

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE HUMANIDADES Y PSICOLOGÍA

División de Psicología



Trabajo Fin de Grado en Psicología

Convocatoria julio 2014

**TERAPIA GESTALT: EXPERIMENTACIÓN CON LA TÉCNICA DE LA
FANTASÍA DEL ROSAL**

Autor/a: Marina Ferrer Artero

Tutor/a: Antonio Manuel Molina Moreno

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo la experimentación con una técnica gestáltica, la fantasía del rosal. Para ello se ha contado con 4 mujeres entre 11 y 48 años elegidas por criterio de accesibilidad. Primero se ha realizado la visualización del rosal. Después se le ha pedido que dibujen lo que han visto y ha tenido lugar un diálogo terapéutico en el que cuentan su experiencia. Posteriormente se analizó la información recabada. Las conclusiones apuntan a que la fantasía del rosal es una técnica que favorece la ampliación de la conciencia de uno mismo y de su entorno, necesidades, miedos, rasgos de la personalidad, conflictos internos, etc, así como el abandono de las proyecciones para asumir la responsabilidad de lo que le acontece a cada persona.

Abstract

The goal of this study is experimenting with a Gestalt technique, Rosebush technique. To do it, 4 women between 11 and 48 years old have taken part. They have been selected by accessibility canon. First, they have visualized the rosebush. Then, they have drawn it and it has been a therapeutic dialogue where they tell their experience. Finally, the information was analyzed. Conclusions show that Rosebush Fantasy is a technique that promotes the development of awareness about oneself and the environment, needs, fears, personality traits, internal conflicts, etc. as well as the abandonment of projections in order to assume the responsibility of what happened to each person.

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Metodología.
 - 2.1. Selección de participantes
 - 2.2. Procedimiento.
3. Resultados.
 - 3.1 Rosal número 1
 - 3.1.1 Interpretación Rosal número 1
 - 3.2 Rosal número 2
 - 3.2.1 Interpretación Rosal número 2
 - 3.3 Rosal número 3.
 - 3.3.1 Interpretación Rosal número 3.
 - 3.4. Rosal número 4.
 - 3.4.1 Interpretación Rosal número 4.
4. Conclusiones.
5. Bibliografía.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo explorar la fantasía del rosal, una técnica que se enmarca dentro de la Psicoterapia Gestalt. Por ello, no se esperan resultados cuantitativos, ni se persigue la verificación de hipótesis, sino que lo que se pretende es experimentar y conocer con mayor profundidad la técnica y sus posibles aplicaciones.

La psicoterapia Gestalt tiene sus orígenes en el psicoanálisis, el existencialismo, la psicología de la Gestalt, el psicodrama y religiones orientales como el budismo zen y tiene como fundador a Fritz Pearls.

Los siguientes preceptos traslucen la filosofía de la Gestalt:

1. Vive ahora, es decir, preocúpate más del presente que del pasado o el futuro.
2. Vive aquí: relaciónate más con lo presente que lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte.
7. No aceptes ningún otro “debería o tendría” más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres.

(Naranjo, 1990)

Y a su vez podrían resumirse en estos tres principios:

1. Valoración de la actualidad temporal (el presente vs. el pasado o el futuro), espacial (lo presente vs. lo ausente) y sustancial (el acto vs. el símbolo).
2. Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
3. Valoración de la responsabilidad.

Si tomamos estos principios por lo que son: declaraciones de una verdad y no declaraciones de un deber (Naranjo), podemos entender que la filosofía gestáltica es

una filosofía de lo obvio, como diría Fritz Perls; en efecto, el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias:

El *presente*: Nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aún no es. La situación terapéutica sólo es posible en esta actualidad temporal (AHORA) y espacial (AQUI).

La *atención y aceptación de la experiencia* van ligadas a esta vivencia del presente.

La *responsabilidad* no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no. La Terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, etc.

Citaremos otros dos principios en los que se basa el enfoque gestáltico, tal como los formulan Erving y Miriam Polster :

- El terapeuta es su propio instrumento en la terapia.
- La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

Respecto a lo primero, y partiendo de la utopía de la "objetividad científica", en Gestalt el terapeuta utiliza sus propios sentimientos y estados de ánimo como instrumentos terapéuticos, comprometiéndose en aquello que dijimos de la actualidad espacial, el "aquí" de la relación.

