

Ángeles Martín
Carmen Vázquez

Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...

(NO) me engancho

2^a edición

La práctica en psicoterapia gestalt

EDICIÓN REVISADA Y AUMENTADA

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Ángeles Martín y Carmen Vázquez

109

**CUANDO ME ENCUENTRO
CON EL CAPITÁN GARFIO...
(NO) ME ENGANCHO**

La práctica en psicoterapia gestalt

Prólogo del Adriana Schnake

2ª Edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Las autoras	13
Prólogo, por <i>Adriana Schnake</i>	15
Prólogo a esta edición	19
1. Fantasías gestálticas dirigidas	21
1. Teoría y marco referencial	21
2. Consigna para la fantasía del rosal	23
3. ¿Cómo es que elegimos el rosal para la fantasía dirigida?	24
4. Mecanismos que interfieren con la consigna.	26
5. Conceptos básicos para la comprensión del dibujo . .	28
6. El dibujo y la creatividad	33
7. Nuestro primer objetivo de trabajo con este tema . . .	34
8. Diez ejemplos prácticos	37
9. Elaboración de los contenidos de la fantasía del rosal	49
10. Trabajando en ti mismo	59
11. Bibliografía	61
2. Cuentos para no vivir	63
1. Cuentos clásicos	64
<i>Cuento primero: La bella durmiente</i>	70
<i>Cuento segundo: El flautista de Hamelín</i>	75
<i>Cuento tercero: Caperucita Roja</i>	81
2. Cuentos espontáneos o imaginativos	86
<i>Cuento primero: La hormiga y la niña</i>	90
<i>Cuento segundo: El niño y el bosque</i>	96
<i>Cuento tercero: La trucha «Regina»</i>	104
<i>Cuento cuarto: La nube</i>	110
3. Bibliografía	115

3. Los sueños.	117
1. Teoría y marco referencial	117
2. La elección de los elementos en los sueños	119
3. Formas de trabajar los sueños	121
4. Cinco ejemplos prácticos	124
<i>Sueño de Miguel</i>	124
<i>Sueño de Yolanda</i>	129
<i>Sueño de Carmen</i>	131
<i>Sueño de Teresa</i>	134
<i>Sueño de María</i>	141
5. Los sueños y el grupo de terapia (Sueños que se repiten al entrar en un grupo terapéutico).	150
<i>Sueño 1</i>	153
<i>Sueño 2</i>	157
<i>Sueño 3</i>	158
6. Bibliografía	160
4. Dualidad de sentimientos.	161
1. Funciones del proceso creativo	162
2. Cómo surge la dualidad de sentimientos	163
3. Cartas.	168
4. Trabajando en ti mismo	179
5. Resumen	180
6. Bibliografía	181
5. La enfermedad psicosomática	183
1. Los iniciadores de la medicina psicosomática.	183
2. ¿Qué es la enfermedad psicosomática?	184
3. Esquema corporal	186
4. Dos ejemplos prácticos	192
<i>La psoriasis de Ricardo</i>	192
<i>Somatización de Roberto</i>	197
5. Bibliografía	199



ÍNDICE

6. La felicidad comienza cuando se dice «adiós»	201
1. Teoría y marco referencial	201
2. Despedidas	210
<i>Despedida «A»</i>	210
<i>Despedida «B»</i>	215
3. Comentarios teóricos acerca de las despedidas.	219
4. Resumen	221
5. Espérame en el cielo (El proceso de duelo según la terapia gestalt)	222
<i>Enquadre histórico-social del tema</i>	223
<i>Literatura técnica sobre los duelos</i>	224
<i>Literatura gestáltica</i>	225
<i>Enquadre y definición del proceso de duelo</i>	226
<i>Fases del duelo</i>	228
<i>Fase primera. Negación y aislamiento</i>	229
<i>Fase segunda. Regateo y ritual</i>	232
<i>Fase tercera. Ira</i>	233
<i>Fase cuarta. Tristeza</i>	236
<i>Fase quinta. Aceptación</i>	238
<i>Los duelos en los niños</i>	240
<i>La formación para acompañar el proceso del duelo</i>	242
<i>El terapeuta gestáltico ante el proceso de duelo</i>	242
<i>Cierre</i>	244
6. Bibliografía complementaria	244
7. Gestalt y niños enuréticos.	247
1. Teoría y marco referencial	247
2. Dos casos prácticos	250
3. Resumen	254
4. Bibliografía complementaria	254
Epílogo	255
Bibliografía	257



