



EL PODER DE LAS PSICOFANTASIAS

Las palabras y los conceptos son indicios,
no reflejos de la realidad.

Pero, como dicen los místicos orientales:

“Cuando el sabio señala la luna,
el idiota no ve más que el dedo”

Tony de Mello (La oración de la rana)

Dentro de las técnicas gestálticas el trabajo con la fantasía ocupa un lugar destacado, ya que nos facilitan trabajar el darnos cuenta, y el traer a la conciencia aspectos inconclusos que se repiten porque están sin cerrar.

La fantasía supone abrir una puerta a nuestro mundo interno, y tiene la ventaja de llevarnos a lugares que no podemos alcanzar por ningún otro medio. Comparten aspectos comunes con los sueños, pero se diferencian de éstos en su coherencia. Dan paso al libre flujo de energías retenidas que favorecen la integración personal, y además de posibilitar el proceso de autoconocimiento y autoexpresión sirven para la resolución de conflictos trabajando en el nivel simbólico.

El trabajo con psicofantasías tiene sus precedentes en **Robert Desoille** con su “ensueño dirigido”. Este método terapéutico utiliza la imaginación como vía de acceso al mundo interno del individuo, no sólo para equilibrar conflictos, sino fundamentalmente como fuerza integradora que saca a la luz los recursos potenciales. También **Asagglioli** posibilita en sus trabajos la exploración del mundo intrapersonal para entrenar y desarrollar la imaginación creativa como herramienta terapéutica.

En las psicofantasías los individuos van a proyectar sus contenidos internos, y esto nos pone en la pista de cómo están en el presente y cómo se sienten. También van a funcionar a nivel de indicadores psíquicos como si fueran test proyectivos, que van a distribuirse en el continuo de cerrado-estructurado a su polaridad de libres y abiertas.

El trabajo en terapia va a suponer el apropiarnos de todo aquello que proyectamos para irlo reconociendo como propio. El objetivo es la búsqueda de sentido e integración de aspectos perdidos de uno mismo.

Desde el enfoque gestáltico la parte oscura de la proyección funciona como un mecanismo que me impide pasar a la etapa de energetización cuando trabajamos con el ciclo de las necesidades. Esta proyección se manifiesta en forma de un proceso por el cual yo atribuyo a mi entorno algo que me es propio, y a partir de ese momento en el que proyecto, ya no me siento responsable de lo que me ocurre, no tengo energía, no me muevo. Son los otros los que tienen que moverse. Aquí la persona en lugar de ser un participante activo, se convierte en objeto pasivo, víctima de los demás y de las circunstancias. Sólo cuando me reapropio de la proyección, la reconozco y la recupero, es cuando siento mi parte de responsabilidad, puedo energetizarme y desde ahí pasar a la acción.

La psicofantasía es un espejo que revela lo proyectado por uno mismo, además de ser un medio de presentación simbólico, donde lo emocional y lo cinestésico nos introduce de lleno en la experimentación, la expresión, y la creatividad.

Las fantasías dirigidas puede ser individuales o grupales. Para ello el o los individuos han de estar relajados, así las defensas y el control disminuyen, y de esta forma se presentan más claros los contenidos de la proyección. La actitud que se asuma va a ejercer un impacto considerable en la experiencia del que la ejercita.

De ellas podemos decir que están muy ligadas a la creatividad y al desarrollo del hemisferio derecho, el cual se vincula con lo espacial, lo sintético, lo artístico, lo intuitivo. La terapia Gestalt trabaja sobre todo con la movilización corporal, la emoción, las imágenes y los sueños, pero como ésta es una terapia integradora, lo que propone es el desarrollo armónico de las posibilidades de ambos hemisferios.

Las fantasías han de adecuarse a las necesidades del paciente, o del grupo con el que se trabaje. Para ello es importante estar atento al emergente que se va materializando, para de esta forma hacer explícito lo que está implícito.

Los **Polsters** ven en este tipo de trabajo una serie de utilidades terapéuticas que son las siguientes:

- 1) Establecer contacto con un acontecimiento, un sentimiento o una característica personal que se evita. Aquí la fantasía tiene un efecto reparador ya que permite integrar lo negado a la situación presente.
- 2) Contactar con una persona o situación que no están disponibles en el presente, y esto supone cerrar una gestalt inconclusa. Esto permite despedirse de situaciones que lo están pidiendo, para poder acceder a otras necesidades más actuales.
- 3) Explorar lo desconocido, describiendo partes a las que nunca hemos llegado, o atrevernos a redescubrirlas de nuevo, así como explorar el miedo a través de un espacio seguro como lo es el espacio terapéutico.
- 4) Exploración de aspectos nuevos que permanecen en el fondo del individuo. El trabajo consiste en traerlos a la superficie, para que estén disponibles.

