

FANTASIA Y REALIDAD

(Del trabajo terapéutico con niños y de quienes trabajan con niños)

DAVID BOIX GARCÍA

En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento.
[Albert Einstein](#) (1879-1955)

Odio la realidad, pero es en el único sitio donde se puede comer un buen filete.

[Woody Allen](#) (1935-?)

A mi familia, mis maestros y a los niños. En especial a Mar y María

INTRODUCCIÓN

Mi intención al redactar este artículo es tratar de aportar claridad sobre un tema a menudo controvertido. Es mucho lo que se ha escrito sobre lo real y lo ficticio, en general han sido vistos como dos conceptos contrapuestos que aparentemente nada tienen que ver.

Me dispongo a intentar demostrar que fantasía y realidad están conectadas, que van juntas, como dos caras de una misma moneda o las vertientes de una montaña, y que se influyen con facilidad. Por otro lado quiero explicar como el trabajo en terapia se puede ver facilitado por el descubrimiento y el desarrollo de ambas y por la integración de las mismas. Lo haré apoyándome en la terapia Gestalt, principal base y surtidor de inspiración de mi trabajo con niños, y especialmente en el modelo de Psicoterapia Infantil Relacional desarrollado por Guadalupe Amescua.¹

La elección de este tema no es casual, responde a la necesidad. Siempre me ha atraído poderosamente esta cuestión, me he visto muchas veces inmerso en situaciones donde me era difícil discriminar lo real de lo ficticio. Tampoco es casual que mi libro favorito, el único que he leído varias veces, sea La Historia Interminable, en donde el protagonista escapa de la realidad, refugiándose en su imaginación y en los libros que

¹ Amescua Villela, Guadalupe. Psicoterapia Infantil Relacional. Un Modelo de Intervención Gestalt. CEIG Editorial 2008.

lee, para terminar entrando en uno de ellos hasta tal punto que duda entre lo que es real o no.

Pero antes de continuar quiero detenerme en los significados. El concepto real es algo complicado de entender si nos atenemos a su significado oficial. Según el diccionario, de la Real Academia Española, real significa: “*que tiene existencia verdadera y efectiva*” y realidad “*lo que ocurre verdaderamente*” ¿Y qué es lo que ocurre verdaderamente?

Existen cosas en las que casi todos podemos estar de acuerdo, por ejemplo que un objeto de cuatro patas con un asiento y un respaldo, que sirve para sentarse, es una silla. Digo casi todos porque una persona con su percepción visual alterada podría percibir otra cosa, como le pasaba al personaje de los tebeos Rompetechos ¿Eso sería real? Para él sí. Paul Watzlawick, rizando el rizo, se preguntaba en el título de una de sus obras ¿Es real la realidad? Incluso una simple silla puede ser diferente a ojos de varios observadores que la calificarán como bonita, cómoda, horrible, de diseño, alta, etc.

La teoría de la relatividad eliminó la idea de un tiempo absoluto, el tiempo, cómo la velocidad, dependen de cada observador. Creo que de la misma manera no hay nada que se pueda llamar realidad objetiva, que sólo existe mi versión subjetiva, y las demás infinitas versiones subjetivas de la realidad que posee cada persona, la manera en que percibo mi mundo; a mi mismo; al entorno; en definitiva mi campo perceptual. Es curioso que el Self², en Terapia Gestalt, tiene dos aspectos: espacial y temporal; al igual que en la teoría de la relatividad dos son las dimensiones importantes: espacio y tiempo.

Por su parte el diccionario de la RAE define la fantasía como: “*facultad que tiene el ánimo de reproducir por medio de imágenes las cosas pasadas o lejanas, de representar las ideales en forma sensible o de idealizar las reales....Grado superior de la imaginación; la imaginación en cuanto inventa o produce*”. Por tanto, es muy útil para la creación, no solo artística, también puede ser una válvula de escape de la realidad, un mecanismo de defensa ante situaciones difíciles de afrontar.

Pienso que como terapeutas lo importante no es la Fantasía o Realidad, con mayúsculas o como valores absolutos, sino las “realidades” o “fantasías” de los niños

² El self es el sistema de ajustes creativos de un organismo con su entorno. Se sitúa en la frontera entre ambos. No es “algo fijo” sino que existe donde y cuando hay una interacción en la frontera organismo entorno. El self es el contacto del presente real efímero, donde la realidad es construida conjuntamente por quien percibe y por lo que es percibido.

con los que tratamos y las implicaciones que estas tienen para ellos. *“La experiencia se da en la frontera entre un organismo y su entorno. La experiencia es la función de esa frontera y, psicológicamente lo que es real son las configuraciones “globales” de ese funcionamiento cuando se consigue algún sentido o se completa alguna acción. Hablamos del organismo en contacto con el entorno, pero el contacto es la realidad más simple e inmediata”*³. Coincido con la visión constructivista de que existen tantas realidades (y fantasías) como observadores de las mismas. Es el individuo el que construye su “realidad” seleccionando y dando sentido a lo que le rodea. En realidad tenemos que hablar de una co-construcción *“No tiene sentido hablar, por ejemplo, de un animal que respira sin tener en cuenta el aire y el oxígeno como ejemplo de su definición...o del movimiento sin la gravedad y el soporte del suelo, o de una conversación sin interlocutores. No existe ninguna función animal que se complete a sí misma sin objetos y entorno”*.⁴ El individuo crea y modifica su entorno y a la vez es creado y modificado por él, es una obra conjunta.

Creo que una parte muy importante de la terapia consiste en diferenciar fantasía de realidad, por un lado, y en que ambas cooperen para el desarrollo del individuo, por otro. A continuación ofrezco algunas claves que me conducen a pensar así.

QUÉ LE APORTA LA FANTASÍA AL NIÑO

La capacidad de fantasear e imaginar tiene gran importancia, está en la base del juego simbólico del niño, mediante el cual es capaz de representar y recordar situaciones u objetos reales a partir de analogías. Es decir permite simbolizar lo real a través de significantes distintos de las cosas significadas.

Las representaciones mentales del niño, aproximadamente sobre los dos años, son llevadas a la práctica mediante objetos y escenarios substitutivos que representan a los imaginados; así una piedra simboliza comida, por ejemplo, y el niño pequeño se la ofrece a su muñeco para que la coma. *“Señalaba Elkonin (1980) que el origen del juego simbólico está profundamente relacionado con la formación, orientada por los adultos,*

³ Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P.: Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana; Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Ferrol, 2002. Volumen 2 p. 1.

⁴ Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P.: Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana; Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Ferrol, 2002. Volumen 2 p. 6.

*de las acciones con los objetos en la primera infancia. Los autores iniciales de estas acciones son los adultos.... Una forma fundamental de aprender a actuar con los objetos es la actuación conjunta de adultos y niños para transmitir a éstos los modos ideados por la cultura para el uso de los objetos”.*⁵ Como vemos el juego simbólico permite ver las conexiones entre lo fantaseado y lo real, aspecto que Vigotsky resaltaré como veremos más adelante.

Las llamadas teorías de la mente se adentran más en el desarrollo del niño al afirmar que, a partir de los 3-4 años, este posee la capacidad de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas. Las implicaciones que estos aspectos tienen en el campo de las relaciones humanas son muy significativas; puedo imaginar que estará pensando el otro, como se siente, que pretende y a partir de ahí desarrollar la empatía y la capacidad de comprensión del otro, que me puede ayudar a responder en consonancia.

Esta teoría se vio respaldada por el descubrimiento de las llamadas neuronas espejo que se activan cuando un animal o persona realiza u observa realizar la misma actividad por parte de otro individuo, especialmente un congénere. *“Gracias a ellas somos capaces de correlacionar los movimientos observados con los nuestros y reconocer, así, su significado”.* También se activan ante emociones *“La percepción del dolor o del asco ajeno activan en la corteza cerebral las mismas zonas que se ven involucradas cuando somos nosotros los que experimentamos dolor o asco”*⁶ Estas neuronas se localizan en la corteza cerebral inferior, donde está ubicado el centro del lenguaje y nos permiten comprender al resto de individuos y ponernos en su lugar.

En otro orden de cosas la fantasía permite crear. La creatividad articula las posibilidades prácticas de lo real, de lo que está ahí, de lo preexistente, con la imaginación que le da forma y convierte en algo nuevo y distinto. Permite visualizar y anticipar el resultado posible de las acciones sobre el medio. Amplía la capacidad del niño, ofreciéndole diferentes alternativas y novedosas formas de actuación ante los retos y dificultades que se le van planteando en su desarrollo. En un sentido aristotélico es un mediador entre la potencia y el acto; permite llevar a la práctica las posibilidades. Crear despierta en el niño el sentimiento de poder y de dominio sobre su ambiente, además del

⁵ 2 García Madruga, Juan Antonio y Pardo de León, Pilar. Psicología Evolutiva Tomo 2. UNED 1997. Página 68.

⁶ Amescua Villela, Guadalupe. Psicoterapia Infantil Relacional. Un Modelo de Intervención Gestalt. CEIG Editorial 2008.p 31

sentimiento de valía, que manifiesta orgulloso mediante un “mira lo que hago” dirigido a su entorno.

LA IMPORTANCIA DE LO REAL

Todo lo descrito en el apartado anterior no es posible sin el conocimiento del mundo, sin los objetos, las personas y situaciones que experimentamos y vivimos. La fantasía construye sus edificios, en gran parte, con los ladrillos de lo percibido y experimentado. Hay juego simbólico porque existen objetos; hay teorías de la mente gracias a otras personas a las que atribuir intenciones o emociones; se activan mis neuronas espejo porque observo a un otro. Experimento empatía con alguien que es diferente a mí y que existe como yo. *“Sabemos que el niño no puede desarrollarse solo en ningún aspecto”. “El desarrollo surge de ser un participante en un discurso dinámico con otra gente”⁷*

Un barco en medio del mar necesita conocer las coordenadas exactas, reales, en las que se encuentra para dirigirse a un puerto concreto y marcar un rumbo fijo. Necesita instrumentos de navegación que le indiquen su posición. La terapia ayuda también a encontrar nuestra posición y además proporciona instrumentos de navegación, por ejemplo el darse cuenta.

⁷ Amescua Villela, Guadalupe. Psicoterapia Infantil Relacional. Un Modelo de Intervención Gestalt. CEIG Editorial 2008.p 23

RELACIONES ÍNTIMAS

Me resulta curioso, y tampoco creo que sea casualidad, que planeando escribir este trabajo me encontrara con un libro de bolsillo “La imaginación y el arte en la infancia”, de L.S. Vigotsky, que trata muchos de estos temas y del que me pareció oportuno incluir fragmentos que ayudan a entender las relaciones entre fantasía y realidad.

“El cerebro no sólo es un órgano capaz de conservar o reproducir nuestras pasadas experiencias, sino que también es un órgano combinador, creador; capaz de reelaborar y crear con elementos de experiencias pasadas nuevas normas y planteamientos. A esta actividad creadora del cerebro humano, basada en la combinación, la psicología la llama imaginación o fantasía. La imaginación, como base de toda actividad creadora, se manifiesta por igual en todos los aspectos de la vida cultural haciendo posible la creación artística, científica y técnica.”⁸

Tengo que decir que la primera parte de esta obra me pareció interesantísima. En ella Vigotsky identifica varias formas en las que fantasía y realidad se vinculan entre sí. *“La primera forma de relación de fantasía y realidad consiste en que toda elucubración se compone siempre de elementos tomados de la realidad extraídos de la experiencia anterior del hombre. Sería un milagro que la imaginación pudiese crear algo de la nada, o dispusiera de otras fuentes de conocimiento distinta de la experiencia pasada..... Cabañas sobre patas de gallina no existen mas que en los cuentos, pero elementos integrantes de esta imagen legendaria están tomados de la experiencia humana y sólo en su combinación interviene la fantasía, es decir, que su construcción no corresponde a la realidad”⁹*

Es decir, la imaginación no nace de la nada, del vacío, lo nuevo es la combinación pero los elementos son ya conocidos. Fantasía construye con materiales de la realidad. Es decir una figura ¹⁰ (imaginativa) emerge de la combinación de elementos del fondo ¹¹ anteriores ya conocidos, es la ola que sobresale y destaca en el mar de nuestra mente.

⁸ Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, p.16.

⁹ Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, p.17.

¹⁰ Me refiero aquí a aquello que destaca, que está en primer plano de la conciencia.

¹¹ Por el contrario el fondo es lo que permanece fuera de mi conciencia, el segundo plano, lo no relevante en este momento.

Y continúa *“la fantasía se construye siempre con materiales tomados del mundo real. Aquí encontramos la primera y principal ley a la cual se subordina la función imaginativa, que podría formularse así: la actividad creadora de la imaginación se encuentra en relación directa con la riqueza y la diversidad de la experiencia acumulada por el hombre, porque esta experiencia ofrece el material con el que erige sus edificios la fantasía. Cuanta más rica sea la experiencia humana, tanto mayor será el material del que dispone esa imaginación. Por eso, la imaginación del niño es más pobre que la del adulto, por ser menor su experiencia”*.¹²

A mayor riqueza del fondo mayor riqueza de figuras. En el Atlántico o el Pacífico se forman más y mayores olas que en el Mediterráneo.

Luego continúa señalando una segunda forma de relación entre fantasía y realidad *“Esta forma de enlace únicamente es posible gracias a la experiencia ajena o social. Si nadie hubiera visto ni descrito el desierto africano ni la Revolución francesa, sería completamente imposible hacerse una idea clara de las dos. Sólo porque mi imaginación trabaja en ambos casos sin libertad, sino conducida por experiencias ajenas, como dirigida por otros, solo gracias a ello puede lograrse el resultado obtenido... En tal sentido, la imaginación adquiere una función de mucha importancia en la conducta y en el desarrollo humano, convirtiéndose en medio de ampliar la experiencia del hombre que, al ser capaz de imaginar lo que no ha visto, al poder concebir basándose en relatos y descripciones ajenas lo que no experimentó personal y directamente, no está encerrado en el estrecho círculo de su propia experiencia. Resulta así una dependencia doble y recíproca entre realidad y experiencia. Si en el primer caso la imaginación se apoya en la experiencia, en el segundo caso es la propia experiencia la que se apoya en la fantasía”*¹³.

Es la experiencia, en este caso de un otro, la que permite construir imágenes e historias. Como cuando el que lee un libro puede poner caras a los personajes que desconoce gracias a la descripción del escritor.

Por último habla de un tercer vínculo no menos importante entre imaginación y realidad *“el vínculo emocional” “La tercera forma de vinculación entre la función imaginativa y la realidad es el enlace emocional, que se manifiesta de dos maneras: por*

¹² Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, p.17.

¹³ Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, p.20.

*una parte, todo sentimiento, toda emoción tiende a exhibirse en determinadas imágenes concordantes con ella, como si la emoción pudiese elegir impresiones, ideas, imágenes congruentes con el estado de ánimo que nos sometiera en aquel instante. Las imágenes de la fantasía sirven de expresión interna para nuestros sentimientos, brindan también lenguaje interior a nuestros sentimientos seleccionando determinados elementos de la realidad y combinándolos de tal manera que responda a nuestro estado interior del ánimo y no a la lógica exterior de estas propias imágenes”.*¹⁴

Algo así como dime lo que imaginas y te diré lo que sientes y viceversa.

Es decir, mi estado de ánimo activa imágenes y fantasías acordes al mismo, así como conductas asociadas. El proceso puede seguir el camino inverso, si me pongo a pensar en cosas tristes mi ánimo se puede tornar de tal manera. Aunque reconozco que no siempre es fácil reconocer donde empieza y termina este bucle. De esta manera sentimientos, pensamientos y acciones se anudan para conformar la trenza de la experiencia humana. Además los sentimientos, junto con la imaginación, conectan con nuestras necesidades, ya que en la fantasía hay mucha función Ello¹⁵.

Un día, uno de los niños con los que trabajaba, Jero, me contó que tenía un hermano mayor que él y que le veía poco porque casi siempre estaba de viaje. Poco después me confesó que era mentira, que no tenía ningún hermano, yo le pregunté si le gustaría tenerlo y me respondió que sí.

