

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](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto: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](http://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 contruidos 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