Respecto a limitar la terapia al enfermo, el propio concepto de enfermo como el de curación resultan hoy día anacrónicos porque nadie es capaz de escapar a la contaminación psíquica del entorno. Por otra parte, *"muchos terapeutas han entrevisto últimamente la amplia oportunidad y la gran necesidad social de extender a toda la comunidad las concepciones extraídas de su trabajo con personas con conflictos"* (Polsters, 1976). Como la medicina actual, también la terapia tiene un profundo sentido preventivo, de generar salud más que intervenir en la enfermedad. Naranjo resalta la actitud de respeto hacia la enfermedad como una de las recomendaciones al terapeuta. Si entendemos que los tres preceptos básicos valen

tanto para el paciente como para el terapeuta: presencia, estar consciente y responsabilidad, el terapeuta Gestalt los transmite a través de estas actitudes:

- Respetar la enfermedad más que tratar de cambiarla, sin confluir con las exigencias internas del paciente que ya está bastante empeñado en "mejorar" sin aceptarse. Paradójicamente, *"el cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es"*(Beisser, 1970).
- No "ayudar" más de la cuenta, en el sentido de no sustituir el propio crecimiento (autoapoyo) del paciente por falso apoyo o excesiva ayuda.
- Confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza, sin manipularnos a nosotros mismos o a los demás. Tampoco negando los sentimientos negativos o el dolor (al contrario, el terapeuta gestáltico facilita su expresión y la asunción de la responsabilidad de los mismos, así como de las resistencias).
- Desprecio por las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general.

De los muchos apellidos con que se ha denominado a la terapia Gestalt seguramente el más simple y descriptivo sea "terapia del darse cuenta". Estamos por tanto ante la esencia de la Gestalt aunque este precepto no es originario de esta terapia.

En términos generales podemos decir que la consciencia es entendida en esta corriente como la capacidad de percatarse, darse cuenta, de registrar la realidad.

La conciencia es vista como un proceso de darse cuenta (awareness) y no como instancias psíquicas. De este modo, no se habla de consciente e inconsciente, sino de apertura y restricción del darse cuenta, así como de experiencias que son registradas y simbolizadas, y otras que no son registradas o correctamente simbolizadas.

Los terapeutas humanistas consideran a la capacidad de darse cuenta como la clave del proceso terapéutico, esto implica estar en el presente, estar abierto a los sentidos, estar en contacto con los datos experienciales y ser capaz de simbolizarlos adecuadamente. (Peña Rubia, 1998).

A modo de integración de los planteamientos de los distintos autores, podemos distinguir en este proceso de toma de consciencia por lo menos dos fases:

- ◆ atender a la experiencia (darse cuenta sensorial), y
- ◆ simbolizar la experiencia (darse cuenta conceptual).

Perls destaca que el darse cuenta es una actividad holista, llevada a cabo por la persona total; e implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa. Diferencia tres zonas del darse cuenta: la externa (estímulos del mundo exterior), interna (sensaciones orgánicas) y la zona intermedia (pensamientos y actividad simbólica), siendo esta última la que suele estar interfiriendo en las otras dos y generando el desajuste psicológico (Perls, 1973).

En lo referente a la metodología de la Gestalt, con las Técnicas Gestálticas la Terapia Gestalt aborda la tarea de la consciencia. Esto genera una especial dificultad para extrapolar, a otros contextos, pautas y herramientas de trabajo. Las técnicas en Gestalt son inseparables de quien las utiliza, y están subordinadas a la adecuada actitud del practicante, ya que en gestalt el terapeuta es la técnica. (Peña Rubia, 1990)

Claudio Naranjo, en *La vieja y novísima Gestalt* (1990), distingue tres tipos técnicas gestálticas: Técnicas supresivas, Técnicas expresivas y Técnicas de integración.

La Fantasía del rosal es una fantasía dirigida que se enmarca dentro de las técnicas expresivas. En terapia gestáltica las técnicas expresivas podrían ser consideradas como instancias de alguno de estos tres principios: la iniciación de las acciones, el completar las acciones, la búsqueda de lo directo. O en otras palabras: expresar lo in-expresado, completar la expresión, hacer que la expresión sea directa. Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado. Una considerable parte de nuestra ensoñación y pensamiento es un intento de vivir en la fantasía lo que dejamos de vivir en la realidad (Naranjo, 1990).

A través de las fantasías dirigidas le damos a la persona la posibilidad de verse reflejada 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 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 o cualquier otro que creemos 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 a tema, la propuesta que formulamos y los elementos que brindamos, también está presente la creatividad de la persona que lo imagina en cuanto al material que aflora como a las características del mismo.

La fantasía del rosal, 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 fantasee 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 es menos elaborada que sus ideas y pensamientos.