El trabajo con las psicofantasías es muy parecido al de los sueños. Para empezar primero describimos y luego ponemos todos los elementos que aparecen en primera persona. De esta forma recuperamos lo proyectado. Desde ahí podemos ver cómo nos sentimos y cómo integramos aspectos alienados de la personalidad. También podemos ver qué tiene que ver con nosotros todo aquello que ponemos en primera persona. Hay que seguir de cerca todos los indicadores corporales y emocionales que aparezcan para prestarles la atención que necesiten.

Además de trabajar las psicofantasías a nivel terapéutico, también podemos trabajar con ellas a nivel diagnóstico. **Elsa Grassano de Piccolo** desarrolla una serie de indicadores que permiten establecer grupos coherentes de respuestas proyectivas que pueden referirse a los casos individuales con los que estamos trabajando. La serie de indicadores permiten agrupar y diferenciar las producciones según lo siguiente:

. Grados de patología: Posibilitan delimitar cualidades de integración de la persona, diferenciando modos de funcionamientos de estructuras neuróticas y psicóticas, además de los estados intermedios.

. Cuadros psicopatológicos: o tipos de personalidad permitiendo diferenciar las características diferenciales en cuanto a vínculos, ansiedades y defensas dominantes.

. Dinámica individual: Son aquellas respuestas que enlazan con la biografía personal y el autoconcepto, que tiene que ver con la percepción o conciencia que los individuos tienen de sí mismos, y se incorpora del exterior desde una edad muy temprana. Esto va a ir conformando la idea de lo que somos, a la vez que agradamos a las figuras significativas, alienando aspectos propios. Una vez que el autoconcepto se instala

en el individuo, éste queda fijo. Modificarlo va a suponer una tarea terapéutica ardua y laboriosa.

El trabajo de psicofantasías con niños y adolescentes se realiza de la misma manera que con adultos. En el caso de los niños, si lo que aparece es algo temido podemos dibujarlo y posteriormente dejar que el niño lo destruya, si esa es su necesidad, al igual que hacemos en el trabajo de niños con pesadillas.

Violet Oaklander, en su libro, ventanas a nuestros niños habla de los trabajos de **Ginger** y otros autores que documentan estadísticamente estudios donde los niños que son capaces de ser imaginativos dan puntuaciones más altas de C.I. y se manejan mejor que los que no lo son. Estimular a un niño a ser imaginativo supone sentar las bases para mejorar su capacidad de enfrentarse a la vida y aprender.

SOBRE LA FANTASIA

La fantasía es parte de la articulación de lo posible: nos lleva más allá de lo que es meramente actual o presente hacia el reino de la posibilidad, lo que no es todavía actualizado o lo que no es actualizable. La lucha por la supervivencia no puede realmente separarse de la vida cultural o de la fantasía, y la supresión de la fantasía- a través de la censura, la degradación u otros medios- es una estrategia para procurar la muerte social de las personas. La fantasía no es lo opuesto de la realidad; es lo que la impide realizarse y, como resultado es lo que define los límites de la realidad, constituyendo así su exterior. La promesa crucial de la fantasía, donde y cuando existe es retar los límites contingentes de lo que será y no será designado como realidad. La fantasía es lo que nos permite imaginarnos a nosotros mismos y a los otros de manera diferente; es lo que establece lo posible excediendo lo real; la fantasía apunta a otro lugar y, cuando lo incorpora, convierte en familiar ese otro lugar (Judith Butler/ Deshacer el género/Pgna 51).

Ejercicio

Busca un lugar que te permita estar cómodo/a y relajado/a. Imagina en tu fantasía una casa. ¿Cómo es esa casa? ¿dónde está? ¿Cómo te sientes con ella? ¿Cómo es por fuera? ¿Qué puedes visualizar a su alrededor. Date un tiempo para observar todo esto...

Ahora Revísala por dentro ¿Cómo es y qué te llama la atención? ¿qué es lo que hay? ¿Cómo te hace sentir el darte cuenta de lo que va apareciendo?...

De nuevo permítete un tiempo en dedicarte a esto, el que te parezca conveniente, y ahora todo lo que has descrito como la casa ponlo en primera persona y date cuenta de qué ocurre al hacerlo y si te reconoces en ello.

De nuevo vuelve a tu vida cotidiana después de permitirte un espacio para considerar todo aquello que recojas después de hacer este ejercicio.

Domingo de Mingo Buide
Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta.