

ÁNGELES MARTÍN
CARLOS MATESANZ

GESTALT EN LA PRÁCTICA

PROPUESTAS Y EJERCICIOS

Serendipia

M

A

I

O

R



Ángeles Martín González
Carlos Matesanz Pimentel

GESTALT EN LA PRÁCTICA

Propuestas y ejercicios



Desclée De Brouwer

© Ángeles Martín González / Carlos Matesanz Pimentel, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3204-1

Depósito Legal: BI-01427-2022

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

Índice

Agradecimientos	15
Prólogo	17
Introducción.....	21

I

Un poco de teoría

Las reglas	25
Qué es un grupo	33
Principios de la Psicología Humanista	35
El grupo en Terapia Gestalt	37
La cohesión grupal	39
Revisando algunos conceptos	41
Para qué se utilizan los ejercicios grupales	43
Ventajas del empleo de ejercicios en los grupos	47
El experimento.....	49
Situaciones grupales	51
El darse cuenta y sus dificultades.....	53

Estratos de la neurosis: “Pelando la cebolla”	55
La capa falsa o de los roles	56
La capa fóbica	57
La capa del impasse	57
La capa implosiva	58
La capa explosiva	58
El rol del terapeuta	59
Resistencias al cambio	65
Resistencias de la persona	65
Resistencias del grupo	66
Factores de curación de la terapia	69
El “feedback” como herramienta del <i>darse cuenta</i>	71
Los roles	73
Los roles terapéuticos	74
Cuestiones sobre el rol	76
Selección de los componentes de un grupo	77
La coterapia	81
Las técnicas en psicoterapia	83
Las técnicas expresivas	85
Las técnicas supresivas	87
Las técnicas integrativas	88
Las técnicas de Perls	88

II

Un mucho de práctica

Ejercicios de grupo	97
Algunas consideraciones previas	97

Ejercicios de relajación	99
1. Relajación básica	99
2. Relajación muscular progresiva de Jacobson – I	100
3. Relajación muscular progresiva de Jacobson – II	104
Ejercicios de presentación	109
4. Presentación en rodillo	109
5. Presentación por parejas	111
6. Presentación a través del cuerpo	111
Ejercicios de polaridades	113
7. Polaridades apoyo y contacto-relación	116
8. Polaridades contacto y retirada	117
9. Polaridades resentimiento y aprecio	119
10. Polaridades resentimiento y aprecio (variante)	119
11. Polaridades masculino y femenino	121
12. Polaridades con animales	122
13. Moldear al otro	123
14. Perro de arriba y Perro de abajo	124
Ejercicios de contacto	127
15. Contacto con el nombre en movimiento	127
16. Contacto con el nombre en parejas	128
17. Contacto con los dibujos	128
18. Contacto con manos, brazos y cara	130
19. Contacto corporal	131
20. Escucha corporal	132
21. Contacto con el baile	134
22. Conexión desde lo corporal	135

23. Diálogo con las sensaciones	137
24. Movimiento espontáneo	138
Ejercicios de apertura, de confianza y contacto.	141
25. Ejercicio I	141
26. Ejercicio II	142
27. Ejercicio III	143
28. Ejercicio IV	143
29. Ejercicio V	144
30. Ejercicio VI	145
31. Ciego y lazarillo.	146
Juegos de roles	147
32. Mis roles	147
33. La máscara	149
34. Animales.	151
Trabajando con los miedos	153
35. Contacto con los miedos	153
36. Expresar miedos – “Yo temo y deseo”	154
Trabajando con los secretos	157
37. Mi secreto	157
38. Mi secreto inconfesable.	158
39. El trueque de un secreto.	159
40. Desvestirse	161
41. Si yo te contara	162
42. La vergüenza	164
Trabajando las proyecciones	167
43. Las proyecciones: Identificación	167
44. Proyecciones en espejo	168