Podemos constatar, tanto a nivel grupal como individual, que una presentación requiere cierta racionalización y elaboración. Nos presentamos a nosotros mismos desde el rol que manejamos mejor y que consideramos que va a ser más aceptado, acentuando algunos aspectos y olvidando o soslayando otros en función de la imagen que se quiere dar.

La presentación a través de la fantasía del rosal nos permite ver, en un breve espacio de tiempo, la situación de la persona en el presente y su relación con el entorno. Nos va a mostrar cómo se siente, cómo es su existencia dentro del 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 un estado de vigilia y relajados, las defensas impiden que nos metamos en una situación en exceso angustiosa (Martín, A. y Vázquez, C. ,2005)

¿Por qué elegir 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 tanto de los seres humanos.

Esta planta puede ser de tronco fuerte o débil; recto inclinado o torcido. Puede tener raíces firmes y profundas o ser 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 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 despojado 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 y tenues, en fin, vamos a encontrarnos con 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.

La segunda parte del ejercicio está destinada a explorar el entorno próximo y su relación con él, así como la vivencia que se tiene del mismo.

El lugar en que está enclavado el rosal representa el medio en que está inmersa la persona.

El rosal y el medio que lo circunda se va a convertir en un campo de proyección, en una especie de espejo que nos va a devolver de manera más nítida y vivencial, por un lado, partes nuestras, por otro, nuestro estar ahí presente y finalmente las relaciones que mantenemos con lo que nos rodea.

Así por ejemplo, un árbol que se encuentra cerca del rosal puede ser vivido como una figura que le quita sombra, lo asfixia o amenaza por su proximidad o también vivirlo como cobijo y protección. Cuando hay otros rosales próximos conviene ver el tipo de relaciones que mantiene con los iguales, hermanos, compañeros, amigos. (Martín, A. y Vázquez, C. ,2005).

2. METODOLOGÍA

2.1. Selección de participantes.

Los participantes han sido elegidos por criterio de accesibilidad. Por ello, no necesariamente tienen como propósito su crecimiento personal, sino que han accedido a colaborar para mi trabajo. Así pues, existe la posibilidad de que la cantidad y calidad de información extraída de cada rosal se vea influenciada debido al tipo de motivación, esto es, cuando la fantasía del rosal se experimenta en una sesión terapéutica, la motivación del paciente es el autoconocimiento, el darse

cuenta, sin embargo, este tipo de motivación es más difícil que se encuentre en la colaboración para un trabajo de fin de grado.

Las participantes han sido cuatro mujeres comprendidas entre los 11 y los 48 años.

2.2 Procedimiento

Se llevaron a cabo una serie de pautas:

Antes de nada, se le explicó a cada participante individualmente en qué iba a consistir la sesión, se recogió brevemente información acerca de su vida, no sin antes garantizar el anonimato y se le sugirió un estado de apertura a la experiencia, en la medida de lo posible, con el fin de recabar información de mayor calidad.

Una vez recogidos los datos personales, se inició la consigna del rosal:

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 (le sugerimos que la postura de tumbados boca arriba), ya que cuanto más sueltos y relajados estén, las defensas, el control y la censura disminuyen, permitiendo que la proyección y los contenidos se reflejen con mayor facilidad en la fantasía. Una vez que han adoptado la posición idónea, le damos instrucciones para que vayan relajando el cuerpo miembro a miembro, comenzando por los pies, las piernas, muslos, etc., hasta la cabeza. Una vez que la persona ha conseguido eliminar las tensiones o la mayor parte de ellas, pasamos a exponer la fantasía dejándoles un espacio de tiempo entre cada frase, 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 se describen las consignas concretas correspondientes a la fantasía del rosal.

“Imagínate que eres un rosal... mira bien cómo eres...cómo son las distintas partes que te componen...date cuenta cómo te sientes siendo este rosal...¿Cómo son tus raíces? ¿Y tu tallo? ¿Cómo son tus rosas?...observa como es tu existencia y cómo

pasan los días y las estaciones... Fíjate en lo que más te gusta de ser este rosal...Ahora fíjate en lo que menos te gusta de ti al ser este rosal... ¿Qué necesita este rosal para seguir creciendo?...Ahora observa el lugar en el 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 de tu entorno...¿Cómo te llevas con los otros rosales?...¿Quién te cuida?

Seguidamente se le da papel y útiles de escritura y dibujo (lápiz, goma, bolígrafo, ceras gruesas, lápices de colores, etc...) para que elija los que quiera y dibuje su rosal.

Por último, se le pide que hable sobre su rosal y que describa la experiencia, ayudándose de su dibujo. Como requisito se pide que en todo momento hable en primera persona, asumiendo las características de su rosal.

