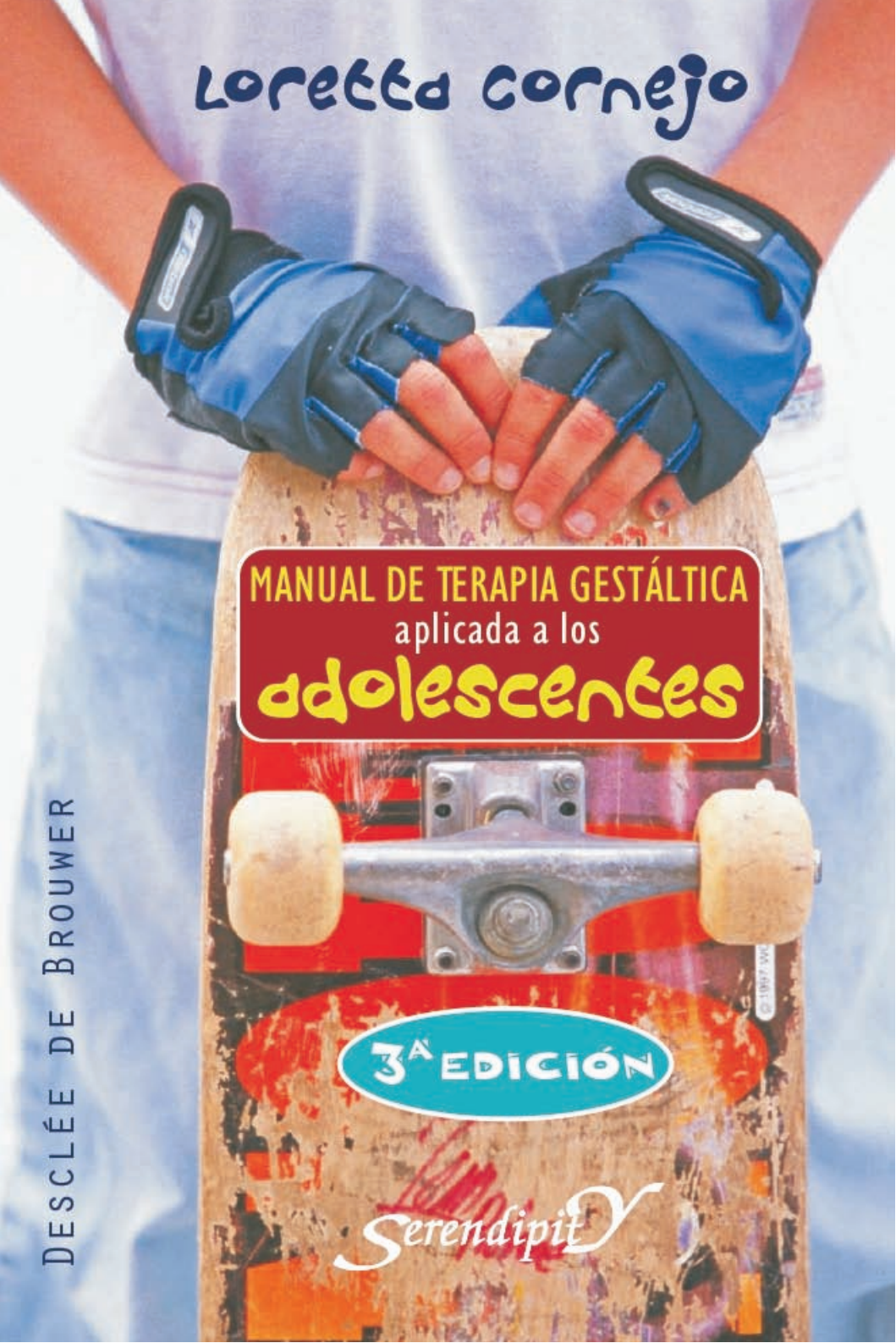
Loretta Cornejo

# MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA aplicada a los adolescentes



3ª EDICIÓN

Desclée de Brouwer

Serendipity

# MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA APLICADA A LOS ADOLESCENTES

**3ª edición**



https://www.facebook.com/rojoamanecercapsic/

Loretta Zaira Cornejo Parolini

# 130

# MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA APLICADA A LOS ADOLESCENTES

3ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

1ª edición: diciembre 2007
2ª edición: abril 2008
3ª edición: noviembre 2009

© Loretta Zaira Cornejo Parolini, 2007

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*
ISNB: 978-84-330-2199-1
Depósito Legal: BI-2988/09
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*Para Antonio y sus catorce años.*

# ÍNDICE


Introducción. . . . . 11

1. Acerca de los adolescentes. . . . . 15

2. El papel del terapeuta de adolescentes . . . . . 21

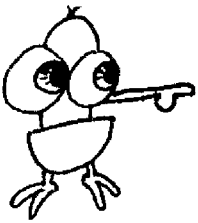
3. Encuadre mínimo de las sesiones en la terapia con adolescentes . . . . . 35

4. Los padres y sus sesiones. . . . . 49

5. El adolescente y sus sesiones . . . . . 75

6. Temas importantes a tratar . . . . . 89

6.1. Los límites . . . . . 89
6.2. El cuerpo . . . . . 97
6.3. Las normas . . . . . 113
6.4. Las creencias y los valores. . . . . 125
6.5. Autocontrol versus autoestima . . . . . 132
6.6. La familia . . . . . 134
6.7. La sexualidad. . . . . 143
6.8. Los amigos y los proyectos . . . . . 147
6.9. Identidad e ideas depresivas . . . . . 163

7. Algunas técnicas Gestálticas para Adolescentes ..... 169

8. Algunas herramientas útiles ..... 239
8.1. El libro de terapia ..... 240
8.2. El animal doméstico ..... 252
8.3. Las sesiones fuera de la consulta..... 264
8.4. El grupo de terapia ..... 268
8.5. Las Lunas Medias ..... 274
8.6. Los Samurais..... 281
8.7. L@s Umay*Más...*..... 287

9. Finalización de la terapia..... 309
9.1. ¿Cuándo realmente se acaba?..... 310
9.2. Decisiones antes de terminar ..... 319
9.3. ¿Se puede volver? ..... 322

10. Casos ..... 325
10.1. África y sus silencios..... 326
10.2. Mañana me caso... ..... 336
10.3. Y a Ana le visitó el terror..... 344

11. Agradeciendo....... 357

# INTRODUCCIÓN

No me es fácil sentarme a escribir sobre los adolescentes. Tal vez sea porque dentro de mi práctica y entrenamiento profesional empecé con los niños, luego me animé con los adultos y con los adolescentes fue un amor tardío. Pero, como todo amor tardío, fue fulminante. Aún recuerdo como empezó todo: un buen día, tenía un adolescente en sesión: una chica de quince años que me miraba con sus grandes ojos, estuvimos juntas un año y medio, lo que nos permitieron sus padres, ya que fue una terapia llena de peleas entre ellos. Pero luego de esta experiencia, me sentí tan cómoda con ellos (los adolescentes, no los padres que se pelean) y al mismo tiempo con tanto mundo por recorrer, que son ya muchos años los que llevo tratando de acompañarlos en su proceso de crecer y ellos enseñándome a retardar mi momento de envejecer.

Nuevamente planteo otro vacío dentro de la terapia humanista, acerca esta vez no ya de los niños, sino de aquellos personajes que están intentando dejar de serlo, los adolescentes. Tal vez la explicación de este vacío es que no existe un lugar cómodo donde "catalogarlos", ¿en la niñez?, ¿en la edad adulta?, ¿todo esto se queda en la

duda, o en la inconsciencia?, ¿qué es un adolescente, a qué edad nos referimos, es un púber, es un joven o qué es?

El terapeuta de adolescentes tiene que manejar un poco de todo: la niñez, la adultez, la madurez, los altibajos, lo fisiológico, lo anímico. Todo esto y mucho más nos espera en nuestro viaje a través de este crecimiento que muchos chicos no quieren y otros lo desean demasiado pronto.

La adolescencia es un enigma, porque cada uno es diferente, pero también es igual al otro, ¿dónde están los parecidos y dónde las diferencias?

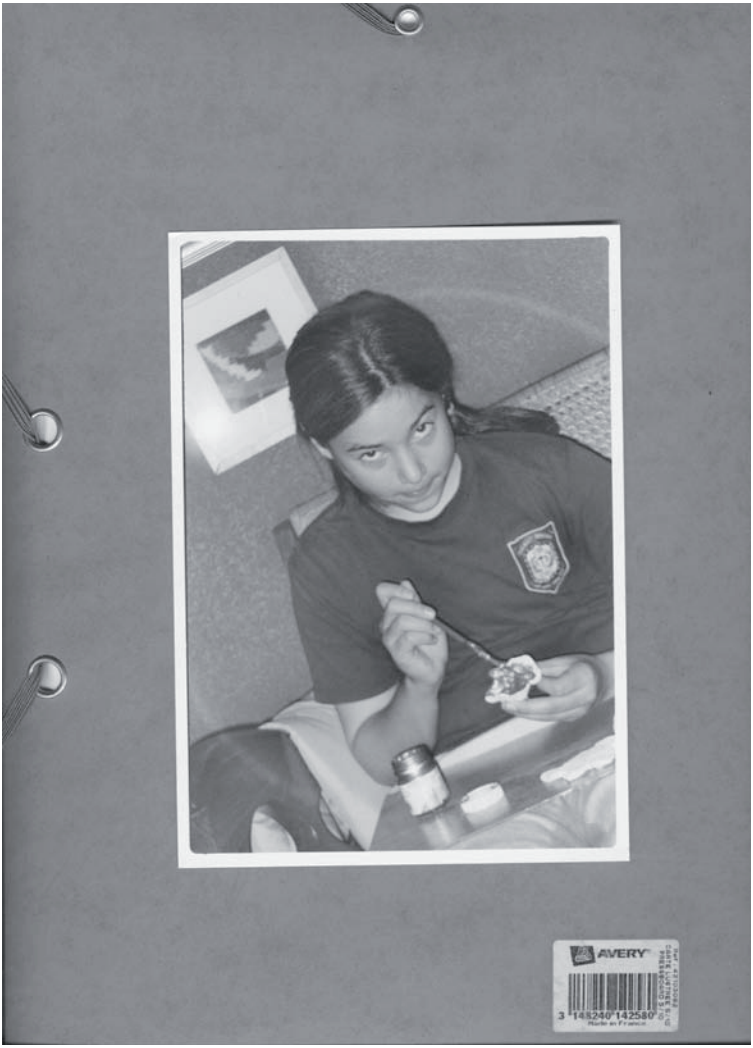
Pienso que un requisito básico para trabajar honradamente en este campo es recordar y traer siempre al presente, al "Aquí y Ahora", nuestra propia adolescencia, con sus experiencias claras y confusas, con todo el legado que aún cargamos dentro de nuestro corazón, de nuestros primeros amores, nuestras primeras peleas, el hastío de nuestras familias, las peleas constantes y los reclamos soterrados.

Una pregunta está siempre presente en este doloroso crecimiento: "¿Por qué nadie me entiende?".

Todo terapeuta de jóvenes tiene que aprender a tolerar este reclamo y esta queja de no ser "aquella persona que sí lo entenderá por encima de cualquier ruptura de límites" ni tampoco "aquél que se convierta en uno más de los representantes del mundo de afuera que intentan cuidarlo".

Tarea difícil, pero no imposible, será el tratar de ser nosotros mismos, por primera vez, desde el rol del terapeuta, sin encuadres ni teorías, sólo una persona al lado de otra, queriéndola y sosteniéndola.

En la terapia de adolescentes no puede haber rigidez, pero tampoco demasiada permisividad que haga que el joven pierda su búsqueda de referencias. Aunque quiera alejarse cada vez más de sus padres para poder crecer y ser mayor, eso no significa que tenga que separarse del mundo de los adultos.




Lara pintando su trabajo en arcilla.

# 1

# ACERCA DE LOS ADOLESCENTES

Antonio, 13 años

*...Estoy en la adolescencia y es duro, te lo puedo asegurar. La gente te mira con mala cara sólo porque llevas el pelo largo, o porque tienes un pendiente; además nadie te comprende ¿será porque ellos no pasaron por esta edad?*

*Sin embargo no todo es malo. Hay cosas que te dan ánimos para seguir adelante: las chicas, los amigos y otras cosas.*

*Esta edad puede ser peligrosa si tú te dejas influenciar por malas amistades que te incitan a fumar, a beber, ya sabes lo típico –"venga, pruébalo, no seas gallina"– y para todo esto te doy un consejo: mándalos a la mierda, sé tú mismo y no dejes que te coman el coco.*

*En fin, vive tu vida tal como eres y todo irá bien.*

*Javi, 14 años*

Éste es un capítulo breve acerca de los adolescentes, los adolescentes de hoy, que cada vez salen más en las noticias por lo que hacen, lo que dejan de hacer, el pasotismo, la violencia, la indisciplina, la falta de ubicación ante la autoridad.

Todo adolescente tiene que romper normas, es parte de su crecimiento, de su separación del mundo de sus padres. El mundo y la sociedad han cambiado, el niño crece con la sensación de que es un adulto más, al cual se le piden sus opiniones desde muy pequeños y además se les escucha. Y no sólo eso, sino que incluso se les tiene en cuenta lo que dicen. Esto está bien en parte pero este niño va creciendo con la sensación de que es mejor que sus padres, que se lo merece todo y que además tiene derecho a no agradecerlo.

Este niño va creciendo y va llegando a la adolescencia, en la que por etapas evolutivas tanto físicas como psíquicas, tiene que empezar a discutir con sus padres acerca de los patrones familiares, los permisos, las costumbres. Pero este joven se encuentra con que no hay mucho que discutir, el clima en casa ha sido generalmente de

dejarle hacer lo que desea, muchas veces para evitar las peleas, y de demasiada permisividad con la electrónica, la "game boy", Internet, la televisión. Por otro lado, en algunos casos existe, una ayuda exagerada de los padres en los estudios de los hijos.

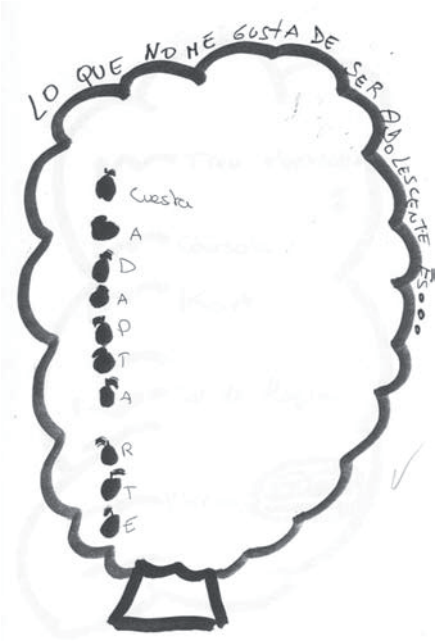
Como si los propios hijos no pudieran hacer nada por sí mismos No estoy hablando de hijos incapaces, sino realmente con muy buen nivel intelectual, con muchas herramientas que utilizar si se esfuerzan un poco en buscarlas y encontrarlas, que les ayudarían a hacer de modo más independiente, sus deberes escolares o tareas domésticas.

Lo que empieza a establecerse actualmente en los jóvenes –de modo inconsciente– es que ya no quedan áreas en las que plantear la pelea. Es por esto que se usan los estudios, el rendimiento académico, la conducta en el colegio, como baluartes o iconos para establecer el conflicto entre padres e hijos, entre adultos y jóvenes.

Al mismo tiempo, esta generación ha crecido, como ya hemos dicho antes, teniendo la sensación de que lo saben todo (su gran capacidad espacial y el manejo de ordenadores de modo autodidacta y con más rapidez que sus padres, por ejemplo, les refuerza esta sensación). Además cuentan con una generación de padres que ha facilitado casi todo a sus hijos, al revés de la generación anterior que fomentaba el esfuerzo para así poder crecer. Por lo tanto, todo aprendizaje que ellos no dominan, simplemente lo rechazan.

Antiguamente los hijos admiraban a los padres hasta la adolescencia, además de profesarles respeto y obediencia, en la que se planteaban la desidealización de sus padres. Pero ahora estos niños ya se creen muchas veces superior es desde la niñez, con padres que los admiran por su inteligencia, su vocabulario, sus ocurrencias. De alguna manera el niño se siente poderoso ante sus padres y muchas veces, dada la problemática actual, logra serlo en fuerza en peleas de poder.

Todo eso llevado a la adolescencia se convierte en una bomba de relojería, donde realmente el adolescente se cree lo que es, pero no sabe lo que es ni hacia dónde quiere ir. Es la etapa en la que tiene que demostrar o empezar a demostrar lo que dice que es y muchas veces la realidad le demuestra que no es así, que no vale tanto como cree o que tiene que hacer un esfuerzo mayor para demostrarlo. Y es aquí donde se quiebra, algunos desde la depresión, el abatimiento, el pasotismo, la indiferencia, el consumo de drogas o el desmadre y en otros desde la negación del problema, de que las capacidades no se inventan sino que se desarrollan, se enriquecen.



Mi Fuerza (Laura, 17 años).

"La adolescencia es una cárcel donde no me dan permiso para nada..." (dibujo en morado y negro) Leticia, 14 años.

# 2

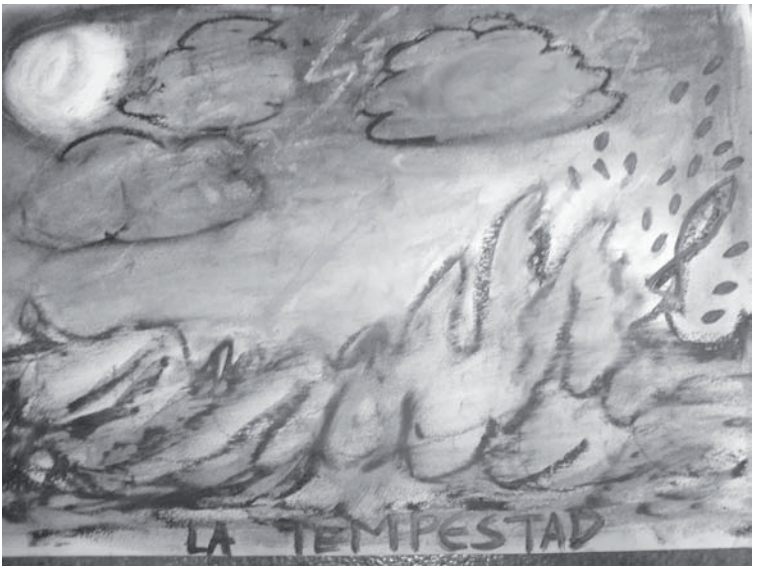
# EL PAPEL DEL TERAPEUTA DE ADOLESCENTES

Mi relación la representaría así, de diferentes colores y como si fueran diferentes piezas.

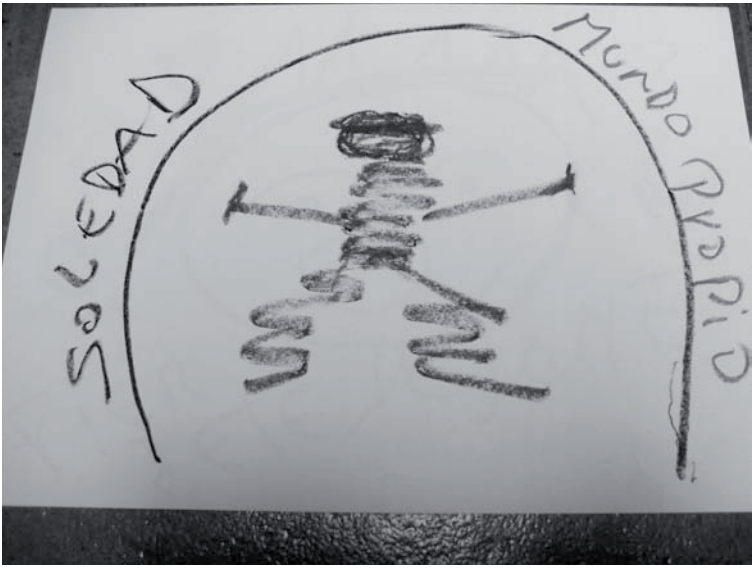
Algunas van encajando y son más antiguas, y otras aún son un barullo, como la de la izquierda de arriba, cosas que aún falta que nos entendamos o que yo te entienda" (Nana, 14 años).

En este capítulo quisiera mencionar sólo algunas cosas, ya que el papel del terapeuta creo que tiene que ver más con lo que cada uno está dispuesto a poner, a involucrarse y con lo que cada adolescente, al mismo tiempo, está dispuesto a confiar, a pedir, a mostrar y responder.

Algo que es muy importante para trabajar y que he comentado muchas veces, ya sea en mis clases o grupos de formación, es que tenemos que ser conscientes de lo que se nos queda después de las sesiones con ellos, o con los padres, cuando escuchamos hablar sobre nuestros pacientes. Es por eso que uso la técnica de dibujar lo que nos vaya surgiendo de modo abstracto después de una sesión, que podamos expresarlo en un folio, por ejemplo:




Dibujo de un caso de Eva Elvira (terapeuta) luego de escuchar una sesión.

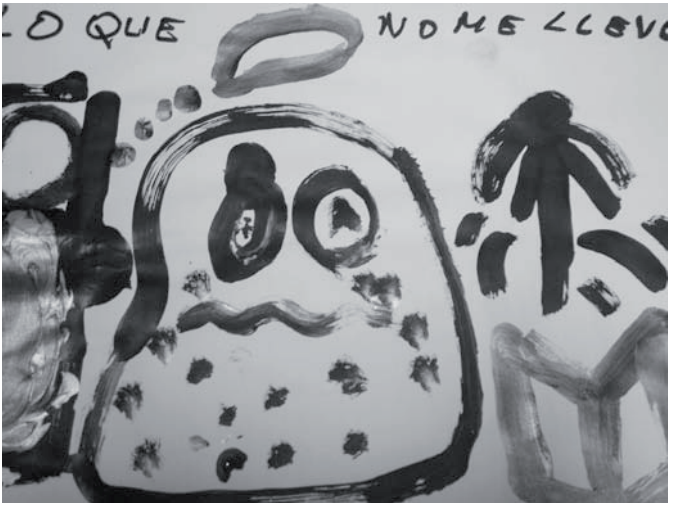



Dibujo de otro terapeuta después de su primera sesión con un chaval de 15 años.

"Sentí que el chico tenía vida, pero era un torbellino de cosas y se encerraba en un escudo o cueva, aunque de barrera fina, que lo inducía a la soledad de su mundo propio, que lo aislaba del resto. Al mismo tiempo extendía los brazos, ya fuera para salir o para apuntalar las paredes de su encierro".

Otro de los temas importantes en el papel del terapeuta en las sesiones es hacer trabajar qué es lo que los jóvenes se quieren llevar de las sesiones y qué quieren dejar.

Por ejemplo, yo les doy estas consignas: —"Si tuvieses que dejar algo aquí que no quisieras llevarte contigo, como un modo de no cargar ya con ello ¿qué dejarías?".



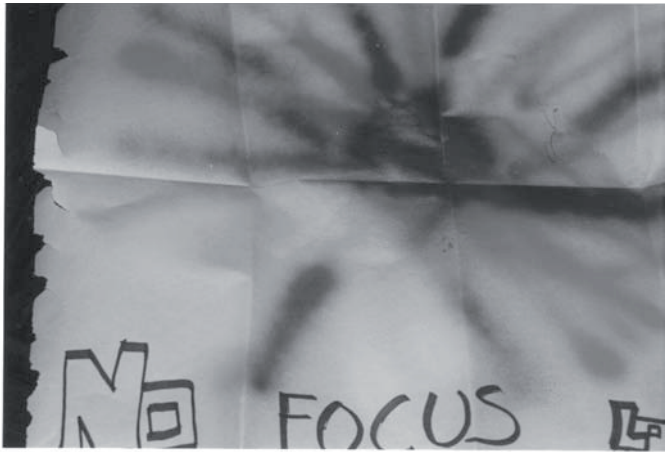

Todo lo que no me gusta de mí y del mundo (Diego).

Cuando entro en sesión me siento hecho un lío, un caos, sin saber por dónde entrar ni salir, todo me da vueltas y lo veo todo negro, otras veces como el dibujo de la izquierda, rabioso. (Diego, 14 años).

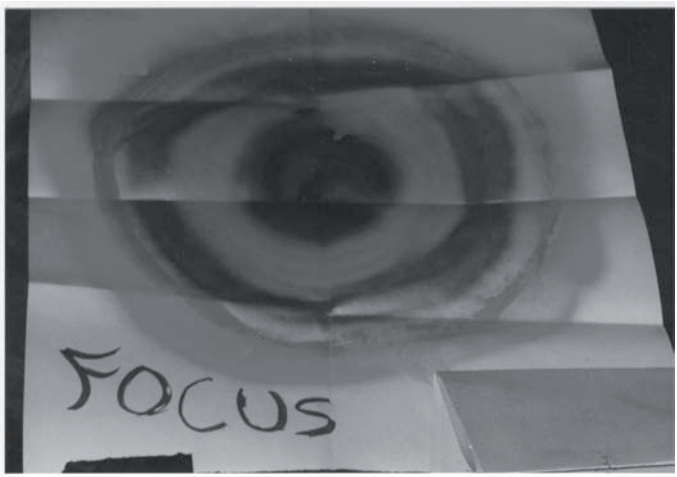
¿Y cómo te sientes cuando sales de las sesiones?

Siento que todo se clarifica, más ligero, como si todo fluyese y lo tuviese todo más claro. Me siento más aliviado y más azul, ya no hay nada negro. (Cuando salgo de las sesiones. Diego, 14 años).

Cuando entro a la sesión: (Lara 14 años)

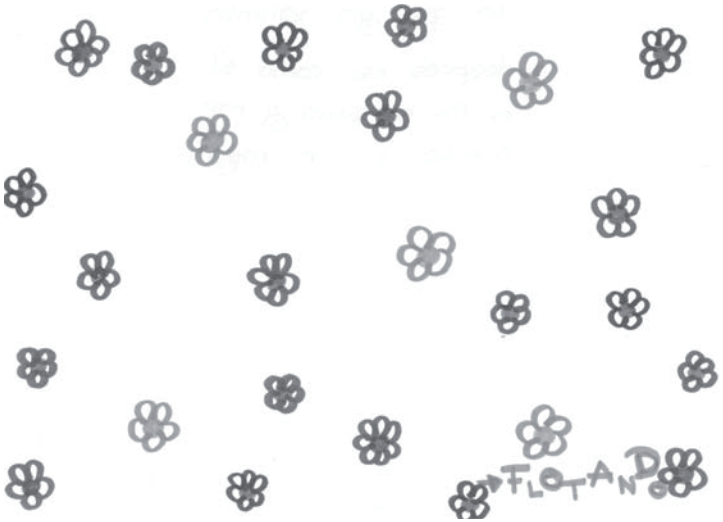



Cuando empiezo las sesiones me siento así: NO FOCUS, descentrada, hablando de mil cosas, no parando en nada ni dejando que tú me hagas ni siquiera preguntas. Cuando salgo de la sesión me siento así:




Completamente en FOCUS, con mi centro y mis demás cosas alrededor concéntricas, de colores, con vida y energía, pero no dispersa sino centrada (Lara, 14 años).

Mis espirales. Lo que siento antes de las sesiones es un poco de lío... (Amaya, 15 años).




Lo que siento después de las sesiones es como si el lío se fuera y me siento mucho mejor, "flotando" (Amaya, 15 años).

También planteo la siguiente consigna:

—Dibuja cómo representarías tu relación conmigo a lo largo del tiempo que nos conocemos. ¿Cuál crees que ha sido mi papel en todo este tiempo?

—Creo que nuestra relación ha ido cambiando a una relación de colores. Sigue habiendo mi color azul, pero como este dibujo también estás tú, de diferentes colores, plata, naranja, rojo, amarillo, como diferentes estados de ánimo y conversaciones y el verde que es mi color, y tu nombre escrito con los colores que he pintado, con estas formas que van hacia arriba como nubes o como algo que expresa vida (Amaya, 14 años).

El Camino hacia la vida (Leticia, 14 años).

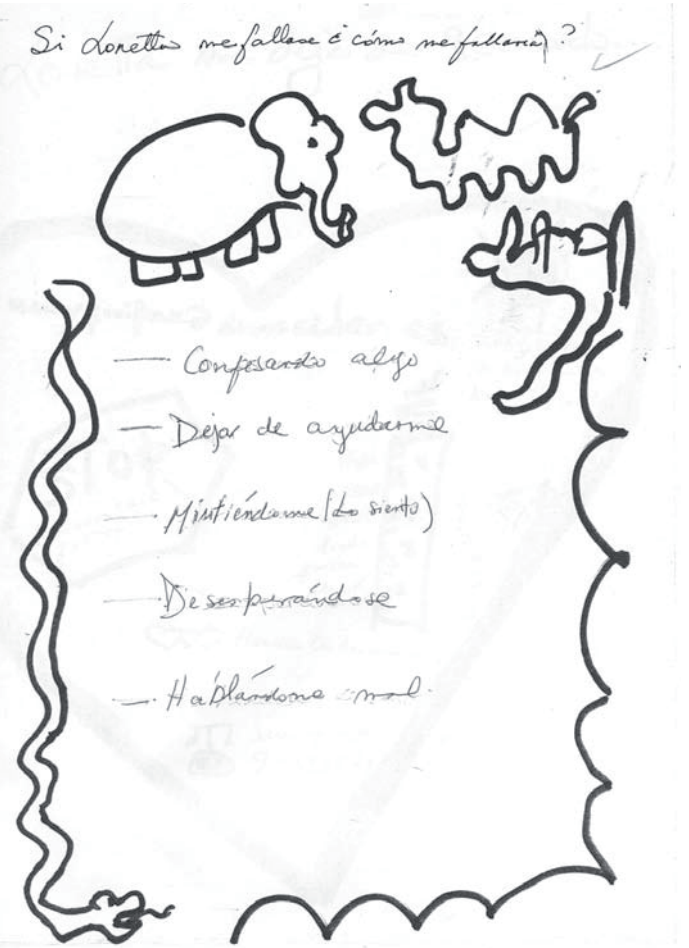
He puesto un camino y dos flores rojas y amarillas.

El camino significa que me ha guiado por el camino correcto, es decir, no ser negativa, celosa ...

Dos flores para decorar un poco, es decir, para ver mi vida alegre y bonita.

Leticia

Otro de los ejercicios que también considero importante para darnos cuenta de nuestro papel a lo largo del proceso terapéutico es el siguiente: —Si Loretta me fallara ¿cómo me fallaría?

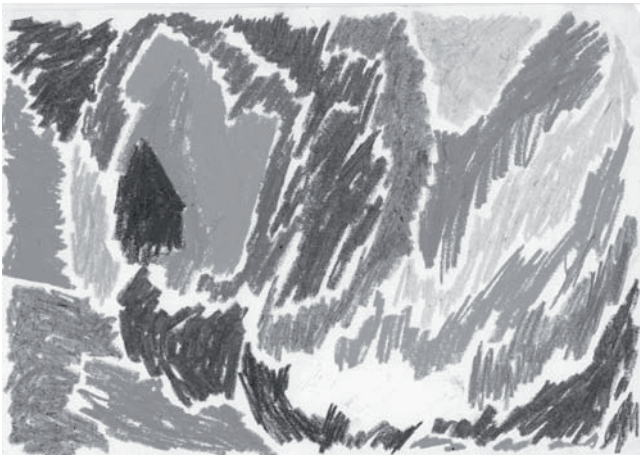



Alejandro (14 años) escrito en su cuaderno de terapia.

Es importante saber cómo les fallaríamos como terapeutas a nuestros jóvenes. No siempre es por lo que nosotros creemos, por eso es bueno preguntarles. Aquí pongo algunos ejemplos de las respuestas que me han dado a lo largo de mi vida como terapeuta:

- No contestando a mis llamadas perdidas del móvil.
- No siendo honesta conmigo.
- Si no me dijeras la verdad o me engañaras respecto a lo que piensas de mí.
- Cansándote de mis historias.
- No cumpliendo cosas que me hayas prometido.
- Decirme cosas por decir, para que me sienta bien, pero que no son reales.
- Tenerme pena.
- No tener paciencia conmigo.
- Cuando sienta que no confías en mí y no me lo dices.
- Si te olvidaras una y otra vez de lo que te cuento, como veo que no apuntas nada...
- Hiriendo mis sentimientos, aunque no creo que tú lo harías.
- No dejándome hablar o contar mi propia versión de los "hechos".

¿Y qué hacemos o cuál es muestro papel cuando, por ejemplo, el adolescente no quiere o no puede hablar?



Este dibujo, por ejemplo, está hecho por una adolescente en una sesión en silencio, ante mi propuesta de hacer algo juntas. Si no quiere hablar, es así como lo hacemos, cada una va poniendo colores y llenando el espacio. En la siguiente sesión hablaremos de ello, de los colores que hemos puesto, de lo que fuimos sintiendo mientras lo hacíamos, de lo que hemos podido descubrir al hacerlo juntas. Los colores que utilizamos fueron el rojo, el violeta, el azul, el negro y algunas partecitas de verde que quise poner como para dar luz y esperanza al dibujo y a nuestros silencios.

—"Al ver que no te importaba que yo estuviese en silencio, y que me diste una página para que colorease lo que quisiera, me sorprendí, no me lo esperaba y me hizo gracia, y como estaba nerviosa, colorear me hizo más gracia y no me importó. Empecé a hacer rayones, y me pediste permiso para hacerlos tú también. Creo que al final nos salió algo bonito y me fui tranquila porque sentí que te daba igual lo que yo hiciera. Habíamos podido hacer algo y me sentí aceptada" (14 años).

Este escrito es muy importante, porque muchas veces creemos que el terapeuta siempre tiene que "hacer algo" en las sesiones. No

me queda claro qué es hacer "algo", como si tuviésemos que cargar ladrillos o piedras o llenar hojas para poder decir que estamos haciendo "una sesión" ¿No es más importante hacer como con esta niña, que se sienta bien, que se sienta recibida desde su silencio? No le toca a ella hacernos fácil nuestra función de terapeutas, sino a nosotros hacerle cómodo y sencillo el ser paciente. Los adolescentes aún son en parte niños, no tienen claro qué es lo que quieren o en qué pelea están (a veces ni los adultos lo sabemos). Entonces no porque acudan a un terapeuta se van aclarar del todo para que el terapeuta "pueda hacer ese algo que sale en los libros", los ejercicios que ha leído, las señalizaciones que cree convenientes.

Nuestro verdadero papel es hacer realmente que el joven se sienta con la confianza de poder ser y hacer y nosotros iremos viendo qué es aquello que le puede estar haciendo daño o le impide disfrutar con la energía que tiene, para poder relacionarse bien ya sea con sus amigos, con el colegio, con su familia o consigo mismo.

Como se puede ver, el papel del terapeuta de adolescentes es muy variado, pero al mismo tiempo no es necesario definirlo, sino que lo iremos haciendo poco a poco, de acuerdo a lo que vayamos sintiendo, pero al mismo tiempo de acuerdo al sentido común y a ver y escuchar lo que nuestro joven paciente nos puede estar indicando. Muchas veces lo dice con sus propias palabras y de modo claro, pero estamos más concentrados en interpretarlo todo o en pensar qué podemos hacer con él que en escuchar claramente lo que nos puede estar diciendo, o necesitando de nosotros. Es necesario crear o hacer algunos ejercicios que favorezcan el que se pueda hablar o comentar cómo va siendo o creándose la relación entre nosotros, si les estamos sirviendo, en qué sitio nos ubican, dónde nos quisieran poner, en qué o cómo realmente nos pueden necesitar.

# 3

# ENCUADRE MÍNIMO DE LAS SESIONES EN LA TERAPIA CON ADOLESCENTES

Ignacio (del grupo de los Samurais)

*... Ser adolescente es ser amor, vivir con ilusión, soñar despiertos.*

*Ser adolescente es creer poder volar, creer poder conquistar lo inconquistable, alcanzar lo inalcanzable.*

*Ser adolescente es sentir miedo, inseguridad, llanto.*

*Adolescencia, la etapa más dura de nuestra vida, es abandonar sin querer la infancia para adentrarnos sin pautas y con demasiada ingenuidad en el mundo complicado de los adultos.*

*Y es que ser adolescente es difícil, quizás porque creemos que no somos nada.*

*Nuestro cuerpo lleno de plenitud y fertilidad trata de convencernos de que somos auténticas mujeres, auténticos hombres, pero no siempre el desarrollo biológico es acompañado del psicológico. Es un brutal choque, intensa llama, intensa inquietud que cada cual intentará calmar a su manera.*

*Ser adolescente es preguntar, preguntarse quiénes somos, empezamos a relacionarnos con ese ser nacido en nosotros, que no conocemos, pero que está decidido a instalarse en nuestras vidas.*

*Ignacio (16 años)*

Supongo que habrán pensado que es bastante raro que se ponga como título de este capítulo la frase "Encuadre mínimo" en la terapia del adolescente.

No es por error ni por ser original que lo pongo así, sino que la terapia de adolescentes, como cualquier otra, tiene que tener su encuadre para poder desarrollar el proceso de trabajo tanto en el terapeuta como el joven. Encuadre que de algún modo ya hemos mencionado anteriormente en nuestros libros *Manual de Terapia Infantil Gestáltica* y *Cartas a Pedro*, pero que no está de más repetir.

Todo proceso terapéutico tiene un encuadre, una serie de normas, reglas, mínimos acuerdos y marcos teóricos y prácticos que nos garanticen el buen desenvolvimiento de este proceso. Son como las paredes y el techo de una casa. Son de alguna manera lo que va a poner ciertos límites, pero no como prohibiciones o falta de libertad, sino como un modo de tener una estructura básica, cierto sostén y soporte que pueda garantizar un buen trabajo y una buena relación emocional entre terapeuta y paciente.

Este encuadre tiene mucho que ver con el ajuste a la realidad. Un encuadre, por más humanista que sea el marco teórico que se utilice (la persona por la persona), necesita trabajo de realidad.

De alguna manera, la mayoría de las personas que acuden a pedir ayuda y comenzar una terapia tienen momentáneamente o de modo más permanente, un cierto "desacuerdo" con la realidad.

Las frases "por qué a mí", "por qué las cosas no son como deben ser", "no entiendo por qué esto es así si yo he sido así" y tantas otras, lo único de lo que nos hablan es de que la persona, ya sea desde el sufrimiento, el desencanto, o la omnipotencia, cree que la realidad debe ajustarse a sus deseos. Dentro de la terapia irá aprendiendo que los deseos se tendrán que ir ajustando, negociando con la realidad. Sin ir más lejos y si me lo preguntan, éste sería uno de los mayores secretos de la felicidad y de nuestra "cura" del sufrir. Mientras siga-

mos creyendo que es la realidad la que se tiene que ajustar a nuestros deseos, más serán los momentos de dolor, de displacer, de sufrimiento y, por qué no decirlo, de "rabieta".

Es por esto que el encuadre es muy importante, vuelvo a repetir, en toda terapia, porque permitirá al terapeuta trabajar con orden y con una estructura adecuada al mundo real, al mundo de fuera de la consulta, que es donde el paciente vive su día a día.

En numerosas ocasiones he hablado sobre el enorme daño que podemos hacer a un paciente por ser "demasiado buenas personas" como terapeutas, no por nuestro quehacer profesional, sino por darles siempre lo que quieren. De alguna forma mantenemos con ellos una relación ideal, pero cuando salen al mundo chocan contra él y siguen desajustados, ya que no encuentran alguien tan bueno, o un clima emocional tan benévolo como en su terapia.

Como digo muchas veces a mis pacientes en las sesiones: "Yo quiero que tú te sientas bien fuera de aquí, que te sientas feliz fuera de aquí, que sepas vivir de acuerdo a ti y los demás, fuera de aquí, y si para esto a veces tenemos que llevarnos mal, si de vez en cuando tenemos que discutir porque no estás de acuerdo con ciertas reglas, con el tiempo limitado, con la puntualidad al entrar y al salir de las sesiones, con los pagos, con el avisar si no vienes, con las tareas de trabajo personal y muchas otras cosas que acordamos en las primeras sesiones, no importa, porque yo soy una persona de paso por tu camino, pero estás construyendo para que las personas que están fuera, en tu mundo emocional, permanezcan todo el tiempo que Uds. decidan hacerlo juntos y del mejor modo posible. Si además también nosotros tenemos momentos muy buenos, y nos reímos mucho, y lo pasamos bien, y nos entretenemos y aprendemos, ¡qué rico! Pero no a costa de tu vida fuera de la terapia".

Sé que esto es duro, para mí una de las partes más duras del trabajo terapéutico, ya que a nadie le gusta ser la parte "desagradable", el mensajero de la realidad, ya que a muchas personas –a la mayo-

ría– le gusta seguir viviendo en el "mundo encantado", pero al mismo tiempo considero deshonesto por mi parte si, sin "querer queriendo", como diría el famoso personaje mexicano de televisión "el chavo del 8", no ayudo al paciente. Y muchas veces esto no se hace porque, en el fondo, de modo inconsciente, queremos que nuestros adolescentes nos quieran, que no nos rechacen. De algún modo se evitan estos conflictos con la realidad, porque sabemos que generarán discusión o desaprobación hacia nosotros, pero son necesarios porque también en el conflicto y en la pelea está la terapia.

El encuadre es: la frecuencia de las sesiones, la duración de las sesiones, el pago de las sesiones, el trabajo en las sesiones y fuera de ellas, por ejemplo, si dejamos tareas para que piensen o reflexionen en casa o en el transcurso de la semana, las técnicas que utilizamos (arcilla, dibujos, cuaderno, grupo), el aviso de las inasistencias, el contar las cosas por propia voluntad, el establecer una base de confianza entre los dos.

**¿Cómo hacer un encuadre con el adolescente?**

Ser adolescente supone habitualmente: la falta de compromiso con el trabajo interior y con los trabajos exteriores, la eterna flojera de los deberes, la resistencia a pensar o sentir fuera de ciertos temas (chicos/chicas, juegos, amigos) los olvidos, las impuntualidades, los bostezos (algunos educados y otros...), el constante movimiento de las manos, del cuerpo, de los pies, pero desconectados de sus significados, las enfermedades "casuales", los bloqueos mentales y emocionales, las rebeliones pasivas y activas, las "sentadas", los repetidos "no sé", "te juro que no me ocurre nada", "nunca lo había pensado antes", "dime algo tú primero" y tantos otros que me llevan a la sonrisa y otras veces a la indefensión, todo ello en fracción de segundos.

Y ¿qué hacemos con todo esto como terapeutas de adolescentes?

Debemos tener muy claro que, sobre todo en el trabajo con los jóvenes, tenemos una doble tarea: por un lado meternos en su caos, en su locura y, al mismo tiempo y sin desorganizarnos nosotros, establecer estructuras que les proporcionen el soporte y el orden del que carecen.