45. Proyección en personaje	170
46. Tarjetas proyectivas	171
47. Explorador y acompañante	172
48. Proyecciones y paranoias	173
49. “Es obvio que... me imagino que...”	174
50. Emergente grupal desde el barro	175
Trabajando los introyectos	177
51. Los introyectos: Identificación	177
52. El amo y el esclavo	178
53. Los introyectos familiares	180
54. Introyectos en mi forma de estar en el mundo	180
55. Introyectos del grupo	181
Trabajando con los sueños	183
56. El viaje de los sueños	185
57. Trabajo con sueños en grupo	187
Iniciando una nueva etapa grupal	189
58. Compromiso ante una nueva etapa	189
59. Nivel de implicación en el grupo	190
60. Visualización: La mochila	191
61. Integración de nuevos miembros	192
62. Despedida de miembros – I	193
63. Despedida de miembros – II	194
Dinámicas de cierre	197
64. Asuntos pendientes	197
65. Cierre con feedback	199
66. “Lo que me llevo... del grupo”	201

67. “Lo que me llevo... de ti”	202
68. Reflexión y evaluación	202
69. Evaluación corporal	203
70. Agradecimiento	204
71. Clausura del grupo	206
72. Visualización: El pueblo medieval	207
Fantasías dirigidas	211
73. El rosal	211
74. La semilla	214
75. La semilla (por parejas)	217
76. Niño interior	219
77. El sabio de la montaña o Guía interior	220
78. Las estatuas	221
79. El lecho de muerte	224
Más ejercicios	227
80. Masaje circular	227
81. Empoderamiento	228
82. Paciente, terapeuta, observador	229
83. Las preguntas falsas	229
84. Ejercicio de la barca	230
85. Darse cuenta: externo, interno e intermedio	231
86. Las 5 preguntas de Perls	233
87. Exploración de deseos y necesidades	234
88. Representación del “Ciclo de la Experiencia”	235
89. Mecanismos de resistencia en el “Ciclo de la Experiencia”	238
90. Conexión con la tierra (enraizamiento)	239
91. Escudo grupal	240

92. El cuerpo del grupo y escultura grupal	241
93. Energización del grupo.	243
94. Compromiso grupal	243
95. Escudo familiar	244
96. Mi espacio.	245
97. Mi espacio de seguridad.	246
98. La espiga	247
99. Trabajo con la parte del cuerpo menos aceptada.	248
100. “Cuando te miro a los ojos siento...”	249
101. “Yo ante ti me siento...”	250
102. Rueda de poder	251
103. Sanar heridas	252
104. Dibujo individual en grupo	255
105. Dibujo para trabajar en familia	256
106. Canal del parto.	257
107. Mi vida en imágenes	258
108. Montaje fotográfico de mi vida	259
109. Estereotipos masculinos-femeninos	261
110. Imitación.	262
111. Trabajo de reafirmación y enraizamiento.	263
112. Trabajo de reafirmación y enraizamiento (Variación).	264
113. Estar conmigo y contigo	265
114. Collage de autoestima.	266
115. El tren de las emociones	267
Bibliografía.	273

Prólogo

La primera vez que oí hablar de Ángeles Martín fue por el 1992, cuando andaba buscando una escuela donde formarme en Gestalt. Por aquel entonces, había muy pocas escuelas en Madrid y unas pocas más distribuidas por el resto del país. Ya por entonces, Ángeles estaba considerada una de las personas de referencia y era reconocida como la introductora de la Gestalt en España; siempre ha sido un referente como psicoterapeuta y como docente, principalmente en el instituto creado por ella, de donde han salido grandes profesionales. Sus libros anteriores: *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*, *El oficio que habitamos* o *Los sueños en psicoterapia Gestalt*, son verdaderos manuales en los que apoyarse para tener una mayor comprensión sobre el oficio de gestaltista.

A Carlos Matesanz le conocí en uno de los grupos que organizo sobre terapia sistémica para gestaltistas, siempre me pareció un psicoterapeuta muy comprometido con su trabajo y con muchas ganas de aprender, pero, sobre todo, con muchas ganas de conocerse y experimentar en sí mismo, lo que le da una de las cualidades que más valoro en un psicoterapeuta, aprender desde la propia experiencia sin perderse demasiado por el camino.