Ejemplo: Soy un rosal grande, con rosas rojas y raíces profundas. Estoy en un jardín verde y luminoso. Mis amigos los otros rosales me hacen compañía.

En esta última parte, el terapeuta puede hacer todas las preguntas que emerjan a raíz de la experiencia del paciente así como destacar aspectos que llamen su atención acerca de sus gestos, su tono de voz, generar metáforas que surjan del contacto con lo que el propio terapeuta siente o percibe de lo que está escuchando o lo que ve en el rosal, realizar un ejercicio de expresión corporal...cualquier cosa que favorezca el darse cuenta del paciente.

3. RESULTADOS

A continuación se exponen los diálogos extraídos del proceso con su correspondiente interpretación.

En Psicoterapia Gestalt se prefiere utilizar la palabra *Cliente* en lugar de *Paciente*. Debido a que no se está ante un paciente ni tampoco ante un cliente, se asignará una “P” de persona o participante, en el diálogo y una “T” para el terapeuta.

3.1.Rosal número 1

Mujer. 48 años. Divorciada y sin hijos. En paro desde hace un año. Llevaba años cuidando de su madre con la que tiene una relación muy apegada, pero desde hace unos meses la relación se ha distanciado y solo la cuida cada 4 meses.

T: Te emocionas...

P: Sí...cuando me has dicho qué necesito lo he visto tan claro...

T: ¡Qué bien! ¿Y qué necesitas?

P: ALEGRÍA y como ahora no la tengo...ya no estoy como antes...

T: ¿Y quién te daba antes esa alegría?

P: No sé, de todos modos ya estoy mejor, ya me va saliendo esa risa que he tenido siempre, de vez en cuando....Ya empieza a salir mi sentido del humor, no todavía como antes pero ya me sale...

T: Al escucharte me viene a la mente como una semilla, que después del invierno está empezando poco a poco a brotar para convertirse en una flor... ¿Tiene esto algo que ver contigo?

P: Sí, he pasado una época mala, mucha tristeza, pensamientos negativos....Estaba débil, tenía miedo...Pero ya estoy empezando a reír, tengo mejores pensamientos, me siento más fuerte.

T: ¡Estás empezando a brotar!

P: Sí, eso es.

T: ¿Y Quién te puede dar esa alegría para seguir creciendo?

P: Yo misma, tengo que hacerlo yo.

T: Cuéntame tu rosal, descríbemelo.

P: Estoy en una maceta, en un entorno muy tranquilo y luminoso, que es lo que necesito, tranquilidad, agua y luz...hay mucha luz. No hay más rosales. El entorno es

verde, el cielo azul. Mis raíces son finas pero profundas. Mi tallo flexible pero con espinas.

T: ¿Y esas espinas para que las utilizas?

P: Para defenderme, pero no las uso mucho.

T: Háblame ahora de tu entorno, rosal.

P: El entorno me gusta, es tranquilo y luminoso, que es lo que necesito.

T: ¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos?

P: Lo que más me gusta son mis rosas, lo que menos, mis espinas, pero me siento bien siendo este rosal.

T: Me llama la atención, que las rosas que has dibujado están todavía en capullo, como si empezarse a abrirse ahora el capullo...y me está recordando la metáfora que te he dicho antes de la semilla que empieza a brotar.

P: ¡Anda, es verdad! ¡Qué casualidad!

T: Si esto lo hubiera dibujado yo, sentiría como que poco a poco me estoy abriendo y floreciendo ¿Tú te sientes así, como que estás empezando a florecer?

P: Sí, siento que poco a poco vuelvo a ser yo como era antes y a tener alegría...

T: ¿Ves algún día las rosas completamente abiertas?

P: Sí, sin ninguna duda.

T: ¿Cómo serán?

P: Grandes y preciosas.

Rosal número 1



3.1.1 Interpretación del Rosal número 1.

En el dibujo aparece un rosal con seis rosas color granate, algunas ligeramente más abiertas que otras pero todas en capullo. Todas las rosas son largas, el tallo se muestra con cierta rigidez y con espinas. El rosal está plantado en un macetero. El entorno está rodeado de campo verde y el cielo está azul. Se observa que el rosal se ha dibujado con mayor detenimiento y minuciosidad mientras que el entorno se ha dibujado vagamente.

Lo que más llama la atención del dibujo es que el rosal está dentro de un macetero, en lugar de estar plantado en el campo del que está rodeado. Esto nos habla de una persona con necesidad de protección, alguien que necesita que algo le sostenga y no le es suficiente su suelo y sus raíces. Sería interesante preguntarle en sesiones posteriores qué función realiza ese macetero y qué representaría en su vida, qué hay en ella para necesitar algo que la sostenga.