LAS AUTORAS

Ángeles Martín González, Psicóloga clínica por la Universidad Complutense de Madrid. Desde 1970 a 1974 desarrolló su actividad en el campo de la Medicina Psicosomática en el Hospital Clínico de Madrid. Formada en Gestalt, entre otros, con: A. Schnake, F. Huneus y C. Naranjo, (Chile), E. y M. Polsters y R. Feitis (USA), Psicoanálisis con S. Resnick, H. Kesselman y A. Liberman y Psicodrama con Leonardo Satne y Rojas Bermúdez. En 1975 introduce la Terapia Gestalt en España y en 1976 crea el Instituto de Psicoterapia Gestalt, primer centro dedicado en exclusiva a esta técnica. A través de su tarea como formadora y supervisora de otros profesionales, así como mediante conferencias, congresos y artículos publicados contribuye de manera decisiva a la difusión de la Gestalt en España. Miembro Titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt (A.E.T.G.) de la que fue Presidenta, de la Federación Española de Asociaciones de Terapia (F.E.A.P.) y de la Asociación Europea de Terapia Gestalt (E.A.G.T.).

Carmen Vázquez Bandín, Psicóloga clínica por la Universidad Complutense de Madrid (España) y psicoterapeuta gestáltica formada en USA. Directora y fundadora del Centro de Terapia y Psicología (C.T.P.) de Madrid. Directora y didacta de la Escuela de formación en Terapia Gestalt en el C.T.P. Didacta internacional. Miembro de la Aso-



ciación Española de Terapia Gestalt (A.E.T.G.), de la Federación Española de Asociaciones de Terapia (F.E.A.P.), de la Asociación Europea de Terapia Gestalt (E.A.G.T.), de la International Association for Gestalt-Therapy (I.A.G.T.) y de la Association for Advancement of the Gestalt Therapy. Autora de *Hermano Amor*, *Hermana Vida* y *Sonrisas*. Ha traducido al español más de 300 artículos.



PRÓLOGO

por Adriana Schnake

Escribir un prólogo para este libro es conectarme con la historia de la Gestalt en España. Cuando Ángeles trabajó en grupos de Gestalt en Buenos Aires con Francisco Huneus y conmigo, parecía lejano el pensar que la Gestalt llegara a Europa. Apenas existía un libro de Perls en francés (*Rêve e existence*).

El que jóvenes psicólogos participaran de todas las propuestas terapéuticas que existían en Buenos Aires no era sorprendente. Esta era la ciudad con más psicólogos por habitante del mundo. Un centro con una formación importantísima en psicoanálisis y una población profundamente adicta a la terapia.

Otra cosa es que ese aprendizaje se exportara y difundiera. Eso requería de la presencia de personas comprometidas y solidarias que quisieran difundir lo que para ellas había sido útil y no conservarlo como un conocimiento que se administra individualmente y, si es posible, se patenta.

Ángeles Martín quiso –desde el inicio– compartir con sus coetáneos lo aprendido; nos invitó a Francisco Huneus y a mí a hacer «laboratorios», cursos formativos y seminarios en Madrid.

Formó grupos de psicólogos y psiquiatras y de esos grupos salieron los primeros gestaltistas de la península. En aquellos grupos le



dimos el nombre y dirección de Claudio Naranjo, en Berkeley, haciéndole ver que era el primer gestaltista de lengua castellana que había estado con Perls.

Ángeles llevó la Gestalt a España, así como los libros de Perls traducidos y publicados por Francisco Huneeus. Viajó a Francia y a USA a conectarse con gestálticas de esos países y, en medio de todo eso, trabajaba haciendo grupos y aportando lo suyo creativamente en sus trabajos clínicos.