El hecho de que sepamos que todo adolescente pasa por estos estados tan desorganizados (lo que usualmente se llama "psicosis normal" o "locura evolutiva") significa que no podemos pedirle algo que por ahora (y este ahora puede durar varios años) no nos puede dar, ni se puede dar a sí mismo, primero por toda la desorganización que le producen las diferentes crisis por las que está viviendo (fisiológicas, hormonales, emocionales, existenciales, pasionales) y segundo porque no quiere, porque no lo ve importante, ni interesante y porque parte de este proceso de ser joven es rebelarse contra todo lo que antes lo definía.

Esto, vuelvo a repetir, no significa que toleremos todo este caos y desorden, y es por esto que, aunque sabemos que no se va a mantener, es necesario dar ciertas pautas mínimas para un buen trabajo terapéutico con los jóvenes. En mi trabajo con ellos, estas pautas mínimas serían las siguientes:

- **Frecuencia de las sesiones:** En general, a no ser que el adolescente esté muy angustiado o muy deprimido, o el problema o trastorno que lo trae sea serio, las citas suelen ser semanales. Creo que es lo mínimo para empezar una terapia, para establecer una relación terapéutica y garantizar en algo mi trabajo. Esto no siempre es aceptado por los jóvenes, que algunas veces vienen más por complacer o presionados por los padres o el Instituto. Y si no es así, su orden de prioridades no está en reflexionar sobre lo que le pasa o le que produce en los otros, sino sobre las cosas que tiene que hacer. Si esto sucede así, le explico por qué es necesario que nos encontremos una vez por semana, que no me atengo a mis prio-

ridades y que comparto las suyas, pero que de no hacerlo así me será muy difícil hacer un trabajo responsable y fiable. Les pongo varios ejemplos, como el de que si entrenan un deporte, van al gimnasio, o escuchan un CD de música sólo de vez en cuando, no servirá de nada, porque no aprenderán la letra, no harán nada con su cuerpo ya que no mejorará y no ganarán en eficiencia en el deporte que les guste.

Muchas veces les digo que el camino es la meta, y que aunque las sesiones sean pesadas, no tanto cuando ya están en ellas sino el hecho de venir, de interrumpir sus actividades para correr a hablar con alguien que tal vez lo remueva todo y volver a salir corriendo para seguir haciendo lo que tenían que hacer merece la pena. Los resultados serán a veces lentos, y a veces muy lentos, ya que dependen del ralenti o el acelerador que cada uno le ponga al hecho de permitir que un extraño entre en su mundo de adolescente que tanto intenta resguardar, y porque al principio no tiene nada claro cual es nuestra postura respecto a él y sus padres, y necesita su propio tiempo para ver si el terapeuta es fiable. Estas pruebas me parecen un asunto muy lícito e inteligente que no me habla de un chico no paranoide, sino que lo que todo joven sabe que sus padres "sospechan de todo haga o deje de hacer el adolescente".

La frecuencia usual con la que trabajo es la de una vez por semana, en la mayoría de los casos, con una duración aproximada de 45 minutos. Llegue el paciente a la hora que llegue, su tiempo empieza a contar desde su hora de cita. Esto lo hago por varias razones: la primera, porque creo que vivimos en países donde hasta los atascos tienen sus días y tiempos (lunes, viernes, lluvia, horas punta) y el que quiera llegar puntual y completar su sesión tendrá muchos modos de demostrarlo (llega antes, da vueltas por el barrio hasta que sea la hora, pide una hora en la que no tenga que correr para llegar…). Si llega tarde es porque quiere tener menos sesión (y está en su dere-

cho), lo que no significa que si esto se repite de modo usual no lo hable con el paciente o lo trabajemos juntos. Por ejemplo: "si quiero tener mi sesión completa ¿por qué habitualmente llego tarde?".

- Si uno es un terapeuta un poco observador, verá que cada paciente tiene sus propios tiempos, los que llegan exactamente tres minutos antes o tres minutos tarde, los que usualmente llegan tarde o los que llegan puntualmente, los que siempre llegan diez o quince minutos tarde. Son ritmos propios de cada uno que muchas veces son inconscientes, pero que de algún modo nos hacen ver el tiempo que cada uno necesita antes de empezar su sesión. Hay algunos que llegan un poquito antes y leen algún libro en la sala de espera, o sus apuntes de estudios; otros llegan corriendo con tiempo apenas para tomar un vaso de agua o saludar. Algunos llegan tarde, faltando un cuarto de hora para acabar la sesión, pero llegan y otros llaman una hora antes para avisar que por más que se apuren no llegarán.

  Algunos llegan con la lengua fuera y con alguno de los padres (que fue quien recordó la cita, claro) y otros vienen solos y a su aire. Pero eso sí, a la mayoría, una vez sentados, es difícil moverlos, pues al adolescente lo que muchas veces les cuesta es el acto de venir, de ir hacia el trabajo interior, pero una vez comenzado, ya que están aquí ¿por qué no prolongarlo tres horas más?

  Cada terapeuta tiene un tiempo de escucha. Algunos estos 45 minutos, otros una hora, otros media hora u hora y media, y así de acuerdo a cada uno, porque lo importante no es escuchar todo los pormenores de lo que nos quieran contar, sino estar en una escucha activa que nos haga abrirnos no sólo con nuestros oídos, sino con nuestros ojos, intuición, piel, olfato, memoria, lo importante no sólo de lo que hoy nos está

contando, sino relacionándolo con sesiones pasadas, con trabajos anteriores, con frases, con movimientos, con posturas, con miradas. Es por esto que la frase "¡Qué poco tiempo dura la sesión!" la explico que el trabajo terapéutico no sólo se da en la sesión, sino que lo trabajado debe seguir una vez se salga por la puerta y no como un túnel del tiempo –una vez bajada las escaleras de Umay*Quipa* todo se olvida hasta la próxima sesión–, sino que debe de algún modo continuarse con este trabajo de reflexión y de darse cuenta.

Muchas veces los jóvenes plantean la sesión como el relato de una serie de hechos, y es cierto que para ellos esto es importante, y aquí viene nuestra flexibilidad. Tal vez a un paciente adulto le diríamos que mucho rollo y evasión, pero nuestros jóvenes pacientes tal vez no hablen demasiado con algún adulto y por eso es necesario muchas veces escuchar sus historias, las de sus amigos, sus encuentros y desencuentros, ya que es una señal de que confían en nosotros y en lo que les digamos, en nuestros puntos de vista y en nuestros pareceres. Y aunque la sesión, para algunos terapeutas muy serios o formales, no haya sido una verdadera sesión de "trabajo", creo que también es importante que el joven se sienta escuchado y que nosotros nos permitamos abrirnos a conocer todo este mundo tan personal que nos están brindando.

- **Las inasistencias y los pagos de las sesiones**: Ya que hemos tocado este tema en el final del anterior párrafo, esto para mí es importante hablarlo, sobre todo con el adolescente. Es cierto que normalmente sus padres se hacen cargo del pago de las sesiones, lo mismo que si el adolescente no viene a sesión y no ha avisado con antelación. Esa sesión se debe pagar. Pero muchas veces el joven, consciente o inconscientemente, no se responsabiliza de ello o es un modo de decir "si ellos

quieren que venga que lo paguen ellos", o un modo de agresión indirecta, o tal vez una expresión más de su desorden o del estilo personal de "volando por las nubes". Es por esto que si se hace de modo repetido porque se olvidó o se quedó dormido o cualquier otra de estas razones parecidas y usuales, le aviso –y al mismo tiempo también a los padres– que él se hará cargo del pago de la mitad o de toda la sesión a la que ha faltado. Si los padres nos apoyan en este encuadre, a la primera o segunda vez que "se olvide" y se les cobre (ya sea en cómodas cuotas mensuales, descuento de propinas, etc.) el joven no volverá a olvidarse o llamará con los tres días de antelación mínima que pedimos para poder usar su hora.

Muchas veces esto es visto como una injusticia o un modo de los terapeutas de no perder dinero, pero el dinero, a mi modo de ver, es un ejemplo de realidad con el cual es necesario tratar, pues si no todo deviene en algo mágico. Yo hago cosas por el joven y le perdono las faltas, le permito no asumir sus errores o despistes a cambio de ser más "buena y comprensiva que sus padres". Y ésa no es nuestra función. Si eso fuera así, qué fácil sería nuestro trabajo, ya que el ser tan "buenos, generosos y tolerantes" hace casi imposible trabajar su relación con el mundo adulto, con la responsabilidad, el respeto al otro, el valorar y reconocer que el otro también tiene necesidades y se mueve en un mundo real.

La adolescencia es una de las etapas –aunque muchas veces se crea que es la edad infantil–, en la que más se pelea contra la realidad. El adolescente empieza a crecer y a darse cuenta de que el mundo encantado y mágico de la niñez va adquiriendo otros matices de color, e intenta, muchas veces del peor modo, negar la realidad, el hecho de que se está convirtiendo en adulto, con más deberes y responsabilidades, pero al mismo tiempo con más libertad y autonomía. Y

muchas veces anda buscando esa persona adulta que le permita aún creer que el otro no existe como tal, sino como prolongación de sus necesidades y deseos. Y es por esto que no podemos, desde nuestro rol de terapeutas, hacernos cómplices de estas demandas de comprenderlos en aquello que les causa más problemas con el mundo exterior.

Es por ello que, una y otra vez, volveré a hablar sobre las inasistencias. A menudo les digo, "tú tienes todo el derecho a faltar o llegar tarde, porque es tu hora, o a dormirte, a olvidarte, a filosofar, pero no a costa del otro, de la relación. La verdadera libertad y autonomía consiste en que no dependa del otro que yo me sienta bien o libre, sino de mí mismo y lo que hago en mi relación con los demás y con el mundo".

El hecho de que ambos aceptemos que esta frecuencia semanal es la adecuada, no impide en absoluto que el joven, ya en el primer mes, tenga su primera falta y casi sin avisar.

En esto debemos cuidarnos a nivel contra-transferencial: en no unirnos a los padres en la sensación de que el joven hace lo que quiere, o que es un despistado o un irresponsable. Primero debemos averiguar la causa de la ausencia. Así como en otros casos (adultos o niños) no llamo a no ser que hayan sido dos ausencias sin aviso, en el caso de los jóvenes, como ya casi todos tienen sus propios móviles, les envíos un SMS "¡hola te esperaba hoy! ¿cómo estás?". Con el consabido mensaje de respuesta: "¡perdona se me pasó por completo, no te pude avisar!" o "¡te llamé y estaba comunicando y luego se me pasó!". Le digo que lo espero para la próxima cita y así vamos avanzando.

Por supuesto que estas sugerencias responden a mi modo de trabajar, pero no quiere decir que todo el mundo lo tenga que hacer, sino como cada uno lo crea conveniente y de

acuerdo a la relación que tenga con el adolescente. Si cree que el joven lo va a vivir como persecución, es preferible esperar unos días, para cuando el propio paciente "aterrice" y recuerde que tenía su sesión y la ha perdido.

Si llama para pedir otra sesión y tengo tiempo disponible, generalmente la doy, pero no como una costumbre, ya que ellos tienden a llamar justo media hora antes de la sesión para avisar que no vienen, por lo que me es imposible llenar esa hora, y se los digo cuando ya nos vemos en persona, que por esta vez no la cobro, pero la próxima, si avisa con tan poco tiempo, tendré que hacerlo, ya que es su hora y está reservada para él.

Respecto a cuando se llega tarde, hay miles de justificaciones que los propios adolescentes recogieron en el grupo Umay*Más*: "el metro se detuvo", "mi madre me llamó justo cuando salía", "me confundí de parada"... pero hay otros que es cierto que se ve que han corrido para llegar con puntualidad a la sesión, aunque sea en monopatín.

Si regularmente llega tarde es porque quiere, de esta manera, tener menos sesión (y está en su derecho), no significa que no lo hable con el paciente o lo trabajemos juntos. Por ejemplo, si quiero tener mi sesión completa ¿por qué siempre llego quince minutos tarde?, ¿no será más bien que me causa angustia la sesión completa y este es el modo inconsciente en que mis defensas responden, para que el terapeuta no tenga mucho tiempo para "tocarlo" o profundizar? Los jóvenes son expertos en esto y hay que tener mucha delicadeza y sentido común. En jóvenes por lo general evitativos, no conviene hacer todas las sesiones demasiado profundas, ya que probablemente sólo lograremos que se cierren más o que sientan más dolor o miedo. Es más bien el sentido común del respeto y de entender que los jóvenes necesitan su propio tiempo para poder entrar en

los temas conflictivos. Y a cada sesión hay que darle también un tiempo de evasión, de hablar de cosas ligeras, que nos comente su día, sus proyectos, sus momentos de ocio, sus gustos, además del trabajo terapéutico propiamente dicho.

"Buscando mi sitio "... (15 años). Técnica con témperas, colores escogidos: azul, verde, blanco, rosa y violeta.

*Para mí ser adolescente es cambiar y cambiar y volver a cambiar.*

*Aunque en el fondo sigas siendo igual (aunque sigas teniendo el mismo fondo).*

*Yo creo que ser adolescente es difícil y no se aprende de la noche a la mañana, es un proceso, un período, una etapa que dependiendo de cada persona y circunstancias puede ser más o menos largo o más o menos complejo o complicado.*

*Es algo que aunque está en el diccionario definido y parezca sencillo: "Etapa intermedia que sucede a la niñez hasta el pleno desarrollo," no lo es desde casi ninguna de las perspectivas que la mires. Un adolescente tiene cantidad de complejos, miedos, preguntas, sentimientos, pasiones y si eso no se asimila bien, es difícil seguir... (15 años).*

Loretta y sus preguntas "raras". (Rainer, 14 años).

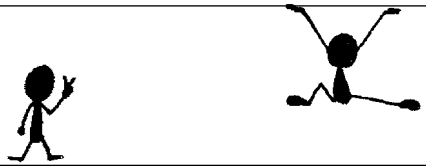
# 4

# LOS PADRES Y SUS SESIONES

¿La relación con mi padre??? Un puzzle, cada uno pone una pieza pero no somos capaces de jugar ni hacer nada juntos. (Lobin, 17 años).

*"... gracias a esta nueva generación de padres esta creciendo toda una generación de jóvenes sin complejos, libres, con mucho espacio para crecer y vivir...".*

*Armando:, un papá*



*"... ¿Qué piensas tú que han hecho mal tus padres?".*

*"Yo no pienso que mis padres hayan hecho nada mal, al contrario, pienso que el error es que lo han hecho todo demasiado bien".*

*Javier, 14 años.*

He querido poner esta frase de un adolescente porque a veces, cuando sucede algo con algún hijo, los padres se preguntan: ¿en qué he fallado?, o ¿qué es lo que he hecho mal?… para que se den estas conductas que en algunos casos llamaríamos disfuncionales, y en los casos de los padres podemos llamar de diferentes formas y para todos los gustos: Alucinantes, psicopatías, locura in extremis, con la cabeza en los pies, agresivas, difíciles de digerir, conductas KO…

Cuando le pedí a Javier que me ayudara a encontrar una razón para sus conductas (escaparse del colegio, 11 asignaturas suspendidas, estar frente a la televisión y en el sofá todo el día, cuando hasta hacía dos años no había sido así) y trasmitirle la pregunta que me habían hecho sus padres acerca de "qué estaban haciendo mal", su respuesta, después de reflexionar, fue: "No creo que lo hagan mal, más bien creo que todo lo están haciendo demasiado bien".

Esto nos hace pensar que muchas veces no es solamente que los padres estén haciendo algo "mal" o "bien", sino que el propio ado-

lescente necesita empujar los límites a los que la familia ha estado acostumbrada, y al mismo tiempo es su función hacer que el grupo social se replantee constantemente sus propias fronteras, creencias y hasta las mismas leyes que se creen habitualmente bien cimentadas

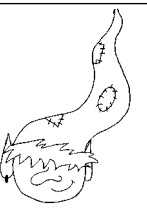
Todos sabemos que cuando una sociedad y un grupo familiar cree que todo lo ha aprendido y ha trabajado emocionalmente para dar a la nueva generación un camino por recorrer, el adolescente se ocupa de arremeter instintivamente contra todo ello, de hacer que las bases se tambaleen y se genere un cuestionamiento diario sobre todo aquello que creíamos tenía una base sólida, que nos iba a salvar de tener que enfrentarnos con todo lo que un adolescente nos obliga a plantearnos en su constante pelea contra lo establecido, lo conocido.

Las espirales de la vida (Lara, 14 años).

¿..."Necesitas algo para ayudarte a cambiar?

"No Loretta, no necesito nada, sólo estoy esperando que mis padres se acostumbren a mi modo de ser. Ya lo he hecho así otras veces, ya se acostumbraron a dejarme la *play station* todos los días, a que no traiga la agenda, a que no ordene mi cuarto. Sólo es cuestión de esperar a que se acostumbren a esto también...".

(12 años)



**El porqué de las sesiones con los padres**

Siempre me preguntan si cuando uno recibe a un adolescente se debe también recibir a los padres. Esta pregunta se origina en el temor a que el adolescente piense que, como somos figuras adultas, estamos aliados con sus padres y no con ellos.

En este sentido yo lo tengo bastante claro, no podemos establecer una relación con los adolescentes desde el miedo. Los padres evitan poner normas a sus hijos, límites, castigos, por temor a que el hijo se vaya de casa, a que su conducta se vuelva peor, o a que deje de quererlos.

Por otro lado el terapeuta teme que el adolescente no confíe en él si incluye a los padres dentro del tratamiento.

A mi modo de ver los padres tienen que estar incluidos dentro del encuadre terapéutico. En primer lugar porque el adolescente sigue siendo hijo, y por lo tanto la primera norma y el primer límite que tiene que aceptar es que existen unos padres que, bien o mal, están intentando hacerse cargo de la situación y han buscado un tratamiento terapéutico para solucionar el conflicto.

Esto es algo que comento con el adolescente en la primera entrevista, para hacerle entender que cada uno ocupa un sitio, los padres como padres, el hijo como hijo y el terapeuta como terapeuta, dentro del conflicto que se está dando. De nosotros los terapeutas depende, al mismo tiempo, que tengamos claro el transmitir al adolescente que la sesión de padres no está pensada para dar "informes" sobre él, ni para reunirnos a ver de qué manera podemos amoldarlo a las expectativas de los padres.

**¿Entonces, cuál sería la función de la sesión de padres?**

En primer lugar mi objetivo es proteger al adolescente de una dinámica familiar que muchas veces está llegando a un punto dañino, no sólo para los padres, sino para el propio joven que no sabe cómo salir de todo esto, y en la que las relaciones están atascadas y muchas veces rotas.

El objetivo de las sesiones con los padres, como le explico al adolescente, es que ellos tengan un espacio donde puedan hablar sobre sus angustias, sus miedos, sus ambivalencias, sus fantasías y cualquier otra cosa que el adolescente, con su conducta, pueda estar removiendo en ellos.

Muchas veces las sesiones de padres son una herramienta para ayudar a decodificar lo que su hijo puede estar queriendo decir, no con la palabra, sino con su conducta, y al mismo tiempo me ayuda a conocer a estos padres de una manera más profunda en lo real; esto no quiere decir que luego en la sesión con el adolescente vaya a tratar de venderle una imagen de sus padres que él no siente, ya que su vivencia también es real, pero sí me ayuda, en un plano más global, a darme cuenta del sufrimiento de cada personaje de la familia.

El segundo objetivo es proteger a los padres de todas esas emociones que el adolescente está despertando en ellos de manera muy

primitiva, como por ejemplo, una rabia muy violenta, una melancolía a veces imposible de manejar, el "desencanto", la indefensión, la pérdida de referencias usuales y el rechazo visceral. Y por otro lado evitar emociones de tipo sobre-protector, como justificar todas las conductas injustificables, no aceptar que el hijo está creciendo, o negar la realidad concreta para no tener que enfrentarse a situaciones de conflicto, y seguir sosteniendo la fantasía de que una familia "bien llevada" no tiene problemas, no hay ruptura de patrones, ni separaciones, tanto en las ideas como en las emociones o en los puntos de vista de cada miembro de la familia.

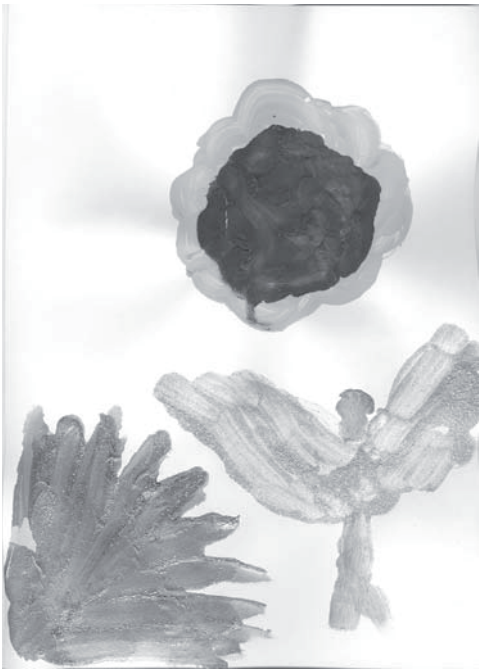
**¿Y qué protege al terapeuta de todo eso?**

La convicción de tener claro, como he dicho desde el principio, que queremos y nos gusta el adolescente, pero al mismo tiempo respetamos y necesitamos a esos padres para poder realizar mejor nuestra ayuda. Siempre y cuando valoremos el sitio que cada uno ocupa y la necesidad que tenemos de cada uno, podremos realizar de un modo mas sereno y sin perder nuestro sitio el proceso de ayuda que se nos ha pedido.

Muchas veces lo importante, después de haber sido formado en diferentes teorías psicológicas, es poder encontrar dentro de nosotros mismos la herramienta con la que nos sintamos más cómodos, más confiados y seguros y que nos dé fuerza para seguir trabajando hasta en los momentos más difíciles o desalentadores. Por eso vuelvo a repetir que el adolescente, como paciente, es la persona más sensible e intuitiva para captar si nos sentimos seguros de lo que estamos haciendo o diciendo, o si más bien estamos siguiendo una serie de teorías que tal vez no hagan eco en nuestro interior, en lugar de hacer un trabajo interno de qué es lo que cada adolescente necesita de nosotros en su proceso. Esto, por supuesto, hará que el trabajo con adolescentes no sea fácil, ya que cada uno nos traerá su propio mundo

que está intentando realizar, y que muchas veces no tiene nada que ver con el adolescente de la hora anterior. Es por esto que nuestra flexibilidad y al mismo tiempo nuestra estabilidad y seguridad, tienen que estar siempre en continua atención para poder crear este espacio propio y único con el adolescente, y al mismo tiempo con sus padres.

Dibujo de un padre sobre el problema con su hijo:



(Cartulina y témperas de colores metalizados, dibujados con los dedos).

"Siento como una inmensa bola negra que está encima de nosotros cada vez que no nos entendemos, y nos peleamos y nos dejamos de hablar, pero por ahora no encuentro otro modo de solucionar las cosas con él. El personaje de la derecha soy yo, queriendo abrazarle o pegarle, las dos cosa al mismo tiempo. Él me mira y es un puro conflicto, como una ola que intenta romper o llegar a algún sitio con mucha fuerza".

*Sobre mi familia;*

*"... Muchas veces criticaba a mis padres, su modo de ser, sus silencios, la falta de comunicación, el mantenerse alejados psíquica y emocionalmente de sus hijos. Era como rencor interno... pero el rencor, el miedo a ser lastimado, el culpar a los demás me paraliza, me impide ir evolucionando, existe el amor, no lo deja crecer y amarga mi vida. Me hace permanecer en la tiniebla.*

*Por eso, al estar lejos de ellos, descubrí muchas cosas sobre ellos. Es como ver una pintura, una obra de arte, de cerca uno ve bien los detalles, mas no divisa las formas, las estructuras que los detalles forman. Sin embargo si uno se aleja un poco del cuadro puede ver que hay un árbol, una casa, un camino dibujados...*

*Me pregunté si quizás mis padres también pudieran tener miedo a acercarse a sus hijos, si también sintiesen que no son capaces de actuar del mejor modo. Me pregunté si mis miedos también pudiesen ser miedos heredados de mis padres. Quizá sean miedos heredados, pero también mis virtudes, las cosas que me gustan de mí, sean las mismas que las suyas.*

*Pero lo importante, lo mejor, es que hay amor, y es el único modo de arreglar todo, de sentirnos bien, de ser felices. Hay cosas que no pueden ser cambiadas, sería una utopía, pero no hemos de fijarnos sólo en lo inmediato, hay que ir más allá, ir más allá de la horizontalidad de los momentos.*

*Tendré momentos difíciles, ganas de dejar de intentar construir una familia feliz, momentos de decepción, de frustración, me equivocaré muchas veces, y además somos 5 personas, 5 modos de ver el mundo, y el equilibrio es una mezcla de 5 partes.*

*El resultado puede ser diferente a lo que cada uno anhelamos, uno sentirá más necesidad de cambios, otro quizás opine que no hay nada que cambiar...*

*Nuestra felicidad es como un río con gran caudal, pero hay escombros y a veces restos de ramas, piedras y basura que impiden que el agua vaya descendiendo y se quede estancada. El terreno alrededor del río se va secando porque el agua no sigue su camino.*

*Nuestra misión es la de tratar de no contribuir a depositar más escombros, y de poder ir quitando poco a poco las ramas y piedras que hemos ido depositando. Entonces el agua descenderá libremente, irá enriqueciendo el terreno, haciendo fértil la tierra.*

*Probablemente algunas plantas se hayan secado porque hayan estado sin agua durante mucho tiempo, pero tenemos terreno y junto con el agua podrá ir brotando nueva vegetación...*

*En este tiempo he perdonado de verdad, por eso estoy en paz conmigo misma, espero que también me perdonen a mí. Tengo esperanza, ilusión y fe de que todo pueda mejorar.*

*Tengo certeza*

*R. 18 años (cartas escritas para leerlas en nuestras sesiones cuando no podía hablar).*

Cuando no se puede hablar es mejor dibujar (conversación de una madre con su hijo de trece años a través de los dibujos), "Esto es lo que siento cada vez que me tratas mal, mucha rabia por dentro, violencia que quisiera disparar para todos lados. Pero como te quiero, pongo una barrera de calor y cariño alrededor y me controlo, y me contengo...".

**El encuadre con los padres**

Generalmente optamos por ver a los padres en la primera sesión y después, en otra sesión, al adolescente, a no ser que éste pida ser entrevistado primero.

Cuando recibo a los padres dejo que expresen el motivo de la consulta, sin que haya una guía especial sobre qué preguntas hacer a nivel de historia clínica.

Dentro de lo que es la terapia Gestalt, yo intento ser una caja de resonancia de las emociones que en ese momento ellos me están transfiriendo, en lugar de dar importancia solamente al discurso verbal.

Por ejemplo, un padre me puede estar hablando de su hijo de un modo muy crítico o de manera muy seca, pero lo que va transmitiendo es mucho dolor, o sorpresa, o indefensión. Por otro lado, una madre puede estar hablándome muy cariñosamente de su hijo, que acaba de ser descubierto robando los móviles de sus amigos, cuando en el fondo está transmitiendo un mensaje inconsciente de "por favor no me digan que mi hijo también es uno de *ésos*".

Como se ve, ya en la primera entrevista tendríamos un problema bastante grande, porque ellos mismos tal vez no se den cuenta de todas esas emociones internas que se están moviendo por la conducta del hijo, y sólo escuchen uno del otro lo verbal, el modo en que cada uno habla de la situación. Pero el hijo sí está actuando y sintiendo y respondiendo no sólo por lo que los padres hablan con él y de él, sino por todos esos significados inconscientes que le están transmitiendo, y ahí radican muchas veces las respuestas que nos ayudan a entender por qué determinadas conductas del joven son incomprensibles desde el punto de vista externo de la familia.

Para esta primera entrevista aconsejo los siguientes ejercicios:

**La Foto emocional**

a. Una vez que cada padre ha hablado sobre el hijo, les pido que dibujen en un folio lo que han sentido respecto a lo que el otro padre ha dicho sobre su hijo. No es necesario que sea un dibujo de tipo realista, al contrario, es mucho mejor que sea abstracto; para esto les he dado un folio a cada uno y un recipiente con ceras de muchos colores, preferentemente de la marca Manley (más suaves), que tendrán que compartir.
b. Tras esto aconsejo el mismo ejercicio que hago con las sesiones de niños: le pido a cada padre que en otro folio diferente me dibuje como representaría ahora a su hijo.

Estos dos ejercicios es mejor hacerlos uno después de otro, sin revisarlos, y una vez que ambos dibujos estén listos nos tomaremos un tiempo para hablar sobre ellos.

Es importante aclarar que no todo tiene que ser trabajado o resuelto en esta primera entrevista. En las sesiones de padres no debemos enrollarnos con palabras ni con discursos que hagan escaparse de lo emocional; para esto le pido a los padres que en el primer ejercicio pongan por detrás tres palabras que indiquen tres emociones o sensaciones diferentes que les ha producido el escuchar hablar a su pareja sobre su hijo. Este ejercicio será guardado para trabajarlo en las próximas sesiones, una vez iniciado el tratamiento, y les pido a los padres, que no hablen sobre este dibujo con su pareja, ya que no pasará mucho tiempo hasta poder hacerlo dentro de la sesión de padres.

Respecto al segundo ejercicio, sí les pido que por favor cada uno de ellos enseñe al otro el dibujo que ha hecho sobre su hijo, y que explique qué es lo que ha querido representar de su hijo en el dibujo.

Este ejercicio es importante porque es lo que yo llamo **la primera foto emocional** de lo que cada uno en ese momento siente respecto a su hijo y a la situación que están viviendo. Este ejercicio será

repetido muchas otras veces a lo largo de las sesiones de padres, y las sucesivas **fotos** de la relación, tanto interna como externa (con su hijo) nos irá permitiendo tener toda una secuencia de este proceso.

Es importante en este ejercicio que cada padre pueda hablar esta vez no ya de su hijo, como hizo al principio de la sesión, sino del hijo que ha querido representar en el dibujo. Aquí estamos recogiendo toda una serie de emociones y palabras no dichas que se guardan en el interior del alma.

Por otro lado, una vez que la sesión de padres ha terminado, generalmente en este punto, el terapeuta debe darse unos minutos para hacer también él un dibujo que represente al adolescente de quien nos han hablado. Ésta también es una **foto** válida dentro del puzzle que vamos a empezar a construir y, al mismo tiempo, es un modo de sacar todas las sensaciones y contenidos inconscientes que hayamos podido percibir y que, desde el dibujo, nos podrán dar una idea del adolescente del quien se habló y a quien conoceremos de modo real en su primera sesión.

Al mismo tiempo, cada vez que a los padres se les vuelva a pedir que hagan esta **foto,** el terapeuta deberá hacer nuevamente su propia foto del adolescente. Todo esto será conservado en la carpeta como **el álbum de fotos emocional** del proceso terapéutico, tanto de los padres como del hijo, y de las impresiones que tenga el terapeuta de sus sesiones con los padres.

**¿Qué sucede cuando uno de los dos padres casi no habla?**

Muchas veces nos encontramos con esta situación. En algunos casos este padre no está muy convencido del objetivo de la terapia, otras veces es parte de la dinámica que ha establecido la pareja: uno de ellos es el transmisor de los puntos de vista de los dos, o en otros casos el silencio da a entender que no se está para nada de acuerdo con lo que la pareja está diciendo. Puede ser por experiencias ante-

riores en las que ha hablado y ha sido rechazado o despreciado sus comentarios, y entonces ha optado por permanecer como figura silenciosa o, por el contrario, el silencio puede ser un mecanismo hostil, ya sea hacia la pareja o hacia el propio terapeuta.

Quisiera en estos casos volver a recordar que el trabajo del terapeuta no es un trabajo fácil. Las sesiones donde ambos padres están de acuerdo, ambos hablan, dan sus puntos de vista, llegan puntuales, hay un respeto por el trabajo y el sitio del terapeuta, son tratamientos de lujo porque en estos casos casi todo está ya hecho.

Es en el resto de casos donde el terapeuta tendrá que ejercer la labor para la cual se ha formado.

Es importante que al padre que permanece en silencio se le dé un sitio para hablar. Desde ese momento será más fácil que el inconsciente de los padres reciba estas señales y no les sea tan difícil hablar.

Son conocidos los casos en que, por ejemplo, la pareja que tiene más dificultad para hablar o ha optado por este rol silencioso, cuando se le pregunta si tiene algo que decir, exprese "pienso lo mismo que mi pareja...", a lo cual yo generalmente respondo que me gustaría escucharlo nuevamente, pero con su voz o sus propias palabras.

Por esto es importante el ejercicio de la **foto emocional** del hijo, porque hay padres a quienes les es difícil expresarse con palabras por todo lo anteriormente dicho, y muchas veces con el dibujo pueden decir o les podemos mostrar todo lo que han plasmado aunque sean unas pocas líneas de colores. Es tarea del terapeuta con amor, respeto y cariño, ir mostrándole lo que ha querido plasmar en el folio.

**¿Y si este padre no quiere hablar ni dibujar?**

Ésta es una pregunta muy frecuente entre los terapeutas que empiezan, por el temor a no saber cómo incluir a este padre en la sesión.

Es conveniente recordar que todos tenemos nuestros propios ritmos y lo que para unos es una descarga y puede aparentemente facilitar el trabajo del terapeuta inexperto, para otros es una invasión y un modo de poner una cortina de palabras para evitar que el terapeuta pueda hacer algunas preguntas que inconscientemente consideren como "peligrosas". Volviendo al tema de los ritmos, lo que es importante con este padre silencioso es lo siguiente:

a. Tener muy claro que este padre tiene un sitio igual que el otro dentro del tratamiento y que los necesitamos a ambos en sus propios estilos para poder establecer una relación terapéutica con el adolescente.
b. Que en la primera entrevista es muy importante que este padre no se sienta excluido, rechazado, ni juzgado por su silencio.
c. Si nosotros somos capaces de sentir cariño hacia los motivos por los que esta persona decidió en algún momento guardar silencio, nuestro modo de mirarla e inclusive nuestros mensajes no verbales en el momento en que nos dirigimos a él o a ella, serán mensajes de aceptación y de empatía con su estilo de comunicación o relación.
d. Antes de que acabe la primera entrevista, si la persona no ha hablado, me dirijo directamente a ella y le pregunto si se siente cómoda conmigo, si es lo que esperaba de la primera entrevista y que para mí es muy importante escuchar su voz y saber qué es lo que está pensando, aunque no tenga nada que ver con su hijo, con la sesión o con algún tema importante, pero que sí me interesa en dónde puede estar su mente en esos momentos, porque es parte de él o de ella.
e. Otro recurso que utilizo para que la persona se sienta cómoda es preguntarle por cualquier otra cosa que no tenga que ver directamente con el motivo de consulta. Por ejemplo en

qué trabaja, cuántos hermanos tiene, si sus padres viven, cuáles son sus aficiones, qué le gusta hacer los fines de semana, si le gusta el cine que película ha visto, cuál es su serie favorita, etc. Todo esto no es una historia clínica a la que buscar una interpretación, lo hago simplemente porque estas preguntas y sus respuestas también son parte de su mundo, y de algún modo quiero conocer a la persona en sus diferentes facetas. Quiero recordar de un paciente que analizaba Freud, que siempre que iba a las sesiones le contaba sus sueños, sus fantasías, sus síntomas, sus conflictos, sesión tras sesión. Una vez Freud le preguntó si comía, si leía, si jugaba a las cartas, si salía a caminar por la ciudad, y el paciente le contesto que sí. Y entonces Freud le preguntó: "¿por qué nunca me has contado esas cosas de tu vida?".

Lo que aquí quiero expresar es que a veces se tiene la impresión que todo lo que es dicho en sesión tiene que ser "importante", "con sustancia", con "significado" para el paciente y más bien es una de las tareas del terapeuta ir entresacando, de lo que los padres dicen, qué es lo importante y que cosas nos sirven para entablar una buena relación como personas.

**¿Y qué pasa si uno de los padres no va o no quiere ir?**

Dentro del encuadre terapéutico que planteamos en Umay*Quipa,* desde la primera llamada insistimos en que es necesario que ambos padres acudan juntos. Si es por motivos de trabajo, esperaremos a que ambos puedan ir, si el caso es realmente urgente recibiremos al padre que pueda ir, si es que al otro le resulta imposible. Lo que debemos tener claro es que la urgencia la establecen los padres, por lo cual son ellos los que tienen que buscar el tiempo y el espacio para acudir a la sesión que necesitan. En esto quiero especificar que mu-

chas veces hay padres que llaman con suma urgencia para una entrevista pero tienen todo su tiempo ocupado, y es el terapeuta el que tiene que cambiar o modificar su agenda para poder recibirlos. Insisto, a no ser que uno de los padres se encuentre de viaje o imposibilitado físicamente, si el motivo de consulta es urgente son ellos quienes tienen que acomodarse al horario que el terapeuta pueda darles, ya que si no nos estaríamos contagiando del modo de vida desorganizado de los padres. Todo esto, por supuesto, debe ser manejado con sumo cariño y respeto en la llamada telefónica, y solamente cuando uno ya ha empezado un tratamiento y conoce más profundamente cómo es la dinámica de la familia y su modo de responder a situaciones de urgencia, podremos evaluar y flexibilizar nuestro modo de atenderlos.

Muchas veces uno de los padres, el que llama en este caso, cuenta brevemente el motivo de la consulta, (que generalmente evito porque prefiero hacerlo en persona, ya que yo no puedo saber si mientras el padres cuenta por teléfono lo que sucede, hay alguien en la habitación con él, o cerca, escuchando todo el problema. Por lo tanto opto por proteger tanto al futuro paciente como a sus hermanos, o a cualquier persona que esté en la casa y pueda escuchar contenidos que en esos momentos son angustiantes y que pueden causar por lo mismo angustia aun mayor). Si realmente la situación es urgente según nuestra apreciación, aceptaremos que este padre acuda solo, y ya en la primera cita veremos si es necesario hacer una nueva entrevista con los dos o sólo con el padre que falta.

En estos casos se hace igualmente la **foto emocional** del hijo y al mismo tiempo después de esto se le pide al padre que asiste que se tome un momento para pensar lo que el otro padre diría y que dibuje lo que cree que el otro padre dibujaría. "Déjate llevar por tus manos y tus sensaciones, no pienses tanto lo que él haría, sino trata de sentir lo que él diría y cómo lo dibujaría". Cuando el otro padre pue-

da asistir hará la **foto emocional** y después se le enseñara el dibujo que hizo su pareja por él y se le pedirá que exprese lo que siente al ver lo que el otro hizo.

**¿Y qué sucede cuando uno de los dos padres no está de acuerdo con el tratamiento, y por lo tanto avisa de que no va a acudir a ninguna sesión?**

Lo importante es que si hay una petición de ayuda no puede dejar de ser escuchado, ya habrá tiempo en el camino de la terapia para ver si es posible tener alguna sesión con este padre ausente, y al mismo tiempo ver si esa actitud es algo momentáneo o continuo.

Ya en la terapia con el adolescente, trabajaremos lo que para él significa la ausencia de este padre/madre.

Lo que sí es conveniente que quede claro es que no debemos conformarnos sólo con lo que el otro padre nos ha dicho, sino mantener abierta la posibilidad de hacer una llamada telefónica para hablar con este padre ausente y escuchar en voz propia que no está dispuesto a asistir.

En el caso de padres separados hay algunos que sí están dispuestos a ir, pero no a una sesión conjunta, ya que las relaciones no son las mejores. En general siempre planteo que es preferible que vayan juntos, ya que no es la pareja de padres la que está separada, sino la pareja marital, y es importante para el hijo que sus padres puedan ir juntos a hablar de él, y que no se preocupen por lo que pueda pasar en la sesión, pues yo estaré ahí para intentar que cada uno pueda dar su punto de vista. Si esto no es posible, recibiremos a cada padre en una sesión individual, y lo seguiremos haciendo así hasta que alguna vez sea posible que ambos puedan, por su hijo, tener una sesión conjunta.

## Ejercicios para las sesiones de padres

> *... Cuando llego a casa no sé con quién me voy a encontrar, si con mi hija o con la niña del exorcista: hay días que cuando le digo: "hola cariño ¿cómo te ha ido el día de hoy? Me dice chillando: ¡**Déjame en paz**! ¡**Que estoy viendo la tele!**".*
>
> *... "Sé que un día empezará también a girar la cabeza".*
>
> *(Padre de una adolescente de 15 años)*

### Dibujando el problema

A cada padre se le da un folio y un estuche de ceras de colores y se les pide lo siguiente:

"Dibuja lo que crees que es el problema que estáis teniendo con vuestro hijo. No lo hagas de modo realista, es mejor de modo abstracto. Los colores pueden representar sensaciones o emociones que tú percibes respecto a eso".

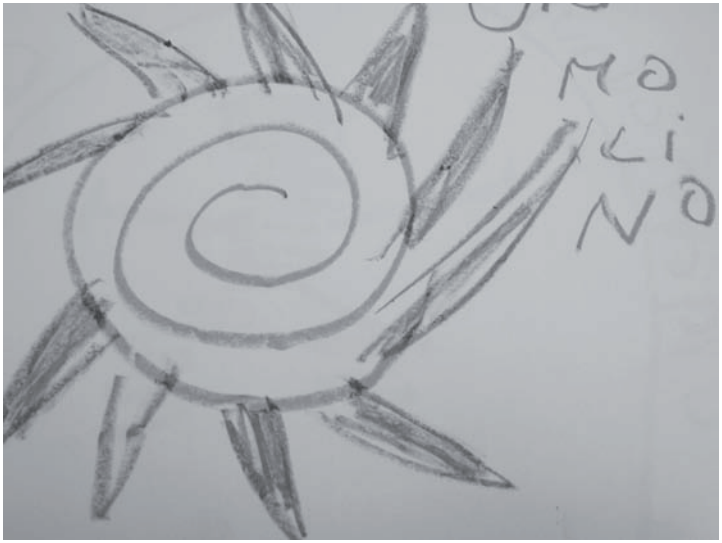
Una vez que cada padre ha finalizado su dibujo, les diremos lo siguiente:

"Observa tu dibujo y ponle un título a la vuelta del folio, la primera frase o palabra que se te venga a la mente. Ahora intercambiad los folios, mirad el dibujo de vuestra pareja sin leer el título que puso, escribid la primera frase u emoción que hayáis tenido al verlo. Una vez que lo tengáis leed el título que puso vuestra pareja".