Por otro lado las rosas están aún en capullo, algunas empiezan a abrirse, mientras que en su entorno no hay más rosales, solo un campo verde y luminoso. Parece como si hubiera habido una gran tormenta, o un invierno agresivo y hubiera arramblado con casi todo, excepto con el rosal que poco a poco empieza a brotar. Refleja la crisis que ha pasado anteriormente (perder el trabajo, distanciarse de algunas amistades, pasar menos tiempo con su madre, discordia y alejamiento con un familiar muy cercano...). Su dibujo representa su situación actual, de vuelta a la calma después de la tormenta. Otra vez el sol, el campo verde, con la diferencia que solo ha quedado ella, que está empezando a brotar poco a poco en los distintos aspectos de su vida (hay algunas rosas más abiertas que otras). Su entorno representa la calma, quizá no haya movimiento, quizá ella no perciba otros rosales a su alrededor, pero lo que sí hay es mucha luz, que es imprescindible para que crezca ella y nazcan otros rosales, esto es, percibo como si hubiera vaciado su vida de personas y situaciones que ya no le beneficiaban y ahora todo estuviera en las condiciones idóneas para tener nuevas experiencias y personas en su vida que la nutran más. Deduzco que si esas rosas están brotando son porque ella está dándose a sí misma (puesto que ella es quien se cuida) lo que necesita para crecer: esa alegría y ese sentido del humor, tan característico de ella, que está volviendo a nacer.

En general, el dibujo y el diálogo con ella, nos habla de un renacimiento, de estar empezando una nueva etapa de su vida y con excelentes expectativas puesto que ella ve sus rosas en un futuro grandes y preciosas.

3.2.Rosal número 2

Mujer. 12 años. Familia estructurada, amistades y vida escolar normal.

T: Descríbeme tu rosal

P: Tengo muchas flores rojas y el tacto suave. También tengo muchas espinas.

T: ¿Para qué utilizas esas espinas?

P: Para defenderme y que no me coman los animales.

T: ¿Las utilizas mucho?

P: A veces sí, a veces no...depende de quien venga. Prefiero no utilizarlas pero si vienen a cortarme pincho.

T: ¿Y cómo es tu tallo, rosal?

P: Es fino pero largo, igual que mis raíces, tengo muchas.

T: ¿Qué me dices de tu entorno? ¿Estabas solo? Me llama la atención que en tu dibujo no haya nadie a tu alrededor...Lo único que veo son piedras...

P: ¡Ah sí! ¡Espera lo dibujo!

T: Entonces sí que hay un árbol y otros rosales...¿ Cómo te llevas con ellos?

P: Con la mayoría bien, pero hay algunos con los que me llevo regular.

T: Y con el árbol ¿Qué tal?

P: Muy bien, me hace sombra y me da compañía.

T: Entonces... ¿Te gusta tu entorno o hay algo que cambiarías?

P: Sí, me gusta porque no estoy sola...Estoy rodeada de rosales. Pero me gustaría que fuera un prado verde y que no hubiera piedras...Cambiaría las piedras.

T: ¿Quién cuida de ti rosal?

P: El árbol y otros rosales mayores.

T: ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ser este rosal?

P: Lo que más mis rosas, lo que menos mis espinas.

T: ¿Hay algo que necesites rosal?

P: No, nada. Soy feliz así.

Rosal número 2



3.2.1 Interpretación del rosal número 2.

En el dibujo aparecen un rosal de rosas rojas, un rosal de rosas fucsias y un árbol. El rosal rojo tiene el tallo rígido, raíces y numerosas rosas, mientras que el rosal fucsia no tiene tantas rosas ni tampoco raíces, de hecho el tallo ni siquiera toca el suelo. El suelo está rodeado de piedras.

Hay dos aspectos que llaman poderosamente la atención de este dibujo.

Por un lado, al principio, había dibujado únicamente el rosal que representaba a ella misma, no dejando ni rastro del entorno. Esto nos habla de una necesidad de atención. Es como si, al dibujar el entorno, temiera que su rosal fuera a ser ignorado y la atención se focalizase únicamente en otros rosales. Curiosamente esto encaja con el hecho de dibujarse pequeña y en la esquina izquierda del folio, pudiendo haberlo utilizado entero. Parece como que si dibujara todo el entorno, ya no la pudieran ver. Quizás esto también pueda relacionarse con la vida ocupada que lleva su familia en

casa, que la lleve a percibir que no recibe toda la atención que necesita y se sienta precisamente como se ha dibujado: pequeña y apartada en una esquina.