Y precisamente, para tener una buena brújula en este camino de autoexperimentación y desarrollo de la conciencia, este libro nos sirve de gran apoyo, una hoja de ruta para indicarnos: hacia dónde dirigir la mirada, que técnica nos puede ser útil en algún momento del proceso, y un conjunto de ejercicios y visualizaciones muy útiles a la hora de movilizar algún aspecto de la persona o del grupo.

Los autores comienzan con una primera parte teórica, revisando conceptos básicos necesarios para la lectura del libro y continuando con una descripción



detallada de la neurosis y sus capas, tal como la entendemos desde la Gestalt, haciendo una analogía a la metáfora de la cebolla ideada por Fritz Perls para describir el proceso del trabajo interior en la personalidad adulta.

Seguidamente, prosiguen explicando el fenómeno de las resistencias y como paralizan el proceso dificultando el *darse cuenta*, pero no solo nos describen detalladamente todo este proceso neurótico, sino que nos explican formas de poder ir desenredando las resistencias para facilitar una mayor toma de conciencia, ya sea cuando nos refiramos a la persona o al grupo.

El trabajo en grupo es un tema muy relevante para los gestaltistas y los autores hacen frecuentes referencias sobre este tema. De hecho, el trabajo en grupo nos sirve para tener otros espejos donde mirarnos, para desmontar roles, para recibir feedback desde otras perspectivas, pero sobre todo un grupo de terapia gestalt como dicen los autores, nos ayuda: a socializar, a desarrollar la empatía y a tomar conciencia de las propias proyecciones. Perls se dio cuenta de la intensidad que tenían las sesiones individuales cuando se realizaban dentro de un grupo de terapia, y este fue uno de los mayores legados que nos dejó a todos los gestaltistas.

Las técnicas es un tema importante en psicoterapia, los gestaltistas hacemos mucho hincapié en el proceso del *awareness*, en lo que está ocurriendo en el mismo presente, y las técnicas nos ayudan en la elaboración de este proceso; como dicen los autores:

“Las técnicas son un apoyo, una herramienta para alcanzar los objetivos. El acceso a los «darse cuenta» para integrar e incorporar la nueva información y con ello abrir la posibilidad a los cambios”.

Y nos describen el proceso de la *Silla Vacía*, la técnica gestáltica por excelencia explicada y utilizada por Perls, y que utilizamos en nuestro trabajo con relativa frecuencia.

La segunda parte del libro versa sobre un contenido más práctico, uno de los pilares de la Gestalt es aprender desde la propia experiencia y, los autores lo saben bien, nos muestran ejercicios para dirigir la atención hacia lo corporal, acercarnos a ese *sentir* del puro presente y alejarnos por un momento de nuestros pensamientos, que a veces son una fuente de distracción e interferencias.

En la neurosis del contacto-retirada a través de ejercicios bien detallados, nos acercan a conocer el trabajo con las polaridades y el contacto entre las personas

que forman parte del grupo. Los ejercicios con música y movimiento, el trabajo corporal, el psicodrama y las dramatizaciones, se encuentran muy bien documentadas en este libro.

La variedad de ejercicios y dinámicas que los autores nos enseñan en relación con: el trabajo con miedos, con los secretos, con las proyecciones, de apertura, de contacto, con los introyectos, fantasías dirigidas... son muy exhaustivas, nos muestran un mapa con múltiples caminos sobre los que caminar para llegar hacia esa meta que perseguimos que es tener una mayor apertura de conciencia.

Y como no podría faltar, nos hablan sobre las fases del grupo, desde la elección de los miembros que lo conforman, como el desarrollo y el cierre del mismo; y todo ello de la mano de una de las gestaltistas con una amplia experiencia en grupos de terapia y de formación.

Decimos los psicoterapeutas, que la terapia dura toda la vida, una parte del tiempo necesitamos ir acompañados por alguien que nos ponga un poco de luz en el camino, cuando este se vuelve más oscuro, y el resto del tiempo nos toca hacer el camino en soledad, como adultos con recursos propios. El proceso es indagar sobre uno mismo, de reparar heridas infantiles, con el objetivo de crear una conciencia de sí, una mirada interna lo más limpia y neutra posible.