Creo que las carencias nos impulsan de alguna manera a compensar lo que nos falta, a equilibrarlo. Si no lo podemos hacer en el plano real lo hacemos en el imaginario. Así un niño al que todos le pegan, fantaseará que sabe artes marciales y da una paliza a los demás. Por un momento contrarrestará su desventaja y se quitará un poco de peso de encima; se vengará, imaginativamente, de aquellos que abusan de él. No es extraño entonces que el sediento vea espejismos de agua y oasis en el desierto, ni que el carente de cariño vea espejismos de amor en cualquier mujer. Cuando la realidad provee el objeto apetecido desaparece el déficit y ya no es necesario imaginarlo. En este

¹⁴ Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, pp.20-21

¹⁵En Terapia Gestalt la Función Ello del self corresponde a la fase de las excitaciones orgánicas, las sensaciones, las situaciones inacabadas del pasado que se vuelven conscientes, el entorno vagamente percibido y los incipientes sentimientos que conectan al organismo con el entorno. Es la activación de los deseos, impulsos y necesidades de un organismo que tienden a buscar la satisfacción y el equilibrio.

sentido la imaginación es un indicador de déficits que señalan los desequilibrios de un organismo y es por tanto un mostrador de las necesidades. Sabiendo lo que alguien fantasea podemos ver que es lo que puede necesitar. Variando un poco el refrán tradicional sería algo así como: dime lo que imaginas y te diré lo que necesitas.

Entonces aunque fantasía y realidad son dos cosas distintas, el deseo (la fantasía)-tengo un hermano- nace de una carencia (realidad)-no tengo hermano. Por tanto la necesidad de imaginarlo, está impulsada por una realidad insatisfactoria, de tal modo que ambos aspectos diferentes están estrechamente unidos retroalimentándose. Si mañana Jero tuviera un hermano dejaría de imaginarse uno ficticio. Esto es lo que viene a decir Vigotsky *“Advertimos ya lo incorrecto del criterio vulgar que traza una frontera impenetrable entre fantasía y realidad. Ahora trataremos de mostrar las cuatro formas básicas que ligan la actividad imaginativa con la realidad, ya que su comprensión nos permitirá ver en la imaginación no un divertimento caprichoso del cerebro, algo prendido del aire, sino como una función vital y necesaria”*.¹⁶

LAS DOS CARAS DE LA FANTASÍA

Mario era un niño de cinco años rubio, flaco y paliducho. Sus padres le trajeron a mi consulta por que llevaba dos meses durmiendo muy mal. Se despertaba por las noches aterrorizado y llorando, no quería dormir solo. Se iba a la habitación de sus padres y le costaba volver a dormirse. Aparentemente no había ningún problema. Nada extraordinario me contó el padre en la primera sesión que vi a ambos. El niño tenía un aspecto triste y estaba ojeroso.

Durante la primera sesión con él a solas, su padre esperó en la habitación de al lado ya que el niño tenía miedo de quedarse conmigo. Durante esta sesión no percibí nada anormal ni pude descubrir cual era la causa de los miedos de Mario. Antes de nuestra siguiente hora el padre me relata un hecho significativo, el insomnio de su hijo coincidía más o menos en el tiempo con el robo en una vivienda cercana; los primos de Mario le habían contado esto al niño. Estas palabras del padre me iluminan y entonces le pregunto a su hijo ¿Sueñas con los ladrones? ¿Les tienes miedo? Mario contesta

¹⁶ Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986, p.15.

afirmativamente con la cabeza. Entramos a la consulta y le pido que dibuje a los ladrones de sus sueños pero se niega, no obstante le sugiero que coja dos muñecos que los representen y accede a ello. Me dirijo seriamente a los muñecos y les digo algo así como “ladrones de los sueños de Mario, quiero que le dejéis en paz por las noches y salgáis de sus sueños para que pueda descansar”. Mientras decía esto, su cara empezaba a cambiar y por primera vez su gesto serio se convertía en una amplia sonrisa, salió de la consulta llamando a su padre y le dijo- Papá, papá sabes lo que le ha dicho David a los ladrones....

A partir de ese día Mario comenzó a dormir mejor por las noches y en una semana ya lo hacía con normalidad. Tras dos sesiones más dimos por terminada la terapia. He pensado bastante en este caso y en su relación con la fantasía, creo que en su resolución todo el rato estuvimos trabajando con la imaginación como herramienta. El problema del niño, su temor, era la fantasía de que dos ladrones pudieran entrar en casa y hacerle daño. Yo me metí en esa historia e intervine defendiéndole de esos ladrones imaginarios. Creo que esto le hizo sentir seguro y que se desvanecieran como una amenaza en sus sueños.

Pero es cierto que, como dice Vigotsky, ese miedo, esa historia, tenía algo de anclaje en la realidad. Una realidad transmitida por sus primos de que hubo un robo, aunque probablemente exagerada y desfigurada por la imaginación de los niños. Es probable que el hecho de que Mario tuviera cinco años y de que, a esta edad, la frontera entre realidad y fantasía sea más difusa, nos permitiera trabajar de esta manera. Creo que puede ser un ejemplo de cómo la fantasía nos permite intervenir “en modo imaginativo” por decirlo así, con los niños. En este sentido la fantasía es útil, es la cara sana. Por otro lado los temores, ansiedades y angustias que a los niños y mayores nos genera imaginar ciertas cosas es la cara menos agradable de la fantasía.

O sea que la fantasía puede ser por un lado la avería y por otro la herramienta que la arregla. Es decir parte de la neurosis¹⁷ y del ajuste creativo¹⁸. Aunque el ajuste

¹⁷ Conjunto de síntomas psíquicos y emocionales, producidos por un conflicto psicológico que se han hecho crónicos, con una pérdida de la capacidad de ajuste creativo con el entorno.

¹⁸ Proceso de interacción de las necesidades del organismo con las posibilidades del entorno cuyo objetivo es lograr la mejor solución posible ante una dificultad o problema dado; una respuesta nueva y satisfactoria.

necesite su dosis de realidad porque creo que la función yo ¹⁹ trabaja entre lo deseable y lo posible que no siempre coinciden.