Por otro lado, cuando se decide a dibujar el entorno, la distribución descoloca totalmente a cualquiera que lo observe. Es curioso como separa una cosa de otra. Su rosal en un lado, otro rosal en otro, y debajo el árbol. Es como si estuvieran separados por apartados, de hecho, no se mezclan ni las piedras del entorno. Cada rosal y el árbol tienen sus propias piedras, pero no se mezclan. Esto nos habla de una persona que establece límites y barreras entre unos y otros. Da pistas sobre una forma de relacionarse que huye del contacto o le cuesta mucho acercarse a los otros y viceversa. Entiendo contacto no como relaciones sociales en sí, puesto que nos cuenta que se lleva bien con el árbol y con la mayoría de rosales, aunque con algunos regular (Como cualquier relación con el entorno) sino como la capacidad de abrirse a los demás tal como uno es y de mostrar sus emociones según el momento: tristeza, enfado, etc. Quizás esto pueda relacionarse con la etapa de la adolescencia que acaba de empezar, en la que normalmente existe la tendencia a alejarse un poco del mundo. No obstante, debido a su corta edad, resulta difícil indagar mucho más, pero sería interesante repetir la fantasía del rosal en unos años. Si la separación entre rosales y elementos del entorno sigue existiendo, podríamos preguntarle qué hay en ella que le hace aislarse y no contactar con otros rosales y qué representaría esto en su vida.

Asimismo, un aspecto que no se puede obviar es la existencia de rosales y árboles que crecen entre las piedras. Da la impresión de un paisaje árido y seco. Me pregunto si esta forma de percibir el entorno como algo seco tiene que ver con su falta de contacto, siendo probablemente sus relaciones así de secas. Quizás si se permitiera a ella misma contactar abiertamente con otros y mostrar sus emociones se hidrataría más ese entorno y hasta empezara a crecer la hierba. En cualquier caso, son meras hipótesis que solo podrían contrastarse en sesiones futuras mostrándole qué veo y con qué conecto cuando veo ese paisaje y preguntándole si hay algo en ella que refleje lo que yo estoy percibiendo.

Finalmente le propondría un experimento: Imagina que eres la jardinera que cuida este rosal ¿Cómo cambiarías las piedras por ese prado verde que deseas? ¿Cómo sería esto en tu vida?

3.3 Rosal número 3

Mujer. 23 años. Vive con su pareja. Recientemente ha finalizado la carrera universitaria. Padres separados y un hermano mayor. Poca relación con el padre. Muy unida a la madre.

T: Cuéntame tu experiencia rosal.

P: No me ha gustado, ha habido momentos en los que he desconectado porque no me gustaba la sensación que sentía.

T: ¿Cómo te sentías rosal?

P: Soy una rosa muy roja ¡Pero no me da el sol! Y no puedo jugar con el resto...Intento crecer, pero no puedo...

T: ¿Por qué pasa esto rosal? ¿Qué te impide crecer?

P: Que no tengo un tallo propio...salgo desde el tallo de mi madre. Las demás rosas están más altas y me tapan la luz y no me dejan crecer.

T: ¿Y qué puedes hacer para crecer y para que te de la luz?

P: No puedo hacer nada, yo los llamo, les digo que estoy aquí, para que me vean...pero no me escuchan ni me ven porque ellos son más altos y yo estoy aquí abajo.

T: Entonces ¿Qué necesitarías para crecer?

P: Es que es un lío...Porque necesito crecer para que me dé la luz pero a la vez necesito la luz para crecer...es un círculo vicioso...No se...yo creo que lo que necesitaría es que me hicieran un huequecito, así sí podría crecer.

T: ¿Qué es lo que más te gusta de ser este rosal y lo que menos?

Lo que más es que estoy rodeado de muchas rosas y lo que menos... es no poder estar con ellos y hacer las cosas que hacen ellos.

Rosal número 3



3.3.1 Interpretación del rosal número 3.

En el dibujo aparece un rosal con cuatro rosas rojas, todas con tallo propio excepto una que crece del tallo de otra. Las tres rosas de la derecha parecen estar más unidas. La de la izquierda parece algo más apartada e independiente.

Se puede observar claramente su situación actual:

Por un lado, su hermano y su madre, más unidos, representados por las rosas de la derecha. Por otro, su padre haciendo su vida totalmente independiente.

Ella, en medio, tan unida a su madre que no tiene ni tallo propio, sino que crece y por tanto se alimenta, a través de ella. Su localización en el dibujo refleja la relación dependiente que tiene con su madre y la angustia e incomodidad que siente en el lugar que ocupa que le impide crecer.