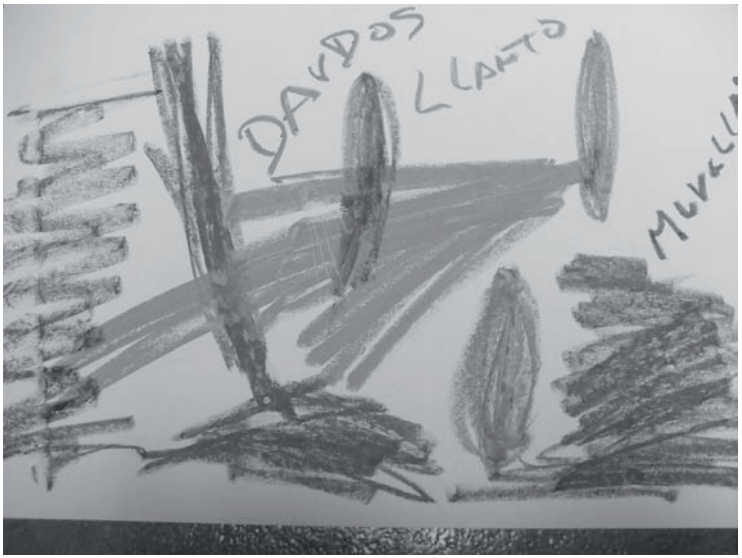
Este ejercicio sirve otra vez como una foto emocional, pero esta vez del problema que cada uno de los padres siente que existe respecto a su hijo. Este ejercicio nos servirá para contrastar con el dibujo del otro padre, ver si hay similitudes, o más bien diferencias significativas, ya que cada uno va a expresar su propia resonancia

inconsciente del problema. Al mismo tiempo, una vez que veamos al adolescente y nos haga el dibujo de su problema, podremos también contrastar, ya sea respecto a los colores usados, las formas, tipos de líneas, espacio utilizado en la hoja…, si de alguna manera hay cierta sintonía entre lo que los padres han dibujado y lo que el adolescente ha dibujado respecto al "problema". Esto no quiere decir que si se ha dibujado cosas diferentes se trata de un ejercicio "mal hecho". El terapeuta Gestáltico tendrá que ir aprendiendo los lenguajes no usuales de esta familia para comunicarse y expresar las cosas, como el tipo de colores que utilizan, figuras repetidas, lugares privilegiados en el espacio de la hoja, elementos comunes y no comunes que de algún modo nos estarán dando claves que tendremos que decodificar.

Este dibujo del problema lo guardaremos en una carpeta de padres diferente a la del adolescente hasta que llegue el momento en que, en la terapia del adolescente, podamos también revisar lo que los padres hicieron en sus sesiones. Es decir, llegará el momento en que le enseñemos cuál fue el primer dibujo que hicieron sus padres de él, luego el problema, y así seleccionaremos algunos dibujos de los padres que consideremos necesarios para el trabajo terapéutico con el adolescente, comunicándoselo siempre a los padres.



Siento que todo es como un remolino (padre de un niño de 16 años).



La relación con mi hijo (madre de un niño de 14 años).

Algunos ejercicios recomendados para las sesiones de padres:

- Escribe una lista de diez características que asocies con tu adolescencia.
- Escribe diez características que asocies con la adolescencia de tu hijo.
- Recuerda tres situaciones que para ti fueron importantes en tu adolescencia.
- Te arrepientes de algo que no hiciste en tu adolescencia? ¿por qué?
- ¿De qué no te arrepientes y por qué?
- ¿Qué cambiarías de tu adolescencia?
- Escribe diez sensaciones frecuentes que tenías en esa etapa.
- Momentos de crisis en tu adolescencia y cómo saliste de ellas.
- ¿Qué te hubiese gustado hacer y nunca hiciste ¿Por qué?
- ¿Qué hiciste y no te hubiese gustado hacer? ¿Por qué?

He aquí alguna de las respuestas a estas preguntas:

—**¿Qué te hubiese gustado hacer en tu adolescencia? ¿por qué?**

- "Quizás me hubiese gustado comprender más a mis mayores, comprender que sus consejos no eran amenazas y que yo podía optar por seguirlos o no, en vez de ignorarlos desde un principio".
- "Como amiga me hubiese gustado ser un poco más dura y haber pasado más de las cosas, porque cuando uno es joven lo amigos lo son todo, entonces si te fallan se te cae el mundo encima, por eso me hubiese gustado ser un poco más mala y tener un carácter más fuerte.
- "Me hubiese gustado ser más loca y no tomar tantas responsabilidades.
- "Me hubiese gustado no creerme el patito feo del grupo y no tener tantos complejos que me impedían ser más atrevida".

- "No temer tanto a mi padre y poder enfrentarme a él de hombre a hombre".

**—¿Qué hiciste y no te hubiese gustado hacer?**

- "Beber demasiado sin razón alguna".
- "Tener que trabajar y no haber podido disfrutar más del tiempo libre".
- "No ser tan estricto conmigo mismo".

Es bueno que los padres puedan hacer estos ejercicios delante del terapeuta si es que hay tiempo. Si no, los pueden dejar como deberes para casa para la próxima sesión. El objetivo es que ellos recuerden juntos su propia adolescencia y que el terapeuta pueda escucharlo, para darnos una idea de cómo pueden estar enfrentando esta etapa de los hijos (por ejemplo desde la negación de sus propias crisis).

"Ésta es mi hija hoy, una desconocida, como si no tuviese una cara. Ya no es la niña de antes, pero aún no sé quién es, tiene todo ese movimiento en su cuerpo, esa energía que tuvo siempre de niña y que la lleva a hacer tantas cosas, pero ya no sé lo que siente ni en qué parte de su mundo se esconde" (padre de una hija de 16 años).

Otro ejercicio que hago en las sesiones de padres es uno muy bonito:

Se necesita un juego de esos rotuladores que se llaman mágicos. Se escribe con uno blanco y luego, con unos de colores se va leyendo al pasarlos por encima, lo que se ha escrito. Entonces pido a los padres que escriban palabras que quieren que su hijo descubra luego, y al hijo le pido lo mismo, que escriba en un folio para su padre y en otro para su madre palabras que quiera que el otro lea. En su momento entrego los folios en blanco y cada uno se encargará de pasar en su propia sesión los colores que desee para descubrir qué le ha puesto el otro.

Aquí, por ejemplo, el padre pide que sea un poco más responsable, que es inteligente, que extraña jugar con él como antes. "No sé cómo hablar contigo".

Éstas son sólo algunas sugerencias de trabajo en las sesiones de padres. Como digo, al principio serán más o menos frecuentes, pero poco a poco se espaciarán ya que el adolescente tiene su propio sitio y debe aprender a hablar directamente con sus padres y ellos con él.

# 5

# EL ADOLESCENTE Y SUS SESIONES

*... Pero lo más importante no son los resultados finales, o el mero hecho de haber conseguido lo que me proponía. Lo importante, y de lo que más orgullosa me siento, es el haber ido construyendo sin demasiada angustia los días de este año. Cada segundo, cada hora, ha sido importante para mí.*

*Me esforcé y empecé controlando los pequeños momentos de mi vida, conseguí superar lo cotidiano y, sin querer ni proponérmelo de un modo directo, conseguí mis objetivos finales.*

*Pronto empecé a cambiar mi forma de ser, ya que sabía que me estaba haciendo daño y estaba cansada de provocarme sufrimiento por no querer afrontar mi situación...*

*La gente y las situaciones que me habían hecho sufrir ya no existían, pero me sentía como una ancianita viviendo el pasado y con pánico de afrontar el presente. Sabía que mi vida se iba disipando, los mecanismos psicológicos que había desarrollado para protegerme en un principio me estaban causando demasiado daño ¿Me estaría destruyendo yo misma?*

*He estado procurando encontrarme, valorarme, reconociendo mis defectos y limitaciones y mis virtudes. Llegué a la conclusión de que debería empezar arreglando mi mundo interior.*

*Aprendí que si no me quería a mí misma, no podría amar a los demás.*

*Descubrí que las cosas que nos ofrece la vida son siempre las mismas ¿pero por qué la vida es diferente para cada uno? Porque cada uno de nosotros es único e irrepetible, e interpreta las cosas de manera diferente.*

*"Mi niña", 16 años*

He titulado así este capítulo sencillamente porque creo que cada adolescente hace sus propias sesiones. Nosotros podemos estructurarlas según las teorías, como creemos que deben ser, o de acuerdo a las supervisiones, pero cada uno de ellos va a determinar de modo inconsciente, pero muy intuitivo, cómo serán sus sesiones y su propio proceso.

No creo que haya una sola metodología válida. Cada una es un tesoro y puede ser muy buena para algunos y pésima para otros. ¿Mi mayor consejo? Dejarse llevar por lo que cada joven va diciendo y expresando en todos los lenguajes posibles,

Hay algunos que prefieren seguir trabajando con materiales infantiles (ceras, témperas de dedos, juguetes, juegos de mesa, por ejemplo). Otros piden más los sprays, conversar, el barro, el bricolaje, el collage, las dramatizaciones, las historias inventadas.

Unos tenderán a dibujos abstractos y otros a no salirse de lo ya aprendido

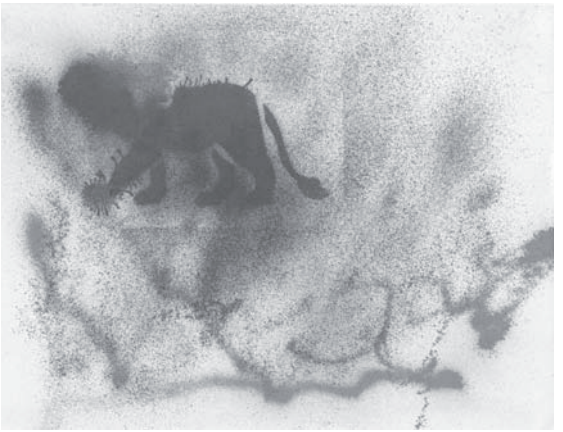
La mayoría acepta gustosa poder hacer algo con las manos mientras se habla, es un modo de bajar la tensión de una conversación de "tú a tú" que puede ser vivida como un nuevo interrogatorio de un adulto a su intimidad.

Por ejemplo el siguiente dibujo se llama "Caos" y representa lo que el chico siente en ese momento, y que prefirió expresarlo dibujando que hablando. Una vez hecho el dibujo podemos hablar de él, de lo que son las líneas, del significado de cada color y, en este caso, de qué es lo que sería necesario para desmadejar tanto enredo.

Como se puede leer, parte de estos hilos son cuerdas fuertes de enfado, que están mezcladas con partes de tranquilidad y de capacidad para escuchar música.

"Es ahí donde me meto a todo volumen, para no escuchar nada y que tampoco me molesten por supuesto, y a veces viene la paz, pero otras el enfado es muy fuerte y por eso pongo el caos, porque no sé pararlo y no sé de dónde viene y cómo se me mezcla con todo".

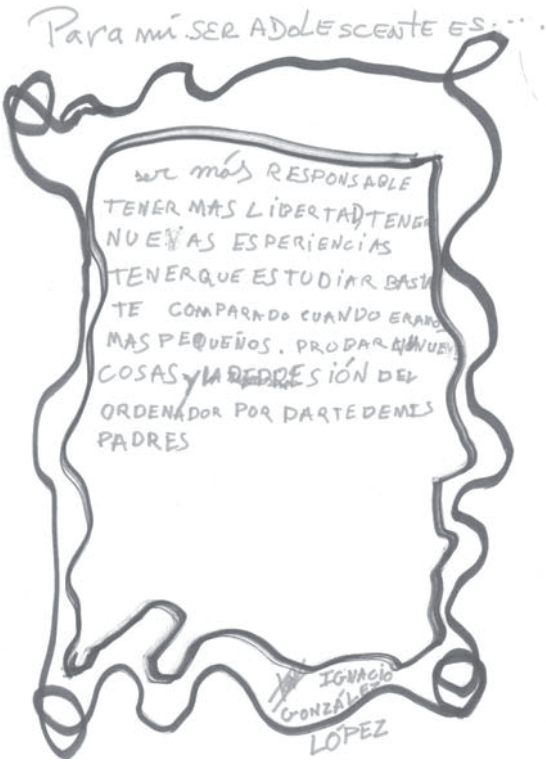
David (13 años).



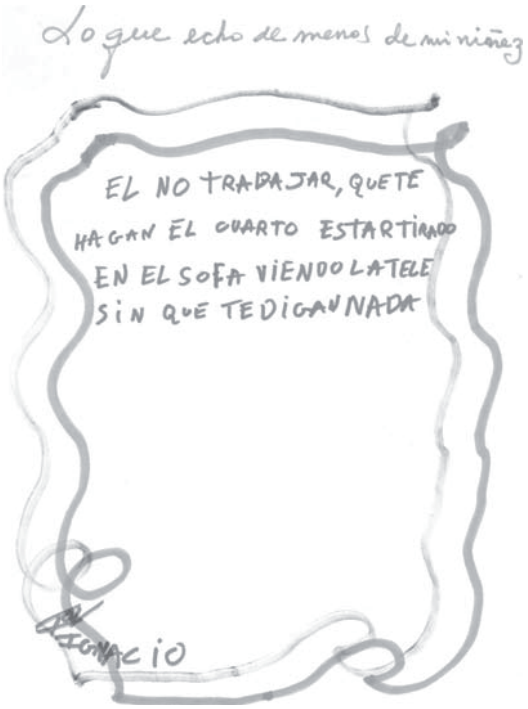
Ignacio (14 años)

"Éste soy yo cuando, a veces, me siento como un león enjaulado, pero a la vez como un león herido que se va solo a su cueva, porque no le interesa a nadie y a mí también me es difícil pedir ayuda o buscar compañía". (Hecho con pintura que se sopla con la boca y sellos de imprenta).

El que está arriba soy yo, cómo me siento ahora, en casa, a veces en varias partes, de un lado para otro, sin muchas ganas de nada, como si cada pedazo se quisiera ir con una persona diferente, pero al mismo tiempo no quiero hacer nada más que estar sentado en el sofá, sin pensar, sólo viendo la TV, porque si me concentro en ella, me olvido de lo demás y nadie entiende eso, que no quiero estar en los problemas de casa, no puedo hacer nada por ellos, pero a veces tampoco me encuentro yo. (Rotuladores de pincel).




Ignacio (14 años)




Ignacio (14 años)

"No soy buena haciendo dibujos, por eso escojo hacerlo de este modo, con colores. Llegué hecha bolitas o bolazas, me sentía bien en algunas cosas, y en otras no me entendía nada. Los colores: naranja, verde, amarillo y morado. Cada uno es cada uno, sin conexión, sin intercambio de nada".

En "cómo me voy" son colores más suaves, rosas y azules, y no tan bolas, y más curvos y suaves y se meten uno en el otro como tejiéndose. Así me voy... (ceras Manley y esponjas, Nana 14 años).

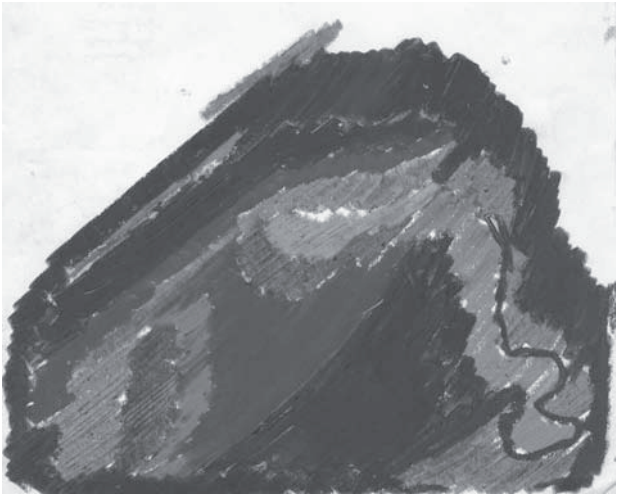
Mis sesiones, "Mi niña" (16 años).

El Ruido: el mundo de afuera
Los caramelos: confianza
El bosque: lo bonito
Las flores: nosotros dos
Sol: Energía y poderme bañar en ella
Río: Poder relajarme
Reloj de Arena: El tiempo que pasa y que indica cuándo se termina para poder volver

Éste es un ejemplo de cuando les hago dibujar cómo sienten sus sesiones en diferentes períodos de tiempo, para ir teniendo las fotos emocionales de estos diferentes momentos y poder comentarlos y tener un archivo de ellos.

"Mi niña" hoy tiene ya más de veinte tantos años y es médico. Sigo teniendo contacto con ella, de vez en cuando nos llamamos y me pone al corriente de cómo está. Muchas de sus sesiones muchas fueron por escrito. Tengo una gran cantidad de cartas suyas, ya que muchas veces se sentía tan angustiada y con tanta culpa de ser como era que le pedí que me escribiera. Al menos así yo estaría enterada de lo que pasaba por su cabeza y su alma, y así fue. Gran parte del trabajo se hizo así, con largas cartas de muchos folios que le servían para pensar en lo que le pasaba y sentía, pero al mismo tiempo como un modo de echar todo fuera y que yo me lo quedara.

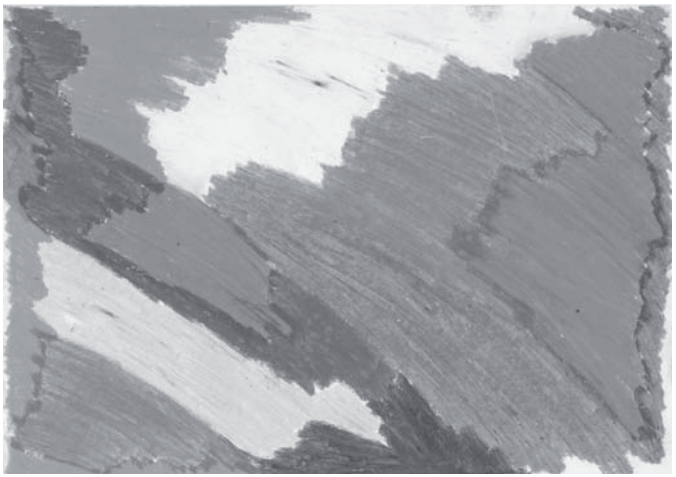
Eso sí, cuando se fue me pidió, un día que vino a verme de visita, que se las devolviera. Le dije que sí y guardé sólo unas cuantas. Las otras se las ha quedado ella para releerlas. "Ya te las daré", me dice cada vez que me llama.



"Mi niña" (14 años)

La de antes: Cerrada, cabezota, ideas fijas, oscura, cerrada a los demás.

Colores claros: (rosas, verdes, blancos) pequeñas cosas buenas, pero lo oscuro oprime y no deja salir lo bueno. El borde más oscuro es mi defensa al exterior, el lado falso, intentar con los demás hacer lo bonito (negro, morado y marrón oscuro) (pinturas y ceras).



La de Ahora (colores brillantes, verdes, amarillos, naranjas, fucsias, celeste y azul oscuro).

Más cálida, más sincera, abierta aunque con su lado oscuro (azul) que sería lo más oscuro, pero al no esconderme no son tan malos, aunque los siga viviendo como tales. Me siento más llena (amarillos, naranjas, azules, verde agua) (pinturas pastel al agua).

El Huevo, el mundo de afuera, un intercambio y que la capa que me rodea sea muy gorda, que no permita que me hagan daño, y ni alegre ni triste, sólo entenderme mejor.

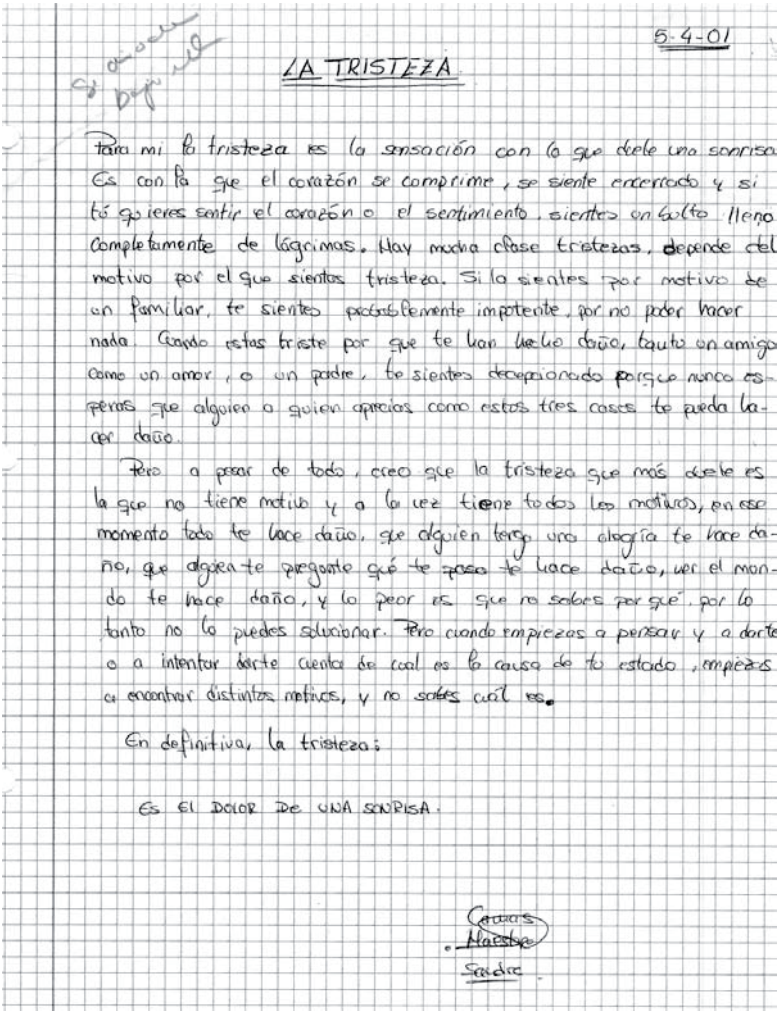
(Círculo fucsia, dentro negro, azules, amarillos, blanco, celeste, verde agua, lila, naranja, turquesa) "Mi niña" (14 años) (pinturas y ceras).

Sandra 15 años

Las líneas de fuera hacia adentro: rojas (representa el amor).
Azul (la dulzura y la serenidad).
Verde (la firmeza).
Morado (la seguridad).
La seguridad la tengo en los amigos, en las ideas.
La firmeza en tomar decisiones, andar, estudiar.
La dulzura en mi letra, en mi forma de escuchar, en la sonrisa.
El amor, en tu gente.

Como ya he expuesto antes, utilizo mucho las cartas como modo de comunicación. Cuando no les es posible hacerlo de modo verbal, les pido que, si quieren, lo hagan por escrito.

Lo que sigue es una de las cartas que me escribió cuando lo estaba pasando mal y no lo podía hablar en sesión, así que me la trajo escrita.



5-4-01

LA TRISTEZA

Para mí la tristeza es la sensación con la que debe una sonrisa. Es con la que el corazón se comprime, se siente encerrado y si tú quieres sentir el corazón o el sentimiento, sientes un bulto lleno completamente de lágrimas. Hay mucha clase tristezas, depende del motivo por el que sientes tristeza. Si la sientes por motivo de un familiar, te sientes probablemente impotente, por no poder hacer nada. Cuando estás triste por que te han hecho daño, bauta un amigo como un amor, o un padre, te sientes decepcionado porque nunca esperas que alguien a quien aprecias como estos tres casos te pueda hacer daño.

Pero a pesar de todo, creo que la tristeza que más duele es la que no tiene motivo y a la vez tiene todos los motivos, en ese momento todo te hace daño, que alguien tenga una alegría te hace daño, que alguien te pregunte qué te pasa te hace daño, ver el mundo te hace daño, y lo peor es que no sabes por qué, por lo tanto no lo puedes solucionar. Pero cuando empiezas a pensar y a darte o a intentar darte cuenta de cual es la causa de tu estado, empiezas a encontrar distintos motivos, y no sabes cuál es.

En definitiva, la tristeza:

ES EL DOLOR DE UNA SONRISA.

Carlos
Hasta
Sandra

# 6

# TEMAS IMPORTANTES A TRATAR

## 6.1. Los límites

En este capítulo vamos a tratar los límites de diferentes modos: dentro de la relación terapéutica, con la familia y dentro de la vida del adolescente.

***¿Por qué es tan importante la definición y redefinición de límites en la adolescencia?***

Es importante que el propio adolescente incorpore el concepto del límite. Este concepto no tiene que ser teórico ni tampoco seguido por el propio joven sin ninguna incorporación mental o emocional.

El límite, dentro de las sesiones de terapia, será uno de los temas que trabajaremos pero, al mismo tiempo, esto no significa que estemos hablando constantemente de ello, sino más bien que surgirán en nuestras conversaciones como figuras de identificación nuevas que le permitan deshacerse de las antiguas y pasar por el tránsito que decidirse por los modelos que quisiera transformar, o inclusive crear desde sí mismo.

Todo esto va a significar que aquello que lo limitaba, en el sentido de fronteras dentro de su área emocional, social y mental, tendrá que traspasarlo. En algunos jóvenes sucede de manera muy dolorosa, costosa y al mismo tiempo angustiante; en otros desde la impulsividad y la actuación, muchas veces como un mecanismo contrafóbico para no quedarse pasivamente instalados en sus modos conocidos de relación con los demás y con el mundo.

Por esto mismo hay un ejercicio que generalmente utilizo en las sesiones para empezar a trabajar los límites:

> Con la cesta de colores le pido que cierre los ojos, respire profundamente una o dos veces y se imagine lo que para él significarían los límites, o que me represente de manera abstracta lo primero que se le venga a la mente cuando le menciono la palabra límite.

Es asombroso ver los diferentes tipos de dibujos que cada uno puede mostrar respecto a lo que para él son los límites. Hay jóvenes que me han pintado una pared muy alta y muy ancha donde casi imposible de traspasar; otros me han dibujado un laberinto, otros una jaula, otros han hecho una señal de STOP pintada en una pared; otros el final de un camino donde aparece un barranco, un abrazo que contiene al joven, un puñetazo, la policía, un hospital, insultos, un río de gran cauce con los bordes bien definidos señalándole el trayecto; otro dibujo que se me quedó presente es un barco con un gran ancla y el timón a la vista, un faro con una gran luz, una persona amarrada por todo el cuerpo, una estatua, unas manos con esposas, una cara amordazada y otros muchos.

Este ejercicio es importante porque de nada le sirve al terapeuta, a los padres, o a la escuela hablar de límites con el joven si no sabemos cuál es la incorporación interna que este joven tiene de ellos. Vuelvo al caso tan habitual de un joven aparentemente explosivo,

lleno de conductas antisociales, que al hacer el dibujo del límite me muestra una persona completamente amarrada, amordazada y con mucha cara de susto.

Este dibujo me sirve a mí para no empezar a hablar y, como decimos en mi tierra, "pegar el patinazo", porque en este caso tendremos que trabajar en dos niveles. Por un lado lo que es la conducta antisocial que muestra un chico fuerte, posiblemente agresivo y que parece no temer a nadie, desafiante y provocador. Por otro lado, si trabajamos el dibujo nos daremos cuenta de que en su interior hay otro personaje, un chico asustado que se siente completamente atado, con la boca tapada por no poder expresar lo que siente o piensa y con cara de terror ante sus propios impulsos y emociones. Como buen adolescente, intentará escapar de este personaje amarrado, débil, y vulnerable y que nadie lo descubra, activando todos los mecanismos contrarios para que nadie se dé cuenta de ello.

Que nosotros entendamos el miedo que puede sentir un joven que se ve a sí mismo de este modo, no implica que aceptemos este tipo de conductas que generan una mala relación en el mundo. En el momento en que veamos el dibujo que hace el adolescente de los límites, debemos saber qué es lo que incorpora, cuales son sus mecanismos, si el dibujo tiene connotaciones negativas para defenderse de estas sensaciones o huir de ellas.

En el caso del chico que dibuja una jaula podríamos trabajar cuáles serían sus alternativas y su relación con esta jaula. En primer lugar tendríamos que ver quién cree que construyó esta jaula. Segundo, cuánto espacio hay dentro de la jaula. El espacio dentro de la jaula, o el que hay entre el joven y el muro que ha puesto, es un concepto del espacio interior que todos tenemos. Si este espacio es pequeño se podrá optar por tratar de salir de la manera mas rápida posible, ya sea rompiendo los barrotes o rompiendo el muro, o en otros casos, someterse a este espacio mínimo y vivir pasivamente sin

crear movimientos emocionales que le hagan sentir la cercanía de esos barrotes o de ese muro.

En el caso de Daniel, que tenía 13 años cuando vino a su primera sesión, él había optado por hacer un cuarto tipo "zulo" de dimensiones muy reducidas, dibujándose él en medio de la habitación. El motivo por el que venía a consulta era su enorme pasividad, su falta de reacción incluso ante los enfados y agresiones del padre o los gritos de la madre. Me decía: "mi mejor técnica es no reaccionar".

Cuando trabajamos este dibujo estuvimos viendo que si realmente fuera su mejor técnica no se habría dibujado prisionero en un "zulo", sino que habría escogido otro dibujo, y que tal vez por ahora era la única herramienta que conocía para limitar emociones o sensaciones que considerara "peligrosas" o difíciles de manejar.

En esta sesión fuimos viendo que de nada sirve estar hablando con un muchacho sobre su pasotismo, su no reaccionar, o los límites que están poniendo los padres o el colegio (discurso desde lo externo), cuando en realidad lo urgente, aunque momentáneamente no se lo diga a mi paciente, no es cambiarle la imagen del "zulo" sino respetarla, ya que es una imagen del inconsciente, sin ir trabajando elementos que le den a este "zulo" un espacio mayor.

Este trabajo se va haciendo de dos modos. En primer lugar yo le diría: "No voy a cambiar tu imagen del "zulo" porque viene de ti y eso es importante. A veces este "zulo" (límites) no sólo asfixia, sino que también contiene, protege y/o esconde, y tal vez tú necesites esto ahora. Lo que vamos a hacer es, poquito a poco en cada sesión, ir a esta imagen del "zulo" y, respirar cada vez de manera más amplia, abriendo bien tu pecho con cada respiración, e imaginándote que con esta respiración, poco a poco, vas empujando las paredes y el techo. No pasa nada si al principio no lo logras, dale tiempo a tu alma para que vaya sintiendo que le es posible expandir sus propios límites hasta donde crea que se siente segura y confiada.

Este ejercicio se irá repitiendo, y cada vez que haya un cambio en la imagen se le pedirá al paciente que haga el dibujo de esta nueva imagen, porque de esta manera el terapeuta puede ver en qué punto están los cambios internos a nivel de su sensación de límites.

Por otro lado también es importante darnos cuenta de los colores que utiliza en la imagen. No es lo mismo una jaula, un "zulo", o una persona amarrada dibujada con colores oscuros, que de por sí da una sensación de encierro, a una jaula pintada de azul cielo o verde pistacho.

***¿Qué es lo que nos podría estar diciendo esta contradicción?***

Primero tendríamos que preguntarle qué significa para él o con qué asocia el color azul brillante o verde pistacho. Si nos contesta, por ejemplo, que el azul brillante le representa el cielo, la libertad, el mar, o la tranquilidad, podemos pensar que esta jaula no tiene en apariencia una asociación negativa, ya que el color es asociado con sensaciones de libertad y tranquilidad. Tal vez esto es lo que el adolescente nos esta queriendo "vender", que su pasividad, sus limitaciones o sus inhibiciones le tranquilizan y que le gusta ser así. Es un concepto que no siempre nos lo quieren vender a nosotros, los adultos, sino que a veces también es aceptado por ellos.

Mi manera de afrontar estas situaciones es trabajando las congruencias o incongruencias en los dibujos. Si en verdad esta situación fuera cómoda para el adolescente, no habría escogido la forma de una jaula o de un "zulo". Si es cierto que siente lo que dice del color, podría haber dibujado una plaza o un parque cerrado, que estaría asociado con límites que cierran, que necesitan una puerta o llave para salir o entrar, pero que generan una tranquilidad más nutritiva que la que da un zulo o una jaula.

Por esto siempre es importante preguntar al paciente qué representa el color con el cual ha dibujado la imagen. Lo mismo sucede

cuando es al revés, cuando dibuja un río que en apariencia tiene un buen cauce y unos buenos límites con colores, como me dijo una vez una chica, asociados a la bilis, al vómito y a colores que no los podía ver nunca, porque le producían sensaciones desagradables. En este caso se trabajaría que la imagen de límites, por la forma, es un río que da fuerza y lleva a un camino y a un destino, pero lo que contiene son emociones no aceptadas o desagradables. Como le dije a Amanda, tendríamos que trabajar qué serían aquellas cosas que este río arrastraba, y que de nada servía este camino que ella proyectaba, cuando lo que el río llevaba era todo lo que ella rechazaba.

En resumen, es importante en este primer trabajo, que tengamos un dibujo de lo que para este adolescente son los límites, y de acuerdo a ello iremos trabajando en la transmutación de estas imágenes o en su enriquecimiento. Si no lo hacemos así estaremos trabajando sobre lo que se nos dice, lo que observamos, o inclusive sobre lo imaginario, pero nunca tendremos la **foto** del momento en el que está nuestro paciente respecto al tema tratado.

Otra cuestión importante del trabajo con los pacientes es respetar el propio concepto de imagen que cada uno tiene porque, vuelvo a repetir, esa imagen es la que está grabada dentro del inconsciente, y de nada sirve que tratemos de cambiarla mediante razones o explicaciones. Hay que utilizar siempre el concepto que se ha plasmado desde el paciente y las transformaciones se irán haciendo muy poco a poco desde los ejercicios que hemos planteado, hasta ver que la propia imagen interna se transforma en el paciente.

Éste es el caso de María, que en su dibujo de los límites plasmó una isla muy bonita, con una gran roca de color marrón: —..."para mí los límites son una isla en la que me siento bien, y esa isla es cualquier parte de mi mundo. Puede ser cuando me pongo a escuchar música en mi cuarto, o inclusive cuando me pongo los auriculares al ir de paseo con mi familia. Esta isla hace que yo me sienta bien y mi

familia sabe, o ha aprendido, cuándo estoy en ella, y así no me fastidian".

—¿Y para ti qué significa el color marrón?".

—Para mí el marrón significa el color de la muerte, de todo lo malo, y es un color que odio bastante. En realidad no significa nada para mí, o es un color bastante desagradable, porque se asemeja al color del barro y no me gusta sentirme embarrada.

—¿Y todo lo que tiene tu dibujo de la isla te parece bonito?

—Pues sí. Porque ése es mi mundo y cuando quiero poner límites me gusta sentirme aislada.

—Y entonces ¿por qué has puesto de color marrón, un color que no te gusta para nada, esa roca?

—Pues, no lo sé, supongo que porque estaba buscando un color verde oscuro y no lo encontré y cogí cualquier color que tenía a la mano.

—¿Y te sucede así en tu vida? ¿Puede ser que a veces, para aislarte, busques cualquier cosa que esté a mano, inclusive cosas que no te gustan o te parecen desagradables?.

—No entiendo a dónde quieres ir a parar, ya te he dicho que es el primer color que encontré, y con lo que me estás diciendo me parece que estás rizando el rizo –y lo dice con voz bastante hostil, lo que nos da a suponer que estamos tocando alguna herida, y que por lo tanto debemos ser muy delicados y respetuosos al continuar con la conversación–.

—No es que quiera rizar el rizo, sino que simplemente me parece que si de verdad quieres poner límites a tu familia y a los demás creándote una isla donde te sientas bien, me es difícil aceptar que te pongas algo tan desagradable y feo dentro de tu propia isla, y lo que quisiera es poder entender qué proceso o mecanismo sucede en ti para que no puedas lograr tener tu isla bonita.

—Bueno, simplemente me equivoqué –dicho de modo muy tajante– y la próxima vez no te preocupes, que lo haré con los colores *correctos*.

En estos momentos decido dejar la conversación así, porque no creo que pueda abrirse a proseguir con un trabajo interior, y más bien opto por tranquilizarla y que se sienta bien, confiando en sus propios recursos y en su psiquismo para que, una vez fuera de la sesión, esa roca marrón sea una figura constante que le dé elementos de trabajo.

—No te preocupes María, lo que has hecho está bien, nunca hacemos en nuestro psiquismo nada incorrecto, ni escogemos las cosas equivocadas, mucho menos en la sesión delante del terapeuta. Si tu inconsciente ha escogido dibujar eso, por algo será, no porque esté equivocado ni tú hayas estado apurada en las elecciones. Lo que importa es que te quede grabada la foto de esta isla que es la que tú fabricas y ya llegará algún momento en que de algún modo te 'suenen las campanas'. Esto no quiere decir que yo siempre esté en lo correcto, sino que simplemente no puedo dejar de mirar esa roca tan marrón en medio de tu isla. Pero no es importante que tú ahora le encuentres un significado. Déjalo en cuarentena, no lo elimines por completo y en algún momento de la semana, o de tu vida, da igual que ya no nos veamos, tal vez aparezca la relación o el significado de esta roca color barro, de un barro endurecido, tipo costra.

Con esto quiero decir que muchas veces nosotros, como terapeutas, y ésa es nuestra función, vamos a observar cosas, y otras a intuirlas, ya que estamos en sintonía con nuestro paciente, pero éste no siempre está preparado para verlo o apreciarlo.

Muchos alumnos que empiezan a ser terapeutas me expresan su frustración al comprobar que el paciente, sesión tras sesión, no puede "ver" lo que nosotros, en esa posición que decía Lacan de

"sujeto supuesto saber", sí estamos viendo. El inconsciente del paciente, aunque muchos digan lo contrario, es un gran amigo del terapeuta si es que éste ha logrado tener una buena relación vínculo-afectiva con su paciente. Entonces, si por el momento el paciente no puede ver o escuchar algo de manera consciente, hay que recordar que generalmente no estamos hablando a esta parte de la mente, sino a nuestro gran amigo el inconsciente, y debemos confiar en que él se hará cargo, en los momentos y tiempos adecuados, de movilizar los significados y las emociones que sean necesarios para que se graben en su interior, aunque desde el afuera parezca que no sucede nada.

Esto mismo sucedió con María. Durante muchas sesiones no volvimos a hablar de su isla ni de su roca embarrada. Yo respeté su silencio y seguimos trabajando otros temas, hasta que un día me dijo que me quería hablar de esa roca, y que desde que había salido de esa sesión, esa roca se había encargado de estar constantemente dentro de su pensamiento, pensando "por qué diablos tuve que pintar esa roca marrón en mi isla bonita". Al mismo tiempo sentía que María me odiaba porque cuando había señalado la roca, ella ya se había dado cuenta de ese punto que le hacía sentirse incomoda dentro de su isla. Entonces le pregunté si estaba dispuesta a ver un poquito más qué podía ser aquella roca marrón, y me dijo que sí, pero que tenía miedo de descubrir cosas que le dolieran.

Al final, lo que descubrimos fue que aquella roca era una parte de ella misma. En apariencia ella lograba aislarse en su isla, pero lo que en realidad sentía en su interior, era una gran dureza, que muchas veces expresaba hacia sí misma y hacia el resto del mundo. La sentía como una parte suya que no crecía, sino que mas bien moría, y lo asociaba a un gran quiste que no quería ver pero que sentía cada vez con mayor intensidad. Sentía que tenía serios conflictos con sus amigos y con su familia, y que en realidad esa isla, de la que

tanto se ufanaba, era tan sólo un cuento, y lo único que en verdad había conseguido era ser esa roca de barro duro.

Y en ese momento María se echó a llorar...

La historia, por si quieren saber el final, acabó bien. Terminó su terapia, se hizo psicóloga y madre de familia y alguna vez la tuve en clases de formación, y se acercó a mí y con mirada pícara y cómplice me dijo: "¡Nunca podré olvidar el maldito dibujo de la roca en mi isla!".

***¿Por qué es importante trabajar los límites sobre todo en la terapia de adolescentes? ¿Qué significado tienen en realidad los límites?***

Tanto a los padres como al propio adolescente intento explicarles la idea de que los límites son como las paredes y el techo de una casa. El concepto de límites tiene que ver con una sensación de contención, de cobijo, de guarida y de protección. Depende de cada uno que estos límites sean utilizados como defensa o como protección, y al mismo tiempo depende de todo adolescente el encargarse de empujar las paredes de la casa y la altura del techo. Es parte de su misión en la vida, y parte de la de los padres es aceptar este empujón sin vivirlo de modo personal, como si fuera algo contra ellos, al tiempo que descubren hasta dónde empujar en la dirección contraria, para que el empuje del adolescente no termine destruyendo la casa.

***¿Y cómo saber hasta dónde debemos permitir al adolescente su empuje y sus ansias de expansión y libertad, y dónde debemos poner los muros necesarios para que esto no sea así?***

Como siempre digo, ésta es una de las "preguntas del millón". No hay una respuesta única y correcta. La relación con los hijos y la relación del terapeuta con el paciente adolescente no se establece día a día, sino minuto a minuto, porque un adolescente pasa del infierno al cielo y del cielo al infierno en cuestión de décimas de segundo. Desde nuestro lugar debemos tener la suficiente fuerza y seguridad

para establecer un límite de contención ante tanto sube-baja, al mismo tiempo que la capacidad lúdica y de disfrute de esta etapa para poder flexibilizar nuestras normas, creencias y proyectos que hasta este momento estaban fijados.

Es importante, tanto para el terapeuta como para los padres, no tratar de hacer siempre lo correcto, pues estaremos dando un modelo en primer lugar inexistente, en segundo lugar rígido, y en tercer lugar fuera de la realidad. Lo importante en nuestra relación con los adolescentes será nuestra capacidad de esforzarnos en tratar de que el adolescente sienta que nos es válido como persona, como paciente, y como hijo, y que todo lo que dice y hace es importante, aunque sea lo más loco del mundo, porque de esta locura surgen los movimientos importantes que han llevado a que una sociedad se replantee sus límites y su sistema y los cambie por otros más nuevos y amplios.

### 6.2. El cuerpo

El cuerpo de los adolescentes es un lenguaje muy particular. Como sabemos, el cuerpo es de alguna manera el representante del Yo, y justamente en esta etapa este Yo psicológico está tratando de constituirse con todos sus cambios, tanto biológicos como psíquicos.

El adolescente empieza a experimentar que su cuerpo (que antes conocía tan bien), se va volviendo poco a poco desconocido y sobre todo algo sin control.

Las extremidades crecen más que el resto del cuerpo y en los hombres, como ellos dicen "la nariz es más que toda la suma de mis partes".

Al mismo tiempo empieza el desarrollo de los órganos sexuales secundarios y algunas chicas empiezan a esperar la regla con ilusión y otras se lo toman con más tranquilidad, sin apresurarse mucho en querer tenerla.

Para muchas chicas, el desarrollo físico es adelantado, pongamos que a los doce ya tiene su primera regla y los signos femeninos sexuales, como, el crecimiento del pecho, esto se convierte en algo incómodo, ya que su psiquismo aún no se ha reconocido como joven en crecimiento, y todavía se considera una niña, pero con formas de mujer. Aunque para los chicos el ver una chica de doce años que aparenta quince puede ser emocionante, en ellas no sucede generalmente así. A esto se le llama disarmonía, es decir, cuando el cuerpo crece mucho más de prisa que la edad, y parece varios años mayor que la edad real del niño.

Esto conduce a que el niño, o púber en este caso, sea tratado como mucho mayor de lo que en realidad es. Cuando esto sucede, tengo que conversar con los padres para recordarles la edad exacta del chico o chica y que aún tiene doce años, con su parte de niño y su parte de adulto.

En otros, sin embargo, tienen un crecimiento tardío, y esto les preocupa, pues piensan que nunca crecerán, se sienten incómodos con su tamaño, con sus caras de niños, con su delgadez o su corta estatura. De nada sirve decirles que vale la pena esperar, pues en esta etapa la impaciencia es la principal compañera.

A algunos este crecimiento rápido no les da tiempo para irse acostumbrando a los cambios. A veces produce cambios de humor, irritabilidad e incluso apatía. Al mismo tiempo los cambios hormonales se tornan importantes y tienen una gran influencia en el temperamento y modo de ser durante estos años.