CAMBIANDO LA REALIDAD A TRAVÉS DE LA IMAGINACIÓN

En otro de los casos que tuve, Pablo, un niño de nueve años, presentaba comportamientos agresivos, explosiones muy violentas que se alternaban con periodos de bastante calma. Poco a poco y con la ayuda de la supervisión, nos fuimos dando cuenta de que su comportamiento era debido a un narcisismo creado como defensa de una baja autoestima. Pablo, se sentía poco visto, sentía que no era tenido en cuenta. En las sesiones, a solas o con sus padres, afloraba la necesidad que tenía de poder, de mandar, de compensar su poca capacidad de influencia.

Le ayudo con parte de sus fantasías, le permito parte de su deseo, a veces le dejo hacer en terapia lo que quiera, que mande durante un rato, con límites; se cansa pronto y me pide que tome el mando de la sesión de nuevo. Pero hay algo de lo que me doy cuenta y me inquieta de él. Hay cierta perversión de sus sentimientos, disfruta un poco con el mal ajeno y además no se imagina como se puede estar sintiendo el otro.

Represento para él una historia, le hago una sesión de marionetas de dedo, en ella le cuento la historia de una ballena que vivía en el mar rodeada de otros amigos. La ballena solía ser popular entre su grupo y muchas veces era el centro de atracción, pero cuando no lo era se enfadaba mucho; se convertía en un tiburón y asustaba mucho a los demás peces por que les atacaba, en especial a las estrellas de mar. Un día se reunieron los peces por que no aguantaban más esta situación y decidieron hablar con la ballena. Le dijeron lo mucho que les disgustaba esa actitud, que les dolía mucho y lo pasaban muy mal cuando se convertía en tiburón por que les hacía daño. La ballena les dijo que lo sentía pero que cuando no le hacían caso se enfurecía tanto que salía el tiburón que llevaba dentro. Los peces le dijeron que no podía ser siempre el centro de atención por que los demás también eran importantes y que ellos querían ser sus amigos pero que así

¹⁹ En Terapia Gestalt la Función Yo del self es la identificación con y la alienación de las posibilidades. Es la aceptación o el rechazo de las posibilidades de la situación presente y real, la que permite elegir entre las opciones disponibles.

era muy difícil. La ballena comprendió la situación y les dijo que hablaría con el tiburón para que la dejara en paz. El tiburón se angustió y le dijo a la ballena que a veces necesitaba salir y ¿qué iba a hacer?

Ante el problema que se planteaba fueron hablar con el sabio del fondo del mar para que les diera una solución. El tiburón le preguntó por que no podía salir y si es que era tan malo. No es malo enfadarse- le dijo el sabio- todo el mundo se enfada a veces, sino lo que puedes llegar a hacer cuando te enfadas, por ejemplo hacer daño a los demás peces. El sabio le dio varios consejos al tiburón, le dijo que alguna vez podía salir a defender a la ballena pero sin morder o asustar y que cuando tuviese mucha rabia podía hacer cosas que no dañasen a otros ni a él mismo como ir corriendo hasta el fondo del mar o descargar su rabia contra la arena.

Creo que la historia afectó bastante a Pablo, cuando terminé quedó pensativo un rato. Traté de desarrollar un poco la empatía a través de esta historia, poniendo el énfasis en que no era malo por enfadarse, pero su manera de exteriorizarlo dañaba a los demás y en que podía buscar alternativas más saludables. Esta sesión representó un punto de inflexión en la terapia, no volvieron a repetirse sus comportamientos violentos. Poco a poco traté de ayudarlo a entender la realidad (no siempre se puede ser protagonista) y a tener expectativas más realistas. También sus padres y yo colaboramos a que su realidad fuera más agradable prestándole una atención sana y teniéndole en cuenta, viéndole, pero ayudándole también a que nos viera y nos tuviera en cuenta a nosotros.

LA FANTASÍA COMO DEFENSA

“La hermana de Alicia estaba sentada allí, con los ojos cerrados, y casi creyó encontrarse ella también en el País de las Maravillas. Pero sabía que le bastaba volver a abrir los ojos para encontrarse de nuevo con la aburrida realidad”²⁰

Sin duda la Fantasía sirve también como defensa y por tanto no es raro que esté asociada a las típicas formas de defensa psicológicas que propone la Terapia Gestalt. Yo la he podido entrever en algunas de ellas, en concreto en dos: introyección y proyección. Estas formas de defensa tienen como objeto evitar el contacto del individuo con su

²⁰ Carroll, Lewis. Alicia en el País de Las Maravillas. Ediciones del Sur 2003. p 124.

entorno e interrumpen el ciclo de su experiencia, aunque también tienen su cara sana como veremos.

Si en la introyección²¹ tomo como míos los deseos, palabras o pensamientos de otros, al fin y al cabo lo que hago es fantasearlos, imagino que son míos cuando en realidad no es así. Me dejo asaltar por el entorno y creo que soy yo cuando en realidad es él. No me doy cuenta de que estoy invadido, hago un papel que no me corresponde. El lado sano consiste en la incorporación de normas, valores culturales y aprendizajes tempranos cuando el individuo aun no es capaz de cuestionarlos.

Como terapeutas creo que debemos estar alerta a si tenemos introyectos culturales que pueden estar afectando y entorpeciendo nuestra labor terapéutica. La supervisión nos puede ayudar a ello.

En la proyección²² en cambio lo que hago es imaginar el entorno, fantasearlo, alucinarlo. Le atribuyo cosas inaceptables para mí, el entorno soy yo, pero no soy consciente de ello. La proyección sana nos permite anticiparnos a un acontecimiento y prever consecuencias, por ejemplo. También sirve para darle un sentido a lo incompleto o confuso de nuestra experiencia, amortiguando el efecto de la incertidumbre. En cuanto a la proyección como elemento imaginativo, el trabajo común con el adulto es devolverle al paciente sus proyecciones para que asuma su propiedad; pero con el niño como ya hemos visto, en el caso de Mario, se puede entrar en ellas, jugar con sus elementos y utilizarlas a favor del avance de la terapia.