Este libro, que ahora se reedita con revisiones y añadidos, fue el primer libro de Gestalt escrito originalmente en España y conserva, aún hoy, toda la frescura y originalidad de alguien que ama este enfoque y que entendió lo esencial de él.

Aquí no hay grandes disquisiciones teóricas, ni una terminología rebuscada; hay una práctica en mostrar sobre todo lo que hacen y cómo lo hacen sus autoras. No están exhibiendo su profunda y seria formación teórica, sino que están trabajando y mostrando toda la creatividad que la Gestalt permite.

Hay casos bien descritos y bien tratados. Los comentarios de las terapeutas, paralelos a las intervenciones o diálogos, están muy bien insertados y son un valioso aporte para el que se inicia en esta terapia.

Mucho me alegró la noticia que este libro fuera editado de nuevo, para que sea asequible a nuestros alumnos de Gestalt y para que los numerosos gestaltistas de habla hispana empiecen a publicar con más asiduidad y no sigamos esclavos de las traducciones de algunos textos de Gestalt nada originales, sobre todo los que aparecen en inglés.

Les dejo con este libro que desde su inicio los conecta con una rica experiencia, si aceptan las sugerencias de las autoras, y les enseña de un modo creativo a transitar por las valiosas experiencias de darse cuenta que la terapia gestáltica favorece de un modo tan notable.

Antonio Martínez, copresidente y docente de nuestra Escuela de Gestalt en Santiago de Chile, que se inició como psicólogo gestáltico en Barcelona, me comentó que éste fue el primer libro de Gestalt que conoció y que lo motivó fuertemente a seguir esta orientación. Este



comentario me hizo tomar de nuevo el libro y leerlo –ahora con mente de principiante–. Reconozco que me encantó.

Es necesario admitir, sin embargo, que es un libro en el que las autoras no sólo emplean el enfoque gestáltico; por ejemplo, en el tema de las «somatizaciones», hacen excelentes descripciones de los casos y usan la «silla vacía» como método para superar el discurso de la persona. Del supuesto discurso de la enfermedad (por ejemplo, la psoriasis), algunos comentarios y modos de hacer este diálogo son más bien de corte psicoanalítico. No es que la enfermedad o el órgano digan lo que pueden decir de acuerdo a su naturaleza (fisiopatología y anatomía). La persona habla desde este sitio, y por supuesto interpreta como le parece lo que allí ocurre. Incluso en este tema –tan ajeno al modo en que yo misma trabajo– me parece interesante el aporte de las autoras, ya que es un buen resumen de lo que es el enfoque psicoanalítico de las afecciones psicósomáticas.

El capítulo sobre sueños es francamente un acierto. Muy brevemente las autoras dicen y describen lo más esencial del enfoque de la gestalt en los sueños.

El caso de enuresis sorprende por la sencillez y el acierto con el que está tratado.

De Carmen Vázquez¹ sé que estuvo unos años viviendo fuera de Madrid y que ahora está trabajando de nuevo en la ciudad con renovadas energías. Espero que en futuros viajes podamos encontrarnos.

Ángeles Martín es una renombrada gestaltista, con la cual mantengo una cálida y hermosa amistad y, desde la primera edición de este libro hasta ahora, nos hemos encontrado muchas veces. Ella en su permanente búsqueda e investigación de todo aquello que la enri-

1. Gestáltica activa, ha creado recientemente una Colección de libros sobre Terapia Gestalt y ha traducido el controvertido pero pionero libro que dio origen a la Terapia Gestalt, *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana* de Perls, Hefferline y Goodman. Divide su tiempo entre consolidar la Terapia Gestalt en España y «representar» a España en actividades gestálticas internacionales.



quece como terapeuta y persona, ha llegado hasta esta lejana y hermosa isla en más de una ocasión y hemos podido charlar y darnos cuenta de que este reeditar algo que escribimos o pasamos tantos años atrás, es un reencontrarnos con el pasado que asumimos y que nos muestra que somos capaces de modificar nuestra mirada cuando descubrimos nuevos horizontes y nos reconforta al darnos cuenta de que mantenemos lo central de nuestras primeras elecciones.