Otra deducción que se puede extraer es la de sentirse inferior al resto de su familia “, *yo los llamo, les digo que estoy aquí, para que me vean...pero no me escuchan ni me*

ven porque ellos son más altos y yo estoy aquí abajo”. “Lo que menos me gusta es no estar con ellos y no poder hacer las cosas que hacen ellos”.

Esto se completa con el dibujo de la rosa que representa a su padre: Su largo tallo termina en una rosa muy grande considerablemente más grande que el resto de rosas y puesto que la rosa representa la cabeza...habría que preguntarle si considera a su padre una persona intelectual en la que predomina la razón, pudiendo ser una de las causas por las que ella se percibe inferior y la relación sea más distante con su padre.

Pero la cuestión central aquí es que ella está angustiada y no se siente cómoda con su situación, porque siente que no puede crecer. Por ello, en sesiones futuras sería de gran ayuda preguntarle cómo se las ingeniaría para cambiar su situación, cómo podría hacer crecer su propio tallo para no depender de su madre y que pueda por fin crecer, o dónde podría colocarse.

Un ejercicio corporal útil para darse cuenta de qué necesita podría ser, con la ayuda de tres personas más, que cada una se colocase como una rosa (alguien como la del padre, alguien como la de la madre y alguien como la del hermano) en el mismo lugar, distancia y altura y que ella se colocase en su posición primero , para ver que siente y después ir probando colocándose en distintos sitios para ver dónde se siente más a gusto y qué representaría hacer eso en su vida.

3.4 Rosal número 4

Mujer, 20 años. Estudiante de enfermería. Sin pareja. Buena relación con su familia y sus amistades. Vive con sus padres.

T: ¿Qué tal? ¿Cómo eres rosal?

P: Soy una rosa roja que está dentro de un rosal. Mis raíces son fuertes y profundas. Mi tronco normal, ni muy grueso ni muy fino y tiene espinas.

T: ¿Para qué utilizas esas espinas?

P: Para que no me corten.

T: ¿Qué pasa si te cortan?

P: Me pongo triste porque me separan de las demás y me muero y además me quedo sin raíces.

T: Cuéntame cómo eres rosa.

P: Soy bonita, grande y roja. Soy la más bonita del rosal. La gente me mira y dice... ¡Ay qué rosa más bonita!

T: ¿Y cómo te llevas con las otras rosas?

P: Bien son simpáticas, pero yo soy la más chula y la más bonita.

T: ¿Qué necesitas rosa?

P: Agua y nutrientes que me esfuerzo mucho en conseguir y las otras rosas para que me hagan compañía.

T: ¿Y por qué necesitas esforzarte tanto?

P: Porque los nutrientes están muy abajo...y hay que esforzarse para crecer...por eso soy la más alta.

T: Veo que tienes un árbol cerca de ti...¿ Cómo te llevas con él?

P: Muy bien, hablo con él y me da sombra...me siento segura.

T: ¿Qué es lo que más te gusta de ser esta rosa?

P: Que soy muy bonita y cuando la gente pasa dicen ¡Qué rosa más bonita! Pero no me cortan

T: ¿Y lo que menos?

P: Que no puedo moverme y no puedo ver más allá de lo que veo y eso no me gusta.



3.4.1 Interpretación del rosal número 4.

En el dibujo aparece un rosal de rosas rojas de diferentes tamaños y una en el centro más grande. Tienen generalmente el tallo largo, con algunas espinas y largas raíces. También hay un árbol muy próximo al rosal y unas margaritas al pie del árbol.

Aparentemente, el dibujo no muestra nada inusual y no hay nada que llame la atención fuera de lo común, excepto la rosa que hay en el centro del rosal que llega a tocar la copa del árbol. Justamente esta rosa es con la que se identifica la persona.

Da la sensación como si la rosa quisiera seguir creciendo y alcanzar al árbol. Esto refleja una persona ambiciosa con metas y objetivos elevados en su vida.

Por otro lado, más que el dibujo en sí, lo que más refleja a la persona es como vive su experiencia como rosal.

Sin mucho esfuerzo, se puede apreciar que hay grandes indicios de narcisismo “*Soy la más bonita del rosal. La gente me mira y dice... ¡Ay qué rosa más bonita!!*. De

esto mismo, también se deduce que su autoconcepto varía en función de lo que piensen los demás, pues al preguntarle cómo es, en lugar de decir “Yo soy” dice “La gente dice”.