Me parece importante ser conscientes de si hay aspectos de nuestra historia como niños que podemos estar proyectando en nuestros pequeños pacientes; que el niño que fuimos y aun llevamos dentro no se confunda con el niño que tenemos enfrente.

Proyección e Introyección comparten algo en común, en ambas me fundo y me confundo con el entorno; en la primera fantaseo el entorno y en la segunda me fantaseo a mi mismo, pero en las dos me uno al entorno ya sea porque estoy invadido por él, ya sea porque lo invado. La frontera/contacto²³ se traspasa.

²¹ La introyección es el mecanismo por el cual desplazo mi propio deseo o pensamiento potencial por el de algún otro.

²² Consiste en transferir lo que uno piensa o siente a los demás. Evita la responsabilización de la experiencia atribuyéndola al entorno.

²³ Es el lugar donde el organismo y el entorno se encuentran.

Fantasía y las funciones del self

La Función Ello impulsa la imaginación. La Función Personalidad²⁴ está formada en parte por fantasías, por cosas que creemos que somos, por cosas que creemos que tenemos y también al contrario. La Función Yo a la hora de elegir algo que satisfaga una necesidad puede equivocarse, imaginando que un objeto erróneo es el adecuado. Si Personalidad Fantasea quienes somos, puede confundir a Ello y Yo al fantasear qué necesitamos.

La Fantasía del terapeuta

El terapeuta puede fantasear de diversas maneras: elaborando hipótesis sobre el caso, teniendo expectativas de éxito poco fundadas, imaginando que soluciona el problema rápido o al contrario, inventando ejercicios para su paciente, etc.

Es muy importante que el terapeuta se conozca muy bien, por eso en Gestalt los futuros terapeutas hacen una terapia personal que les ayuda, entre otras cosas, a saber quienes son. Así pueden evitar confundirse con sus pacientes o proyectar sus cosas en ellos, en definitiva evitar fantasear la realidad. El paciente puede estar confuso, alucinar. Pero si además lo está el terapeuta la situación se va a complicar mucho.

El terapeuta necesita de su creatividad para atravesar situaciones atascadas y difíciles, crear escenarios de trabajo con su cliente; necesita improvisar y estar atento a lo que la situación requiere.

Por otro lado debemos darnos cuenta de cuales son nuestras expectativas, como ya dije, ya que pueden ser irreales y contaminar u obstaculizar el proceso terapéutico. El terapeuta tiene la labor de ayudar al paciente a que se centre, a que sepa dónde está, no solo dónde estuvo o le gustaría estar. Es una tarea de diferenciar Fantasía y Realidad. Si la Fantasía se desborda se pierde el rumbo, el contacto con la realidad “*No hay nada más fácil que el autoengaño. Ya que lo que desea cada hombre es lo primero que cree*”²⁵. En la esquizofrenia, por ejemplo, hay un exceso de fantasía o mejor dicho una falta de discriminación entre lo real y lo imaginado, la persona se vuelve incapaz de diferenciar el entorno de ella misma; las voces que hay en su cabeza las sitúa fuera.

²⁴ Es el sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales, es la asunción de lo que uno es.

²⁵ Demóstenes 384 AC-322 AC. Político ateniense.

La Fantasía puede ayudar en terapia, por ejemplo, en los ejercicios en los que se utilizan las metáforas. La Gestalt está llena de metáforas, en realidad la Gestalt en si misma es una metáfora. Le podemos pedir a un paciente que se describa como si fuera un objeto, es igual que sea un jarrón, una planta o lo que sea. Al hablar metafóricamente se evita el contenido y se centra en el como, en la forma.

De la misma manera se puede confrontar a un paciente con la realidad, haciéndole ver sus contradicciones, proyecciones, introyecciones; consiguiendo que deje de imaginar por un momento y que se centre en su aquí y ahora ¿No es la fenomenología²⁶ el intento de describir lo obvio, lo que pasa en el aquí y ahora? ¿No será eso lo que podemos llamar real?

CUANDO DESEAR E IMAGINAR ES COMPLICADO

Me viene a la cabeza Miguel, el primer niño que vino a mi consulta. Es un niño, un preadolescente ya, del que las personas mayores dirían aquello de que “tiene muchos pájaros en la cabeza” Aunque sus pájaros vuelan poco.

Desde hace años toma medicación por que fue diagnosticado de hiperactividad, aunque para mí nunca fue lo que yo considero un niño de esas características, es cierto que tiene dificultades para atender y contactar, pero creo que todo ello es debido a problemas relacionales y emocionales con su entorno. Curiosamente su supuesta hiperactividad comenzó cuando sus padres se separaron.

A Miguel le cuesta expresar lo que siente y se bloquea cuando entramos en ese terreno. A pesar de que muchas veces su cuerpo y aspecto expresan otra cosa, él siempre dice que está bien. Le cuesta reconocer que a veces se siente mal o que tiene problemas o dificultades aunque sean evidentes.

Su entorno familiar es complicado con una madre bastante exigente, más preocupada por intentar que el niño cumpla sus expectativas que por las necesidades de su hijo y una hermana con problemas de bulimia; bastante exigente también y señalada por la madre como perfecta por sus buenas notas y comportamiento. Al lado de ella

²⁶ La Fenomenología es un método filosófico desarrollado por Edmund Husserl que estudia la relación que hay entre los hechos (fenómenos) y el ámbito en que se hace presente esta realidad (psiquismo, la conciencia).