Adriana Schnake
Anchimalén (Chiloé)



PRÓLOGO A ESTA EDICIÓN

Estoy sentada frente a la mesa, mi mano sostiene el bolígrafo y mi mente se obstina en poner palabras sobre el papel para que sirvan de prólogo al libro.

Respiro... y me siento con el deseo de querer expresar mis sentimientos y mis ilusiones con respecto a todo lo escrito durante estos meses, después... me preocupo...

Voy a ocuparme... Las autoras de *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio... (no) me engancho*, somos psicoterapeutas gestálticas; partimos de la creencia de que a través del darse cuenta y de las emociones vividas y expresadas, el ser humano recobra su capacidad de ser persona; y que al sentirnos responsables de nuestra propia existencia, la aventura de vivir se convierte en algo maravilloso, creativo y pleno.

De nuestra propia experiencia como personas y como terapeutas han surgido los capítulos de este libro. Puedo asegurar que no son sólo palabras, sino sentimientos expresados por nosotras y por aquellas personas que deseando sentirse bien, han confiado en nosotras para conocerse más y para crecer.

No queríamos escribir un libro sobre teoría de la Psicoterapia Gestalt, sobre teoría ya hay, y muy buenos. Queríamos escribir, fun-



damentalmente, un libro práctico, un libro vivo, encaminado a movilizar al lector y, sinceramente, deseamos conseguirlo.

Finalmente, parece obligado hacer referencia al título, que resume de una forma general el contenido de la obra. Perls, el fundador de la Psicoterapia Gestalt, en su Oración dice:

«Yo soy yo, y tú eres tú;
no estoy en este mundo
para llenar tus expectativas;
ni tú las mías;
yo hago mis cosas
y tú las tuyas».

Esta es la consigna de la persona sana, pero, por regla general, todos vamos buscando que alguien nos llene nuestras expectativas, nos deje agarrarnos, nos tape nuestra soledad, nos haga felices, ... y a su vez, lanzamos nuestros «garfios» para conseguir que ese alguien no se nos escape. Nos mantenemos en pie a costa de utilizar a los demás por muletas y cuando la muleta nos falla..., nos hundimos.

Somos Capitanes Garfio y buscamos Capitanes Garfio para agarrarnos, para acallar nuestra inseguridad, para poner un parche a nuestra existencia, para ir «tirando» en lugar de asumir nuestra identidad y vivir con los demás, no por y para los demás.

Por eso, nuestro deseo es que cuando te encuentres con el Capitán Garfio... no te enganches.

Las autoras



1

FANTASÍAS GESTÁLTICAS DIRIGIDAS

1. Teoría y marco referencial

La gestalt dispone, dentro de su bagaje terapéutico, de una serie de «juegos» con los que trabaja y que le sirven fundamentalmente para sacar a la superficie conflictos y situaciones inconclusas (las técnicas de la gestalt se aplican en una segunda fase y sirven para trabajar con los asuntos inconclusos y conducir los conflictos a una situación satisfactoria). Dentro de esta variedad de juegos destacan las fantasías dirigidas por la inmediatez con que surgen los contenidos de carácter conflictivo y características de la personalidad. A través de las fantasías dirigidas le damos a la persona la posibilidad de reflejarse, como en un espejo, en los diversos elementos y situaciones que se le proponen, para posteriormente, y una vez verbalizadas, ir desvelando el sentido, más o menos inconsciente, de los distintos elementos y su relación con el presente. De tal manera que la fantasía pasa a ser un espejo que refleja lo proyectado por uno mismo. Cada elemento adquiere un sentido y significado que vamos desvelando, ya sea a través del juego de las sillas calientes o cualquier otro que creamos más conveniente. Y cuando los distintos elementos están en conflicto el trabajo se completa dialogando una parte con otra hasta llegar a la integración de las partes.



A través de las fantasías dirigidas descubrimos cualidades y aspectos muy valiosos, antagonismos encontrados y situaciones inacabadas, que en las terapias tradicionales de tipo verbal exclusivamente, necesitaríamos varias sesiones para que ese mismo material aflorara a la superficie.

Aunque las fantasías dirigidas son directivas en cuanto al tema, la propuesta que formulamos y los elementos que brindamos, no podemos ignorar ni sustraernos a la creatividad de la persona que lo imagina, tanto en cuanto al material que aflora como a las características del mismo.

La fantasía del rosal, que es la que vamos a tratar en este tema, la utilizamos como medio de presentación no verbal, en el sentido de que no le preguntamos nada concreto a la persona acerca de sí misma, ni le pedimos que nos diga cómo es ella ni cuáles son sus conflictos. Lo que le pedimos es que fantesee con algo, en este caso con un rosal.

El rosal es un elemento que posee características singulares muy diversas, por lo que proporciona mayores posibilidades para proyectarnos de forma no racional o por lo menos que podamos controlar en menor proporción. Puesto que la fantasía está menos elaborada que las ideas y pensamientos.

Una presentación de nosotros mismos a nivel verbal requiere una cierta elaboración y racionalización de lo que estamos hablando y transmitiendo a nuestro interlocutor. Cuando hablamos de nosotros para presentarnos, y sobre todo, cuando esto se hace dentro de un grupo, solemos hacerlo, la mayoría de las veces y no siempre de forma consciente, desde el rol que manejamos mejor, desde el que pensamos que va a ser mejor aceptado o desde aquel en que nos sentimos más seguros y protegidos. Utilizamos el personaje y no la persona.

Podemos constatar continuamente, tanto a nivel grupal como individual, que cuando las personas se presentan y tienen que hablar de sí mismas lo hacen acentuando algunos aspectos, olvidando o soslayando otros, en función del rol o de la imagen que quieren dar.



Adoptan la postura de víctima, triunfador, tímido, o cualquier otro rol ante amigos, conocidos o personas que se conocen por primera vez.

El adoptar siempre un mismo frente a los demás tiene el peligro de que se va robusteciendo y nos va convirtiendo en individuos rígidos, con lo que nos quita posibilidades de cambio y conductas flexibles y enriquecedoras. Estos roles fijos, a medida que se van consolidando, nos inmovilizan, formando una especie de blindaje que nos protege y defiende. Pero ¿qué consecuencias tienen en el individuo estas defensas? Sabemos que tienen como beneficio el evitarnos cierta cantidad de angustia, sin embargo, el precio que hay que pagar es la rigidez, el anquilosamiento, muchas veces aislamiento y soledad dentro de esa coraza defensiva.

La presentación a través de la fantasía del rosal os permite ver, en breve espacio de tiempo, la situación de la persona en el presente y su relación con el entorno. Nos va a mostrar cómo siente, cómo es su existencia dentro de su ambiente y aquello que rechaza, cómo vive su entorno, las personas y cosas más gratificantes, más prohibitivas o rechazadas.

Supone, por otro lado, una primera confrontación consigo mismo y su entorno de una manera más vivencial que si la presentación hubiera sido exclusivamente verbal y racional.

Las fantasías dirigidas participan de algunas de las características de los sueños, con la diferencia más llamativa de que estos últimos suelen aparecer, muchas veces sin coherencia aparente, difusos y en ocasiones de forma angustiosa. En cambio la fantasía, al encontrarnos en estado de vigilia y relajados, las defensas impiden que nos metamos en una situación en exceso angustiosa.