Hay enormes ganas de moverse, impulsividad, irritabilidad, ganas de llorar o de descargar la emoción desde los gritos, las actuaciones emocionales, las peleas, la melancolía y el "dormir y dormir".

No hay una receta básica para el cuerpo de cada uno: algunos quieren tener ya la barba y el bigote; los que lo tienen no lo quieren porque les da vergüenza y no se quieren afeitar; a las que tienen

pecho les molesta y las que aún no lo tienen se llenan los sujetadores de algodones para rellenarlos.

Lo que sí es cierto es que en el cuerpo se van depositando exigencias, deseos, identidad y aceptación social entre los jóvenes.

Los éxitos y los fracasos son puestos en el cuerpo, y las lesiones, los ataques y los reconocimientos también.

La enorme importancia que el adolescente da a su cuerpo debe ser tratada en su justa medida, es decir, sin quitarle importancia pero tampoco centrándolo todo en ello, pues estaríamos instalando un reforzamiento del narcisismo y una dependencia sobre las señales externas de una identidad única que va mucho más allá que el cuerpo, aunque éste, por supuesto, lo representa.

Es importante el tratamiento que muchas veces cada género le da al cuerpo. Una vez leí en una entrevista que le hacían a una dependienta de ropa. Decía que llevaba 20 años atendiendo en esa tienda y señalaba las diferencias entre un hombre y una mujer cuando se probaban la ropa.

Si era una mujer, cuando se miraba con la ropa puesta y no le gustaba, lo que decía era: "tengo mucho pecho, me sobra culo, me falta cintura, soy baja, soy alta, etc.".

Si era un hombre decía: "Señorita, cámbieme la camiseta que es muy grande, este pantalón es muy corto, el traje de baño está mal hecho, no me va".

Es muy interesante esta observación, porque si recondujéramos estas situaciones por el lado correcto habría menos problemas de autoestima con relación al cuerpo, ya que, como dice el ejemplo de la vendedora, si enfocáramos la cuestión en que la ropa es la que no nos sirve y no en que nuestro cuerpo es el que está mal, tendríamos menos cosas que trabajar con el adolescente y su autoestima corporal.

Ya que hay una búsqueda de identidad propia, intento que en las sesiones ellos busquen y creen sus propios estilos. Dado que ellos

intentan ser diferentes, aunque muchas veces nos parezcan todos iguales y que se rigen por las modas, debe reforzarse la conducta que intenta ser original, aunque sea un poco extravagante a nuestros ojos, ya que le va dando terreno para ir probando y sentirse cómodo con su estilo, con lo que le va y le hace sentirse bien y seguro.

La necesidad de ir cambiando de "look", de apariencia, de llamar la atención con la ropa anchísima o ajustadísima, con los pelos de colores, con las rastas, extensiones, cambios de peinado con la gomina del flequillo, nada de esto debe quedar fuera de nuestra atención, ya que el objetivo es llamarla. Por esto siempre tengo algún comentario que haga saber que me he dado cuenta de su cambio, de su estilo y digo mi sincera opinión, ya que si el adolescente lo hace es porque espera ser notado y crear por supuesto polémica, o provocar, o causar admiración.

Al mismo tiempo también es necesario darse cuenta de cómo cada uno cuida su cuerpo y de sus cambios corporales. Muchos jóvenes pasan por períodos de extrema limpieza, y otros por épocas de pereza por bañarse o lavarse el pelo, por ejemplo, batalla terrible para los padres. Es en estos casos cuando yo también intervengo para dar un punto de vista convincente que les ayude a sentirse bien con su cuerpo, su cuidado y limpieza,

Por ahora no trataré los diferentes trastornos de alimentación, ya que éste no es un libro de psicopatología sino de técnicas de terapia, pero sí cabría mencionar que cualquiera de los ejercicios de este libro sirve para trabajar en una terapia de este tipo.

A continuación expongo algunos ejercicios para tratar el tema del cuerpo en el trabajo con adolescentes

***Reconociendo mi cuerpo***

**Materiales**: folios de papel, lápices negros y de colores.

**Consigna:** "vas a dibujarme en un papel la figura de tu madre y luego en otro papel la figura de tu padre".

Una vez que haya terminado de hacerlo se le pide lo siguiente:

**Consigna:** "pinta de un color que te guste las partes del cuerpo de tu madre y de tu padre que más te gusten".

"Ahora escoge un color que te sea indiferente y pinta con él las partes del cuerpo de tus padres que te sean indiferentes".

"Ahora escoge un color que no te guste y pinta las partes de los cuerpos de tus padres que no te gusten".

"Ahora háblame de tu cuerpo. ¿Qué partes te gustan y cuáles no? ¿Tienen que ver con alguna de las partes de los cuerpos de tus padres? ¿Recuerdas qué palabras te decía cada uno sobre tu cuerpo o sobre partes de tu cuerpo? ¿Cómo cuidaban ellos de tu cuerpo? ¿Te compraban cremas, te daban lociones, masajes, te pegaban, no te tocaban, te compraban ropa de textura áspera o suave, colores bonitos y llamativos o colores sobrios, clásicos?".

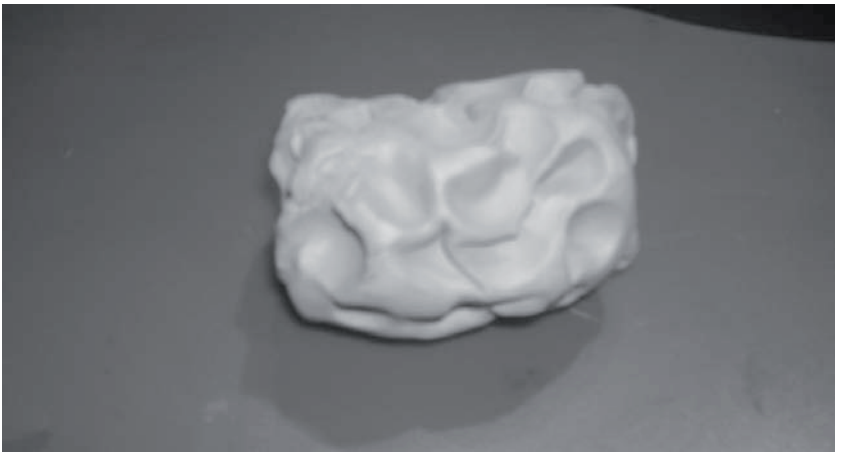
"¿Qué partes de tu cuerpo cambiarías y por qué?".

"¿Qué partes no cambiarías y por qué?".

***Trabajo de cuerpo y sus expresiones***

Aquí mostraré algunos ejemplos de cómo se trabaja el tema del cuerpo o de sus expresiones con diferentes materiales, ya sea barro, pinturas, máscaras, ceras de colores.

Los adolescentes también saben jugar (Laura) "hoy no me veo bien, ¿me prestas esto?".



Mi bulimia. (18 años)

Nudo en el estómago cuando me siento mal. (18 años)

"Lo que siento antes de empezar a devorar (vacío)" que luego ha sido pintado como modo de embellecer los agujeros que siente dentro (18 años).

Este ejercicio consistió en que ella pintó lo que sentía antes de empezar a tener sus ataques de comer compulsivamente, luego se dejó secar el barro y se le presentó en la siguiente sesión para que expresara lo que sentía cuando veía lo que había salido, que generalmente era una sensación de rechazo. Entonces se le pidió que intentara pintar lo que había hecho, para que de algún modo viera qué podía transformar.

En este caso, escogió pinturas brillantes. Al comenzar a pintar empezó a encontrarle el gusto y se metió en la tarea, cambiando la expresión de su cara por una más serena en lugar de una de rechazo y nervios. Cuando acabó me dijo: —"No sé cómo me ha quedado, pero me he sentido muy bien haciéndolo, al menos no es aquella cosa horrible que había antes".

"Lo mismo pasa con las sensaciones, le dije, a veces las rechazamos y no las queremos ver, pero es peor y ese agujero y esos nudos se vuelven más de lo mismo. Las pinturas son como las adherencias que tienes que buscar a lo largo de día para que se peguen a ti, cosas bonitas y sensaciones que te hagan disfrutar y sentir bien. Es ahí entonces donde verás que el primer síntoma que no te gustaba habrá cambiado un poquito y que además tú habrás tenido control sobre él".

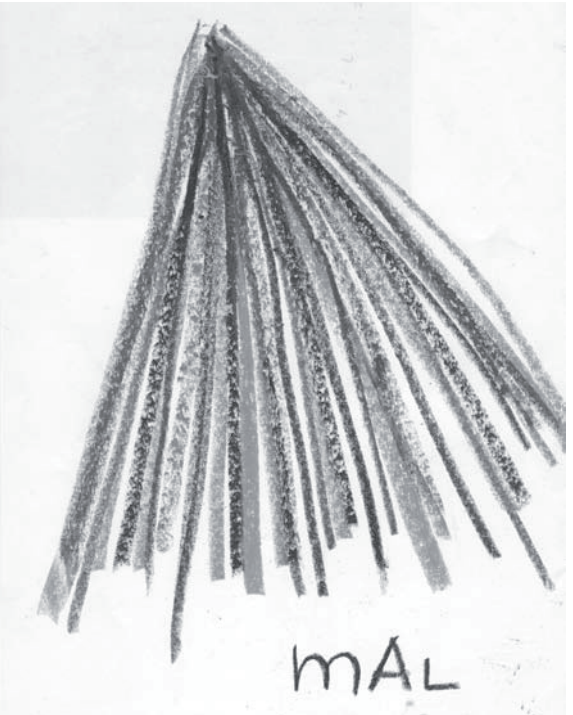
***Mi cuerpo y yo***

**Materiales**: dos folios o cartulinas. Ceras de colores o témperas.

"Quiero que te tomes un momento y cierres los ojos y trates de pensar en cuando te sientes mal con tu cuerpo y, una vez que lo tengas, intentes representarlo con las pinturas en este folio, ¿estás lista?".

Mientras tanto voy preparando las ceras de colores, recuerden siempre que es mejor que sean blandas y que se deslicen bien por el papel, no rotuladores, y unos pocos folios en blanco cerca de ella

para que cuando abra los ojos pueda encontrarlos. Trato de ver si realmente está respirando bien y de modo profundo, con los ojos cerrados. Si no es así, le ayudo respirando con ella para que me siga. Es sólo un breve momento, hasta que diga que ya lo tiene.




Cuando me siento mal con mi cuerpo, (África, 15 años).

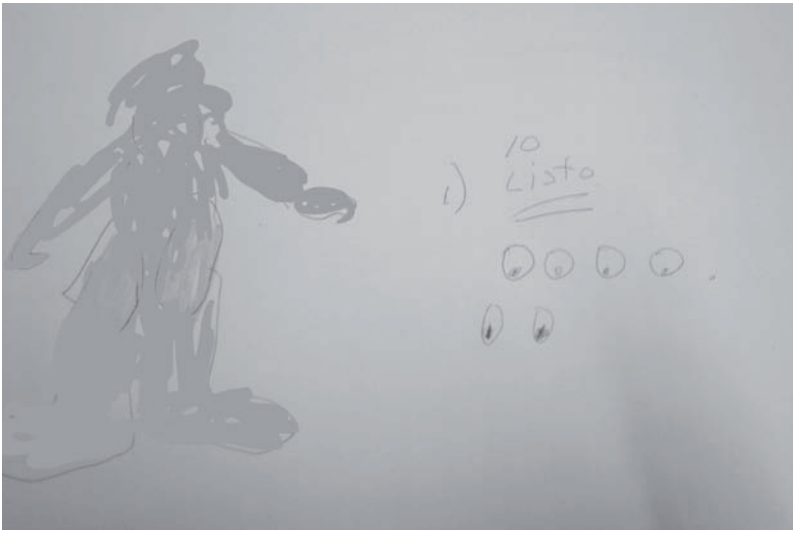
"Siento que todo va para abajo" yo lo llamaría el Bajón. No sé de qué depende, a veces no tengo ni idea, pero siento que nada me gusta de mí, no me siento bien conmigo misma, por eso lo he puesto en colores oscuros. Yo creo que es cuando me siento insegura de mí misma y a la vez eso me hace sentirse más insegura aún (azules, morados y rosa fuerte). Y pienso: ¿Qué van a pensar de mí? Como mal, por ansiedad, y como mucho, y lo noto".

Cuando me siento bien con mi cuerpo (África, 15 años).

Todo va para arriba, yo lo llamaría el subidón, es como me siento ahora, muy bien con mi cuerpo, me gusto y eso me da mucha seguridad, por eso he puesto colores más fuertes y brillantes (verdes y naranjas). Me siento segura y con menos vergüenza.

Aquí hay otro ejemplo de trabajo con un chico de 13 años.

Crisis de pánico puesta en el cuerpo:

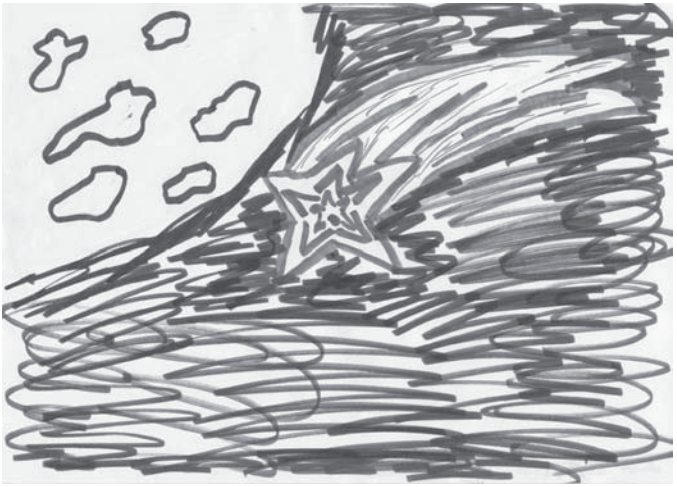



"Así me siento cuando me empiezo a sentir mal, siento como si estuviese lleno de fuego por dentro, mis piernas empiezan a temblar, y todo por dentro lo siento así, me siento muy mal, casi sin poder ni respirar, como si tuviese muchas ganas de correr pero no sé ni a dónde".

Éste es un ejemplo de un síntoma puesto en el cuerpo. A veces como en el caso de este chico, cuando hay tanta ansiedad es muy difícil poder describir qué es lo que está pasando, por eso mismo le pido que me dibuje lo que siente o cómo lo siente, como un medio de entender mejor lo que le sucede.

El hecho de poder dibujar ya ayuda a la ansiedad, pues es una actividad motriz que facilita la descarga de la angustia. El poder ver representado lo que le sucede, y en el caso de este chico lo hace de excelente manera, me permite ver y casi sentir lo que le sucede y al mismo tiempo hablar sobre su dibujo, y sus sensaciones.

En algunos casos también les hago masajes, cuando vienen con mucho dolor de espalda, cuando tienen dolores en la nuca, o vienen con dolores de cabeza o cansados y agobiados por el colegio o por sus problemas. Les pido permiso y les pregunto si quieren que les haga un poco de masaje, ya sea en la nuca, en la espalda, en la cabeza. No ha habido ninguno que me haya dicho que no. No dura mucho, unos cinco minutos y lo hago con aceite de almendras o una crema de hierbas. También me permite ver las contracturas y cómo de tensas están y darme cuenta de si ceden fácilmente al contacto y se relajan o si más bien permanecen a la defensiva.



Cómo me siento después de los masajes (Juan, 13 años).

Dibuja qué es lo que te duele en tu cuerpo.

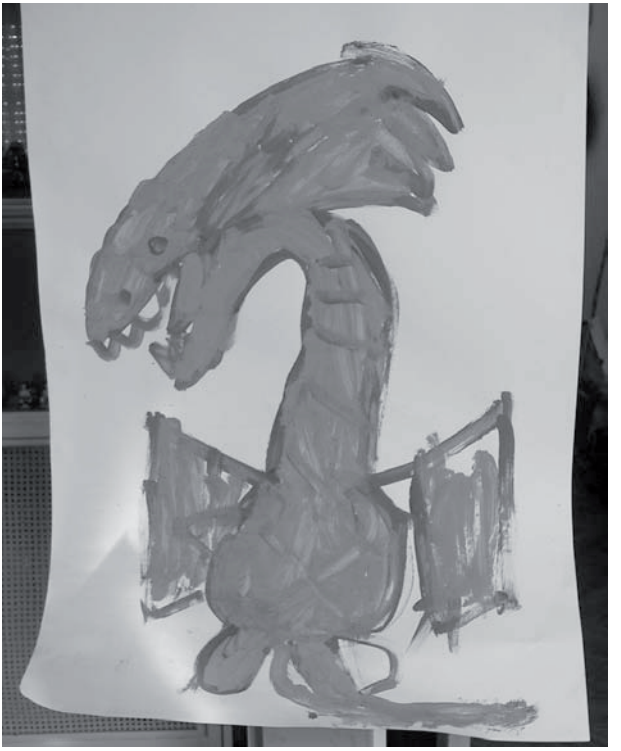
Juan, 13 años (me siento así, como si tuviese miles de alfileres o vidrios rotos en mi espalda).

Lara (14 años) "hoy me siento muy muy bien, como un sol de colores".

Estos son sólo algunos ejemplos de guía para algunos trabajos con el cuerpo. Por supuesto hay muchos y los dejo a la propia creatividad de cada uno. Un espacio muy bueno para trabajar lo corporal son los grupos, pues los chicos se sienten menos intimidados o incómodos que delante de nosotros solamente y en el grupo se puede ver y oír lo que los chicos tienen que compartir con los demás.

Por ejemplo, el ejercicio de estar todos sentados en el suelo en rueda y hacerse masajes en el cuello, espalda y hombros les gusta mucho y al mismo tiempo genera muchos comentarios y risas de lo duros o intocables que pueden ser algunos o de lo suaves y melosotes otros.

### 6.3. Las normas



(Yo me pongo así porque tú nunca te enfadas).

*Antonio, 12 años.*

Lara y las Normas

"Ésta es una representación de mi casa, mi mamá, cuando me dice las cosas que tengo que hacer, por ejemplo ir al cole o estudiar. Mi mamá esta en rosa porque siento que me quiere y me da momentos dulces, pero yo estoy con cara de borde, enfadada y siempre diciéndole que no a todo. Cuando nos ponemos así, el resto de personas aparece como desfiguradas, al fondo, es decir, me olvido de que hay personas, la trato mal, y no me doy cuenta de que el resto esta viendo mis borderías" (Lara, 15 años).

Uno de los temas principales, junto con el de los límites, en la terapia con adolescentes son las normas y el concepto que ellos tienen de éstas. En muchas regiones del mundo se ha flexibilizado el uso de las normas y muchos padres se ven incapaces de aplicarlas a sus hijos, bien porque han tenido muy mala experiencia con su propio crecimiento cuando eran hijos y casi han optado por no aplicarlas o bien por no tener claro si deben existir en la familia. Esto ha dado como resultado que muchas veces en la enseñanza secundaria los profesores no tengan cómo aplicar la disciplina mínima a los adolescentes, porque este concepto no lo tienen incorporado.

En primer lugar, el concepto de norma lo trabajo tanto en las sesiones de padres como en la sesión con el adolescente, utilizando la siguiente pregunta:

***"¿Qué es para ti una norma?"***

Escribe diez normas que existen en tu casa (tanto para las sesiones de padres como para la del hijo).

Escribe las normas que había en tu casa (Para las sesiones de padres).

Escoge aquéllas que tú crees que te han servido aquí y ahora y cuáles no, y da alguna razón para ello. (Sesión de padres).

Lo primero que vemos del concepto incorporado de norma de algunas respuestas es: castigo, amenaza, represión, limitación, para fastidiar, mecanismo de control, falta de empatía, alivio, algo necesario..., por poner algunos ejemplos.

Uno de los principales conceptos que intento mostrar en las sesiones de los adolescentes es que la principal función de la norma no es la del castigo o la amenaza, sino la protección. Les doy como ejemplo los "NO" que le decimos a los niños cuando son pequeños: NO meter los dedos en los enchufes, NO acercarse a la plancha, NO cruzar el semáforo en rojo. Estos son algunos ejemplos que general-

mente todo padre en su sano juicio y en cualquier parte del mundo tiene claras. Es típica la imagen de un adulto con niños pequeños esperando que el semáforo cambie aunque no pase ningún auto, pero con la sensación de que tiene que hacerlo porque el niño está aprendiendo. Estas normas que he explicado son tan claras para los padres que no dependen de cómo le ha ido el día, ni de si está de buen o mal humor, o de si le aumentaron o no el salario. Qué diríamos de un padre que, porque se siente furioso con su hijo, le deja que meta la mano en el enchufe. Lo que quiero que se entienda es que las normas no pueden cambiarse de acuerdo al estado de ánimo de los padres o de los profesores. Es por esto que hago la lista de las normas de la familia como ejercicio para reconocer qué normas están cumpliendo su función de protección, ya sea a nivel físico, afectivo, o de ayuda al crecimiento como persona del adolescente y de la familia.

Cuando los padres vienen con todo un listado de normas, el trabajo que realizo en las sesiones es escoger, entre ambos padres, qué normas son realmente importantes para la familia y cuáles son accesorias. Por ejemplo, tenía un padre con la norma de cepillarse los dientes dando la espalda al lavabo para que no salpicara el espejo. Cuando hicimos el ejercicio de las normas se vio que para este padre era una norma importante, que había heredado del internado donde vivió la mayor parte de su niñez y adolescencia, y que no sentía que esta norma lo hubiese perjudicado. Lo que podemos ver, de esta norma y de muchas otras, es que está cumpliendo otra función que no es la suya: el evitar que los padres se tomen el tiempo necesario para educar al hijo. Es muy conocida por todos los padres la sensación de repetir las cosas veinte millones de veces. Una de las opciones es implantar una norma como la que hemos explicado arriba para evitar enseñar al niño y al adolescente que tenga cuidado de no salpicar el espejo. En el primer caso estamos implantando una norma como función de control y que nos "evite la molestia" de educar. En el

segundo caso no estamos poniendo ninguna norma, sino que estamos enseñando a los hijos cómo cuidar las cosas de la casa y evitar dar más trabajo al padre que limpia el baño.

Lo importante de las normas, como digo a los jóvenes, es que existen lo que se llama "las normas familiares", que cuando el joven llega a esta edad le parecen todas bastante absurdas.

En el trabajo con las normas y los padres les hago escoger, de todo lo que han puesto, las cinco o seis que consideren más importantes, poniéndose de acuerdo ambos padres en ello, y luego cinco o seis secundarias. Del mismo modo le pido al adolescente que haga las normas de su casa, las contrasto con las que han escrito los padres y le digo cuáles han considerado éstos como más necesarias. Siempre me baso en que yo no soy nadie para cuestionar cuáles son las normas familiares, ya que la familia es la que convive la mayor parte del tiempo. En mi función de terapeuta lo más que puedo hacer es ayudar a discriminar qué normas están cumpliendo su función de protección y cuáles pueden ser vividas como castigo, amenaza o humillación. Es por esto que hago el ejercicio de elegir las normas importantes para los padres, para un adecuado manejo de la vida familiar, y transmitirlo así en la sesión con el adolescente.

Es importante que los padres puedan hablar porque determinadas normas son necesarias. Por supuesto tienen que haber sido establecidas desde que los hijos son pequeños para que estén incorporadas, pues esta situación tan idílica que estoy presentando no va a continuar durante la adolescencia ya que el joven lo que menos quiere es que lo protejan, y empezará a atacar todas las normas familiares y sociales. Es parte importante en el crecimiento de todo joven el arremeter contra ellas e intentar cambiarlas y muchos padres se asustan al ver la fuerza de estos ataques, pues muchas de estas normas han sido seguidas durante años. Éste es uno de los principales focos de las mayores batallas entre padres e hijos:

"NO QUIERO COMER CON LA FAMILIA LOS DOMINGOS"

"QUIERO COMER EN MI HABITACIÓN"

"NO SOPORTO LAS PELEAS Y GRITOS FAMILIARES" (Lo que no impide que tengan la música a todo volumen como barrera del sonido ante cualquier discurso de los padres hacia él –síntoma autista normal en la adolescencia).

"¿POR QUÉ TENGO QUE CUIDAR A MIS HERMANOS?"

"¿POR QUÉ TENGO QUE OBEDECER A MIS HERMANOS?"

"YO SÉ CUÁNDO Y CÓMO ESTUDIO"

"YO QUIERO ADMINISTRAR MIS ALIMENTOS"

"ESTE CUARTO ES MÍO Y NADIE ENTRA NI LO LIMPIA"

Y así sucesivamente.

Las peleas contra las normas son un proceso normal, y en esas sesiones de padres lo que les planteo es hacer una lista de normas que ellos consideren básicas y fundamentales y que casi de ningún modo puedan ser cambiadas, y otras que es necesario ponerlas para que el adolescente pueda arremeter contra ellas, que originan las necesarias peleas de confrontación entre los padres y el joven, que le ayudarán a crecer y separarse de ellos. Al mismo tiempo, en la sesión de los jóvenes aprenden modelos de negociación y a discriminar qué normas son negociables y cuáles no.

Voy a poner un ejemplo con unos padres que me planteaban lo siguiente:

—Siempre le digo a mi hija (15 años), que esté en casa a las doce de la noche, pero por supuesto siempre llega a la una de la mañana. En esos momentos lo único que me apetece es darle dos bofetadas, primero porque me he angustiado mucho al ver que no llegaba y la estación de metro no está muy cerca de la casa y pienso que algo le puede haber pasado, y segundo porque siento que hace lo que le da la gana y no entiende lo que le estoy pidiendo –comenta el padre.

—Le hemos dicho que si quiere nos llame cuando está viniendo a casa y que la esperaremos en la salida del metro y la acompañaremos a casa, pero se pone furiosa y nos dice que lo único que intentamos es controlarla y ver con quién viene, y que ya es mayor y ya sabe lo que hace –dice la madre.

—¿Y ustedes qué hacen o dicen ante todo esto?

—Pues nada, simplemente cada vez que llega le chillo y la castigo sin salir por lo que queda del mes, lo que conlleva que no me hable todo el mes –responde el padre.

—Yo intento calmar a mi esposo para que no le chille, pero es exasperante, y si en toda la semana no me habla me da igual, porque sé que ya hablará cuando necesite algo –dice la madre.

Uno de los consejos que doy a los padres respecto a los límites de la hora es el siguiente: —¿A partir de qué hora sientes que ya no puedes controlarte más?

—A las doce.

—Entonces ¿por qué ponen esa hora como límite máximo si saben que si es un adolescente con fuerza y que nunca llegará a esa hora?

Siempre aconsejo a los padres poner un límite de horario absurdo. En este caso por ejemplo las diez o diez y media de la noche, lo que por supuesto traerá los chillidos más grandes escuchados, malos humores, ataques directos o indirectos, etc., pero empezará el camino de las negociaciones, en el que los padres negociarán la hora de llegada sin tener que pisar el límite máximo interno, y el adolescente peleará por tener un horario un poco más amplio. Esto hace que entre negociación y negociación se fije la hora de llegada, por ejemplo, a las once y cuarto, y por supuesto el adolescente llegará a las 11.45 (dentro del margen interno permitido por los padres). Esto no significa que no le digan nada al adolescente ni se discuta por qué se ha vuelto a pasar el límite establecido, pero la pelea estará mucho

menos cargada de violencia por ambas partes, al haber llegado dentro de la franja de tranquilidad para los padres.

Uno de los puntos importantes de la enseñanza de normas en la familia es que muchas veces éstas delimitan incidentes críticos que, si se traspasan, ya no hay vuelta atrás ni capacidad de negociación, creando situaciones de verdadera violencia emocional en las que ninguna de las partes escucha ni está dispuesta a ceder.

El trabajo de normas dentro de la terapia del adolescente es un trabajo muy bonito y muy rico, tanto en las sesiones de padres como en las de los jóvenes, ya que tiene como objetivo principal aprender y desarrollar la capacidad de negociación. Capacidad que, si no es desarrollada (como sucede a la mayoría de los adolescentes actualmente), les inhabilita para negociar con la vida y con la realidad. Esta sería su principal función a posteriori. Los modelos actuales son de imponer, "porque me lo merezco", "porque me da la gana" y una muy grande intolerancia a la frustración o a tener los jóvenes que cambiar sus proyectos actuales.

Todo es vivido desde el narcisismo y la falta de empatía y los padres, en general se sienten, incapaces de hablar o definir con ellos qué es lo que está pasando.

Mucho de lo que está ocurriendo se debe a que lo padres aparentemente no saben qué sitio tienen que ocupar. La mayoría ha crecido en familias con una educación rígida y estricta, que no les permitía tomar decisiones ni se interesaba por sus puntos de vista. Su "fantasma" es que cada vez que están aplicando una norma, la defienden, y si el adolescente responde de modo agresivo o inesperado para ellos, existen dos respuestas:

a. Los padres callan, se sienten culpables, identificados con sus propios padres o educadores.
b. Los padres responden de manera aún más violenta por sentirse incapaces de controlar la situación.

Éste es el caso de David (13 años). Los padres acudían a la consulta porque cada vez que David no conseguía algo que quería experimentaba un ataque de rabia, sin escuchar razones, y se iba de casa.

—Una vez se escapó hasta la una de la madrugada sin que nosotros supiéramos dónde estaba. Salimos a buscarlo por todo el barrio y no lo encontramos. Me da pena porque siento que lo está pasando mal y que muchas veces las cosas de las que discutimos no son realmente importantes y no nos costaría nada darle lo que pide –cuenta la madre.

—Quiero ser un padre que habla, y que concilia, y trato de hacerle entender las cosas, pero también me preocupa el no saber dónde pueda estar a esas horas de la noche.

—¿Cuál fue el motivo de la última discusión?

—Ahora nos ha pedido que le compremos una mochila nueva, que cuesta 80 euros –contesta la madre.

—Estamos a principios de enero y en septiembre se le compró una nueva, la que él quería, que costó casi el mismo dinero, pero ahora quiere esta otra –dice el padre.

—¿Y qué van a hacer ustedes?

—Es que nos ha dicho que si no se la compramos la comprará él con el dinero que tiene ahorrado –contesta el padre.

—Y ¿qué piensan ustedes de esto?

—Bueno, como es su dinero, nosotros no le podemos decir nada -dice la madre.

Aunque este ejemplo parezca exagerado, sucede muy frecuentemente en familias en las que, en apariencia, la fuerza la tiene el hijo y no los padres. Como les dije a estos padres, a mí me da igual de quién sea el dinero si el hijo tiene trece años. En el orden familiar primero están los padres y después están los hijos, y son los padres los que deben tener un mínimo de congruencia y fuerza para poder sos-

tener todos estos "deseos y peticiones" del hijo, que lo único que inconscientemente está haciendo es probar si la estructura familiar, en este caso los padres, es de piedra o de papel.

Es cierto que ése es su dinero, pero también es función de los padres enseñar el manejo de este dinero. Parece que estos padres tienen miedo de ocupar un rol de autoridad y de frustración constructiva, que no es lo mismo que un rol de tiranía. Como estamos hablando de un chico de trece años, en este caso la **prohibición** de utilizar este dinero en una nueva mochila no tiene ni siquiera que ser nuevamente explicada, ya que el chico sabe perfectamente el porqué de esta prohibición, y si los padres temen sus reacciones están poniéndose a un nivel de mayor debilidad y vulnerabilidad que el hijo, y por lo tanto la relación entre ellos fallará.

Como le dije a estos padres, aunque pareciera muy dura en mis afirmaciones, mi pronóstico era que, si las cosas no cambiaban David haría cada vez mayores actos de provocación para que los padres reaccionaran de manera fuerte y con sostenimiento a sus deseos narcisistas y a su ansiedad por poseer objetos.

Muchas veces las peticiones de los adolescentes lo que nos están queriendo decir en el fondo es: "Ayúdame a contenerme, recuérdame los límites, pelea conmigo y no te dejes vencer, porque te necesito fuerte, seguro de lo que haces y me dices, aunque te equivoques".

Esto no quiere decir que en su relación con los hijos los padres no acepten que han cometido errores, porque esto también es parte del modelo de educación. Muchos padres se plantean actualmente si lo que hacen es correcto o incorrecto e inconscientemente desarrollan conductas de búsqueda de aprobación por parte de los hijos.

Hay tres roles "ingratos" en la vida, los de los padres, educadores y terapeutas, en los que muchas veces, en el aquí y ahora, es muy difícil darse cuenta de si estamos en lo correcto o no. Más bien tenemos que estar convencidos de lo que estamos haciendo, sin esperar

del otro lado una respuesta de cercanía o aprobación. Será la vida y el tiempo los que nos dirán si lo que hicimos fue lo adecuado, y también la vida y el tiempo le enseñaran a este joven si lo que recibió fue alguna vez equivocado, y le tocará a él en su edad adulta la misión de corregirlo para su futuro.

Con esto quiero decir que si a veces nos planteamos situaciones únicas de actitudes correctas o incorrectas, nos estamos poniendo en situaciones de exigencia límite y, como digo muchas veces, como si el hijo estuviese en "fase terminal" y le quedase tan sólo uno o dos años de vida. Es por esto que a veces exageramos la presión en nuestras relaciones con ellos. Es bueno tener claro lo que estamos haciendo, y esta claridad es lo que él recibirá y la vida es bastante larga, y las experiencias intensas, para que el propio joven pueda ocupar un sitio de cambio desde sí mismo.

Padres que no son capaces de ocupar su sitio desde las normas y los límites en la familia, van a generar hijos tiranos. El hecho de escapar ellos al rol de tiranos lo único que propicia es que el hijo ocupe este sitio, y si uno de los dos, en caso extremo, tiene que ocupar el rol de autoridad-tiranía, les toca a los padres ocupar este desagradable sitio.

Mi sensación es que a veces estamos hablando de padres que no saben qué sitio ocupar como padres ya que el modelo que recibieron ya no es válido. Lo importante en las sesiones con los padres es valorarlos, ya que ellos están marcando y construyendo un nuevo modo familiar para el que no existe hasta ahora patrón ni molde, sino que son los pioneros en este nuevo camino de desarrollo emocional, con jóvenes más independientes, inteligentes, creativos y autónomos, y es difícil ocupar con ellos un sitio del cual no se sabe nada ni hay referencias, sino que tendrá que ser creado día a día desde los padres y la experiencia con su hijo.

Por otro lado, el rol del terapeuta nunca será el de ocupar este sitio ante el adolescente sino, como vuelvo a repetir, ser una bisagra

que ayude a que el adolescente sea capaz de ver este sitio, porque nosotros, como terapeutas, lo estamos valorando y respetando. Ser padre de adolescentes no es nada fácil y todo terapeuta de jóvenes tiene que reconocerlo y agradecer que estos padres nos den el espacio para poder entrar en la familia.

### 6.4. Las creencias y los valores

Laura 19 años

El problema actual de las creencias es que hay demasiada información, que además muchas veces no está ni siquiera confirmada, en la que muchos padres y adultos se basan con la buena intención de hacerlo lo mejor posible. Pero, al mismo tiempo, entre los jóvenes de hoy circula una serie de creencias como las siguientes:

- Yo tengo el derecho de hacer con mi vida lo que quiero.
- Nadie tiene derecho a decirme nada.
- La educación y el aprendizaje son aburridos.
- Los profesores no saben enseñar, sus clases no son entretenidas.
- Es mi paga, o es mi dinero, y yo hago lo que quiero con él.
- Yo tengo el derecho de tener mi habitación como yo quiera.

- Nadie me puede forzar a hacer algo que no quiero (estudiar, ir a clase, normas de convivencia, ir al psicólogo).
- Si puedo acostarme con quien yo quiera ¿por qué no lo voy a hacer?
- Mis padres son así porque quieren serlo.
- Lo rápido y lo inmediato es lo que vale.
- Si puedo pagarlo ¿por qué no lo voy a comprar?
- Si mis padres o abuelos pueden pagarlo, por qué no lo voy a tener.
- Mis padres son responsables de todo lo que yo haga.
- Los adultos deben guardarme respeto y no descontrolarse conmigo, haga yo lo que haga (para eso son adultos).
- Nunca he pedido estudiar.
- No tengo por qué ayudar en casa si mis hermanos no lo hacen.

Y así podríamos seguir la lista indefinidamente, incluso podríamos agregar una página en blanco a este libro para que cada padre, o cada terapeuta, anote todas estas hermosas frases que escuchamos casi a diario, muchas veces ni siquiera de modo verbal sino con actitudes y conductas.

Es necesario que en el proceso terapéutico se revisen muchas de estas creencias y las propias que traiga cada joven, ya sea desde su conducta o desde su palabra.

Al parecer todo esto está ocurriendo, porque hay una percepción de que padres tolerantes, empáticos, dispuestos a ver por los hijos de un modo diferente, están dando como producto hijos en general abusadores, que aprovechan para desubicarse y seguir, sin saberlo, dependientes de los padres. Son ellos los que, aun siendo ya adolescentes los hijos, tienen que ir más veces al colegio a solucionar problemas, a reuniones con los tutores o profesores, que cuando el chico era un niño.

¿Y a eso llaman los jóvenes independencia?

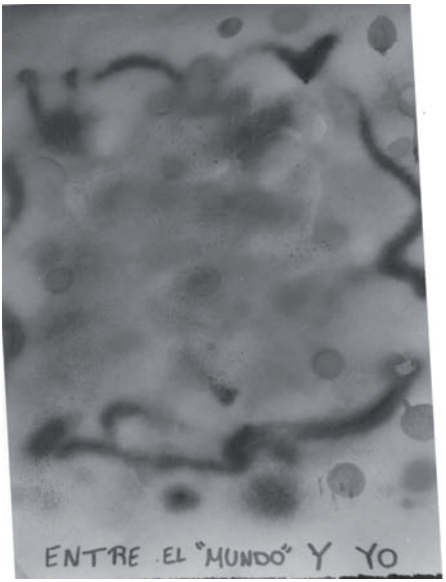
Uno de los ejercicios básicos que hago con mis pacientes es el siguiente:

Si yo te pidiese que de algún modo dibujases cuáles son los problemas de los jóvenes de hoy ¿qué dibujo harías?

Lara, 14 años

Aquí podemos ver que Lara es una chica un poco "inusual" para los tiempos de ahora, ya que expresa de modo bastante maduro algunos de los problemas que ella ve, reconociendo en este dibujo

que los errores no están sólo del lado de los padres, sino también del de los jóvenes.




Consideramos que es importante en el proceso terapéutico de los jóvenes una revisión de los valores en los que se mueven. Esto no tiene que ver con charlas de moral, ni con intentar contagiar o convencer de nuestros propios valores, sino más bien con conversar acerca de los valores de sentido común, de humanismo y convivencia, de solidaridad y respeto.

Considero que el terapeuta debe al menos investigar sobre qué valores se está construyendo su personalidad, y si éstos, o su falta, le están ayudando a sentirse bien o a sufrir, a enfermar, y a enfermar a los que le rodean.

Es cierto que los valores han cambiado y sorprende que, muchas veces, un chico o una chica que no ha probado el botellón y el cigarrillo a los 14-15 años, o la chica que sigue virgen a los 15-16 años, se pasa las sesiones trabajando su sensación de ser rara o inadecuado, y lo difícil que es convencerles de que no hay una edad para eso,

pero que al menos la edad que plantean tal vez sea demasiado pronto y que están acelerando toda una vida que acaban de empezar.

Es bonito, al menos para mí, trabajar en sesiones con jóvenes que tienen las ideas claras, que no están dispuestos al desmadre, al descoloque tan pronto, como yo les digo: "Espera hasta que estés en la Universidad o en la edad de entrada a la universidad".

Es como una frontera que les pongo, porque sus pulmones, su fisiología, ya habrá madurado lo suficiente, no estará tan tierna y además la cabeza funcionará de otro modo y habrá un mayor abanico para escoger y decidir los pasos que se quieran dar.

Algunos ejercicios que trabajamos:

"Si tuvieses que convencerme de por qué eres importante, ¿qué cosas me dirías?". (Mínimo 10)

En este ejercicio, que es simpático, nuestra función es ver si de verdad lo que nos está diciendo son 10 características importantes suyas o es simplemente por salir del paso. Así que haremos de abogados del diablo para que pueda defender bien sus puntos de vista sobre sí mismo.

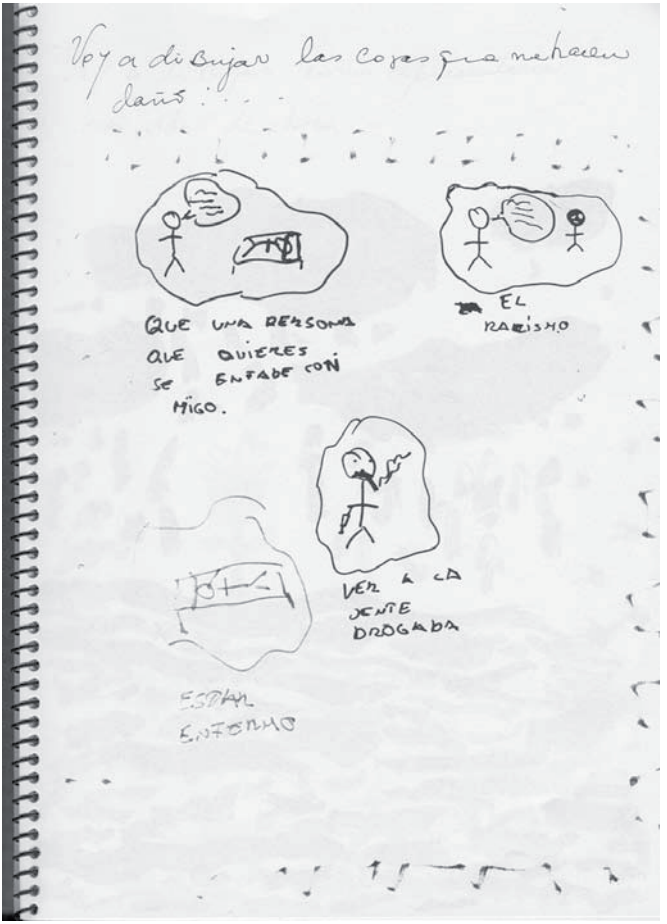
Rainer, 14 años (Posada de la confusión).

Si tuvieses que meter en una cápsula valores que consideras que deben ser rescatados para empezar a vivir en otro planeta ¿cuáles eligirías?

He aquí el listado de algunos de ellos:

- El amor
- La amistad
- El desorden
- La juerga
- La paciencia
- La alegría
- El defenderse
- El soñar
- El no crecer
- El jugar
- Saber pelear
- Saber defenderse
- Saber manipular
- El valor
- La fuerza de voluntad
- El convencer
- La lealtad
- Saber vivir solo
- Saber vivir acompañado
- Hacer dinero

Éste es sólo un resumen de los muchos que ellos consideraban valores. Nos da una muestra de la gran variedad de cosas que se llevarían.


Voy a dibujar las cosas que me hacen daño....
QUE UNA PERSONA QUE QUIERES SE ENFADE CONMIGO.
EL RACISMO
VER A GENTE DROGADA
ESPAÑA ENFERMO

Alex, 15 años

### 6.5. Autocontrol versus autoestima

Hemos atravesado una época en la que aparentemente la mayoría de las situaciones o jóvenes que acudían a sesiones presentaba una falta de autoestima, y muchas veces se siguen tratando los problemas desde ese mismo punto de vista.