Miguel queda como el torpe, el mal estudiante y el que tiene los problemas. Sin embargo su madre y hermana están acudiendo a terapia, afortunadamente algo está empezando a cambiar en ellas y por tanto en él y se está flexibilizando un entorno básicamente rígido hasta ahora.

Miguel viene muchas veces a terapia con grandes ideas de lo que va a hacer o de lo que quiere ser, pero muchas de estas ideas son poco realistas o no pone la constancia suficiente para llevarlas a cabo, como consecuencia se desanima y vuelve apático hasta que otra idea de este tipo le viene. En los periodos apáticos, le cuesta imaginar, hacer algún ejercicio que involucre un poco de esfuerzo mental ¿Para qué es eso?-Me pregunta con desgana o – Eso no sirve para nada- responde en ocasiones.

Recuerdo que Jean Marie Robine dijo en uno de sus talleres que una vez estuvo en Rusia, en la época del comunismo, y se dio cuenta de que la gente no anhelaba cosas materiales. Su teoría era que en el fondo sabían que no podían conseguirlas, que no estaban a su alcance y que para evitar desilusiones era mejor no desearlas. Pienso que tal vez a Miguel le pasa algo parecido, para que va a pensar que va a hacer esto o lo otro si mañana se va a dar cuenta de que no puede o alguien le va a desanimar; para que va a pensar en tocar la guitarra si su madre no se la va a comprar; para que imaginar que las aprueba todas si no va a ser así y además al lado de su hermana siempre será mal estudiante. En esas estamos.

Y ahora quiero hablar de mis fantasías como terapeuta con él. Cuando llegó yo pensaba que podía ayudarlo a toda costa, a pesar de su entorno y de todo, me calentaba la cabeza viendo lo que íbamos a trabajar, que ejercicios proponerle. La realidad me fue poniendo en mi sitio, no era omnipotente, aunque fuese mi deseo, como no puede serlo ningún terapeuta. En realidad necesitamos el apoyo de la familia y si no hay cambios en esta no se dan los cambios en el niño *“El problema que plantea el niño es el síntoma de la familia. Se plantea tanto en forma intrapsíquica como interpersonal. El paciente es la dñada padres-hijo”*²⁷.

El año pasado sucedió algo inesperado, una tarde en la que vino, mi hija de quince meses estaba en casa, le dije si quería conocerla y respondió que sí. Cuando se la

²⁷ Amescua Villela, Guadalupe. Psicoterapia Infantil Relacional. Un Modelo de Intervención Gestalt. CEIG Editorial 2008.p,20.

presenté ocurrió algo especial, la cogió en brazos frente a él y se estuvieron mirando un buen rato, ambos sonriendo y felices, no podían apartar la mirada. Nunca le he visto más feliz que ese día. Creo que María le dio lo que él más necesitaba: cariño, amor, aceptación incondicional. Fue un encuentro mágico, todo lo que los demás no habíamos sabido darle en mucho tiempo se lo dio mi hija en unos segundos. Ha habido algunos encuentros más desde entonces, todos satisfactorios, mi co-terapeuta me ha ayudado a abrir algunas puertas.

Fantasía es necesaria.....

“La tierra de Fantasía está en peligro: la Nada avanza desde los cuatro puntos cardinales sumiéndolo todo en un vacío negro y absoluto” (Michael Ende La Historia Interminable Ed. Alfaguara 1979)

*“Imagina que no existiesen los países
No es difícil hacerlo
Nadie asesinando ni muriendo por ellos
Que tampoco existiesen las religiones
Imagínate a toda la gente
Viviendo la vida en paz”* (Imagine-John Lennon del CD homónimo 1971)

“Donde nos llevó la imaginación, donde con los ojos cerrados se divisan infinitos campos” (El sitio de mi recreo- Antonio Vega del CD Océano de Sol 1994)

La naturaleza de los deseos

- Los caminos de Fantasía -dijo Graogramán- sólo puedes encontrarlos con tus deseos. Y sólo puedes ir de un deseo a otro. Lo que no desees te resulta inalcanzable. Eso es lo que significan aquí las palabras «cerca» y «lejos». Y tampoco basta con querer marcharse de un lugar. Tienes que querer ir a otro. Tienes que dejarte llevar por tus deseos.

- Pero si yo no deseo marcharme... -respondió Bastian.

- Tendrás que encontrar tu próximo deseo -contestó Graogramán casi serio.

- Y si lo encuentro -preguntó Bastian-, ¿cómo podré marcharme de aquí?

- Escucha, señor -dijo en voz baja Graogramán-: hay en Fantasía un lugar que conduce a todas partes y al que puede llegarse desde todas. Ese lugar se llama el Templo de las Mil Puertas. Nadie lo ha visto nunca por fuera, porque no tiene exterior. Su interior, sin embargo, está formado por un laberinto de puertas. El que quiera conocerlo tiene que atreverse a entrar.

- ¿Cómo es posible, si uno no puede acercarse por fuera?

- Cada puerta -prosiguió el león-, cada puerta de Fantasía entera, hasta una puerta completamente corriente de establo o de cocina, incluso la puerta de un armario, puede ser, en un momento determinado, la puerta de entrada al Templo de las Mil Puertas. Si el momento pasa, la puerta vuelve a ser lo que era. Por eso nadie puede entrar una segunda vez por la misma puerta. Y ninguna de las mil puertas conduce otra vez al lugar de donde se vino. No hay vuelta atrás.

- Pero, cuando se está dentro, ¿se puede salir otra vez a alguna parte?

- Sí -respondió el león-, pero no es tan fácil como en las casas corrientes. Porque a través del laberinto de las mil puertas sólo puede guiarte un deseo auténtico. Quien no lo tiene ha de vagar por el laberinto hasta que sabe lo que desea. Y a veces hace falta mucho tiempo para eso.