2. Consigna para la fantasía del rosal

En primer lugar pedimos a la persona o al grupo (ya que este ejercicio se puede hacer individual o grupalmente), que adopten la posición que les permita relajarse mejor (solemos sugerirles que la postura de tumbados boca arriba es la más conveniente), ya que cuanto más sueltos y relajados estén, las defensas, el control y la cen-



sura disminuyen, permitiendo que la proyección y los contenidos se reflejen con mayor facilidad en la fantasía. Una vez que han adoptado la posición que ellos sienten como más idónea, les damos instrucciones para que vayan relajando el cuerpo miembro a miembro, comenzando por los pies, piernas, muslos, etc., hasta la cabeza, siendo siempre estas instrucciones partiendo de la zona inferior del cuerpo hasta la superior. Una vez que la persona ha conseguido eliminar las tensiones o al menos la mayor parte de ellas, pasamos a exponer la fantasía dejándoles un espacio de tiempo entre cada frase (espacio que nosotras señalamos más abajo con puntos suspensivos), para que les dé tiempo a ir formando la fantasía y enriquecerla con sus aportaciones personales y que serán, la mayoría de las veces, los elementos más ricos y significativos.

A continuación describimos las consignas concretas correspondientes a la fantasía del rosal.

«Imagínate que eres un rosal... mira bien cómo eres... cómo son las distintas partes de que te compones... cómo estás sujeto a la tierra... date cuenta de cómo te sientes... cómo es tu existencia como rosal y cómo pasan tus días... Fíjate qué es lo que más te gusta de ti... ahora, lo que menos te gusta de ti siendo este rosal... Ahora observa el lugar en que te encuentras enclavado... ¿Qué hay a tu alrededor?... ¿Cómo es el paisaje que te rodea?... determina que época del año es y qué tiempo hace... observa detenidamente qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta de tu entorno».

3. ¿Cómo es que elegimos el rosal para la fantasía dirigida?

El rosal, al ser una planta, participa de las características de los seres vivos (nace, crece, se reproduce y muere) y por lo tanto de los seres humanos.

Esta planta puede ser de tronco fuerte o débil; recto, inclinado o torcido. Puede estar afirmado a la tierra por unas raíces firmes y profundas o, por el contrario, tambaleante y frágil, e incluso en algunos casos, desparramado por la tierra sin fuerza para elevarse. Puede ser



con un solo tallo o tener múltiples ramas que se alargan y amplían. Puede ser fino y flexible, pero resistente a los embates del exterior.

Producciones típicas del rosal son las rosas y las espinas. Estas últimas pueden ser vividas como algo que sirve para defenderse o, por el contrario, para atacar. Las espinas son apéndices puntiagudos con los cuales podemos hacernos daño si no nos acercamos cuidadosamente al rosal, de ahí que se identifiquen con la agresividad. En uno de los ejemplos que transcribimos posteriormente vamos a observar cómo las espinas de uno de los rosales se alargan cuando alguien se acerca a él. Con esto, lo que nos está indicando, es el temor del sujeto a la aproximación de cualquiera. El miedo a que otra persona pueda rebasar los límites que él considera necesarios para sentirse seguro.

Las rosas, por el contrario, están ligadas a los aspectos positivos, aceptados y queridos por la persona. Aquellos que, cuando sentimos que pueden estar en peligro, nos hacen sacar nuestras espinas para defenderlos. Son aquellas características, que por lo general, presentamos con mayor facilidad porque son aceptadas por nosotros mismos y por los demás. Es decir no están en conflicto ni con nosotros ni con el grupo al que pertenecemos. No obstante, existen casos en que la persona no muestra sus partes valoradas por temor a ser despojada de ellas o le sean destruidas si las exterioriza.

Nos encontramos con rosales que no tienen rosas, otros cuajados de ellas y llenos de perfume. Con olores intensos o tenues, en fin, vamos a encontrarnos con las modalidades más variadas, ricas o empobrecidas. Toda esa diversidad de matices nos está aportando datos acerca de cómo se percibe a sí misma la persona y cómo se siente. Nos va a señalar aquello que acepta o rechaza la persona, así como la imagen que tiene de su propio esquema corporal. Nos mostrará la inadecuación que hay entre su cuerpo y la imagen que él tiene de sí mismo (en la obesidad nos hallamos frente a una distorsión del esquema corporal, lo mismo ocurre al respecto con la anorexia y, en general, en mayor o menor proporción, en las enfermedades psicósomáticas).