De acuerdo a lo que se va viendo, no sólo en las sesiones sino en los institutos y en general en la sociedad, me atrevería a plantear que, actualmente, hay más bien un severo problema de autocontrol, y que muchas veces es ahí donde debe incidir el tratamiento.

Mucha autoestima muy mal enfocada convierte al joven en omnipotente, narcisista y sobre todo muy poco tolerante a la frustración, pero no por una baja autoestima, sino más bien por lo contrario, por haber sido "saciados", casi no tienen deseos, sólo impulsos que deben ser satisfechos casi al momento.

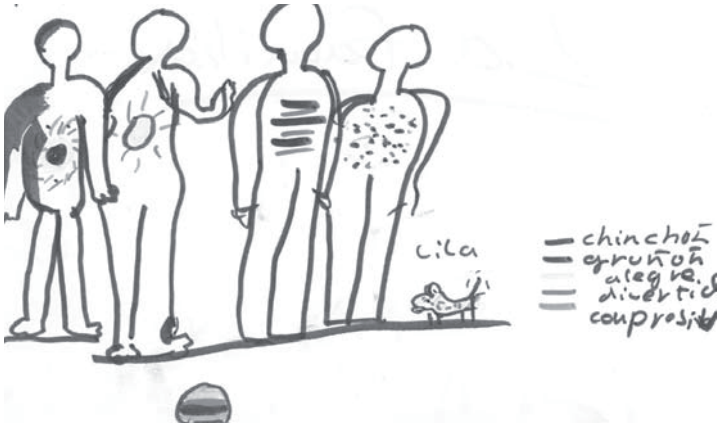
Es importante trabajar esta falta de autocontrol, sobre todo en la adolescencia, que es la edad de los impulsos y las hormonas. De esto dependerá el control, ya sea en la alimentación, por exceso o por defecto, en las pulsiones agresivas, en las adicciones en general, en el buen uso del tiempo de ocio, y toda una larga lista que es necesario ir revisando. No hay que olvidar este punto tan importante en la terapia de jóvenes, ya que habitualmente se sigue enfatizando el concepto de baja autoestima cuando muchas veces, vuelvo a repetir, hay un exceso de ella, lo que conlleva que nada que no esté de acuerdo con sus deseos o impulsos se pueda negociar, sino más bien imponer, someter y dominar.

La adolescencia de por sí es una edad de descontrol, dentro de unos límites, y tiene que ser así hasta llegar a la edad adulta, donde nuevamente habrá que ordenarse y entrar en el sistema que uno escoja, pero siempre con límites y con un desarrollo de autocontrol que será muy necesario para el futuro.

(Dibujado con la mano izquierda, por tener la derecha rota tras golpear una puerta).

Chico, 16 años.

**6.6. La familia**




La familia es "aquella cosa" que si fuera por el adolescente nunca se trabajaría ni mencionaría. Es el conflicto o los silencios sobre ella los que crean presencia. En la edad infantil los niños generalmente traen a la sesión la relación con los hermanos, pero en la adolescencia, aunque en casa haya una guerra total, entran a las sesiones y, a no ser que les veamos algo en la cara, se olvidan de ello momentáneamente y viene más bien al discursos terapéutico, los amigos, las salidas por la noche e incluso las notas.

Es como si hubiese una saturación del tema familiar, se lleven bien o mal, como si ya no fuera con ellos, aunque los padres estén al borde de la desesperación.

Todo conflicto con los padres lo viven como exageración. Nada de lo que hacen lo viven como importante para generar tanto conflicto o quebradero de cabeza. Los hermanos se ven como confidentes, como cómplices o como enemigos y rivales, y a veces todo ello al mismo tiempo.

(13 años) Lo que siento hacia mi hermano menor.

Es importante que en algún momento del proceso de la terapia se revisen las relaciones entre ellos, pero no solamente las relaciones externas, sino también las internas, las que tienen interiorizadas y que a veces son las responsables de tanta pelea y conflicto.

Por otro lado es necesario que haya peleas, pues si no el joven no se podrá separar como individuo de sus padres, de su familia. Quedaría siempre atrapado en la red familiar, pero no la que sostiene y acompaña, sino la que oprime y no deja crecer.

Las peleas son necesarias tanto como las negociaciones, porque los reencuentros son básicos en la vida emocional. La sensación de que todo está destruido y de que posteriormente se tejen puentes que permiten al joven acercarse nuevamente y cobijarse y ser parte

de la familia por un tiempo, su base nuclear que lo prepara para su futuro vuelo, cuando sea mayor.

Pero las sensaciones no son siempre las mismas, y cada uno percibe a su familia, a sus padres, a sus hermanos, de diversos modos y desde distintos mundos.

Marta 15 años

En la foto anterior Marta ha dibujado bajo la siguiente consigna: —¿Cómo dibujarías la relación con tu familia?

—Yo soy la del medio, mi hermano el de arriba que tiene casi los mismos colores que yo, mi padre es el de la izquierda, en marrón, porque últimamente no lo entiendo, está raro y distante.

—¿Y cómo lo definirías?

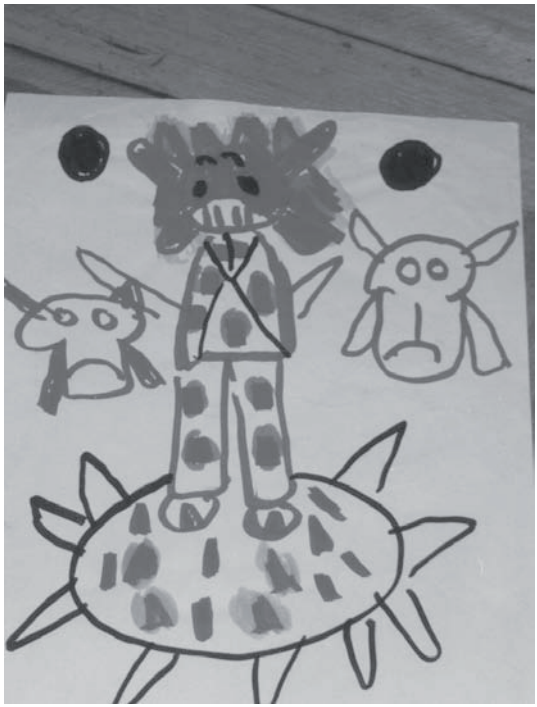
—Soso, seco y borde. Mi madre está en rosa porque me da más confianza y a mi hermano le pongo simpático porque así es conmigo.

—La palabra que pondría para mí es la de estorbo dentro de la familia pero feliz fuera de casa. Sí, así me siento yo, estorbo para mis padres.

—¿Qué palabras pondrías para cada uno como emoción?

—A mi padre, estresado, a mi madre, desbordada, a mi hermano, enamorado y a mí, mi hermano diría que soy la hermana pequeña en quien se puede confiar...

En otros casos, como el de Arnold (14 años), la familia no siempre es la que uno hubiese escogido. Él fue adoptado desde pequeño y hemos trabajado su familia actual, pero en algún momento se vio la necesidad de trabajar su familia biológica, la que él no recuerda, ya que lo adoptaron de bebé, pero que menciona en sus fantasías e historias que relata.



"Mi mamá es así como me la imagino, encerrada en su enfermedad, como la mía, una enfermedad de muerte de la cual no quiere salir, no es como yo, que yo sí quiero ayuda, quiero estar sano y no

loco. Como ves tiene lágrimas que van por todo su cuerpo, pero no son lágrimas normales, son lágrimas de fuego que le van cayendo, lágrimas de muerte que le van matando mientras caen sobre ella, y alrededor suyo se ha fabricado un cercado al que nadie se puede acercar, pero ella tampoco puede salir. Eso es lo que siento que yo tengo de ella, pero quiero ser diferente y solucionarlo".

"Éste es mi papá o al menos así creo que era, a diferencia de mi madre no está enfermo de la cabeza, y tiene alegría, ¿no ves el sol que tiene en el pecho? Eso significa que es feliz".

—¿Y por qué tiene un ojo negro?

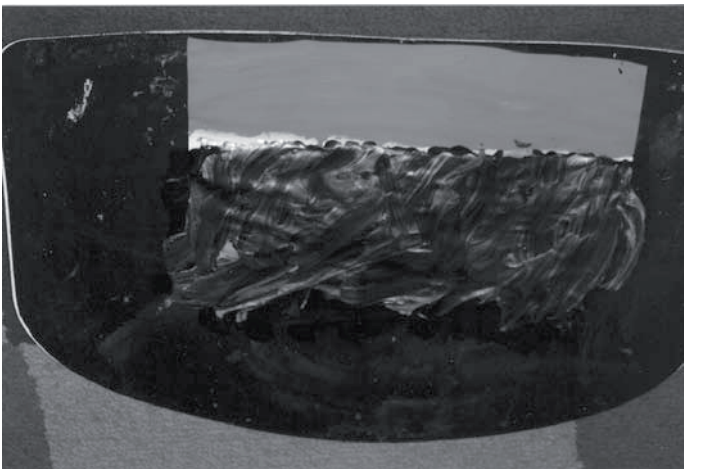
—Porque era tuerto, creo yo, no se dio cuenta de cosas o, cosas que había no quiso ver.

Mi familia (Arck, 15 años).

"Muchas veces es como una tormenta, como llamas, donde nos herimos mutuamente, cada uno en su estilo. Sólo a lo lejos se dibuja un árbol, que es mi madre, la que da color y vida a la familia".

"Lo que he sentido desde que mi padre murió y aún no puedo expresar" (Buti, 16 años).

"Desde la muerte de mi madre mi mundo se ha convertido en dos. El odio contra el amor. Por ahora el odio va ganando, pero no te preocupes Loretta, que el amor está avanzando poco a poco ¿lo ves? es lo naranja. ¿Lo vas a enmarcar?".



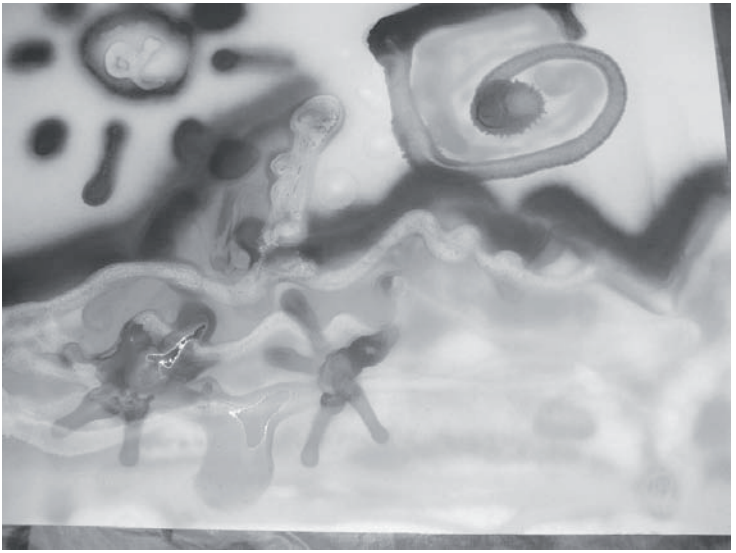
Sergei 12 años.

Conversando con Mamá cuando ya no está.

"La parte de la izquierda es ella, la celeste, la verde de la derecha soy yo. Antes cuando me gustaba el azul, tal vez era más como mi madre. Ahora ya estoy siendo diferente y soy el color verde, y así puedo hablar con ella, en sueños, ya sea dormida o cuando me la imagino desde que ya no está" (África, 15 años).

El trabajo de la familia con el adolescente no es tanto una obligación como una parte que es necesario señalar, revisar y conversar, pero sin convertirnos en un acosador más de su vida.

Aunque él diga que no, su familia es su contención o su motivo de conflictos, pero también es su sensación de pertenencia, de ser de alguien, de cobijo ya sea físico o emocional, de ser parte de un grupo desde hace muchos años y al mismo tiempo una serie de modelos de identificación que pueden ser rechazados o imitados, pero que siempre estarán presentes.



Mi familia: "Mi padre es el sol. Yo soy la letra a la derecha, ambos tenemos cosas en común, lo negro de enfadicas y el color de lo bueno. Mi mamá y mi hermana son como esas flores o estrellas de mar, mi hermano menor es esa mancha, y nuestra familia es como eso Loretta, como la marea, que sube y baja, que viene y va".

### 6.7. La sexualidad

Habitualmente no es un tema que los adolescentes traen a sesión, primero porque consideran que ya lo saben todo, y luego por que representamos en parte a los padres y pueden temer hablar con nosotros acerca de estos temas.

Al mismo tiempo, están pasando por la etapa de la intimidad y el pudor, y muchas veces les da cierto reparo hacer preguntas sobre su sexualidad que les generen dudas o contar sucesos relacionados con ellos.

Soy de la opinión de que, cuando tenemos un adolescente en terapia durante un tiempo más o menos prolongado, es decir más de seis meses, aunque no salga el tema, es conveniente tratarlo con mucho respeto y pidiendo permiso para preguntar y hablar sobre el tema. Algunos indicios de que ha llegado el momento de hablarlo serían los siguientes:

- Si se está saliendo con alguien (rollo, "amigo con derecho a roce", amigo cariñoso, etc.).
- Si se tiene un tipo de ocio en el que se frecuenta el salir de noche, las discotecas, el botellón, o los porros.
- Cuando notamos que nuestro adolescente es del tipo "explorador" o "experimental", es decir que hay que probar de todo para saber de todo.
- Cuando vemos que tiene un tipo de personalidad impulsiva, de principio de placer más acentuado para su edad, y que le cuesta posponer sus impulsos y la satisfacción de sus deseos.
- Cuando los vemos muy desorientados en cuanto a saber protegerse y cuidarse a sí mismos.

Creo que es necesario que todo terapeuta, con delicadeza y respeto, investigue al menos un poco cómo está la formación sexual de su paciente, qué datos tiene, de qué modo ha recibido lo que se le ha

dicho, ya sea en el colegio, con los amigos, si ha conversado con alguno de sus padres o con ambos o con alguna persona adulta sobre este tema, al menos de un modo medianamente profundo. Si esto es así hago pequeñas preguntas rutinarias:

- con quién lo ha hablado
- hace cuánto tiempo
- en quién confía más para estos temas
- si ha escuchado experiencias de amigas/amigos, cuáles han sido y sus puntos de vista respecto a ello
- qué tipo de información sexual ha recibido en el colegio
- si tuviese un problema o duda en esta área, a quién recurriría y por qué

Al mismo tiempo trato de hablar un poco sobre lo que es la libertad sexual, la capacidad de escoger con quién estar, a quién amar, y lo que es la locura del sexo, es decir, "porque puedo lo hago". Nos encontramos en una época en la que, si puedo, lo hago o lo tengo, y en la que las personas son descartables, la uso y la tiro, y en medio de esto hay una anulación, no sólo de los afectos y las emociones, sino también del propio cuidado de sí mismos.

A veces nos encontramos con chicos o chicas que están en una carrera loca simplemente por acostarse con alguien, y donde el "raro o la rara" es aquél que no lo ha hecho nunca.

Muchas veces nos vemos en la situación de estar trabajando con jóvenes de quince años el hecho de no haberse acostado o besado nunca con nadie y la sensación de ser excluidos del grupo, ya sea de modo real o en su fantasía, porque la mayoría ya lo ha hecho y además lo cuenta.

Hay jóvenes más seguros de sí mismos, que lo tienen bastante claro. Sólo besarán o estarán con alguien cuando lo quieran y se sientan queridos, no antes, sin importar la edad ni el grupo. Pero no

siempre es así, muchas veces el grupo ejerce una fuerte presión porque ya se sabe "cuántos más hagan algo, menos culpable me sentiré". Esto lo sabemos nosotros, que somos adultos, pero no ellos y se dejan influir, llevar, por las palabras o los chistes.

Es importante en esto mantener una postura de ayudar al joven a mantenerse dentro de sus emociones, de sus sueños, a saber cuidarse, no sólo en el terreno de los anticonceptivos sino también en el terreno del alma.

Enseñarles a buscar, a esperar, a tener claro qué es lo que se quiere y qué es lo que no se quiere, que la vida es larga y aún son jóvenes y no vale la pena acelerar las cosas, sino más bien retardarlas para estar mejor, para valorar mejor.

Les explico que en todo somos como la piel del bebe. Por más que tengamos una casa en la playa, una persona responsable y que ama a ese bebé sabrá esperar el tiempo necesario hasta que esa piel pueda resistir la arena y el sol, y protegerlo para que no se queme.

Igual, les explico, somos nosotros por dentro, pura piel, emoción, alma y tenemos que tratar de no quemarnos ni quemar al otro en lo posible.

Por eso la edad de la adolescencia, como les digo, es la edad, entre otras cosas de divertirse, de salir, de conocer, de disfrutar, de hacer más amigos, fortalecer los antiguos y poco a poco ir madurando en todos los sentidos para tomar decisiones más sabias o mejores para uno.

Al mismo tiempo también les ofrezco, dentro de la terapia, un espacio seguro para hablar de todas estas cosas, para hacer las preguntas necesarias tratando de buscar respuestas, pero al mismo tiempo es urgente también que el joven tenga o encuentre un adulto, que puede ser joven (hermano mayor, primo, etc.) en el que pueda confiar, ya que nosotros no podemos estar siempre junto a ellos. Pero al mismo tiempo no podemos cargar con la responsabilidad de

ciertos aspectos de la vida de nuestros pacientes, ni debemos hacerlo por más que los queramos y si alguna vez se ven metidos en algún apuro tendremos que trabajar la confianza en sus padres para que lo puedan hablar con ellos, siempre en bien de la relación familiar.

Cuando digo que un terapeuta responsable debe tocar estos temas aunque el joven no los mencione, es porque si está en terapia con nosotros el tiempo de la sesión no siempre alcanza para hablar de todo, a veces se habla más de conflictos familiares o fracaso escolar y no nos damos cuenta de que estamos descuidando u obviando un tema importante de su crecimiento y de que al menos alguna vez deberíamos mencionarlo o tratarlo, para darles la idea de que también estamos abiertos a estos temas.

Por ahora dejo aquí este tema, que luego se retomará en los ejercicios de grupo. Para el joven es bueno hablar de todo esto en un grupo de pares, que es el espacio idóneo que encontramos para poner estos temas sobre el tapete y hablarlos entre todos, ya sea en las "Lunas Medias", en los "Samurais" o en los "Umay*Más"*.

### 6.8. Los amigos y los proyectos

Natalia, 15 años: "A veces me es difícil sentirme bien, pareciera que los amigos son difíciles de encontrar, porque no me gusta mucho el botellón, porque me gustan las películas especiales y no las comerciales, porque me gusta ir a tomar el té o el café a algún sitio original. Me dicen que doy sensación de rara, como que no fuera de esta época, pero entonces ¿tengo que cambiar para tener amigos y sentirme incluida en algún grupo?".

Muchos adolescentes vienen a sesiones por diversos motivos, unas veces por ir mal en los estudios, otras por problemas con la familia, otras por los propios momentos emocionales del joven, pero la mayoría, antes o después, termina siempre (o empieza) hablando de los amigos.

Se podría decir que casi es el tema principal del adolescente. Puede estar mal en el colegio, en los estudios, con la familia, pero si tiene un buen grupo de amigos, generalmente será el pilar que lo sostendrá y el núcleo que lo hará sentirse vivo y avanzar en la vida. Por esto, una de las primeras cosas que pregunto y que por lo tanto trabajo es:

- Con qué grupo de amigos cuenta.
- Desde cuándo los frecuenta (recientemente o desde años atrás) y si su número o diversidad ha ido aumentando.
- Con cuánta frecuencia los ve.
- Qué ratos de ocio tiene con ellos.
- Cómo utiliza su tiempo con ellos.
- Desengaños o traiciones de amigos.
- Dificultad para encontrar amigos.
- Dificultad de permanecer con los mismos vínculos.
- Peleas, violencias, abusos y maltratos.
- Sensación de exclusión de los grupos de pares.
- Autoexclusiones de los grupos de pares.

Como ven, hay un sinfín de temas que se pueden abordar y, además, son ellos mismos quienes van a abordarlos.

Es necesario estar pendientes además de los diferentes estadios o niveles de desarrollo o maduración de cada joven.

No todos crecen al mismo ritmo, y es en la adolescencia donde muchas veces se pueden ver estas diferencias. No todos a los catorce años parecen de catorce, hay algunos que aún parecen de doce años, mientras que otros hace tiempo que parecen ya de dieciséis, tanto en lo físico como en el tipo de aventuras que quieren explorar, y el tipo de impulsos que los lleva a moverse en el día a día.

Es aquí donde muchos jóvenes sufren una fuerte desubicación, pues a veces los amigos de siempre se quedan atrás y no los siguen en muchas cosas y empiezan a juntarse con chicos o chicas de sus mismos pareceres y motivaciones. Los que aún no han crecido, se sienten cómodos en sus hogares, con sus familias, bajo el refugio de los padres, por lo tanto les cuesta salir de casa, todavía prefieren salir con los padres antes que salir con los amigos a dar vueltas, según

ellos sin sentido, por los centros comerciales o estar en alguna esquina conversando durante horas.

Todo esto es necesario revisarlo atentamente, ya que muchas veces el adolescente, sin darse cuenta, por problemas de timidez, por la inseguridad que es normal a esta edad, puede tender a no querer enfrentarse a todas estas situaciones que lo angustian y lo hacen sentir una baja autoestima o un mal autoconcepto, y como resultado tiende a evadirse y recluirse en casa, a veces al amparo de la familia y otras con la excusa de estar estudiando.

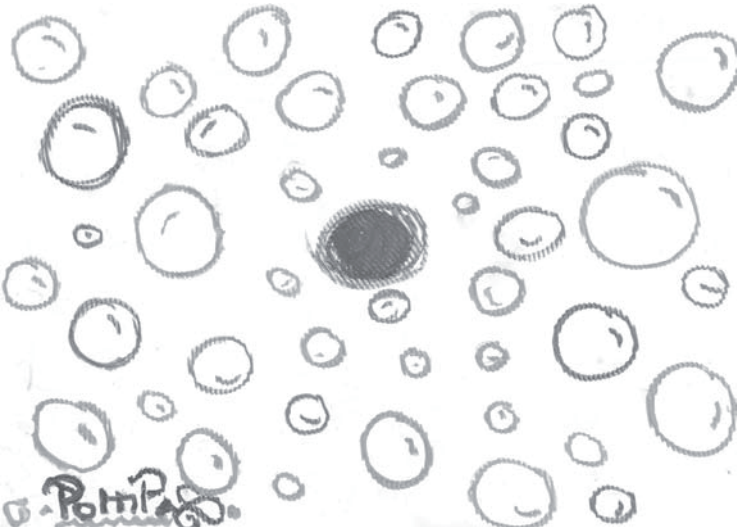
Por supuesto estos síntomas no son claramente identificables por los padres, ya que no son síntomas disfuncionales sino que pasan desapercibidos. Lo ven estudiando y sacando buenas notas, acompañando a los padres al cine o en las tareas del hogar, pero, a cierta edad, por ejemplo catorce y quince años, el adolescente debe ir en búsqueda de su grupo de pares. Y si lo amigos que tenía antes no le sirven, tiene que atreverse a salir a buscar otros, a exponerse a rechazos y hacerse fuerte en esta búsqueda, porque huyendo no logrará nada más que hacer que pase el tiempo. Un tiempo en el que todos los de su edad están pasando por las mismas cosas, y por lo tanto es común, y no raro, todo lo que está sintiendo.

Si por alguna razón no lo hace y se recluye o evita este tipo de situaciones, pasará el tiempo y cada vez se le hará más difícil entrar en esta dinámica y poco a poco puede entrar en un aislamiento que lo hará sentirse extraño y lo puede llevar a una depresión.

Para trabajar los amigos escribo algunos ejercicios:

- Dibuja a tus amigos en orden de importancia y dale a cada uno un color que lo represente. Luego dime por qué lo asocias con ese color.
- Ponle a cada amigo una característica que tú creas que te sirve a ti y alguna que rechaces, que sientas que interfiere en tu amistad o te hace daño.

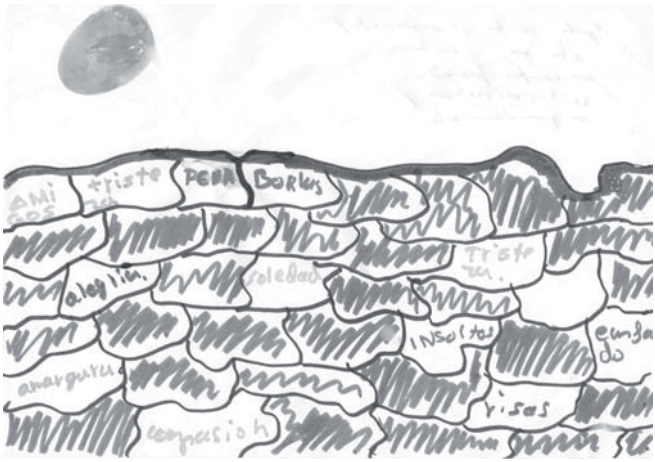
- Cuéntame qué heridas emocionales te han dejado los amigos, cuándo fue esto y cómo lo superaste, si es que lo has hecho.
- Escribe diez características que consideres importantes para escoger un amigo y diez características que consideres importantes para no ser tu amigo.
- Escribe cómo crees que te ven tus amigos.
- Pídele a un amigo de confianza, o a varios si es que quieres, que te escriban en un folio por qué eres para ellos importante, y qué ven en ti.
- ¿Te arrepientes de algún suceso con algún que, ahora en la distancia, veas de otra manera?
- ¿Cómo pides perdón?
- ¿Tienen tus padres amigos importantes, es decir, que los conozcas desde hace años? (esta pregunta es importante porque los padres que tienen amigos y salen con ellos y comparten además rituales o salidas familiares, enseñan a sus hijos, a través de un modelo inconsciente, el valor de la amistad).
- ¿Puedes llevar amigos a casa? ¿Cómo reciben tus padres a tus amigos?



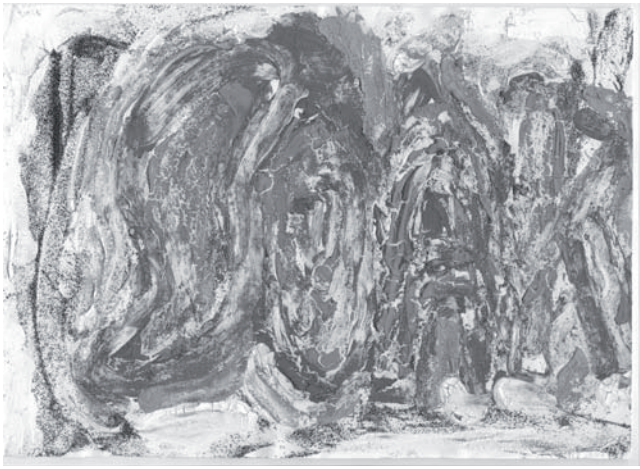

Mis amigos son como pompas que dan felicidad, yo soy la del medio, y me siento llena de ellos y de lo que me dan. Las rosas o fucsias son los más amigos, los de verdad; los otros, los azules, son los que aún no son amigos, sólo compañeros o conocidos (Amaya, 15 años).

Dibuja lo que sientes cuando te pones a pensar que no entiendes a los chicos de tu edad, sus modos de tratar a las personas o a los compañeros:

"Es mi tristeza y lo que siento en las noches, cuando a veces me pongo a pensar que no entiendo el porqué de muchas actitudes, cuando se burlan de los demás, cuando maltratan a algún compañero, cuando siento que no encajo con ellos o ellos conmigo" (Marc, 13 años).




Mis amigos: hay gente con la que me divierto y otros con los que no, unos en los que no confío plenamente, otros con los que me divierto y otros en los que prefiero quedarme solo (Marc, 13 años).



Un día malo con mis amigos (Laura, 17 años): "hoy no quiero hablar de nada, me siento mal porque a veces no tengo paciencia para aguantar las borderías y porque me ponen de los nervios muchas cosas de mis compañeros de clase".

En este capítulo de los amigos también hemos querido poner el de los proyectos, ya que los amigos, en realidad, son la base para los proyectos de vida de cada uno.

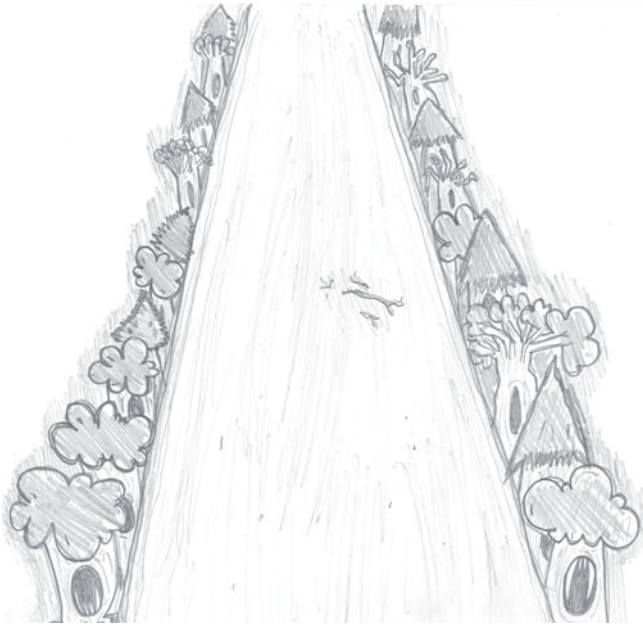
Un joven sin proyecto, el que sea, es un joven sin motivación, sumergido en el aburrimiento constante.

Es tal vez el mayor problema de la actualidad, hay tantos estímulos, hay tanta cantidad de cosas que ya están hechas en una buena parte del mundo, que no existe casi la sensación de falta, de carencia y por lo tanto el deseo de proyectar y de construir.

Las metas son casi inmediatas y, como los digo en las sesiones, más parecen un impulso que debe ser descargado y satisfecho en el momento que algo a medio plazo.

Todo aquello que cuesta un esfuerzo, que debe ser postergado en el tiempo o sustituido, es desechado, evitado o descartado.

Aunque en la adolescencia el aburrimiento parece casi cotidiano para algunos, y no siempre debe ser una señal de alarma, el aburrimiento constante sí, porque puede estar escondiendo una pequeña depresión, un fondo de tristeza y el bloqueo de muchas sensaciones.



El aburrimiento es para mí esto, como un camino todo igual sin nada especial que entretenga (Rainer, 14 años).

Muchos adolescentes plantean un cansancio especial en las sesiones. Expresado con aburrimiento, apatía, que generalmente es un intento de que el terapeuta desista de seguir preguntando o trabajando ciertos temas.

Ésta es una sensación que tienen muchos terapeutas de adolescentes y también profesores, la incapacidad de atravesar esa barrera de defensa tras la cual se esconde esta exhibición del aburrimiento. Es un modo de decir: "no quiero hablar, no quiero sentir, no confío en ti, no tengo ganas de nada. A ver qué haces para sacarme de esto porque, yo, ni sueñes que haga algo"...

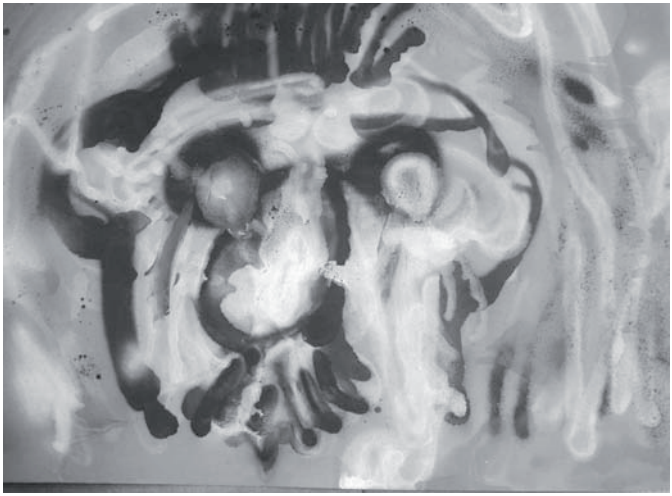
Y muchos terapeutas, a nivel contratransferencial, sienten que tiene que hacer algo para sacar al joven de este marasmo, de esto que siente, para no quedar también contagiados por esta apatía, esta abulia.

Es por esto que les pido que me dibujen este aburrimiento. No me quedo en la pelea de tratar de sacarlos de ello, sino que más bien me lo muestran, ya sea en el papel o en la arcilla, porque es el modo en que podré ver luego de qué aburrimiento me están hablando.

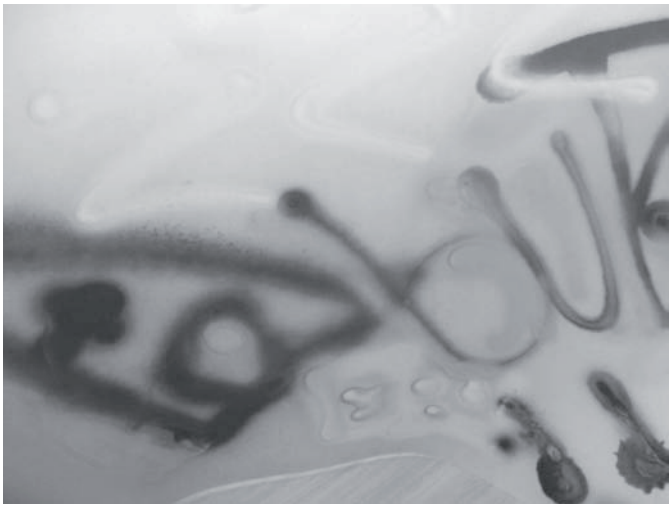
El hecho de ponerse a dibujar hace ya que circule la energía que estaba tan bloqueada, tan cerrada, y veremos cómo la postura empieza ya a cambiar, lo mismo que el habla.

El ponerlos a dibujar, en esos momentos, es para mí un modo de respetar su necesidad de aislamiento, de esconderse, de no querer nada con nadie, pero al mismo tiempo de no dejarlos solos en ello. Por eso el dibujar permite ambas cosas.

Una vez que ya está hecho el dibujo lo comentamos, vemos qué ha querido poner, e intento sentir de qué me habla cuando dice que está aburrido.



Mi aburrimiento: (y yo qué sé... 14 años) técnica con sprays de colores para el pelo. Éste es mi modo de expresar el aburrimiento. Para mí es un señor soso, sin nada, aburre y es aburrido (trabajamos en este caso la tristeza, porque realmente la expresión del dibujo es más de tristeza o de desconcierto que de aburrimiento).

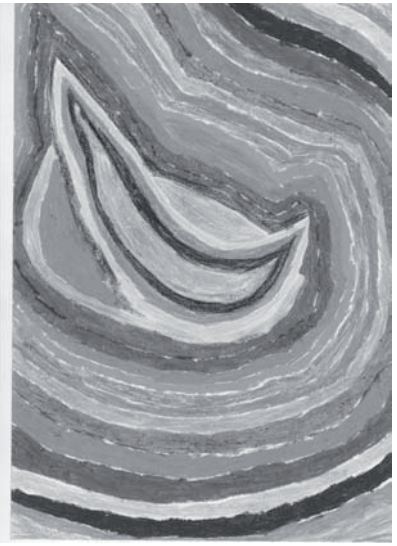


El aburrimiento en las sesiones, o fuera de ellas (Guille, 13 años).

Otro ejercicio que hago para ver los proyectos, cumplidos o no, es uno que se llama "Acerca de los cambios en tu vida".

Todos, en algún momento, hemos sentido que nuestra vida ha cambiado, mucho más en la adolescencia, ¿podrías dibujarme cómo representarías estos cambios en ti?

Los cambios de mi vida (Enrique, 14 años): "la cartulina es negra porque así me sentía cuando llegué tras la muerte de mi padre, sin proyectos, sin nada. Todo cortado a mis doce años. El borde azul exterior es la tristeza, que no contaba a nadie, y poco a poco me hiciste ir hablando y confiando y fui entrando en mí, riéndome nuevamente, teniendo metas, ilusiones y motivos para vivir. Pero muy adentro aún está el negro del luto, de echar de menos a mi padre, de que no pueda estar viendo cómo voy creciendo, cómo voy siendo lo que él me enseñó".

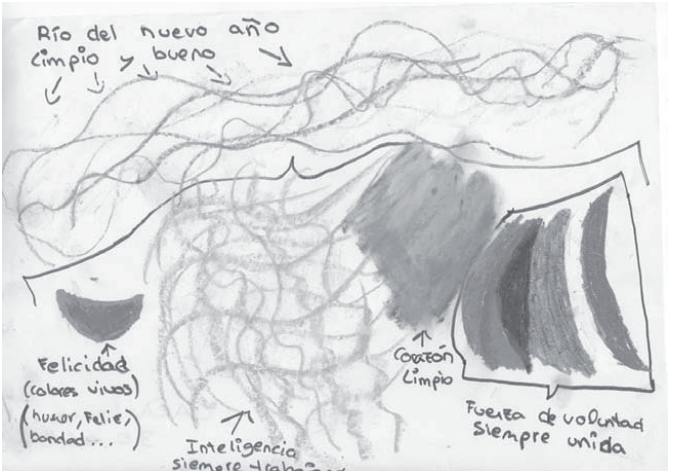


Los cambios como los siento ahora (Enrique, 17 años): "ya queda muy poco negro, sólo en la línea inferior y muy delgada y también en el centro, pero ya no en el núcleo y además es también muy fina. Ahora el centro es verde, porque me siento así, con vida, con ilusiones y proyectos, a punto de entrar en la universidad y hacer lo que me gusta hacer, entre otras cosas ser un buen guitarrista".

Otro ejercicio acerca de los proyectos es el siguiente:

—Estás por empezar un nuevo año de vida (cumpleaños, o académico, o fin de año, etc.). Cierra tus ojos y tómate un tiempo en respirar de modo tranquilo, que poco a poco vaya subiendo y bajando tu respiración por todo tu cuerpo, desde la punta de tu cabeza hasta la punta de tus pies, pasando por tus manos tus brazos, por todo tu cuerpo, una respiración profunda y calmada. Ahora te voy a pedir que trates de visualizar tu proyecto para este año que empiezas, ¿qué imagen se te viene?, ¿cuál te sale de modo espontáneo? Tómate el tiempo que quieras, no fuerces nada, y cuando ya la puedas ver me avisas.

—¿Ya la tienes? Entonces por favor dibújamela en esta cartulina".




Proyecto de vida de este año (Lara, 13 años): "el azul de arriba en ondas es el río del nuevo año, limpio y claro, como el río que vi cuando me hiciste el otro ejercicio. Luego, lo de la izquierda en rojo es una sonrisa de la felicidad. Lo que sigue, las ondas verdes, es mi inteligencia que me ayudará a trabajar más y a saber usarla. Lo que sigue en rosa es tener un corazón limpio que espero no perderlo nunca y lo que siguen son todos los colores, porque necesito de muchas cosas para tener fuerza de voluntad, que creo es lo que más me falta".

—Ahora te voy a pedir que trabajemos tus proyectos, pero para eso debemos en parte trabajar un poco tu pasado y tu presente: Si miras hacia atrás ¿cómo representarías tu pasado? escoge una cartulina. La del color que prefieras o que creas que te servirá más... (ver en el caso de África el trabajo de este ejercicio).

—¿Cómo dibujarías tu futuro? Cierra un momento los ojos y empieza a respirar de modo tranquilo, hasta que poco a poco te vayas sintiendo relajada. Entonces te pido que veas, desde aquí y

ahora, tu futuro o lo que tengas por delante, ya sea el día de mañana, el mes entrante, cuando quieras que sea en tu futuro.

Mi futuro: Aquí he querido representar cómo veo mi futuro. A veces lo veo muy bien, como la esquina superior, y otras muy mal como lo pintado en gris en lo inferior. Pero no es todo tan así, sino que a veces hay un punto donde ambos se chocan, que es al medio y que me permite no estar tan en los extremos. Mi futuro lo veo entre el amarillo de arriba y la esquina superior, es decir entre el bien y el muy bien En todo esto siempre están mis amigos, que no pienso dejar y que además siento que voy a aumentar.

Como podemos ver, hemos planteado diferentes ejercicios, tanto para trabajar el tema de los amigos como el de los proyectos, ambos temas necesarios para dar soporte a la vida de cambios e incertidumbres con la que enfrenta todo adolescente.

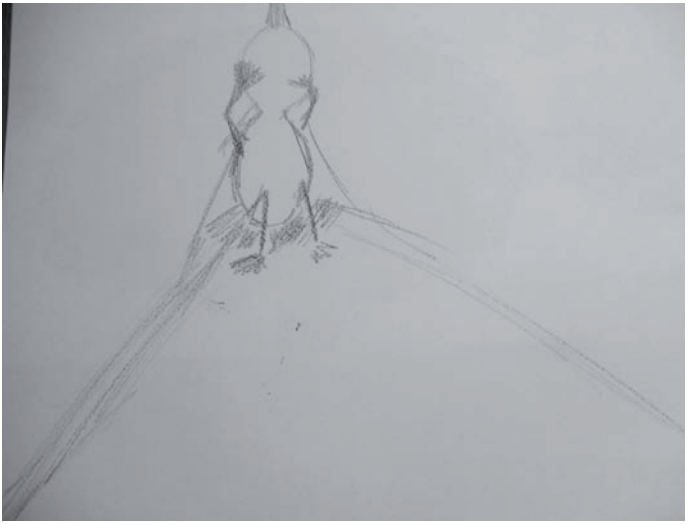
Vuelvo a repetir que son dos temas muy importantes y que no deben dejarse de lado, aunque el motivo de consulta que se plantee no se deba a estos dos temas.

Un joven sin proyectos es casi un joven sin vida. Aunque los rehaga todas las semanas y luego no los cumpla, o los cumpla a medias, no importa. La capacidad de soñar, de ilusionarse, de ver más allá que su momento, es algo que le ayuda a moverse e ir en busca de la esperanza, la motivación, el deseo y el empuje.

Es bueno no olvidarlo y además saber trasmitirlo.

Erik y su capacidad de volar y soñar, que siempre transmite.

### 6.9. La identidad e ideas depresivas



Así me siento. (Natalia, 15 años)

Aunque la teoría nos dice que el desarrollo de la identidad se produce en un tiempo determinado, la práctica nos dice que siempre está en continuo desarrollo y modificación. Pero es en la etapa de la adolescencia cuando en verdad tiene su mayor crisis, justamente porque es cuando el joven empieza a sentir que ya no es lo que era, o que no le gusta lo que es, o que quiere ser lo que no es y así el cuento de nunca acabar.

La identidad en esta etapa la dan los amigos, el grupo, el contexto social, las notas, los profesores, la familia, el propio yo, los amores, el espejo, la ropa, los pasatiempos, los deportes, los éxitos y los fracasos, o todos o ninguno.

Pero es en estos momentos donde en verdad el joven se plantea ¿quién soy yo? O, ¿quién quiero llegar a ser?