- ¿Y cómo se puede encontrar la puerta de entrada?

- Hay que desearlo.

Bastian meditó largo tiempo, y dijo luego:

- Es extraño que no se pueda desear simplemente lo que se quiere. ¿De dónde vienen realmente los deseos? ¿Y qué es eso, un deseo?

Graogramán miró al muchacho con los ojos muy abiertos, pero no respondió.

Unos días más tarde, tuvieron otra vez una conversación muy importante.

Bastian le enseñó al león la inscripción del reverso de la Alhaja.

- ¿Qué significa? -preguntó-. «HAZ LO QUE QUIERAS». Eso quiere decir que puedo hacer lo que me dé la gana, ¿no crees?

El rostro de Graogramán pareció de pronto terriblemente serio y sus ojos comenzaron a arder.

- No -dijo con voz profunda y retumbante-. Quiere decir que debes hacer tu Verdadera Voluntad. Y no hay nada más difícil.

- ¿Mi Verdadera Voluntad? -repitió Bastian impresionado-. ¿Qué es eso?

- Es tu secreto más profundo, que no conoces.

- ¿Cómo puedo descubrirlo entonces?

- Siguiendo el camino de los deseos, de uno a otro, hasta llegar al último. Ese camino te conducirá a tu Verdadera Voluntad.

- No me parece muy difícil -opinó Bastian.

- Es el más peligroso de todos los caminos -dijo el león.

- ¿Por qué? -preguntó Bastian-. Yo no tengo miedo.

- No se trata de eso -retumbó Graogramán-. Ese camino exige la mayor autenticidad y atención, porque en ningún otro es tan fácil perderse para siempre.

- ¿Quieres decir que no siempre son buenos los deseos que se tienen? -trató de averiguar Bastian.

El león azotó con la cola la arena en que estaba echado. Agachó las orejas, frunció el hocico y sus ojos despidieron fuego. Bastian se agachó involuntariamente cuando Graogramán, con una voz que hizo vibrar nuevamente el suelo, dijo:

- ¡Qué sabes tú lo que son deseos! ¡Qué sabes tú lo que es o no es bueno!

Bastian pensó mucho al día siguiente en todo lo que la Muerte Multicolor le había dicho. Sin embargo, muchas cosas no se pueden averiguar pensando: hay que vivirlas. Y por eso sólo mucho más tarde, cuando había vivido mucho, recordó las palabras de Graogramán y empezó a comprenderlas.

(Michael Ende La Historia Interminable Ed. Alfaguara 1979)

Creo que Michael Ende es capaz de resumir genialmente en este pedazo de su obra la relación y conexión entre necesidades, deseos, fantasía y realidad.

Realidad también es necesaria.....

*“Todavía no recuerdo cómo ocurrió
Todavía no he encontrado los cómo y los porqués
Bienvenido a la realidad
He estado bien y he estado mal
Ahora vuelvo al lugar de dónde partí
Nunca miro a la realidad por encima del hombro”
(Bowie-Reality del CD homónimo 2003)*

*“Eres real
Eres verdadera
Aun mejor que lo más auténtico”
(U2-Even better than the real thing del CD Achtung Baby 1991)*

Lo que la fantasía produce, lo hace en colaboración con la realidad de la que toma sus elementos para combinarlos y crear algo nuevo como vimos anteriormente. Esta producción puede vertirse en la realidad convertida en una nueva acción, en un nuevo movimiento u objeto. A su vez esta creación puede ser el impulsor de futuras fantasías que amplíen sus posibilidades. Es un proceso de ida y vuelta donde conversan y se enriquecen mutuamente: colaborando, aportando y prestándose de manera recíproca sus elementos.

Si pienso en la composición de este artículo, creo que el proceso ha sido de esta manera. El fondo: mi experiencia de trabajo con niños, formación, lecturas y observaciones, ha sido el material con el que he elaborado mis ideas, especulaciones y frases. El sacarlas afuera y convertirlas en una realidad palpable (algo que se puede ver y leer) me ha proporcionado alimento para nuevas ideas y ejemplos. Ha sido una especie de reciclaje mental, lo usado puedo volver a utilizarlo de modo diferente.

Por ello y para finalizar insisto en mi idea de que la comprensión adecuada de estos aspectos y el desarrollo equilibrado de los mismos puede conducir al individuo a una vida plena y satisfactoria. Porque ¿Qué ocurre si no vemos nuestras necesidades? ¿Qué pasa si no hacemos cosas para ir satisfaciéndolas? ¿En qué nos convertimos sin deseos? Si no somos capaces de ser creativos, de imaginar que podemos cambiar nuestra realidad e ir haciéndola a nuestra medida, creo que la nada acecharía. El trabajo empieza desde niños y en la medida en que podamos ayudarles con estas cuestiones pienso que sentaremos las bases de futuros adultos sanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amescua Villela, Guadalupe. Psicoterapia Infantil Relacional. Un Modelo de Intervención Gestalt. CEIG Editorial, 2008.

Carroll, Lewis. Alicia en el País de Las Maravillas. Ediciones del Sur 2003.

Ende, Michael. La Historia Interminable Ediciones Alfaguara, 1979.

García Madruga, Juan Antonio y Pardo de León, Pilar. Psicología Evolutiva Tomo 2. UNED 1997.

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P.: Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad Humana. Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Ferrol, 2002.

Vazquez, Carmen. Buscando las palabras para decir. Reflexiones sobre la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt. Los libros del CTP-14, 2008.

Vigotsky, L.S. La imaginación y el arte en la infancia. Ediciones Akal, 1986.