Para mí, el libro escrito por Ángeles y Carlos, no es solo un manual de apoyo para cualquier persona que quiera conocer o acercarse a esta forma de hacer psicoterapia, sino también, una guía para todos los que enseñamos y transmitimos la Gestalt en diferentes contextos. Es un libro que complementa los ya escritos en esta línea más didáctica por: F. Peñarrubia, G. Yonteff, C. Castanedo, J. O. Stevens, etc.

Juan Carlos Calvo

Introducción

Este libro que ahora tienes entre tus manos, contiene dos partes bien diferenciadas. La primera de ellas está dedicada a describir algunos de los conceptos básicos de la Terapia Gestalt (a partir de ahora “TG”), mientras que la otra recoge un repertorio de 115 ejercicios prácticos, que pueden ser de gran utilidad en el acompañamiento de procesos terapéuticos, ya sean individuales o grupales.

Comenzamos este libro por describir las reglas o normas de la TG, porque pensamos que, dentro del encuadre inicial de todo proceso terapéutico en grupo, es importante introducirlas para clarificar el modelo de comunicación, que va a guiar nuestro intercambio con el medio ambiente y la relación con nosotros mismos.

Este modelo, como decía Perls, nos va a aproximar a lo que él llamaba “pelar la cebolla”, que no es otra cosa, que ir desprendiéndonos de aquellas capas en las que estamos envueltos para preservarnos y defendernos de todo aquello que consideramos nocivo, agresivo y peligroso. Esta especie de cebolla –con sus diversas capas–, en la que nos vamos convirtiendo en los primeros años de vida, ciertamente sirven de protección y defensa. Por otra parte, también nos transforman en seres robotizados, distantes y extrañamente contruados como escudos, como víctimas imperecederas o como auténticos señores del engaño...

Además, este “escudo defensivo” nos interrumpe el *contacto*, tanto del mundo exterior como de nuestra esencia. Es decir, nos aleja de un intercambio nutritivo y saludable con el ambiente, permaneciendo –a menudo– hambrientos de afecto e inseguros de nosotros mismos.

Sabemos por experiencia que, cuando estas normas o reglas son explicitadas al comienzo de los grupos, estamos introduciendo una forma de interactuar con los



demás y de estar con nuestro verdadero yo. El espacio grupal es un laboratorio en el que empezamos a trabajar desde el primer momento, ampliando nuestra capacidad de mostrarnos de una forma más sincera y alejada de los clichés sociales, y también, de arriesgarnos a salir de la Zona de Confort e ir llevando a nuestra vida cotidiana los aprendizajes adquiridos. Todo ello desde un mayor autoapoyo y seguridad en nosotros y en nuestras capacidades.

Nos parece recomendable imprimir las *reglas* en un gran panel, y colocar este en un lugar visible de la sala de trabajo a modo de recordatorio para los participantes. Además, esto va a propiciar una mejora de nuestra comunicación, evitando así los malos entendidos y resentimientos indicativos de una comunicación deficiente o confusa.

Por otro lado, todos los juegos o experimentos que hemos recopilado en este texto, son una selección de los que empleamos en nuestros grupos. La mayor parte de ellos, por no decir, todos, los hemos vivenciado en las múltiples formaciones realizadas y que conforman nuestro bagaje vital. Huelga decir que al trabajar desde una perspectiva Gestalt, la intervención se realiza desde el emergente que se hace *figura* en el *aquí y ahora*. Por ello, los ejercicios propuestos conforman una sólida base que después adaptará el terapeuta de manera creativa a las necesidades del momento (*emergente grupal*).

Los ejercicios los hemos agrupado en función del propósito para el que se diseñaron, y cada uno de ellos va acompañado de su descripción, de una detallada aplicación de la consigna y, finalmente, de un apartado con algunas notas dirigidas al terapeuta, en las que se le aportan ideas, posibles variaciones, recomendaciones de otros ejercicios...

Nuestro deseo, con la aportación de este libro, no es otro que el de motivar y facilitar la labor a los psicoterapeutas, especialmente a los más noveles, a la hora de trabajar con grupos desde el enfoque humanista-fenomenológico-gestalt.

Ángeles Martín y Carlos Matesanz

Enero de 2022