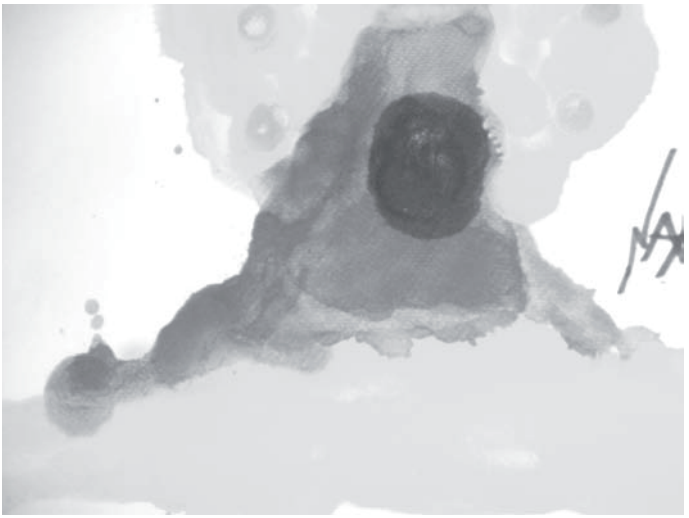
Es una etapa en la que lo que los padres o el mundo familiar y cercano del joven y las perspectivas que se tengan de él, muchas veces no concuerdan con lo que él siente en esos momentos o con lo que él puede o está dispuesto a cumplir, lo que va generando una serie de conflictos que muchas veces les crea un quebranto de su autoestima, una sensación de ser "patitos feos", o una capacidad de rebelarse fuertemente ante cualquier expectativa o sugerencia que se tenga hacia él, como modo para evitar definir quien soy.

Se dice que la identidad es algo que no cambia ni con el día, ni con el clima, ni con los días buenos o los malos. Si se cambia de lugar o de tiempo, tendría que ser la misma, ya que es tan sólida que se mantiene consistente a pesar del sol o de los chaparrones existenciales. Si no es así, sería tan sólo una identidad maquillaje, que ante la primera lluvia se corre y no queda casi nada, tal vez un vacío o un agujero.

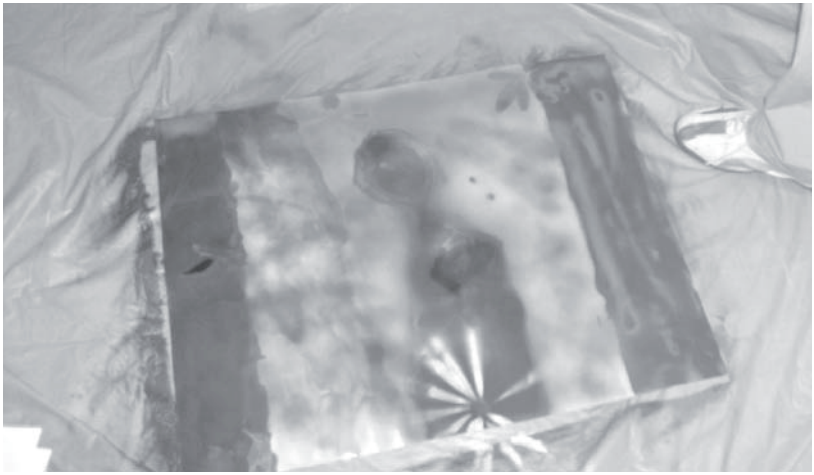
Muchos adolescentes sienten este vacío o este agujero, en parte porque es parte del proceso de definirse y encontrar lo que comúnmente se llama "el verdadero yo", y es normal que también en este proceso haya muchos días, muchos momentos de tristeza, de nostalgia, de melancolía.

Son los momentos en que todos hemos pensado, a estas edades, en lo negro de la vida o de nuestras vidas, nos hemos encerrado en la música con nuestros auriculares, como autistas alejados del mundo y de las personas. Son los momentos en que todo es una basura, una gran soledad y que a algunos les ha hecho entrar en el mundo del arte como defensa para superar toda esta tristeza, Algunos han escrito poemas, otros narraciones breves, diarios personales o cuentos, y algunos se han lanzado a dibujar y a pintar, pero todos con el objetivo de expresar esta sensación de búsqueda de algo, que dé un significado a estas sensaciones que para algunos son bastante angustiantes.

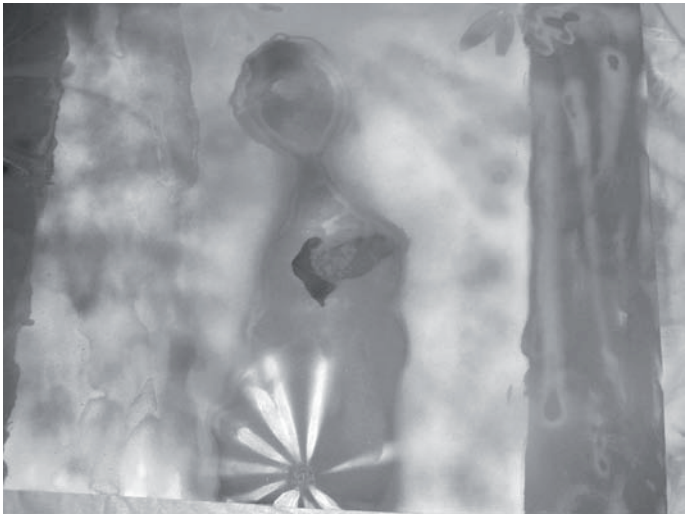
Es por esto que en algún momento trabajo las emociones que sienten con ellos mismos, también con la técnica de la foto emocional, representando lo que sienten y de qué modo, como instrumento para echar fuera estas sensaciones displacenteras que a veces no les permiten sentirse alegres o con la energía que podían utilizar para disfrutar mejor de sus momentos.



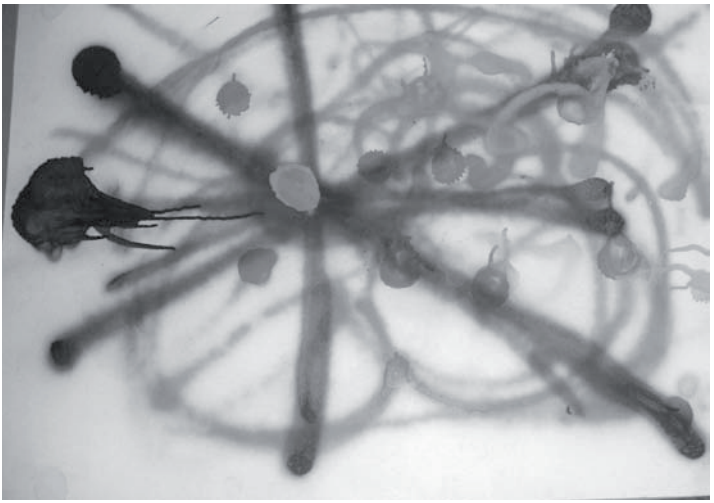
Los buenos momentos con esa mancha que puede salir en cualquier momento ¡¡¡Puaf!!! (Manu, 12 años, Técnica con ceras Manley)



Juan, trabajando la tristeza... (13 años).

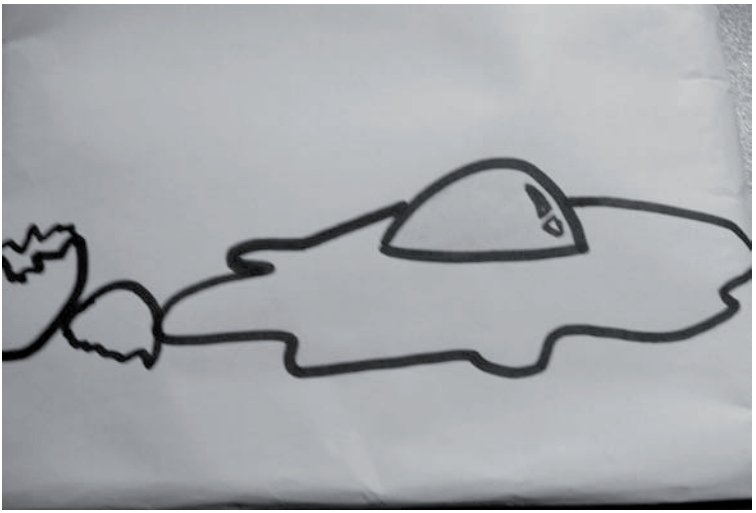


"La tristeza es ver desde la ventana los fuegos artificiales que están fuera". Pero tú estás dentro. (Juan, 13 años, técnica con sprays de laca de pelo de colores en cartulina grande).

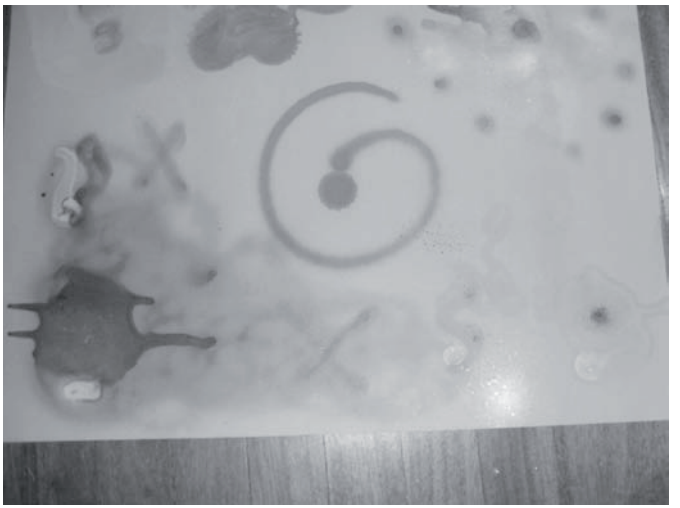


Hoy me siento así, sin ganas de hablar (Luky, 11 años). Sprays de laca de pelo de colores.

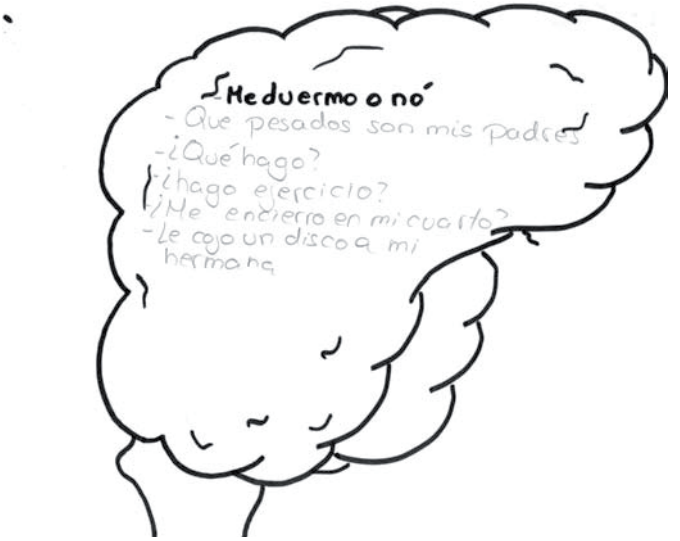
¿Y puede alguien sentirse a veces como un huevo frito?



Erik y sus dibujos.



A veces me siento así conmigo misma, metida en la espiral de la vida, rodeada de cosas que no tiene aún forma y que luego serán algo dentro de mí. (Amaya, 15 años). Pinturas, acuarelas y sprays.




Arck, 14 años.

# 7

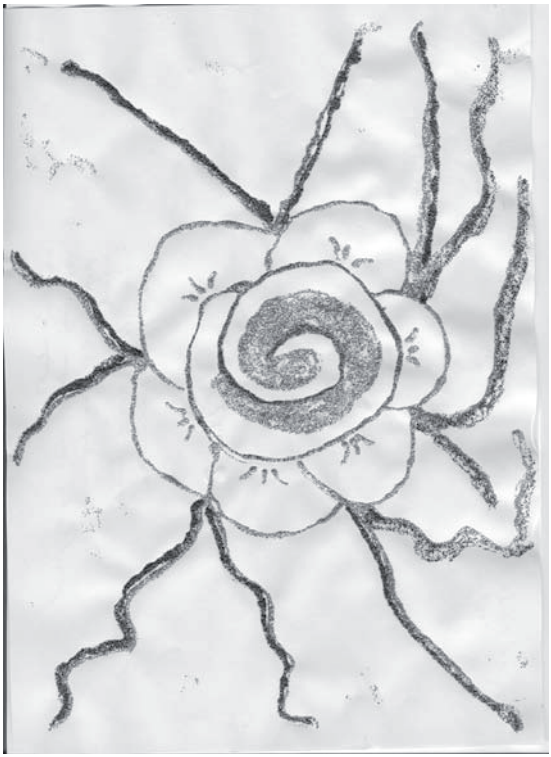
# ALGUNAS TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA ADOLESCENTES

***El taller de Revelado***

*... por esto lo bonito de trabajar con el concepto de* ***foto****, porque es el mismo proceso dentro de nuestra alma y de nuestras células, hay muchísimas impresiones que están grabadas desde antes de nacer, y que se van acumulando a lo largo de toda nuestra existencia. A veces estas fotos nos vienen como flashes de imágenes o de sensaciones, y otras permanecen ocultas, por esto el concepto de* ***foto*** *lo utilizo porque el espacio terapéutico es el laboratorio de revelado donde está el papel blanco que sería el alma o psiquismo, y que con los líquidos adecuados y la luz/no luz necesaria poco a poco delante del paciente y de nosotros irán apareciendo las imágenes que están impresas.*

*Creo que estos son los momentos más bonitos de la relación terapéutica...*

**¿Cómo me siento?** Así con miedo con todo esto que ves y que no quiero hablar. (14 años)



**Cómo soy Yo**. (Lara, 15 años)

Lo que está en color plateado son mis secretos, lo que está en color amarillo es mi inteligencia (el centro de la flor) que cada vez la siento peor. Lo que está en rojo (pétalos de la flor) son colores enfadados, lo verde (rayos exteriores junto a lo plateado) es mi familia, lo azul (que bordea todos los rayos exteriores) es mi color de siempre, mi color de la tranquilidad.

*La línea de la vida*

**Materiales:** folios de papel.

**Cajas de lápices de colores o de cera.**

**Consigna:** vas a tratar de pensar por un momento en tu vida. Desde lo que recuerdes cuando eras pequeño hasta ahora. Luego, una vez que la hayas visualizado como en imágenes, trata de representarla en un folio. Si no te basta un folio puedes usar todos los que necesites.

Trata de utilizar los colores de acuerdo a como sientas esas épocas de tu vida, asociando por ejemplo el color con una emoción o sentimiento y luego escogiendo un tipo de línea que represente la situación, por ejemplo puede ser línea en espiral cuadrada, quebrada etc.

Tienes todo el tiempo que necesites.

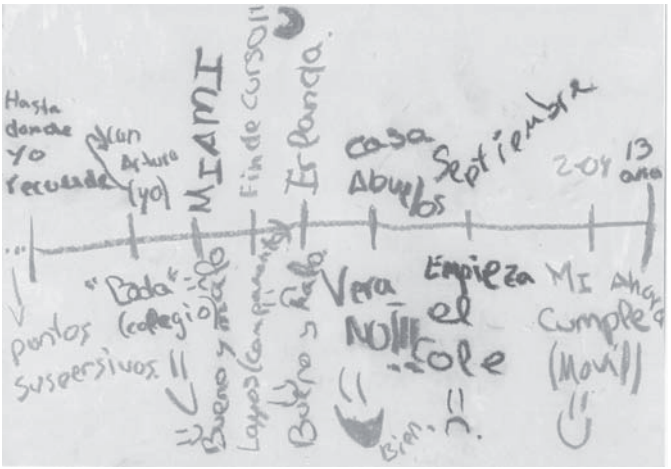
Modo de trabajarlo: a cada cambio de línea que ponga la edad que corresponde a ese momento de su vida. O a cada cambio de color.

Primero le pregunto con qué asocia cada color que ha utilizado.

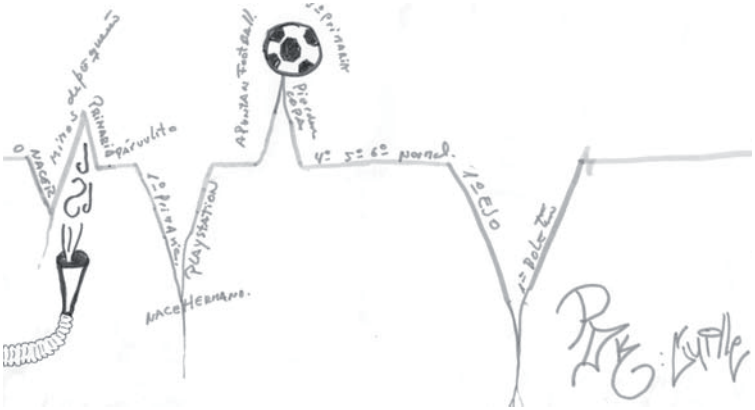
Por ejemplo: ¿con qué asocias el color rosa? ¿y el color granate?

Luego le pregunto el por qué del tipo de línea, qué es lo que ha querido representar, y trato de ver si hay incongruencias, contradicciones, cómo me suena lo que dice de acuerdo a lo que sé de él, de su biografía.

Luego pasamos a ver los colores que ha utilizado el por qué utilizó determinados colores para determinadas líneas. Intento ver si hay similitud en lo que me dice ahora y en lo que me dijo anteriormente sobre el color, vemos qué contradicciones puede haber y qué incongruencias y qué pueden significar.




Línea de la vida. (Lara, 14 años)




Línea de la vida de Guille.

***La caja de las palabras***

Este es un ejercicio muy simpático y que de alguna forma van colaborando todos los jóvenes que van a las sesiones. Tengo una cajita de madera, que se abre por arriba con dos puertas. Se llena de papelitos doblados con una palabra escrita, cada joven que acude a las sesiones tiene la oportunidad de escribir en un papel una palabra y meterlo dentro de la caja.

El ejercicio consiste en lo siguiente:

Cada uno de nosotros (terapeuta y paciente) va a escoger doce papelitos de la caja. Los desdoblamos y vemos qué palabras tenemos y luego con estas palabras y con otras que necesitemos escribimos una historia con un título. No puede ser menor de una página ni mayor de un folio por las dos caras.

Para que este ejercicio pueda ser mejor entendido voy a poner las redacciones que fuimos haciendo una niña de 12 años y yo.

Es increíble la cantidad de sorpresas que da este ejercicio, ya que el adolescente se siente estimulado al poder escribir una historia con palabras elegidas al azar junto con el terapeuta. Cuando hacemos por primera vez el ejercicio el tema es libre, y se le pide al paciente que subraye las palabras que le han tocado. Al finalizar la historia se le pide que le ponga un título, y después intercambiamos las hojas y cada uno lee la historia del otro. Lo importante de todo esto es ver cómo los jóvenes y yo misma nos estrujamos el cerebro para encajar la palabra oso, con moto, papá, policía, o prostituta. Pero así es el juego. Todos los pacientes, tanto niños como adolescentes, que van a la consulta, han colaborado con sus doce palabras para la cajita, por lo tanto tenemos palabras de todo tipo, desde palabras bonitas, otras graciosas, otras agresivas, etc.

Una vez que hemos pasado un buen momento haciendo por primera vez este ejercicio, puede ser que nosotros como terapeutas

podamos ver algún significado en lo que ha escrito el adolescente. A veces no es conveniente, en esta primera vez, hacerle pensar sobre lo que ha puesto, pues lo único que puede crear son defensas para las siguientes ocasiones, a no ser que le demos permiso para que él también pregunte sobre palabras que hemos puesto nosotros, porque como vuelvo a plantear, en general el tratamiento con los adolescentes, aunque conservemos nuestro rol de terapeutas, tiene que ser una relación limpia y en lo posible pareja, donde si yo le estoy pidiendo que se abra con algún tipo de ejercicios, yo también tengo que estar dispuesta a que el me pueda preguntar lo que yo le puedo estar pidiendo hacer, es por esto que lo hago así en los ejercicios que hacemos los dos. Por eso recomiendo que este ejercicio se haga cuando ya hay un tiempo de relación terapéutica.

Este primer ejercicio sería conocer cómo utilizar la cajita de las palabras.

Le explico el ejercicio y le digo que tenemos que escoger 12 papelitos cada una de los que están doblados, luego cuando los tengamos los iremos desdoblando para ver qué palabras nos han tocado.

Al principio hacemos una historia cualquiera para ver qué tal nos va:

Lo que escribe Amaya es lo siguiente (pongo en negrita las palabras que le han tocado).

*Mis vacaciones*

Este verano decidimos irnos de **vacaciones** a Menorca, porque nunca habíamos ido. Menorca es muy bonita y pequeña. La casa en la que estuvimos estaba en medio del campo. Por eso cuando queríamos ir a algún sitio teníamos que utilizar el **coche.** El mar era precioso, tenía un montón de peces azules y de otros colores. Lo que más me gustaba era el atardecer porque **callaba** y **pensaba en** las miles de cosas que podía haber allí dentro. Cuando se hacía de noche volvíamos por un camino en el que siempre había un **policía** con **pistola** que vigilaba las playas, y que cantaba **canciones** de amor, porque le encantaba. En un pueblo cercano a la casa había un **casino** muy grande y en la puerta solía estar un **adicto** a las "tragaperras" siempre borracho y un poco drogado.

Al pasar los días empecé a perder la **paciencia** porque estaba harta de estar en esa casa sola, el campo desierto, sólo con unas **mariposas** que eran todas iguales.

Por fin llegó el último día de **vacaciones** y volvimos a casa muy cansados y contentos.

Mientras tanto yo escribo:

*Extrañando el mar*

Uno de los mayores **castigos** es quitarnos la **risa**, para mí es como un día sin **sol,** es empezarme a **morir** con **pereza,** en lugar de charlar, como hacemos las **chicas emocionadas** cuando tenemos algo que contar. Los chicos, en cambio, a veces están como una **moto**, hacen **bromas** y son capaces de **saltar** por entre las rejas y perseguir un balón.

Hoy olí el **perfume** que salía de las flores de azahar y pensé en soñar y no trabajar. Sólo estar al lado de la playa, junto al mar, y volver a soñar y soñar ¿te vienes conmigo?

En este ejemplo, aunque es sólo el primer intento para empezar a entrar en el ejercicio, procuro introducir algo que en verdad siento y pienso y al mismo tiempo algún tema que pueda tocar sobre cuestiones de las que hemos estado hablando o sobre situaciones o emociones que le pertenecen. Es un modo de introducirme en algunos temas que crea que están pendiente o que necesitan ser hablados y al, mismo tiempo, de ponerme al mismo nivel que ella en la exposición de mis cosas, algo muy importante con los adolescentes (odian ser mirados u observados sin que el adulto se involucre al mismo nivel de lo que le está pidiendo, y es muy importante tenerlo en cuenta en las sesiones o en nuestro trato con ellos).

Posteriormente trabajaremos en otras sesiones con diferentes consignas, por ejemplo:

a. Escoge doce palabras y escribe una narración de algo que te sucedió en tu vida.
b. Escoge doce palabras y escribe una narración sobre algo que quisieras que sucediera en tu vida.
c. Escoge doce palabras y escribe una narración sobre algo que creas de la vida de Loretta (de tu terapeuta).
d. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje algún momento triste de tu vida.
e. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje algún momento divertido de tu vida.
f. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje algún momento difícil de tu vida.
g. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje algún momento angustioso de tu vida.
h. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje algún momento importante de tu vida.
i. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje el peor momento de tu vida.

j. Escoge doce palabras y escribe una narración que refleje el mejor momento de tu vida.

Y así sucesivamente, de acuerdo a lo que cada uno quiera trabajar. En el caso con los adolescentes no siempre soy yo la que doy las consignas, sino que algunas veces les dejo a ellos la posibilidad de elegir en qué vamos a utilizar las doce palabras.

Pedirles que escriban algo sobre mí es un ejercicio que hago cuando ya llevamos por lo menos 6 meses de relación terapéutica. Este ejercicio no es tanto para poder interpretar sus proyecciones, como para poder darme cuenta de si el paciente está en alguna relación con mi parte inconsciente, es decir, si ha captado alguna contratransferencia de mi parte, y si al mismo tiempo, desde su inconsciente, ha podido sintonizar con partes mías que no han sido habladas pero sí transmitidas. Se da el caso de que, aunque la historia no sea verídica, muchos contenidos y elementos de la historia sí tienen que ver conmigo, y en otros casos lo opuesto: no ha tenido nada que ver conmigo, sino que ha sido más proyectivo, e incluso ha sido usado como elemento de agresión/provocación hacia mí.

Hay que recordar siempre que después de hacer la historia hay que ponerle un título; el objetivo del título es condensar todo lo expresado en una pequeña frase, que de algún modo lo enmarca. A estas historias les pondremos la fecha y el nombre del autor, y las guardaremos en la carpeta del paciente. Para mí es simpático el ver cómo muchos adolescentes que al principio sudaban, me odiaban, y se bloqueaban al tener que escribir e inventar historias, se vuelven luego expertos y compiten conmigo en ver quién lo hace más rápido, y al mismo tiempo se van abriendo cada vez más a incluir elementos emocionales propios.

*La carta a los Reyes Magos*

**Material**: una carta a los Reyes Magos (a principios de diciembre).

**Consigna:** ¿recuerdas cuando escribías a los Reyes Magos? Coméntame cómo eran las Navidades y cómo son ahora. Lo que te pido es que imagines que aún crees en ellos como cuando eras un niño. ¿Qué le pedirías para el próximo año? Me la tienes que traer antes de la Navidad y yo la guardaré hasta la Navidad del año siguiente. Luego, en esa fecha, veremos qué se ha cumplido y qué no.

**Comentario**: este ejercicio me ha sido muy útil tanto para adolescentes como para adultos. Me sirve para ver las siguientes cosas:

- Ver la capacidad mágica y lúdica de la persona.
- Hablar sobre la niñez y sus recuerdos, ver qué tipo de padres tenían y cómo pasaban estas fechas.
- Rescatar sentimientos depresivos ante estas fechas.

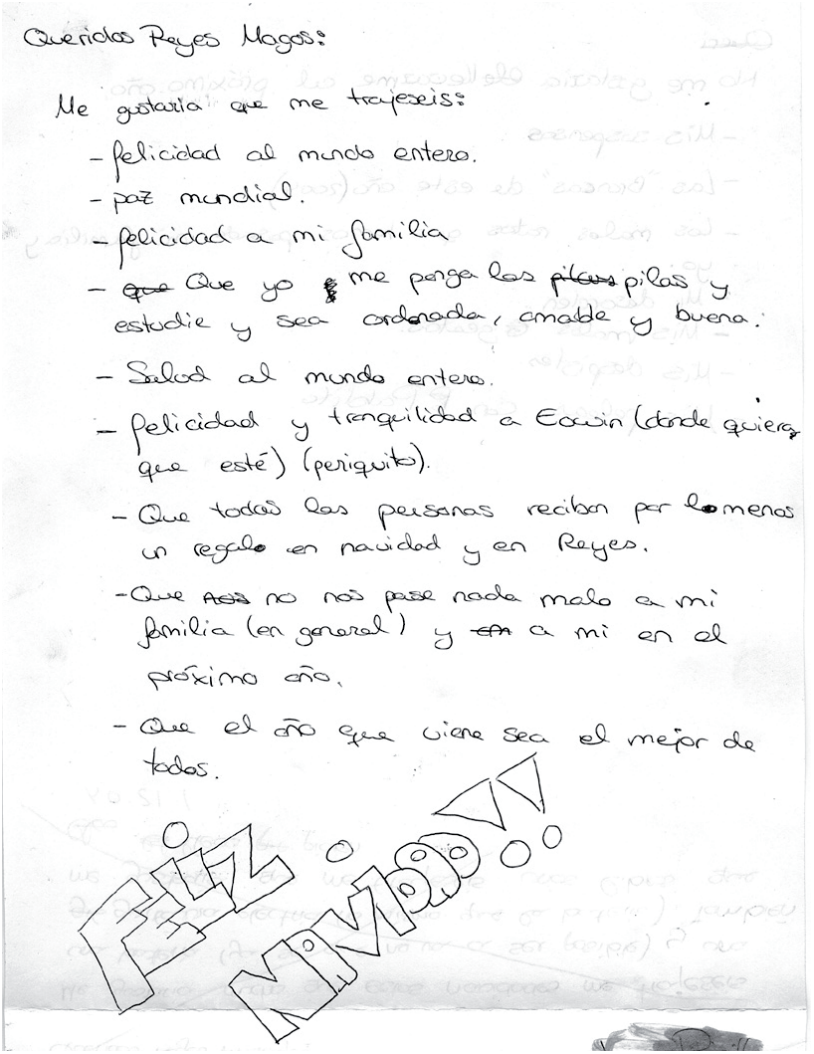
Al leer yo la carta a solas, veo también lo que desea la persona. Si sus deseos son realistas o demasiado idealistas como para ser cumplidos en un año.

Si sus deseos o los que pide son más bien el final de todo un proceso y no se acuerda de los pasos intermedios, que también son necesarios.

Al finalizar el año siguiente abrimos la carta, hacemos el balance de lo que pidió y de lo que no se ha logrado y comentamos él porqué.

Aunque parezca mentira, he comprobado que lo que la persona generalmente pone es aquello que desea, que se atreve a desear casi sin miedo, por lo que lo más probable es que lo consiga. Si no escribe algo que para ella es muy importante pero se le olvidó, lo más probable es que los miedos tengan la misma fuerza que los deseos y por eso el inconsciente, que es sabio, no lo escribe o recuerda. Así

mismo peticiones generales como la paz mundial o el fin del hambre, son evasivas para no comprometerse con sus propios deseos.


Queridos Reyes Magos:

Me gustaría que me trajeseis:

- felicidad al mundo entero.
- paz mundial.
- felicidad a mi familia
- ~~que~~ Que yo ~~se~~ me ponga las ~~pilas~~ pilas y estudie y sea ordenada, amable y buena.
- Salud al mundo entero.
- felicidad y tranquilidad a Edwin (donde quiera que esté) (periquito).
- Que todos las personas reciban por lo menos un regalo en navidad y en Reyes.
- Que ~~nos~~ no nos pase nada malo a mi familia (en general) y ~~en~~ a mi en el próximo año.
- Que el año que viene sea el mejor de todos.

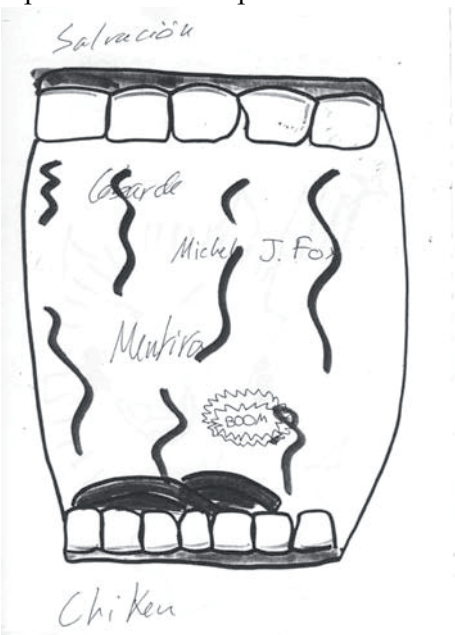
FELIZ NAVIDAD

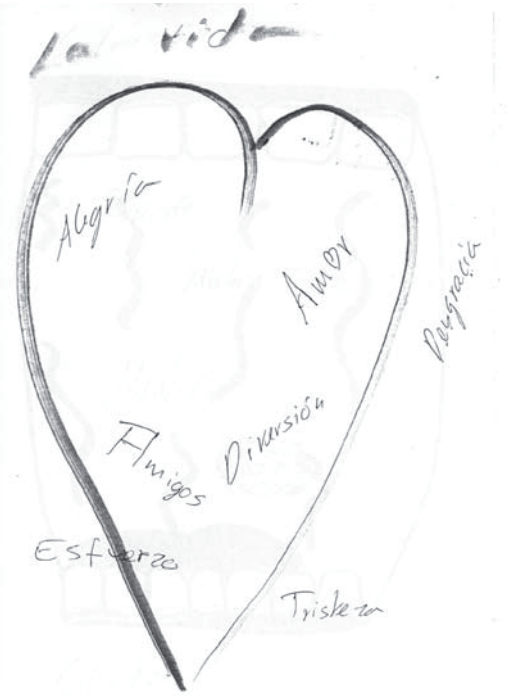
*La pared de las denuncias*

Sabemos que una de las funciones de los adolescentes en la sociedad es denunciar todo lo que hasta ese momento se considera rígido, falto de autenticidad, retrogrado, etc. Es por esto que hago el ejercicio de "la pared de las denuncias".

**Materiales:** folios de papel y rotuladores de diferentes colores.

**Consigna:** Vamos a trabajar la pared de las denuncias. Como sabes, en este ejercicio tienes la oportunidad de escribir en el folio como si fuese una pared. Imagínate que el folio es una pared en blanco donde tienes la oportunidad de poner todas las denuncias que quieras, como hacen los jóvenes en las paredes de las calles. En primer lugar vamos a trabajar la pared de las denuncias a la sociedad a la cual tú perteneces. Recuerda que es importante que trates de poner todas las palabras que de algún modo denuncien cosas del mundo o del entorno en el que vives con los que no estés de acuerdo.






Ahora vamos a hacer la "pared de las denuncias" a tu escuela. De igual modo, piensa bien en las palabras que vas a utilizar para poner lo que denunciarías de tu vida de estudiante. Puede tener que ver con los profesores, con el sistema educativo, con el colegio o instituto, con lo que tú quieras.

Luego, en otro folio, vamos a "hacer la pared de las denuncias" de tu familia. Te pido lo mismo, que pienses que denuncias harías de tu familia. No te preocupes porque esas denuncias pueden ir cambiando a lo largo de la terapia. Pon las que tú creas convenientes ahora.

En otro folio haremos las denuncias a tu entorno social, tus amigos, tu pareja, enemigos y conocidos.

Y, por ultimo, haremos "la pared de las denuncias" a tu vida en

general. Qué te gustaría que estuviese grabado en palabras en esa pared de lo que sientes que has vivido injustamente o que te ha hecho pasarlas "canutas".

Luego que el paciente ha hecho estas hojas de denuncias, iremos trabajando pared por pared (folio por folio). Por ejemplo qué es lo que siente al ver esas pintadas, si quitaría o agregaría algo, qué cree que sentiría o pensaría su familia o el colegio o los amigos si vieran esas pintadas. También aprovecho para conversar acerca de si alguna vez han hecho una pintada real, sobre qué la hicieron y dónde. Estas pintadas, si ellos quieren, se las pueden llevar a casa o, si no, las guardo en la carpeta. Cada terapeuta puede escoger la pared de denuncias con el tema que crea más conveniente. Es bonito también apreciar los diferentes tipos de letras que utilizan los adolescentes para hacer las pintadas.

*La línea del proyecto de vida*

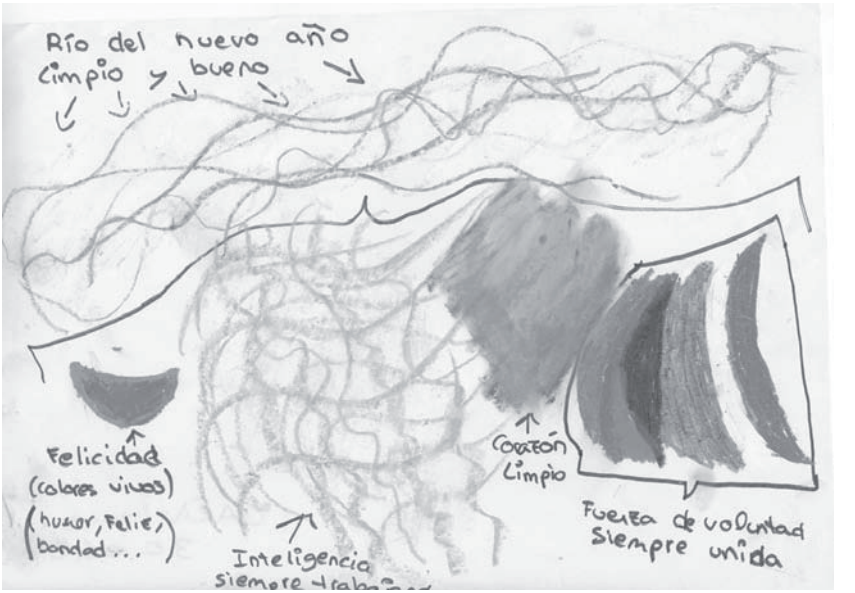
**Materiales**: folios en blanco y pinturas o ceras variadas:

**Consigna**: ahora que ya conocemos tu línea de la vida vamos a hacer una línea que esta vez sí puedes construir, la de los proyectos de vida. Trata de hacerla hasta los años que puedas imaginar o visualizar. Haz también diferentes formas y utilizando diferentes colores.

**Modo de trabajo**: intentamos hablar sobre los colores utilizados, si son los mismos o son diferentes a los utilizados en la línea de la vida. Qué pueden significar estos colores.

Observaremos las formas de las líneas y trataremos de analizar si tienen movimiento, hacia dónde se dirigen, si son estáticas o planas, o demasiado en pico, o movidas.

Lara: Proyecto de vida (aquí podemos ver como hace su proyecto para los próximos años).



*La línea del proceso terapéutico*

**Materiales**: folios en blanco y ceras.

**Consigna**: cada uno de nosotros va a hacer la línea de tu proceso dentro de la terapia.

Utilizaremos folios de papel y ceras, y luego confrontaremos ambas líneas.

**Modo de trabajo**: analizaremos ambos dibujos. Tras su explicación de dibujo, le explico el mío y vemos parecidos y diferencias. Le devuelvo lo que para mí ha sido o va siendo su proceso. Comentamos qué le gusta de mi dibujo y qué no.

Qué cambiaría y qué dejaría.

Amaya: proceso terapéutico, Loretta-Amaya: proceso terapéutico.

Las preguntas con las que vienes, la admiración que tengo por tus respuestas (Loretta).

El azul aún de mi pena, el lila de lo que espero encontrar en cada sesión (Amaya).

*Las reglas o el club que tú inventarías*

**Material:** Folios de papel y bolígrafos.

**Consigna:** Vamos a imaginarnos que tú vas a fundar un club. Puede ser un club de amigos o un club de familias, pero para pertenecer a él hay que cumplir algunas normas o reglas. Cuáles serían las normas que tú implantarías?

**Modo de trabajo:**

**Ejemplo 1:**

Yo crearía un club de amigos con las siguientes normas:

- No hablar mal a espaldas de los demás.
- No enfadarse por tonterías.
- Ayudar cuando otros tienen problemas.
- Saber escuchar.
- Ser amable.
- Ser simpáticos.
- Prestar lo necesario para ayudar.
- No picar a los amigos.
- No insultar, no hacer sentir mal a otro.
- Guardar los secretos.

**Ejemplo 2:**

Yo haría un club de la familia con las siguientes normas:

- Ayudarse.
- Quererse por encima de todo.
- Saber entender a los otros.
- Respetarse.
- Aceptar a cada uno como es.
- Saber escuchar.
- Ser cariñoso.
- No ser Borde.

- No discutir, o al menos intentarlo.
- Ser detallista.
- Cuanto más te peleas con una persona más la entiendes y más la conoces.

**Ejemplo 3:**

- Si alguien se mete con nosotros, lo matamos.
- Hacemos lo que queremos.
- Los mayores no nos mandan.
- Mandamos a los mayores y a toda la gente.
- Conquistaremos al ejército y los mataremos y nos quedaremos con todo lo que tienen.
- Tendremos todo el dinero del mundo y el 25% se lo daremos a los pobres.
- Ser jefe, visitando los planetas aparte de lo que tenemos.
- Chicas, excepto gordas y con gafas (Ah, ¿entonces no me aceptarías en tu club porque yo uso gafas o lentillas?).
- Tener psicólogas con gafas.
- Las chicas buenas serán médicos.
- Para entrar en este club tendrían que pasar tres pruebas: hacer reír, saber cocinar, saber lo que hacer cuando se tiene un arma en la mano, y si no saben lo que hacer, los mandamos a otro planeta a morir.

***Logo del club (los niños cabrones)***

Como veis, aquí tenemos normas de todo tipo. Lo importante de estas normas es no asustarse ni caer seducidos por ellas, sino más bien poder comentarla una a una y ver si alguna de ellas ya existe para poder ser amigos, o buscar amigos nuevos o entrar en algún grupo. Por ejemplo, en el caso del ultimo niño estas normas son impuestas por un joven que lo que intenta, en general, es asustar con lo que dice, aunque su voz y su expresión no son nada violentas. Esto no quiere decir que en su interior no haya muchas veces rabia o impulsos de este tipo por situaciones vividas, pero al mismo tiempo prueba a los adultos que dicen querer acercarse a él, a ver si son capaces de no asustarse con las cosas que propone y siente en su interior.

(Niño, 12 años)

***La relación con mi madre y mi padre***

Éste es un ejercicio que hago con los adolescentes y doy la siguiente consigna: Cada uno en un papel va a poner cómo llamas a tu madre: mamá, madre, mami, mamita... Y en otro folio como llamas a tu padre.

La consigna sería qué características describirían la relación que tienes o has tenido con tu madre (mamá, mami, etc.) que empiecen con las letras que has puesto en la manera en que llamas a tu madre.

M... más o menos

A... alegre

M... me quiere

A... a lo lejos

Ahora vamos a hacer lo mismo con el folio de tu padre. Escribe las características de la relación con tu padre.

**P**róxima

**A**migos

**P**eleona

**I**nteresados

Al mismo tiempo, voy haciendo lo mismo en mis folios, tanto en mi folio de mamá como en el de papá.

Una vez que ambos tenemos puestas las palabras para definir la relación con ambos padres, comentamos por qué escogimos un color determinado para escribir el nombre de ese padre o de esa madre.

Por ejemplo, por qué escogí el color azul para escribir papá o el rojo para escribir mamá.

Una vez que hemos comentado, tanto el terapeuta como el paciente, las características de nuestras relaciones con ellos, hacemos

cada uno un dibujo que sería la **foto emocional** de cada una de estas dos relaciones, y le ponemos un título a cada una de estas fotos. Este título no tiene que ver tanto con la relación, sino con lo que asociamos con el dibujo: puede ser confusión, desorden, ligereza, chispas, etc.

En este ejercicio cabe recordar que, al estar trabajando con adolescentes, muchas veces los términos para referirse a sus padres no son los usuales que hemos comentado, sino otros que tienen que ver con adjetivos que está de más escribir, porque imagino que sabrán a cuáles me refiero. Todos estos son también válidos, ya le tocará al chico o chica empezar a buscar palabras que definan la relación con cada una de estas letras.

Es importante recalcar al adolescente que las palabras encontradas tienen que ver con una característica que defina la relación entre ellos, y no características personales de sus padres.

***Los grafittis y los sprays de laca de colores para el pelo***

La mayoría de los adolescentes y púberes, sueña con hacer graffitis. En la sesión les doy la oportunidad de escoger este camino de expresión como modo de comunicar las emociones y los momentos que están viviendo. El graffiti es una herramienta que puede ser utilizada de cualquier modo por el adolescente y por el terapeuta. Muchas veces extiendo el papelógrafo en el suelo encima de un plástico, y otras veces lo cuelgo de una cuerda, en vertical, como si fuese una pared.