Además de narcisismo también se puede apreciar una necesidad constante de atención, pues cuando el foco de atención se dirige a otros, rápidamente intenta que la atención vuelva a ella:

T: Y cómo te llevas con las otras rosas?

P: Bien son simpáticas, pero yo soy la más chula y la más bonita.

Otra deducción que se puede extraer es que estamos ante una persona que se esfuerza para conseguir sus objetivos y para avanzar en la vida: “*Necesito agua y nutrientes que me esfuerzo mucho en conseguir*”.

Sería interesante preguntarle ¿Qué sería en tu vida el agua y los nutrientes? ¿Qué hay en ti que te hace necesitar esforzarte tanto para conseguirlos?

En general, nos encontramos con una persona con cierto grado de narcisismo y que a la vez lo que más le importa es lo que los otros opinen de ella. Una persona que necesita halagos y adulaciones para gustarse a sí misma pues cuando se le pregunta “¿Qué es lo que más te gusta de ti? Contesta “*Que soy muy bonita y cuando la gente pasa dicen ¡Qué rosa más bonita!*” De algún modo está diciendo: lo que me gusta de mí es que le gusto a la gente. Por eso, sería interesante para ampliar el darse cuenta, preguntarle ¿Qué pasaría, rosa, si no te mirasen o no te dijese lo bonita que eres? ¿Seguirías gustándote y sintiéndote bonita? Pues es probable que nos estemos topando con un caso de baja autoestima disfrazada de narcisismo.

4. CONCLUSIONES

Puesto que el objetivo del trabajo es la mera experimentación con una técnica gestáltica y más concretamente con la *Fantasía del rosal*, las conclusiones extraídas son derivadas de mi experiencia personal.

Después de la experimentación con esta fantasía dirigida y de la observación minuciosa de la información recabada con cada participante, se han podido extraer las siguientes conclusiones:

- La Fantasía del rosal, es una técnica potente de autoconocimiento, que puede utilizarse en el lugar de las clásicas técnicas proyectivas o incluso algunos apartados de la entrevista psicológica para extraer información acerca de los deseos, los miedos, las necesidades, rasgos concretos de la personalidad, etc. ahorrando tiempo y trabajo.
- Promueve el avance hacia la conciencia de uno mismo y el crecimiento personal. Es el primer paso para darse cuenta de qué miedos, emociones, necesidades, deseos, conflictos internos se tiene, para aceptarlos y dejar de proyectarlos de modo que se resuelvan por sí solos, pues en muchas ocasiones, el “darse cuenta” en sí, ya es terapéutico.

Por ejemplo, si el cliente se da cuenta de que es sensible al rechazo e interpreta palabras, o gestos de otras personas como tal, probablemente una vez sabido esto, irán disminuyendo las veces en las que sienta malestar al ver determinadas personas o determinados gestos y acabará por reinterpretarlos de una manera más adaptativa, sabiendo que era él quien lo veía así y no los demás que lo rechazaban.

En cualquier caso, una vez asumida la responsabilidad de determinados aspectos de la personalidad, se pueden proponer soluciones.

- Al tomar conciencia de las propias necesidades, se pueden desarrollar destrezas que le permitan satisfacerlas sin atentar en contra de los demás (Zinker, 2001).
- Favorece la asunción de la responsabilidad de lo que nos sucede, dejando a un lado los reproches y el engendramiento de culpa en los demás.
- Se ha demostrado que esta técnica no debería limitarse a personas con trastorno mental, así como problemas menores, pues, a cualquier individuo le resultaría beneficioso ampliar el campo de conciencia sobre uno mismo con el fin de crecer a nivel personal y relacionarse saludablemente con uno mismo y con su entorno.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Fagan y Shepard (1989) *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica*. Arnold Beisser. *La teoría paradójica del cambio*. Ed. Amorrortu, Argentina.
- Martín, A. y Vázquez, C. (2005) “*Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...No me engancho*”. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao. Capítulo 1, pp. 21- 24.
- Naranjo, C. (1990) *La vieja y Novísima Gestalt*, Ed. Cuatro Vientos, Chile. Capítulo 3.
- Peñarubia, F. (1998) *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Ed. Alianza Editorial. Madrid. Capítulos 2 y 3.
- Perls, F. (1973) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago.
- Polster, E. y M.(1976) *Terapia Gestáltica*, Ed. Amorrortu, Buenos Aires, p.15
- Polster, E. y M. (1976) *Terapia Gestáltica*, Ed. Amorrortu, Buenos Aires, p.39
- Zinker, J. (2001) *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología*. Ed. Alfaomega. México.