mismos.

Los terapeutas que os acercáis a esta profesión no tenéis que olvidar que las personas que acuden a vosotros buscando ayuda están sufriendo, atravesando crisis más o menos profundas, por eso se les llama pacientes. En este sentido, sois responsables de los servicios que les deis. Recordad que todos queremos ser comprendidos y cuidados por los profesionales a los que acudimos, sea para lo que sea. Nuestra tarea tiene que ser honesta y cuidadosa. Para mí la frase de Perls: «Una de las tareas primordiales del terapeuta es frustrar lo neurótico y apoyar lo sano», define perfectamente el espíritu de la terapia gestalt. Luego están las técnicas, toda la filosofía y la teoría, para ser utilizadas según el momento y la adecuación.

# Los sueños en psicoterapia gestalt: teoría y práctica

## 1

### INTRODUCCIÓN

---

Los sueños, en cuya producción no interviene la consciencia, son quizás los elementos que más información aportan a los seres humanos sobre sí mismos. Esta información es actual y pertenece al presente.

Por otro lado, 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.

Las últimas investigaciones acerca de los sueños señalan que la función primordial de los mismos es fijar la información que obtenemos a partir de nuestras experiencias durante el día. Esto permite que no pasen al olvido, sino que queden fijadas en la memoria y que en cualquier momento podamos acceder a esos aprendizajes así adquiridos y memorizados.