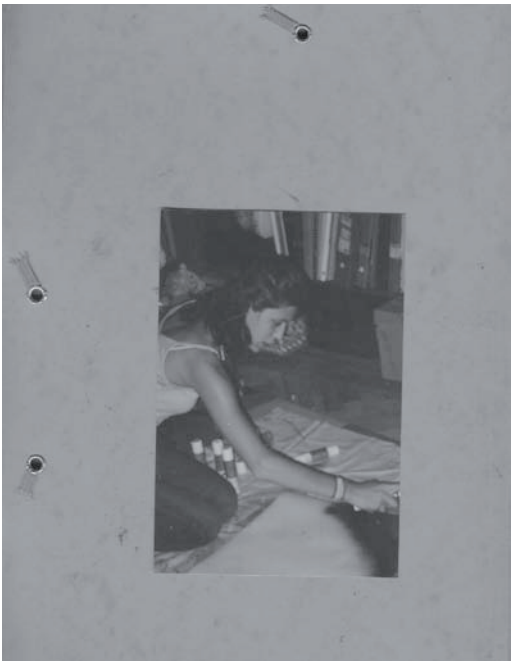
**Materiales:** diferentes sprays de lacas de pelo de colores, un papelógrafo (folio gigantesco).

**Consigna:** El ritual del graffiti empezará agitando los sprays, ya que el sonido es parte de toda la escena. Es como lo que indica el inicio del graffitero, y es lo primero que enseño en la consigna "agita bien el spray, haz que suene, y luego establece una distancia entre el papel y el spray para que no se caiga todo el color.

Algunos de los temas a trabajar con los graffitis podrían ser:

a. Imagínate que el folio es tu vida, expresa con los colores lo mas importante que sientas que hay que mostrar. Tómate tu tiempo, siéntelo primero, y luego pon manos a la obra.
b. Imagínate que el folio es la adolescencia que símbolos pondrías que para ti representen el ser adolescente.
c. Imagínate que el folio es el contenedor de todo lo malo que sientes que te está pasando, haz con los graffitis todo aquello que quisieras que se quedara en él.
d. Trata de representar en el papel cuando estás centrada (estás en focus) y luego trata de representar cuando no estas centrada (no focus).
e. Escoge colores sin pensar, simplemente por lo que sientas hacia ellos, y empieza a dibujar lo que te salga, sin que entre tu men-

te a calificar si el dibujo está bien o está mal. Asume el riesgo y haz lo que sientas, y luego, sin pensar, escoge otro papel y vuelve a hacer lo mismo. Es importante que no te detengas a ver los dibujos, sino que simplemente hagas lo primero que se te ocurra ya que es parte tuya también (este ejercicio es importante para los adolescentes, que tienden a ser muy perfeccionistas y parte de sus bloqueos proceden de su exigencia de hacerlo todo de manera correcta, lo que muchas veces crea una parálisis en la creatividad, o una sobreexigencia que les impide ser los jóvenes que son. Por esto es importante que aprendan a sentir los colores y dibujen "a lo loco", sin tomarse su tiempo para interiorizar la consigna que les pidamos, ya que en estos casos estamos trabajando el polo contrario, el de ser natural, el poder equivocarse, que los errores no son errores sino aprendizajes.



Laura y los Gafittis

### *Los rotuladores mágicos y el descubrimiento de mis características*

**Materiales:** folios en blanco y rotuladores mágicos (unos especiales con los que se puede escribir con el rotulador blanco sobre el folio, y al pasar el rotulador de otro color, también especial, aparece la palabra escrita en blanco que no era posible ver anteriormente.

**Consigna:** Te voy a presentar los rotuladores mágicos y te voy a pedir que en un folio escribas con el rotulador blanco una serie de palabras que describan las características que tú sientes que te representan. Al mismo tiempo, en otro folio voy a escribir las características que yo creo que te representan. Pueden ser buenas o malas, como prefieras. Una vez que cada uno haya escrito su folio nos lo intercambiaremos y empezaremos a pasar los rotuladores de colores sobre la página en blanco y veremos que palabras empiezan a aparecer. Al mismo tiempo yo puedo comprobar si las palabras que aparecen en mi folio concuerdan el algo con las cosas que yo he escrito sobre él. A continuación comentamos ambos folios y sus palabras. De este ejercicio, si el adolescente quiere, también se puede llevar las palabras que yo puse para él, y si no lo guardo en su carpeta.

Este mismo ejercicio se puede variar haciendo que el adolescente escriba en la página en blanco las características de su terapeuta, mientras el terapeuta escribe sobre el paciente, y luego intercambia los folios para descubrir las características que el otro ha puesto. En este caso, como hay adolescentes que se bloquean al poner cosas del terapeuta, les digo que tienen que poner un mínimo de 10 características que crean que son mías, ya sean de lo que ellos conocen o de lo que intuyen. Otros temas que se pueden trabajar son los siguientes:

- Cosas en que me ha ayudado en la terapia/**cosas en que siento que le está ayudando la terapia**.
- Cosas en que siento que he cambiado/**cosas en que siento que ha cambiado**.

- Cosas que siento que me falta cambiar/**cosas que siento que le falta cambiar**.
- Cosas que me gustan de ti (del terapeuta)/**cosas que me gustan de ti (del paciente)**.
- Cosas que me gustan de la vida/**cosas que me gustan de la vida**.
- Cosas que cambiaría de la terapia/**cosas que cambiaría de la terapia**.

*Mis miedos*

**Material:** cuaderno de terapia o de tareas.

**Consigna**: hazme una lista de tus miedos (en la sesión o en casa) (mínimo 15).

**Modo de trabajarlo**: hazme una lista de los cinco miedos que más temes y los cinco que menos, comentamos un poco cada uno.

¿De quién son esos miedos? ¿Desde cuándo los tienes? Trata de localizar cada uno de esos miedos en tu cuerpo. ¿Dónde pondrás cada uno? ¿Por qué?

Vamos a trabajar los que más temes:

Trata ahora de ponerle a cada uno un color ¿cuál escogerías para cada uno? ¿Por qué? Comentar cada uno.

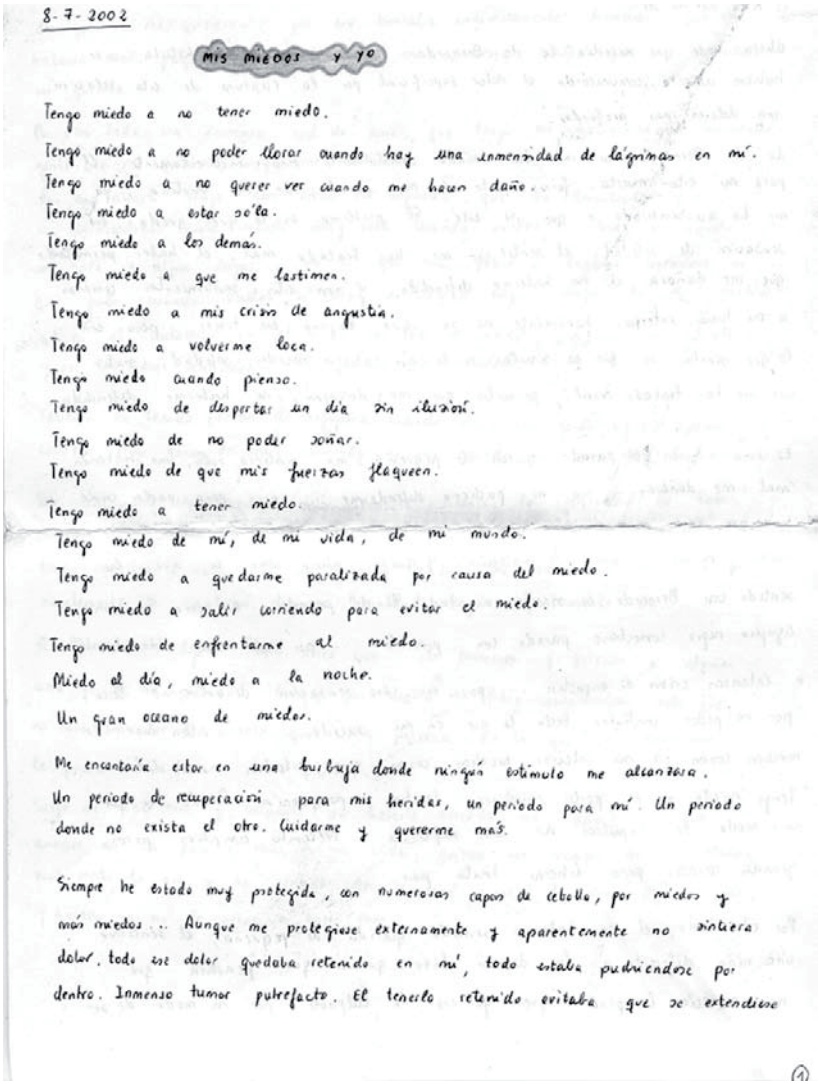
Ahora trata de darles también una forma. ¿Cuál escogerías? Comentar.

Debemos darle siempre nuestra devolución de armonías o incongruencias, de lo que veamos o sentimos de acuerdo a su proceso y su momento. Por ejemplo, hablar de si a un miedo muy fuerte le pone un color que alguna vez asoció con algo bueno (en ejercicios anteriores) y qué puede significar eso.

Por ejemplo, el hecho que algunas personas asocien algo malo con colores que les resultan buenos o deseables, puede ser la razón por la cual a veces nos encontramos en terapia trabajando demandas de los pacientes de querer cambiar determinadas situaciones cuando en el fondo las viven como buenas. Si esto es así nos toca devolverles esta realidad y además investigar por qué lo asocian como bueno. Un ejemplo puede ser alguna enfermedad, porque quizás es la enfermedad que su padre tiene y así se siente más cerca de él, como un lazo que los une.

Otro caso puede ser cuando se asocia la angustia con un color bueno, porque hay personas que consideran, inconscientemente, que

si no están angustiados no van a hacer las cosas bien o perfectas, así que andan en el conflicto de quejarse de la angustia pero, al mismo tiempo, de vivirla como positiva.



8-7-2003

MIS MIEDOS Y YO

Tengo miedo a no tener miedo.
Tengo miedo a no poder llorar cuando hay una inmensidad de lágrimas en mí.
Tengo miedo a no querer ver cuando me hacen daño.
Tengo miedo a estar sola.
Tengo miedo a los demás.
Tengo miedo a que me lastimen.
Tengo miedo a mis crisis de angustia.
Tengo miedo a volverme loca.
Tengo miedo cuando pienso.
Tengo miedo de despertar un día sin ilusión.
Tengo miedo de no poder soñar.
Tengo miedo de que mis fuerzas flaqueen.
Tengo miedo a tener miedo.
Tengo miedo de mí, de mi vida, de mi mundo.
Tengo miedo a quedarme paralizada por causa del miedo.
Tengo miedo a salir corriendo para evitar el miedo.
Tengo miedo de enfrentarme al miedo.
Miedo al día, miedo a la noche.
Un gran océano de miedos.

Me encantaría estar en una burbuja donde ningún estímulo me alcanzara. Un periodo de recuperación para mis heridas, un periodo para mí. Un periodo donde no exista el otro. Cuidarme y quererme más.

Siempre he estado muy protegida, con numerosas capas de cebolla, por miedos y más miedos... Aunque me protegiese externamente y aparentemente no sintiera dolor, todo ese dolor quedaba retenido en mí, todo estaba pudriéndose por dentro. Inmenso tumor putrefacto. El tenerlo retenido evitaba que se extendiese

(1)

"Mi niña" (16 años)

***Pintando un símbolo que conozcas y que te guste por algo***

**Materiales:** Folios, rotuladores de diferentes colores y la canasta de ceras.

**Consigna:** "Supongo que sabes que en la historia del mundo las personas, para expresarse, han creado símbolos, que contenían diferentes significados tanto intelectuales como personales. Muchos de estos símbolos han perdurado a lo largo de la historia, algunos con su significado original y otros con transformaciones.

En el primer folio pinta o dibuja un símbolo que se te haya quedado grabado, y después explícame el porqué.

Voy a comentar el caso de Aldo, de 12 años, con tres meses de sesiones una vez por semana. Se toma un breve tiempo para pensar y me dice ¡ya lo sé! Y me dibuja en medio de la página una Esvástica.

—¿Qué es lo que me has dibujado? ¿Qué símbolo has escogido?

—¡¡¡Es el símbolo Nazi!!!

—¿Y cómo así lo has escogido?

—No creas que lo he escogido porque soy "un facha", sino que me gusta porque tiene fuerza y representa algo que mucha gente hizo en su momento en conjunto, y ahora, cuando lo veo me produce fuertes sensaciones.

—¿Qué tipo de sensaciones?

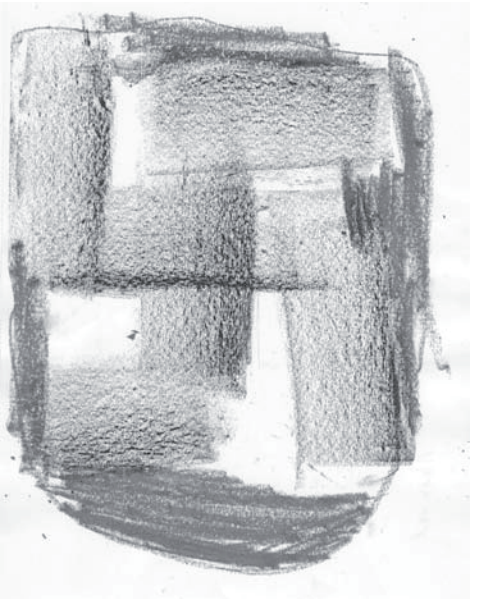
—No lo sé, hay gente a la que le gusta, a otros les da miedo, y yo siento que, si lo usara, mucha gente no se metería conmigo, sería un modo de desanimar a los demás a que me fastidien o busquen pelea.

—Y ¿no sería también un modo en el que tú estarías provocando una pelea?

—No, porque con ese símbolo ya nadie se metería conmigo.

En este momento decido no seguir profundizando en este tema porque considero que entraríamos en un discurso más de tipo filo-

sófico y que él necesita de manera aparentemente ingenua mandar alguna señal para asustar a los demás y no ser molestado. De nada servirá que por ahora yo insista en que, además de una defensa o una advertencia, puede ser un acto de provocación para meterse en líos.



Aldo Símbolo (Símbolo que me gusta por sus colores, el único al que le gusta es a mí).

—Pinta ahora un símbolo inventado por ti al que puedas dar un significado, será el símbolo de un grupo que tendrá sus normas que, tú establecerás, y ciertos objetivos que cumplir además de algunas pruebas para poder ingresar en él.

—¡¡¡Ya lo sé!!! –me dice inmediatamente–. Y seguro que tú también lo sabes ya.

Y me hace el siguiente dibujo:

Yo no le digo nada, simplemente veo el lazo negro y me dice:

—Estoy de luto desde que tengo 10 años.

Hasta ahora Aldo y yo no habíamos hablado de la muerte de sus padres. Él venía derivado por el colegio, con diferentes problemas de integración y aprendizaje. Él expresa como problema el colegio en el que está, ya que no le gusta y quiere que lo cambien al anterior. En ningún momento me habló de la muerte de sus padres, ni yo se lo mencioné, aunque el colegio lo deriva justamente porque considera que el motivo de sus problemas es la muerte y los cambios de vida que se le han producido hace dos años. Es en el momento en que nace el lazo negro cuando empezamos a hablar sobre la muerte de sus padres y todo lo que él ha estado sintiendo:

—Estoy triste desde los diez años, cuando pasó todo, y aunque a veces parezca alegre no es así, siempre tengo mucha tristeza.

—¿Y has podido llorar alguna vez?

—Sí, pero lo hago a solas o cuando nadie me ve.

—¿Y has hablado con alguien de todo esto que te pasó?

—No, porque pienso que a nadie le interesa, y porque la vida es así.

—¿Y no has sentido rabia o ganas de pelearte con el mundo?

—Por supuesto, casi todos los días, pero tampoco sirve. Por eso cuando vengo peleo con Segismundo, ¡¡¡y lo "machaco"!!! Aunque

yo sé que él no tiene nada que ver con mi historia, al menos tú me permites machacar a alguien (y empieza a hacer una pelea con Segismundo, el muñeco).

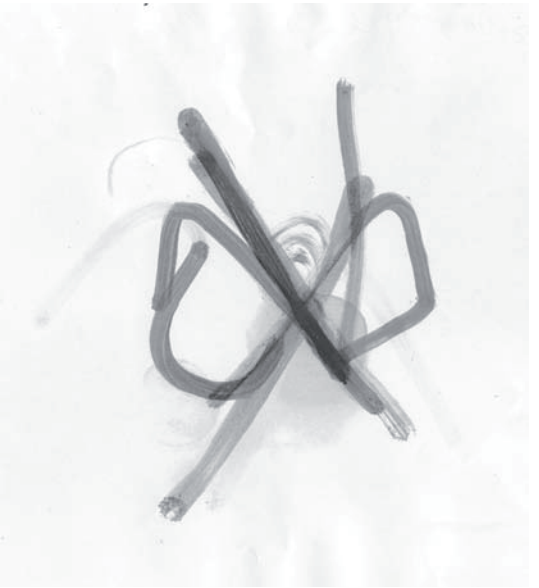
—Siento mucho todo lo que te ha pasado. A veces, más que una psicóloga, en estos casos me gustaría ser un hada madrina que con la varita te pudiera reparar estos dolores tan grandes, pero sólo te puedo dar la varita de mi ayuda y de aprender juntos algún camino que te ayude en todas las cosas que hemos venido hablando. ¿Te parece bien?

—Sí, gracias, poco a poco te iré hablando de lo que recuerdo cuando estaba con mis padres.

Aldo (el logo de mis 12 años. Para mí el verde (círculos superiores) es el color de lo sano, de la naturaleza y del campo, así quisiera que fueran mis doce años. Lo rojo (del medio) es la rabia o las ganas de pelear y de matar a todo el mundo.

El amarillo (mancha pequeña junto al negro) los días de sol y la alegría y las ganas de jugar y de moverme, y lo negro (mancha inferior derecha) ya sabes, es lo que no me puedo quitar, el luto por mi madre, que lo llevo desde los nueve años y que siempre estará ahí. *¿El blanco? –le pregunto*. Ni idea, es algo que tapa y mancha pero no tengo ni idea (mancha inferior izquierda).

En este caso, como es su cumpleaños, decido regalarle un logo por sus doce años.



Como él siempre está dibujando el lazo del luto, decido regalarle un logo de varios lazos, y se lo explico: *"Éste es mi regalo por tus doce años, el lazo de los mil colores menos el negro, que no significa que no lleves a tu madre en el corazón pero también significa otros lazos que podrás construir:*

*El amarillo de tu inteligencia.*

*El azul de la tranquilidad del mar y del cielo.*

*El verde, tu verde, que siempre pones y que quieres.*

*El rosa oscuro o Burdeos, el de la rabia y la fuerza, pero en tono bajo.*

He puesto este ejemplo para ver cómo los jóvenes o los pacientes aprovechan a veces una sencilla consigna para expresar temas que pueden ser dolorosos o conflictivos y que hasta ese momento no han sido hablados y deciden, en el ejercicio que planteamos, expresarlos, como es en el caso de Aldo. A partir de su lazo negro invento una serie de normas que este símbolo establecería para él. Por ejemplo: cada vez que lo dibujara o me dijera la palabra "Lazo negro" yo empezaría a preguntarle sobre cosas o emociones de cuando él era más niño y estaba con sus padres. Otra de las normas que acordamos fue que cuando a veces venía muy alterado por alguna situación que había pasado en el colegio, él me diría o no la palabra "lazo negro" de acuerdo a lo que él sintiera. Ya me tocaría a mí ayudarlo a discriminar si la tristeza o la rabia que había producido el conflicto venía de emociones que tenían que ver con la muerte de sus padres. Por ejemplo, alguna reunión de padres en el colegio que le reavivara su condición de huérfano, el hacer trabajos por el día de la madre o del padre, que aunque los hiciera para sus abuelos, a los cuales quería mucho, no quita que le hiciera sentir la ausencia de los padres. Si más bien provenía de un simple conflicto propio de la relación con los nuevos compañeros de clase, inventamos nuevos símbolos, por ejemplo un rayo que caía sobre la tierra, un paraguas para evitar los chubascos, o una antena para captar las buenas señales de gente que sí lo quería y lo apoyaba. Así fuimos trabajando el concepto de estos nuevos símbolos dentro de su vida, las normas de estos nuevos símbolos, y qué grupos de personas estarían aceptados dentro de cada símbolo. Por ejemplo con el símbolo de la antena pudo escoger diferentes compañeros, profesores y familiares que sí estarían contenidos en este grupo; al mismo tiempo, dentro del símbolo del rayo también estarían algunos "escogidos" a quienes quisiera que un rayo los atravesara. Es importante aquí clarificar qué normas o límites han trasgredido estas personas según él para merecer el ataque del rayo. En su caso, por ejemplo, algunos niños se burlaban de sus difi-

cultades de aprendizaje, y otros no querían jugar con él en el patio del colegio, y a veces sus abuelos no le querían comprar las cosas que él pedía.

Éste es un pequeño ejemplo de cómo se trabajaría este ejercicio de los símbolos.

*Regresando al pasado*

**Materiales:** Lápices de colores y folios en blanco, postura cómoda.

Vamos por un momento a hacer un ejercicio de visualización.

Cierra tus ojos y trata de sentir tu respiración. Poco a poco siente que ésta va por todo tu cuerpo. Recorre como un río tus pies, piernas, tronco, brazos, manos, cuello, cabeza. Ahora vamos a imaginar que empezamos un viaje y que estás dando la espalda a todo lo de ahora, a tu padre, tu casa, tus amigos, tu barrio. Imagínate que delante de ti hay un camino, y que vas por él, pero este camino tiene la propiedad de ir hacia el pasado, y empiezas a hacerte pequeño, más pequeño, hasta cinco años menor. Dime ahora cómo te ves, si estás con alguien, cómo te sientes, qué ves de nuevo en ti, qué no te gusta. Ahora el camino se divide en dos, toma el que quieras, dime por qué camino vas. Encuentras un sitio conocido para ti a esa edad, dime qué sitio es, qué es lo que ves, si lo ves igual a tus recuerdos o hay algo diferente. ¿Cómo te sientes ahí? ¿Quisieras cambiar algo? ¿Descubres algo de ti que no recordabas? Despídete ahora de lo que ves, y empieza a caminar de nuevo, vas por un camino que poco a poco te va llevando a tener 5 años menos, ¿cómo te sientes? ¿Cómo te ves? ¿Cuántos años tienes? ¿Cómo vas vestido? ¿Te ves con alguien? ¿Qué te gustaría hacer ahora que tienes esa edad? ¿Cómo te recuerdas? Ahora sigues caminando y nuevamente el camino se bifurca. Escoge uno de los caminos, hasta llegar a un sitio conocido ¿Qué es lo que ves? ¿Qué te lo hace conocido?

Así se va retrocediendo hasta llegar, más o menos, a la edad de 5 años, o menos si puede recordarlo.

Para regresar: ahora te vas a ir despidiendo de esta edad, vas a ir dejando todo a tu espalda y emprendes los caminos por los que has venido, vas siendo mayor, tienes ahora 5 años, dejas detrás el lugar

donde has estado, recorres por última vez el camino y las cosas conocidas. Ahora tienes 10 años, vas creciendo y piensas en las cosas bonitas que te esperan y en aquéllas que puedes solucionar y que te estás preparando para ello. Sigue caminando, ahora ya tienes 15, 16... hasta llegar a la edad actual. Siente tu cuerpo, el sitio donde estás, hasta llegar aquí donde yo te espero. Puedes abrir tus ojos cuando quieras.

***Pintando mi pasado***

Materiales: cartulinas de diferentes, colores de tamaño DINA 4 o DINA 5.

Témperas de dedos de diferentes colores.

"Vas a cerrar un momento tus ojos y a empezar a respirar. Poco a poco dale un sitio en tu cuerpo a tu respiración, que llegue cada vez a más sitios de todo tu cuerpo, tanto por dentro como por fuera, y que poco a poco sientas que vas dejando que las cosas fluyan.

Cuando estés lista me avisas.

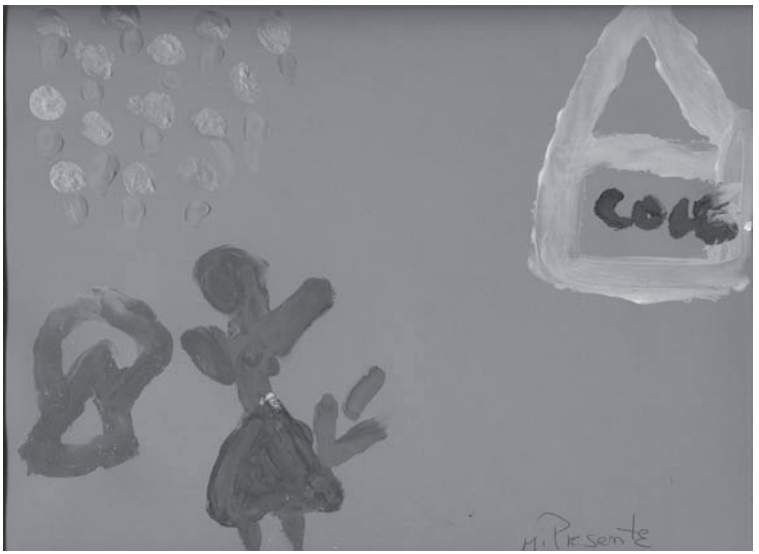
Ahora quiero que pienses en tu pasado, en lo que se te ocurra que es tu pasado y luego, cuando quieras, abre los ojos y pinta lo que quieres que aparezca de tu pasado. Fíjate en las témperas que tienes a tu alcance, tómate tu tiempo y empieza cuando te sientas lista. Una vez que acabes me lo dices.

Amaya –Pasado (Lo azul de arriba a la derecha es el mar; lo verde al lado es que siempre me reía y pasaba de todo; lo rojo arriba a la izquierda es el cariño; la mujer es mi mamá, y el niño blanco al lado de mi madre es que naciera mi hermano; el naranja es un perrito, el primero que tuve, y lo lila en la esquina inferior izquierda son las cosas que parecen pero que no son).

***Pintando mi presente***

Ahora vamos a hacer lo mismo pero con tu presente (se puede hacer en la misma sesión o en la siguiente).

"Vamos a empezar como la vez anterior. Cierra tus ojos y empieza a respirar de modo tranquilo, cada vez más profundamente, dejando que todo se vaya deslizando al suelo, tus pensamientos, sensaciones que no te gusten o interfieran en tu relajación. Cuando estés lista quiero que pienses en tu presente, en lo que consideres que es tu presente. Cuando ya lo tengas, abre los ojos y dibuja con las témperas encima de la cartulina que has escogido para tu presente.



Amaya –Presente (EL ROJO REPRESENTA MI COLELGIO, muchos amigos más que antes, el azul ropa más moderna y el verde que tengo más vestidos.

***Pintando mi futuro***

Ahora vamos a pintar tu futuro, lo que pienses o sientas que es tu futuro. Para esto nuevamente vamos a cerrar los ojos y respirar profundamente de modo que barramos todo lo que tienes dentro y que no quieras llevar a la visualización de tu proyecto de futuro. Respira fuerte pero lentamente y arrastra todo aquello que no quieras sentir o pensar, que vaya saliendo por los pies, por las manos, por cualquier parte de tu cuerpo, hasta que te sientas vacía de todo aquello que no quieras. Cuando ya estés lista piensa en qué es lo que quieres para tu futuro y una vez que lo tengas ya visualizado, abre los ojos y dibújalo en la cartulina que has escogido con las témperas que tienes a tu alcance.

Amaya –Futuro (mi futuro está en azul porque es la tranquilidad, el mar que tanto me gusta. Arriba a la derecha, lo que esta en dorado, es dinero, que es lo que quiero tener. Lo que está arriba a la izquierda en marrón es una casa con vistas al mar. Lo que está debajo del mar son los dos hijos que me gustaría tener, un chico y una chica, y lo blanco soy yo, que me gustaría ser actriz o humorista.

***Rompiendo estilos de narraciones***

Este ejercicio lo utilizo cuando el adolescente está siempre con el mismo tema y no es capaz de desengancharse de él, no solamente porque hay sufrimiento, sino por el estancamiento en el abordaje de este problema, sin poder o querer escuchar alternativas. Para esto tengo una cajita con diferentes papeles plegados, de los cuales cada uno contiene un estilo narrativo diferente. Por ejemplo, dentro de la cajita están el estilo deprimido, el trágico, el intelectual, el infantil, el bélico, el desordenado, el suspense, etc. El ejercicio consiste en que, cuando viene contando el mismo problema, le digo lo siguiente:

En lugar de contarme este problema, que ya sabemos de memoria cuál es, me lo vas a escribir en un folio, y de acuerdo al estilo que te salga del papelito de la caja de estilos, vas a rescribir ese mismo problema pero en el estilo que te ha tocado. Así lo vamos a hacer más o menos con seis estilos, y luego los leeremos juntos para ver cómo te van sonando, o resonando. Pongo un ejemplo:

***Lara, rompiendo estilos (13 años)***

**Versión deprimida:**

Mi vida es una mierda. Es que no aguanto a mis hermanos. Es que... es perfecta ¿Por qué lo tiene que hacer todo bien? (se refiere a la hermana mayor) No tengo amigos, pasan de mí, no existo.

**Versión trágica:**

¡Me quiero morir! Mi vida es una pérdida de tiempo, no tengo a nadie que me quiera, ¡¡¡no sirvo para nada!!!

**Versión intelectual:**

Soy yo una piedra más del montón, mi vida se vuelve en blanco y negro. El cariño que me corresponde me es arrebatado de las manos.

**Versión Pija:**

O sea, ya no soy divina de la muerte. Soy como los demás ¡Horror! Mis papis no me compran un móvil ¡jolines!

**Versión infantil:**

Nene, quiero peluche y no me lo das, mis papás me han quitado el chupete, quiero mimo, ¡jo!

**Versión cobarde:**

Que mierda estar sola, no, por favor, no quiero enfrentarme a mi hermana, me da miedo vivir.

**Versión Bélica:**

¡Se va a enterar de lo que vale un peine!

¡Como no quieran ser mis amigos ya verán!

¡A la batalla de la vida!

**Versión desordenada:**

¿Por qué mi padre es perfecto?

¿O era mi hermana?

He perdido mis pensamientos.

¡NOOOO!

¿O era que sí?

Mi vida es injusta, ¿o era una mierda?

Y lo dejo por hoy que si no se me desordena más y...

**Versión suspense:**

Es que estoy harta de...

No aguanto a...

Mi vida es...

Todo se verá en el próximo capítulo...

Después de haber puesto todo esto por escrito, pido que me lo lean con las entonaciones de acuerdo al estilo, y que compartan cómo sienten cada frase. En realidad al final todo acaba en una carcajada, porque lo que se intenta, como decíamos en un principio, es desdramatizar el enganche y el atasco en que está el adolescente. En este caso, por ejemplo, luego de leerlo, trabajamos algunas de las frases de los diferentes estilos que realmente sí tenían que ver con ella y que tal vez nunca había logrado expresar en sesión.

*Trabajos con arcilla*

**Material:** de preferencia arcilla de color barro.

**Consigna:** Doy un pedazo de arcilla (más o menos la mitad de un bloque) y pido que lo calienten con sus manos. Al lado dejo siempre una bayeta húmeda. Luego iré preguntando qué es lo que van sintiendo conforme trabajan con la arcilla.

**Modo de trabajo**

Poco a poco, conforme van sintiendo la arcilla en sus manos, les digo que vayan haciendo algo que en ese momento empiecen a sentir. En el primer ejemplo me dice lo siguiente:

—Estoy empezando a sentir el enfado, y me dan ganas de estrujar la arcilla, qué gusto, qué bien me siento estrujándola. –Poco a poco va estrujándola más y con mucha fuerza, hasta que se va tranquilizando y empieza a acariciar la arcilla hasta empezar a hacer una forma. Dejo que esta pieza se seque hasta la siguiente semana y cuando ya está seca procedemos a pintarla. En el caso de la fotografía este trabajo lo titulo "el enfado", y el manejo de los colores y las pinturas fue el siguiente:

—He pintado con color oro porque al ver algo bonito se te pasa el enfado, es como si el oro destacara más, se viera más, y es una parte mía que a veces tengo que apreciar y valorar. Si fuese más consciente de ella reaccionaría menos con enfados y borderías y más queriendo expresar lo que realmente siento.

El color verde representa lo confuso, como las plantas, a veces son buenas y otras malas, como las venenosas ¿Cómo esconde una persona su inseguridad? Diciendo que todo va bien.

Quiero hacer que todo salga bien, pero a veces me siento insegura y no me sale así, y entonces empiezo a negarlo todo; a veces me siento insegura con algunas personas, por ejemplo con Juana, pienso que está conmigo porque no tiene nada que hacer, no le cai-

go bien..., este tipo de pensamientos es lo que me hace sentir insegura.

Es por esto que al pintar de colores mi enfado siento que muchas veces éste tiene que ver con situaciones en las que no me siento segura, ya sea por lo que digo o por las personas con las que me junto.

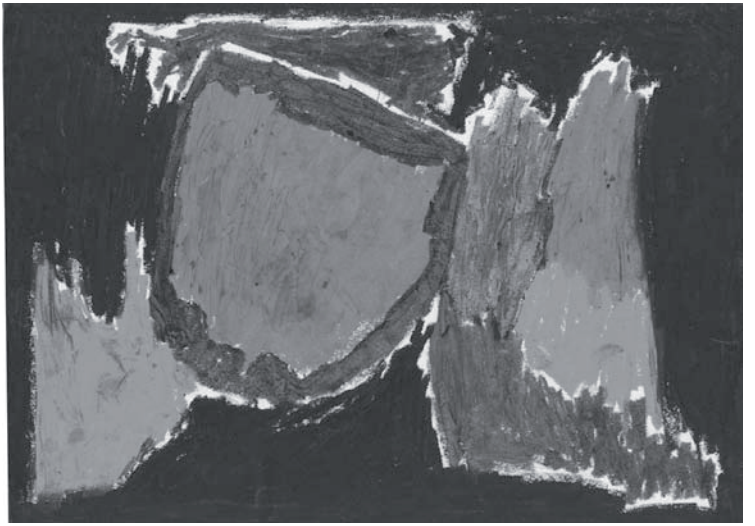
Mis nervios en el estómago.

*Collage de mis problemas*

**Materiales**: revistas, tijeras, pegamento, una cartulina grande.

**Consigna**: quiero dejarte de tarea para casa que me hagas un collage de lo que para ti son ahora tus problemas. Trata de utilizar la mayor cantidad de imágenes posibles, e incluye también letras, frases, titulares de periódicos.

**Modo de trabajo**: cuando traiga la tarea, comentar sobre lo que ha hecho, cuál es nuestra impresión, qué resuena en nosotros a nivel de imágenes. Por ejemplo, cómo ha ubicado todo en el espacio, la manera de hacer figurar sus problemas, etc.



Buti, 15 años (las cargas de mi vida). Siento a veces que me rodea todo negro y no sé por dónde salir, extraño mucho a mi padre y aún llevo el luto por dentro, aunque sé que es sólo lo que me rodea. En mi interior todo es de colores, azules, naranjas, violetas, que me dan fuerza.

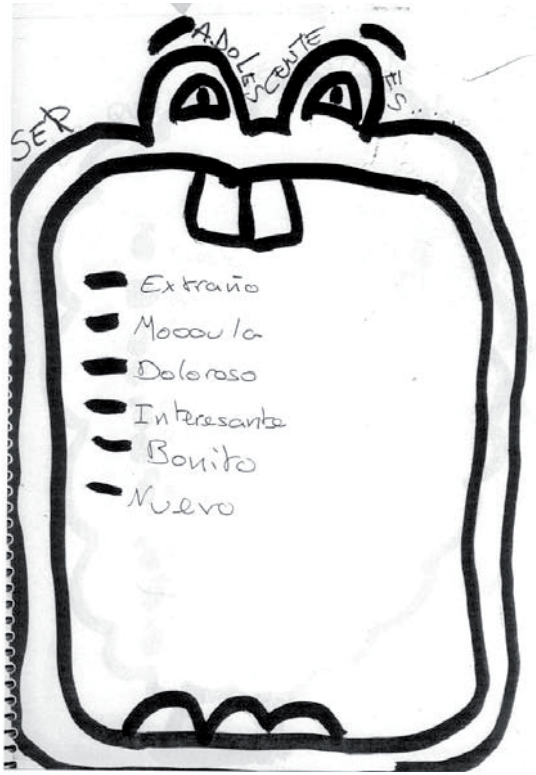
***Dibuja el mundo adolescente***

Cierra por un momento tus ojos y trata de respirar profundamente, de modo que sientas que te vas limpiando con todo lo que traes aquí del quehacer del día, de lo que te preocupa.

Una vez que te sientas mejor, quiero que imagines qué es el mundo del adolescente, cómo podrías representarlo en un folio con pinturas. Conecta con tu propio mundo de joven, con lo que ves y sientes a tu alrededor, con el mundo de tus amigos. Trata de visualizarlo en imágenes o en colores. Una vez que estés listo, abre tus ojos y delante de ti vas a tener una serie de sprays de colores y un papel grande que te servirán para plasmar lo que para ti es este mundo que te he pedido.

Cuando estés listo puedes abrir los ojos, tómate tu tiempo en ver el folio, los colores que tienes delante, tómate tu tiempo en agitar los sprays, déjate llevar por las sensaciones y las imágenes que has visto, no pienses el dibujo antes de hacerlo, deja que la pintura que vas viendo en el folio te dé su propio significado.

Arck, 16 años


ADOLESCENTE ES...
SER
Extraño
Mooou la
Doloroso
Interesante
Bonito
Nuevo

Alex, 14 años

*Dibuja la felicidad*

**Materiales:** Un folio de papel y ceras de colores.

**Consigna:** "Dibuja lo que para ti es la felicidad. No tienes que hacerlo de manera realista, sino más bien abstracta, pero hazlo como tú prefieras".

Esta consigna es bastante ambigua y es importante que así sea, y que cada adolescente dibuje lo que entiende por felicidad. Como respuesta he tenido un sinnúmero de dibujos: un día de cumpleaños, el último día de clases, un diez en un examen, dos corazones juntos, algún dibujo que represente el ser correspondido en el amor, una noche de discoteca, los padres con las bocas selladas, la clausura de un colegio, un viaje, un cuerpo diferente, un aspecto físico diferente, una mesa llena de alimentos ricos, hablar con los amigos, estar solo, dormir 25h al día, estar sano, vencer al cáncer, tener pelo después de la quimioterapia, y así muchos otros ejemplos.

Lo importante es, una vez que el adolescente haya dibujado lo que ha querido expresar, que podamos hablar de los colores que ha utilizado para expresar la felicidad, de si hay congruencias o incongruencias, de si alguna vez ha logrado esto en su vida, de si ha tenido esta sensación o, si no ha sido así, por qué cree que no ha podido ser.

### *El cenicero y las fogatas*

Éste es un ejercicio que está en la lista de los "TOP" de los adolescentes, y ya verán por qué.

Este ejercicio lo utilizamos para cuando al adolescente le es muy difícil hablar sobre determinados temas, o porque le avergüenzan o porque tiene mucho temor de que sean descubiertos, o también porque en su interior le están intoxicando y los ha ido arrastrando con gran deterioro de su autoestima, incapacitándolo cada día más para desarrollar sus recursos o potencialidades. Pongo dos ejemplos:

**Materiales:** un gran recipiente de barro o cenicero grande y bonito, cerillas, hojas de eucalipto, y papeles.

Éste es el caso de Eduardo, a quien le resultaba muy difícil decirle a su padre todas las cosas que sentía hacia él. A lo largo de las sesiones me era casi imposible convencerlo de que al menos dijera a su padre una parte de todo con lo que no estaba de acuerdo, y al mismo tiempo temía se generara un mayor bloqueo, pasividad, pasotismo, y una paralización casi total tanto en su expresión verbal como en su mundo interno emocional. Así que le expliqué este ejercicio.

**Consigna:** "Te voy a explicar el ejercicio de la fogata, coge un papel y escribe todo lo que sientes hacia tu padre y que no se lo puedes decir. Es importante que pongas todo lo que se te ocurra, como si fuese una buena vomitona. Una vez que lo hayas escrito todo, si quieres, me lo das a leer y si no te lo guardas. Una vez que lo hayas escrito si no quieres no lo releas y vas a romper el papel o los papeles, ya sea con las manos o con unas tijeras, y lo vas a ir poniendo todo dentro del cenicero. Lo importante es que lo cortes en pedazos muy pequeños. Una vez que tengamos el cenicero lleno de los papeles, haremos una gran fogata ayudados por las hojas de eucalipto (este detalle es para que en la sala de espera no haya un olor a quemado tan fuerte que crean que es un incendio, y para que

dé un olor rico a eucalipto. Juntos veremos cómo todo esto se va quemando".

En el caso de Eduardo, se esmeró mucho en hacer la carta, no tanto porque sintiera una urgencia de sacarse todas las emociones que tenía dentro por su padre (normalmente estos chicos se han acomodado a estas emociones y a reprimirlas, porque de algún modo les dan una justificación para no hacer cosas), como por el "premio" de la fogata posterior.

Una vez que hubo escrito las dos caras del folio me lo dio a leer y pude comprobar que había desarrollado muy bien todos los asuntos inconclusos que tenía con su padre. En estos casos no es importante hablar sobre la carta, porque ése no es el objetivo, sino el haber descargado y haber sido consciente para ponerlo en un papel de todo aquello que sienta que está obstaculizando, en este caso, la relación padre-hijo. Una vez que leí la carta, Eduardo empezó a romperla con sus manos, pero como cada vez el papel se hacía más grueso al tener muchos pedazos, decidió convertirlo en pica-pica con las tijeras hasta que el cenicero se lleno de papelitos.

Una vez que este punto estaba completado, introdujimos algunas hojas secas de eucalipto, de las que venden en bolsas en las farmacias, y procedimos a encender la fogata. Es importante que sólo se utilicen estos materiales para la fogata porque lo que intentamos no es que haya una **fogata** real, sino en lo posible simbólica. Es decir, no necesitamos que todo se queme rápidamente, porque aunque ésta sea la intención del adolescente, los padres o los profesores son generalmente de material incombustible, lo que quiere decir que la fogata no será tan fácil de hacer en ese caso. Es aquí donde van a empezar a salir algunas emociones de los jóvenes pacientes, ya que algunos pretenden que todo sea quemado de golpe, lo que es casi imposible, porque el papel se enciende junto con las hojas, pero también se apaga rápidamente, y hay que volver a empezar. Esto va a gene-

rar que el adolescente se pueda impacientar, empiece a sentir rabia, impotencia, y en algunos casos, desánimo, e intentará después de varias veces desistir de la tarea. Ahí surge nuestro rol para ayudarlo a no desanimarse y al mismo tiempo hacerle ver que una relación enquistada desde hace tanto tiempo no se quema ni se destruye tan rápido, que ese intento de fogata es parte de lo que sucede en la vida. Entonces trataremos de ayudarlo a encender con nuevas cerillas, a hacer pequeñas montañitas de papel y hojas, y tratar de ver cómo, poco a poco y con paciencia, se puede ir viendo cómo se destruye y quema todo lo puesto, hasta que al final sólo queden cenizas. Esto, por supuesto, puede tardar toda la sesión. Al final siempre trataremos de hacer un pequeño resumen de todo el ejercicio, para que el paciente se vaya con una figura más clara de lo que hemos hecho.

Otro caso fue el de Julio (14) que llevaba ya seis meses de sesiones conmigo, y salió en la conversación que había temas de los que él no se atrevía a hablar. Le pregunté si era porque yo era terapeuta mujer, y si prefería para esos temas hablar con alguno de los terapeutas hombres, y me dijo que no, que igual tampoco se lo contaría a un terapeuta hombre. Le pregunté por qué y me dijo que eran cosas que él había hecho y que consideraba que eran actos sádicos o crueles, de los cuales se avergonzaba, pero que no quería que nadie lo supiese.

En las sesiones posteriores intenté convencerle para que me hablase de ello, diciéndole que era importante que se las sacase de dentro, y que las cosas a veces era bueno contrastar con la realidad, es decir con alguien, para ver si estos actos habían sido realmente crueles o sádicos. Como no podía convencerlo, de ninguna manera, le propuse el ejercicio de la fogata.

**Consigna:** En un folio vas a escribir todas aquellas cosas que dices que hiciste y que consideras que eran crueles o que hicieron muchísimo daño. Una vez que las hayas escrito yo las voy a leer, por-

que es necesario que yo lo sepa, pero no te hablaré de ellas, sólo estaré enterada de ellas. Una vez que yo lo haya leído, te ayudaré a romperlas, luego a cortarlas y después haremos la fogata.

Y fue así como lo hicimos. Julio escribió en el folio unos 4 o 5 hechos, luego me los dio a leer, no hablé sobre ellos, ni di mi punto de vista acerca de si eran actos crueles o no, ya que para él sí lo habían sido. Luego, los dos juntos, rompimos los papeles, los cortamos y empezamos a hacer la fogata. Lo hicimos de modo silencioso y hablando solamente sobre la fogata y el olor de las hojas de eucalipto. Al finalizar le comenté:

—Es importante que sientas que todo esto se ha quemado, pero con mi ayuda, es decir, que confío en lo que me has dicho, que estás arrepentido y que te avergüenzas de ello, por eso te he ayudado a quemarlo. Si en algún momento a lo largo de nuestras sesiones quieres comentarme algo sobre estos hechos, solamente me tienes que decir "quiero hablar sobre lo de la fogata" y lo hablaremos, aunque solo sea para que sepas cuál es mi punto de vista sobre los hechos. Y no te preocupes, que es difícil asustar a los terapeutas porque nosotros también hemos sido adolescentes.

Sólo si alguno de los hechos es realmente bastante serio les digo lo siguiente:

—Vamos a quemar lo que has escrito, pero antes necesito hablar sobre este tema. Sé que te dije que no hablaríamos de ello, pero es importante que podamos intercambiar emociones respecto a este hecho. Sabes que si no lo considerara extremadamente necesario no lo haría, pero lo hago porque te quiero y porque sé que vales suficientemente la pena como para arriesgar mis promesas hacia ti de no hablarlo, en aras de solucionar o reparar el hecho que ocasionó lo que has puesto en el papel.

Generalmente, si tenemos una buena relación con nuestros pacientes, por más adolescentes que sean, estarán dispuestos a hablar sobre el tema que he planteado. Mi modo de hacerlo es enseñándoles el papel y señalando con mi dedo cuál es el tema del que creo conveniente hablar antes de quemarlo. También tenemos que recordar que el adolescente es una persona que está acostumbrada a moverse en los cambios constantes de planes, en la impulsividad, y en la actuación. Por lo tanto, si el terapeuta es honesto y se ha sentido cobijado y contenido por él, no vive este cambio de planes como una traición, sino como algo que tenía que ser así. Sólo en el caso de un rechazo muy fuerte, de manera expresa por el adolescente, respetaré por ahora no hablar de ese tema, pero al mismo tiempo le sugeriré no quemar todavía el papel, sino guardarlo en su carpeta o en otro sitio hasta que decidamos cuándo quemarlo.

Otros temas que se pueden quemar son, por ejemplo:

- "Lista de amores no correspondidos".
- Vida escolar.
- Lista de profesores.
- Peleas con hermanos.
- Traiciones vividas.
- Venganzas pendientes.
- Recuerdos tristes.
- Humillaciones recibidas.
- Una etapa de la vida.
- El terapeuta, o los diferentes terapias recibidas.
- Y así sucesivamente, lo que cada terapeuta y paciente crean conveniente quemar.

***El dibujo a cuatro manos y el cuento a dos manos***

**Materiales:** folios, bolígrafos y cesta de colores o rotuladores.

**Consigna:** "Vamos a coger un folio y cada uno va a escoger un color de la cesta, el que hoy nos va a representar a cada uno. Tómate tu tiempo para saber de qué color te puedes sentir hoy. Una vez que lo tengas, lo coges del cesto.

En el folio vamos a hacer una conversación entre tú y yo. No se pueden poner palabras, tienen que ser líneas y dibujos que de algún modo quieren comunicarle algo al otro, como si fuese una conversación entre tú y yo pero en colores. Cuando estés listo podemos empezar".

Una vez que el dibujo esté listo para ambos, le pido al paciente:

—Ahora vamos a mirar el dibujo que hemos hecho entre los dos y cada uno va a escribir en otro folio una historia sobre el dibujo que hemos hecho. Cuando se finalice la historia le pondremos un título, y luego intercambiaremos las páginas para leer en voz alta la historia que cada uno ha hecho sobre nuestra conversación a cuatro manos.

Este ejercicio sirve sobre todo para adolescentes a quienes les es muy difícil expresar las cosas de modo verbal, y con la excusa del juego y los colores pueden empezar a hacer garabatos en un papel viendo que el terapeuta también se pone a hacer lo mismo. Es un modo de ir desbloqueando la capacidad de expresión y sobre todo recordar que la expresión no siempre tiene que ser hablada, sino que muchas veces el adolescente se expresa mejor cuando no habla, por ejemplo de manera creativa, con silencios, o con su cuerpo.

Lo importante de todo esto, y lo que quiero que se remarque, es que el adolescente tiene mucha necesidad de exteriorizar todo lo que

tiene dentro, y nos toca a nosotros los terapeutas el crear constantemente diferentes caminos para poder ayudarlos en esta tarea.

Es importante recordar que si el adolescentes tampoco se anima a dibujar en el folio, yo no puedo hablar, sino que tengo que decirlo todo a través de líneas y dibujos en el papel, porque ésa es parte de la consigna, lo que muchas veces ha motivado que el adolescente se sonría o se ría de todos los esfuerzos que hago con mis pésimos dibujos para invitarlo al dibujo a cuatro manos.

(Dibujo a cuatro manos: Amaya [historia hecha por las dos] conversación a dos manos entre tú y yo). Amaya: Lluvia de colores, en un lugar cercano habitaban en compañía muchas cosas raras, pues quién ha visto un volcán que parece una tarta y una antena tan enmarañada. Loretta: Pero el secreto de la pintura era una conversación que a través de los colores hicieron una vez una niña de Almería y una mujer peruana que aprendían juntas, cada una desde su corazón, a crecer día a día como las flores del dibujo, que son tres: La amistad, el cariño y la conversación. Gracias a esta lluvia de colores, emprendieron juntas, cada miércoles junto al sol, una nueva conversación.

***El dibujo de mis emociones***

Este ejercicio sirve para que el adolescente pueda plasmar con un dibujo de tipo abstracto la emoción que en ese momento está trayendo a la sesión. Es el caso de Enrique (15), que siento que viene con mucha rabia acumulada, y cuando le pregunto la causa me dice que está harto del colegio y de los profesores que chillan y gritan y al mismo tiempo de esos compañeros que parece que lo único que quieren hacer en clase es desmadrarse. Pero luego prefiere no seguir hablando sobre el tema porque dice que le da dolor de cabeza y prefiere ignorarlo. Le planteo que éste es un mecanismo muy usual en su modo de actuar, el tratar de obviar los temas que le afectan, como no dándoles importancia y ni siquiera es capaz de expresarlos en la sesión, como un modo de ignorar su vulnerabilidad ante el desorden de sus compañeros, los sonidos altos de los gritos y chillidos, y cómo todo esto le está repercutiendo en síntomas físicos, como el dolor de cabeza, el dolor de espalda y el dolor de cuello tan fuerte que tiene habitualmente. Le pregunto si es que quiere trabajarlo de manera pictórica y luego de un momento en que tengo que convencerlo, acepta.

**Materiales:** Folios de papel y ceras de colores.

**Consigna:** Escoge un color que represente la emoción que estás sintiendo ahora.

Enrique escoge el color rojo fuerte y me dice que lo que está sintiendo es mucha rabia.

—Entonces, con ese color que has escogido, intenta representar en el folio toda esa rabia que sientes.

Como pueden ver, este dibujo no representa toda la rabia que parece que le ocasiona tanto malestar, y se lo hago notar.

—Enrique, creo que lo que me estás expresando cuando has llegado, con tu cuerpo y tu tensión, no tiene mucho que ver con el dibujo tan suave de la rabia que has hecho en el folio. Trata de expresar

realmente un dibujo rabioso. Dibuja rabiosamente, trata el papel, el rotulador y lo que pongas con rabia, como la que estás sintiendo, es el único modo de que esa rabia pueda abandonar tu cuerpo y ocupar otro sitio donde no te haga daño, es decir en el papel.

Enrique se sonríe como de lado y empieza a atacar el papel diciéndome: —Pues, si quieres ver rabia, ahora la vas a ver –y empieza a hacer rayados y palabras feas y poco a poco su cara se va relajando al mismo tiempo que se concentra en el trabajo. Durante casi cinco minutos no sé nada de él, ya que se encuentra inmerso en lo que está haciendo, muy concentrado.

Una vez que termina hablamos sobre lo que ha hecho y lo difícil que le es expresar la rabia, no solamente a las personas que se la están originando, sino inclusive ante sí mismo, haciendo que su cuerpo sea el que recibe toda esa agresión. Le digo que es muy joven para estar siempre quejándose de tantos dolores físicos, que tienen que ver más con toda esa rabia y tensiones acumuladas.

Éste es el dibujo final de la rabia de Enrique:

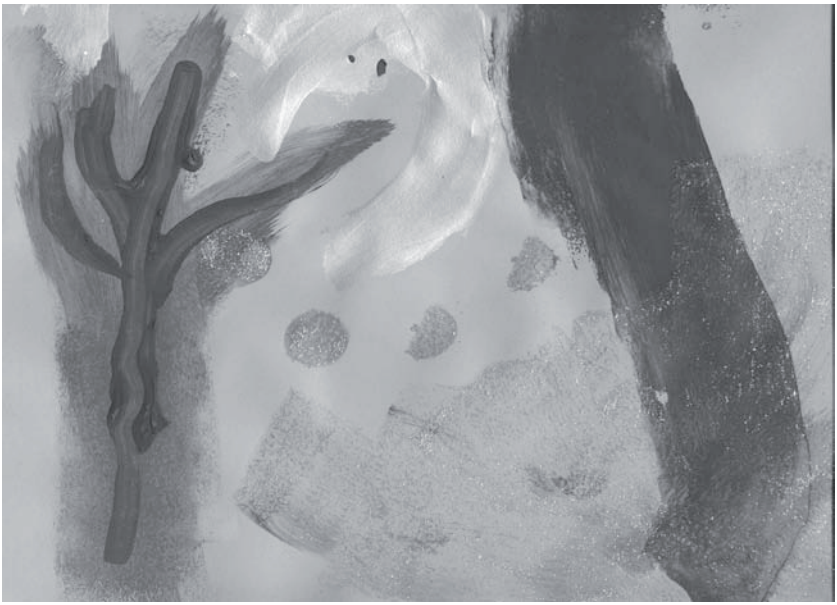
Enrique y su rabia contenida. (16 años)

Otro modo de expresar la rabia contenida:

África y su rabia: "lo siento todo así, todo negro, pero que contengo y trato de que no se note, pero hay cosas que salpican y se me escapan ...".

En algunos casos, si es difícil para el adolescente o vemos que no logra realmente expresar un dibujo rabioso, le pido permiso para ayudarlo en su dibujo, y soy yo quien empieza rabiosamente a hacer un dibujo en su folio, como una manera de invitarlo a disfrutar de modo lúdico del ejercicio.

Del mismo modo se pueden trabajar diferentes emociones, como los miedos, la tristeza, el enamoramiento, etc., que el adolescente pueda traer a la sesión y que veamos que es necesario que nos la plasme en un dibujo, ya sea para descargar la emoción que trae, o para que nosotros podamos ver alguna otra información de esta **foto emocional** que nos pueda estar dando su inconsciente.



África: emociones (Lo que me impide ir al colegio).

Árbol azul de la izquierda con negro: miedo; naranja: Lo que me dice que tengo que ir al colegio, la alegría; (bolas del centro); amarillo: felicidad, entre el árbol y lo negro); azul: divertido (color cartulina; negro: lo que me aburre del colegio; verde (bajo centro) lo que hace que sea más bonito pero no lo consigue.

***El Fondo de tu Vida***

Te voy a mostrar una serie de cartulinas de diferentes colores. Escoge una que sientas que representa el color que daría el Fondo de tu Vida. Tómate un tiempo para escogerlo.

Ahora te dejo aquí una serie de témperas y quisiera que sobre ese fondo de tu vida dibujaras las cosas que tú sientes que más te han marcado. Estas marcas pueden ser positivas o negativas. A ser posible hazlo de modo abstracto, no es necesario que lo hagas con figuras realistas.

Voy a contar el ejemplo de una adolescente que me dice lo siguiente:

—He escogido el color negro porque me gusta, pero al mismo tiempo porque ha habido momentos en los que no he sabido qué hacer. El color azul, para mí, representa la tranquilidad (en el dibujo, como forma de nubes). La línea verde del medio es como un camino que va hacia las nubes y representa los momentos bonitos que tengo. Lo de debajo de esta línea marrón no sé lo que es, creo que son montañas pero no tengo ni idea, y además me han salido horribles".

—Pues a mí me parece, no sé si tú opinas igual, que es cierto, que son como montañas, pero más bien unas cuevas con algo dentro. ¿Tú crees que hay una parte tuya que es como esas cuevas que están guardando algo?

Ella se sonríe y me dice que sí.

—¿Qué crees que puede ser eso? Porque en apariencia son fogatas o pequeños volcanes.

—Mi rabia.

—Ah, ¿te sientes rabiosa?

—Sí, últimamente siento mucha rabia (me dice sonriendo, con su habitual media sonrisa).

—Y tú ¿sabes de qué es esa rabia? (se encoge de hombros y me dice que sí).

—Creo que es por toda la situación desde que murió mi madre, no sé por qué ahora después de dos años siento continuamente esta rabia, pero así es.

—¿Y nota alguien esta rabia? Porque aquí aparece escondida dentro de la cueva.

—No, no la nota nadie, sólo yo. Estoy acostumbrada a guardarla.

—¿Y qué pasaría si la soltases?

—Le diría a... que es un tonto, un imbécil y que le tengo mucha rabia, justamente por ser tan tonto.

—¿Y has hablado con él últimamente?

—Sí, a veces. Pero no le digo nada de lo que siento. No tengo ganas y eso no va a cambiar nada de lo que siento, ni la situación en la que nos vimos envueltos y que él no supo manejar.

—¿Quieres que toquemos un poco tus hogueras? ¿O prefieres que las dejemos por un tiempo dentro de la cueva?

—Como tú prefieras.

—Necesito que me lo digas tú.

—No me importa tocarla, pero por hoy creo que ya es suficiente.

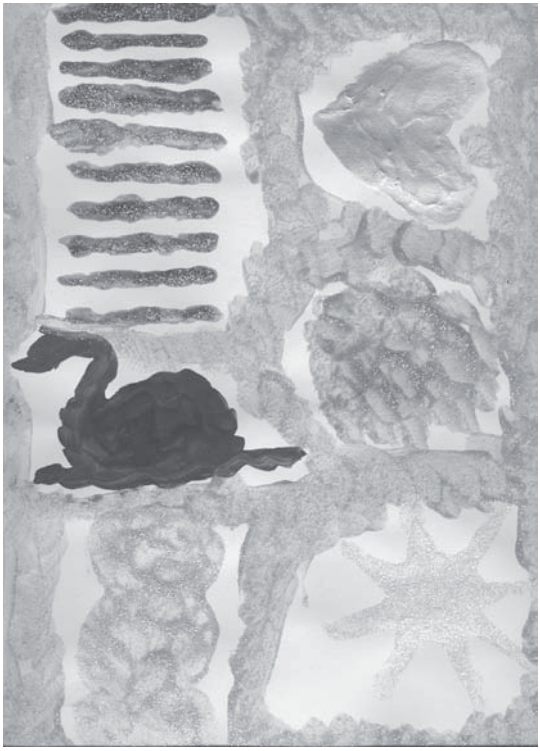
—¿Quieres llevarte tu cuadro del fondo de tu vida o quieres que yo te lo guarde?

—Prefiero que me lo guardes tú y que se quede aquí.

Como podemos ver, ella es una niña que en ningún momento me había hablado de la rabia que estaba sintiendo, y además su cara siempre tiene una expresión sonriente y cariñosa, se podría decir que dulce. Entre ella y yo tenemos un código que va más allá de las palabras y todo lo que hablamos lo decimos a través de la pintura o de la escritura. Es ahí donde ella se siente cómoda y desde ahí ha podido

hablar de todas las cosas que le han ido sucediendo. Como es usual, y sobre todo con ella, al mismo tiempo también yo voy haciendo el ejercicio, para luego hablar un poquito también de lo mío y que en su caso no se sienta sola, como en el fondo se ha estado sintiendo.

he comprobado que este ejercicio es muy útil y me ha dado muchas sorpresas, como la mayoría de las fotos emocionales, porque aunque a veces tenga al joven varios meses en terapia, en el momento que le he pedido que me dibuje las cosas que le han marcado me he encontrado muchas veces con la sorpresa de que ha dibujado temas o situaciones de su vida de las que tanto sus padres como él no me habían hablado, no porque no quisieran, sino posiblemente porque son cosas que pasaron hace tiempo o que no creían importantes.



Lara, Fondo de Vida: "lo que me ha marcado en mi vida (El hondo de mi vida, perdón... el fondo de mi vida, es de color verde claro, porque es un color que me da paz.

El sol es mi mejor y muy buena amiga... ella me ha enseñado la vida de otro modo, me ha enseñado que la vida la hace cada uno a su manera, y no por esto tiene que estar mal, es decir que muchos modos diferentes pueden siempre enseñarnos cosas diferentes.

El corazón es el amor. Cambio mi vida, a veces para bien y otras para mal.

La nube verde es mi hermano pequeño (significa la duda). Ha sido bueno al nacer y a veces se convierte en malo cuando es pesado e incordia. Es como las nubes, no te puedes fiar de las nubes ni de él".

Le pregunto: —¿Te has dado cuenta de que el color de la nube es verde y acabas de decir que es porque es el color de la duda?

—¡Ay, es verdad! Ahora siento más toda mi vida como una gran duda, tanto en los estudios como en el amor y en lo que seré. No sé por qué dije que el verde es la tranquilidad, si para mí es el azul lo que significa ese color, qué curioso ¿no?

Las rayas azules: al principio empecé con tres y luego se fueron multiplicando, hasta convertirse en muchas. Para mí representan las personas de mi familia, han cambiado mi mente, y en mi vida siempre me han dado seguridad. Te puedes fiar de ellos, por eso los he puesto en el color de la tranquilidad.

El cisne morado significa la elegancia (mi padre cuando va a algún sitio siempre sabe tener clase). Esto significa no tanto el nivel de la ropa, sino saber qué hacer en cada caso.

La mancha roja para mí significa el dolor, es un manchurrón pero también es sabio. Cuanto más daño te hacen más se aprende, cuanto más has sufrido, más sabio. Cuánto me ha dolido y me ha apenado no haber respondido a determinadas situaciones. Pienso que ahora lo habría hecho diferente.

El naranja que divide todas las figuras representa para mí un lazo que los une a todos. Todo está unido y mi título sería "Sufrir también es aprender.

*Fotografías*

**Material**: fotografías diversas del paciente.

**Consigna**: tráeme fotos desde tu niñez hasta ahora, 5 de las que más te gusten y 5 de las que menos te gusten.

**Modo de trabajarlo**: trabajamos acerca de la selección que hizo, cómo se sintió. Trabajamos primero las negativas ¿qué es lo que no te gusta de las fotos?

Intentamos hacerle una devolución de nuestra impresión, ya que representamos la realidad, y miraremos la foto sin tener ese vínculo afectivo con esa situación o personas que estén fotografiadas. Podemos trabajar aspectos físicos que no se aceptan o gustan. Si es cierto, cómo se puede remediar, a qué se está dispuesto para esto, etc. También tenemos que ver las fotos y tratar de darles otra luz con nuestros ojos, devolverle observaciones útiles que tengan que ver con su proceso. Por ejemplo: se ve que siempre estás al lado de tu padre, ¿por qué siempre te vestían así?

Las positivas se trabajan igual ¿quiénes son las personas que aparecen? ¿por qué te gustan estas fotos? ¿Cómo te ves ahí? ¿Qué recuerdas de ese momento? ¿Cambiarías algo de la foto? ¿Qué?

# 8

# ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES

...“Y es que ser adolescente es difícil, quizás porque creemos que no somos nada.

Nuestro cuerpo lleno de plenitud y fertilidad trata de convencernos que somos auténticas mujeres, auténticos hombres, pero no siempre el desarrollo biológico es acompañado del psicológico. Es un brutal choque, intensa llama, intensa inquietud que cada cual intentará calmar a su manera.

Ser adolescente es preguntar, preguntarse quiénes somos, empezamos a relacionarnos con ese ser nacido en nosotros, que no conocemos, pero que está decidido a instalarse en nuestras vidas”...

**8.1. El libro de terapia**

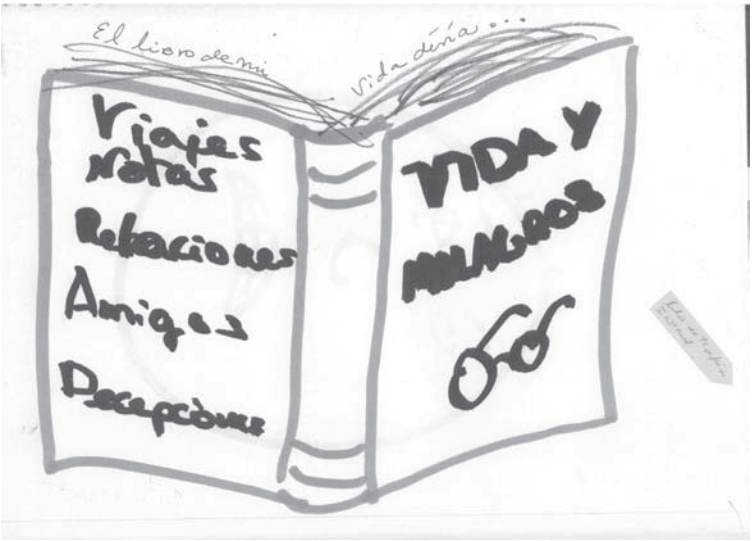
Al igual que en la terapia de niños usamos un cuaderno como memoria, para poder en algún momento del proceso terapéutico repasar lo que fue el inicio hasta el fin de la terapia y para que les quede como memoria emocional a lo largo de sus vidas, en los adolescentes también hacemos un libro de terapia, con la diferencia de que utilizamos otra serie de consignas y otra serie de dibujos.

Generalmente, para la portada del libro les pido que hagan un collage o un graffiti que represente lo que es su vida en ese momento. Cada uno escogerá el material que desee y luego, si es posible, le pondrá un título de lo que representa. Hago hincapié en que es bueno que consigan algunos símbolos propios que los identifiquen, como una especie de marca registrada del libro ("Equity").

En estas páginas trabajaremos diferentes temas, por ejemplo: "Este soy yo tratando de llamar la atención". El adolescente intentará dibujar y plasmar su modo personal de llamar la atención, y pos-

teriormente, en la otra página, pondremos la consigna que tendrá que desarrollar por escrito. Por ejemplo: yo llamo la atención cuando (grito, me pongo delante del televisor, interrumpo las conversaciones, hablo en clase, cambio mi modo de vestir).

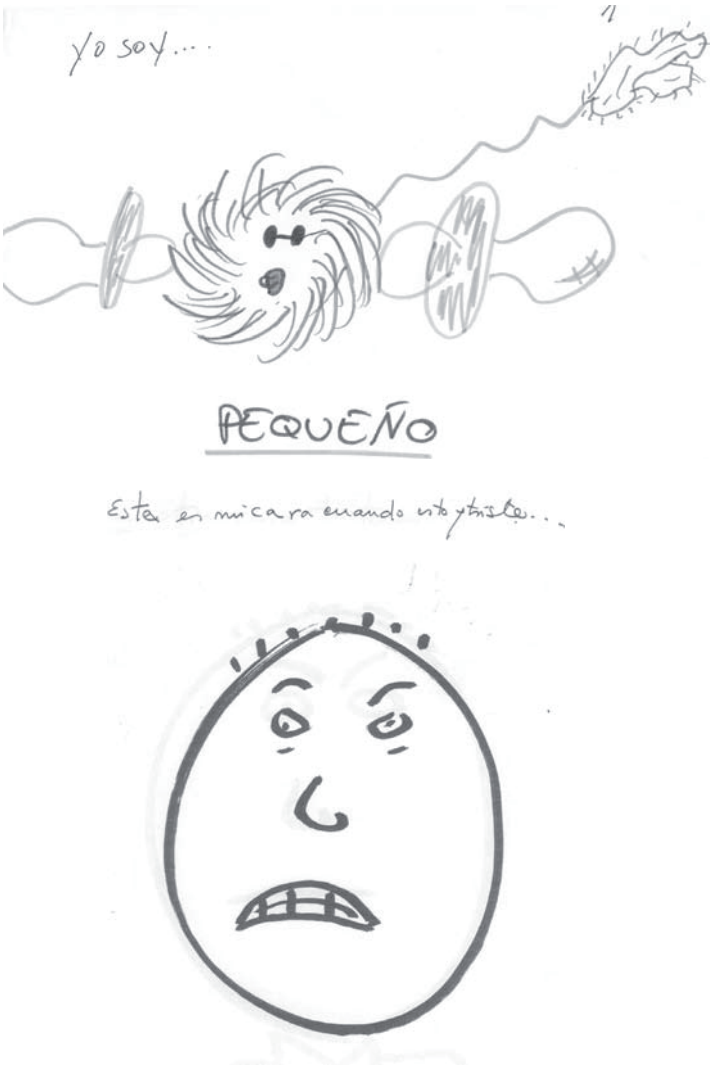
En el cuaderno de terapia de los adolescentes es bueno utilizar diferentes materiales. Yo utilizo las lacas de pelo de colores, que son menos tóxicas que los sprays de pintura, rotuladores de todos los colores y grosores, esmaltes de uñas y lápiz de labios de diferentes colores, témperas, recortes de revistas, cartulinas, fotografías, etc.).




Carátula del libro de Alex

Algunas de las consignas que podríamos aconsejar serían las siguientes:

- Éste soy yo cuando me relaciono con mis hermanos.
- Lo que más me gusta de mi hermano es...
- Lo que menos me gusta de mi hermano es...
- Si yo pudiese cambiar algo de la sociedad actual sería...
- Lo que nunca querría que cambiase en la sociedad sería...
- Lo que me gusta de mi cuerpo es...
- Lo que odio de mi cuerpo es...
- Lo que mi madre me enseñó de la comida.
- Mi dormitorio es para mí...
- Para mí un amigo es...
- La dificultad de tener amigos es...
- Para mí la violencia...
- Dibuja lo que tú consideres un acto violento.
- Recorta de una revista figuras que consideres... (que el adolescente ponga sus propios títulos).
- Haz una pequeña historia de tu primer mes de sesiones. Trata de representarla con algún dibujo.
- Éste soy yo cuando saco malas notas.
- Mi relación con el estudio es... (hacer dibujo).
- Dibuja algo que quieras decir a tu terapeuta, de manera abstracta (y nos toca a nosotros tratar de adivinar lo que está diciendo).




Alex 13 años.

Como se puede ver, ésta es una cara más de enfado que de tristeza, así que trabajamos con él cómo esconde la tristeza detrás de su rabia y luego le vuelvo a pedir otra cara de tristeza.

Qué difícil es para él expresarla ¿no?

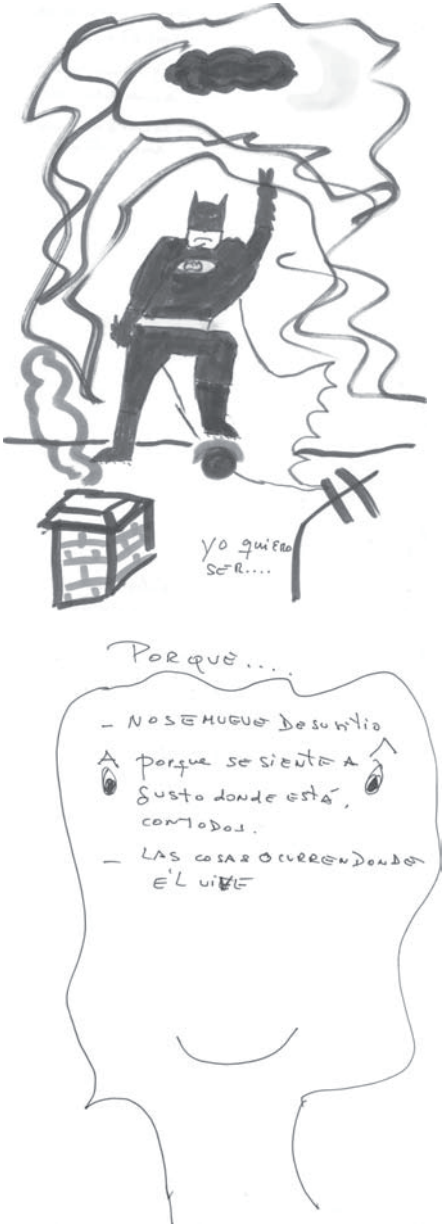
Éstas son algunas sugerencias de lo que se puede poner en el cuaderno. Lo que es importante, a diferencia de los niños, es que el propio adolescente sea capaz de inventar su propio cuaderno de viaje terapéutico, y muchas veces el terapeuta, si el adolescente lo quiere, podrá también agregar páginas y elementos pictóricos que quiera significar dentro de esa historia.

El trabajo con este cuaderno no se hará en todas las sesiones, como era casi obligatorio al comienzo de las sesiones de los niños, sino cuando entre ambos decidan que sería bueno que algo quede archivado dentro de esa memoria.

Al mismo tiempo, el fin del cuaderno si puede hacerse en las sesiones anteriores al fin de la terapia. También se le pide que, como remate final haga un dibujo que represente sus sensaciones al acabar su proceso terapéutico.

2
BUENO
3
ESTUDIOSA
4
SOY MUY MALO
MALO
CÓMO ME SIENTO CUANDO HAGO.....

Alex, 13 años.

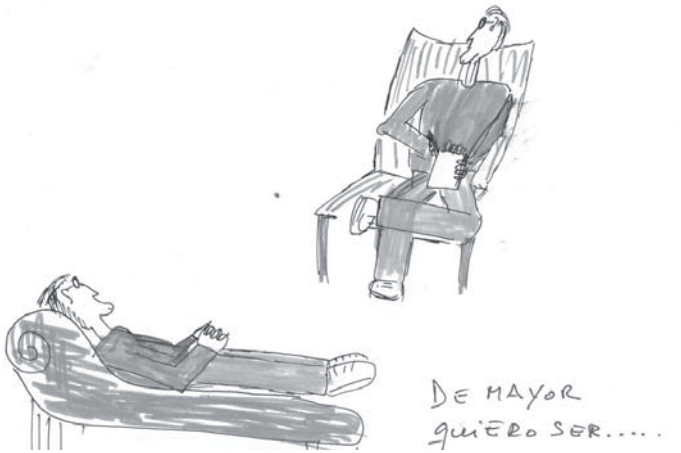

yo quiero
ser....
Porque....
- NO SE MUEVE De su sitio
porque se siente a
gusto donde está,
con todos.
- LAS COSAS OCURREN DONDE
ÉL VIVE

Alex, 13 años.

El fin de la vida
Pena
Curiosidad
Paso a lo nuevo
Miedo
Para mí ser adolescente es

IMITACIÓN DE DALÍ
SUEÑO
REGALO DEL PADRE
ANTIESTRESANTES

Alex, 13 años.

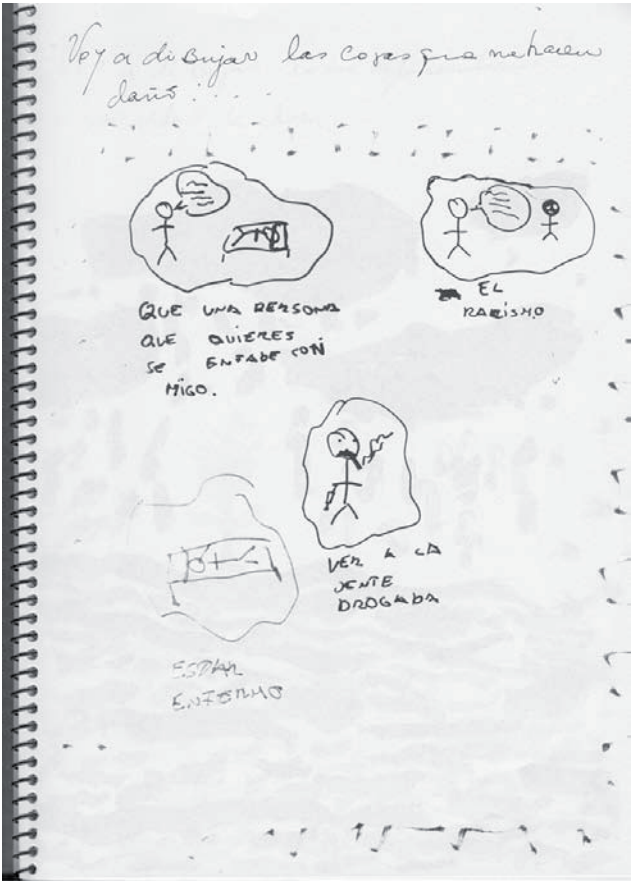



Alex, 12 años.

...(13 años)

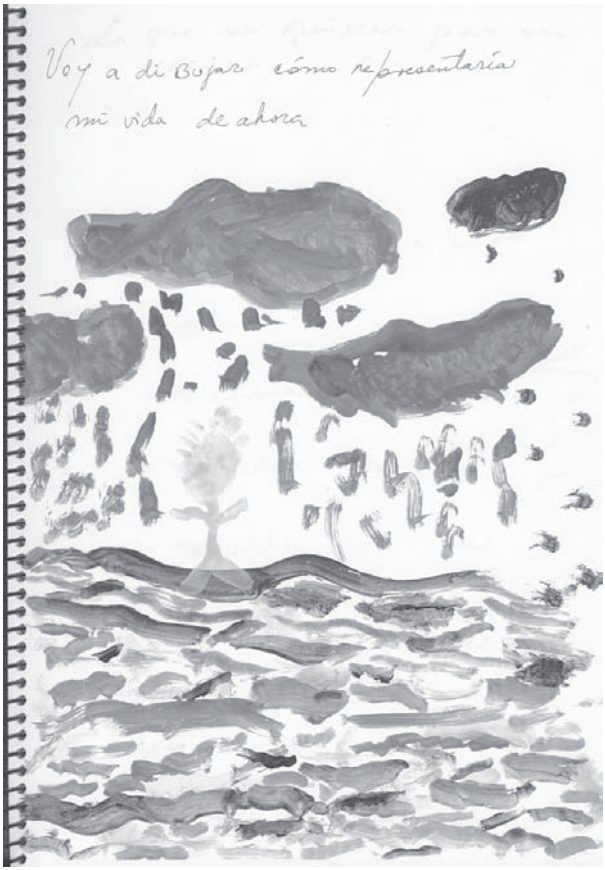
Alex, 12 años.

...(13 años)




Alex, 12 años.

...(13 años)




Alex, 12 años.

...(13 años)

### 8.2. El animal doméstico

Quincy a la escucha de una sesión

Como explicamos en nuestro anterior libro, *Manual de terapia infantil Gestáltica*, creemos que sí es posible el uso del animal doméstico dentro de la sesión terapéutica.

Dentro del encuadre es siempre necesario explicar en la entrevista inicial el modo en que el animal estará presente en las sesiones. Hemos podido comprobar que el animal es un buen objeto de contención para el joven que va a las sesiones, ya que su cuerpo en crecimiento está generalmente lleno de movimientos y la piel del animal es perfecta para, mientras habla, acariciarlo, y de ese modo poder hablar más libremente.

Generalmente los animales que hemos utilizado con adolescentes han sido perros y gatos, lo que no excluye aquellos otros (como los caballos) con los que estemos familiarizados.

Para poder definir mejor la utilidad de lo que estamos explicando vamos a exponer dos casos en los que Quincy nuestro dobermann terapéutico, tuvo una gran participación en el análisis y tratamiento del proceso.

***Alicia***

Alicia viene a mi consulta con 19 años. Llega peleada con el mundo y con su entorno familiar. Estudiante en la universidad, es derivada a mi consulta por un amigo muy cercano.

Su historia comienza cuando su madre muere de un cáncer cuando Alicia tiene 7 años. Todo sucede de improviso y lo que recuerda es que ella y su madre estaban muy unidas. A partir de ahí ella entra en una gran soledad, su padre se vuelve a casar a los dos años, y Alicia tiene un nuevo hermano. Todos estos años Alicia se ha ido desorganizando, tanto externa como internamente. Es una chica muy inteligente, con una gran capacidad para describir de modo irónico todo lo que le sucede, pero no es capaz de ver el mundo de modo real, sino solamente desde sus fantasías persecutorias.

La primera vez que se presenta a sesión acude vestida como si hubiera escogido su ropa por puro azar, ninguna pieza encajaba con la otra, usaba calcetines de fútbol hasta la rodilla, sandalias, unas gafas azules que le escondían la cara, las uñas largas y negras, y cuando hablaba jamás miraba de frente, siempre se sentaba de lado mirando hacia la pared. Le resultaba imposible el contacto visual. Todo su lenguaje era agresivo, provocador, siempre retando para que uno saltara, pareciera que a lo único que venía era a tratar de hacer daño y de pincharme. Su discurso general era la gran queja de todo lo que repasaba y del mundo en general, amigos hipócritas, el mundo que era falso, una enorme cantidad de prejuicios y de juicios sin poder ver nada positivo en lo que le rodeaba.

Las sesiones con ella eran bastante difíciles y consistían en tratar de protegerme de todo el bombardeo agresivo, tanto hacia el mundo como hacia a mí, y en intentar superar la incapacidad de Alicia para reconocer algo de responsabilidad en su modo de relacionarse con los demás.

Para Alicia, el único que realmente valía la pena en el mundo era mi perro Quincy. Con él Alicia era otra persona. Cuando Quincy entraba en la sesión le cambiaba la cara, y siempre corría hacia él, a abrazarlo y acariciarlo.

Pero Alicia no sabía abrazar ni acariciar, simplemente obligaba a Quincy a estar a su lado aprisionándolo entre sus brazos y sin permitirle vías de escape, y la cara de Quincy siempre era de "socórreme". Por más que yo insistía en que no lo tratase de esa manera, ya que el perro se sentía incómodo y alterado, ella, como siempre, obviaba cualquier sugerencia y seguía haciendo lo que le daba la gana. Por algún tiempo pensé en quitar a Quincy de las sesiones, pues no me gustaba forzarlo a estar con alguien que se veía que no le gustaba, pero al mismo tiempo valoré que tal vez la relación de Alicia con Quincy podría enseñarnos algo de su modo de relacionarse y de cómo aprender a vincularse de otra manera.

Quincy tenía mucha experiencia y muchos años de trabajo en la consulta, y tenía sus pacientes favoritos, con los que se sentía más cómodo, repartidos entre Diana, Verónica y yo, gozaba de plena libertad para elegir en qué despacho se metía. Algunas veces era llamado especialmente a una sesión aunque generalmente, por ser yo su dueña, estaba más en mi consulta.

El tratamiento de Alicia avanzaba lento, pues en todas las sesiones ella seguía defendiéndose y considerándose víctima del mundo y de las situaciones y mi figura, según ella, era la de una chica acomodada que vivía en un barrio rico y no sabía lo que era sufrir, ni del dolor, ni de las carencias. Era imposible dialogar con ella y entrar en este mundo tan cerrado de creencias que le permitía seguir instalada en ese rol, que le justificaba agredir y no hacer nada por los demás ni por sí misma.

Un día Alicia tocó al timbre de la consulta, y Quincy salió corriendo, como era usual, a recibir al paciente. Pero ese día Quincy no

estaba por la labor y al verla, en lugar de recibirla, se fue corriendo a esconderse en la cocina del despacho. Alicia, en lugar de respetar la decisión del perro, quiso correr tras él, y yo le dije que no lo hiciera y que lo dejara en paz, pero como siempre no me hizo caso y fue tras él, y yo detrás de Alicia. Al entrar en la cocina lo que vi fue que Quincy iba retrocediendo, mirando siempre a Alicia, y que ésta seguía avanzando hacia él, sin ver que Quincy estaba cada vez más nervioso y con el pelo erizado. En un momento dado le digo a Alicia que lo deje, que Quincy no quiere estar con ella, que le vea la cara y el temblor de su cuerpo, pero ella no hace caso y sigue avanzando, hasta que Quincy se ve acorralado en la puerta. En ese momento Alicia carga a Quincy, como si fuera una oveja de 45 kilos, por las patas. Mi temor era que Quincy la mordiera, ya que cada vez temblaba más como si tuviese un exceso de energía y no pudiese controlarla. Miraba con cara de terror, mirada que jamás había visto en él. Alicia seguía sin hacerme caso y seguía cargándolo y apretándolo fuerte, diciendo: "Quincy, ¿por qué no quieres venir conmigo?". En ese momento Quincy se cagó y se meó encima de ella. El impacto para Alicia fue fulminante, no podía creer que Quincy, un perro de 4 años se hubiese hecho caca y orinado encima de ella. Poco a poco yo fui calmando a Quincy y logrando que Alicia lo depositara en el suelo, momento que él aprovechó para huir al jardín y ponerse a salvo, y por primera vez vi en la cara de Alicia confusión y desconcierto, y decía: "No entiendo por qué lo ha hecho", "No lo entiendo".

Ayudé a Alicia a limpiarse y después empezamos la sesión. En mi interior había tomado la decisión no forzar nunca más a Quincy a estar con Alicia. Le expliqué que a mí modo de ver Quincy se había defendido de ella de la manera más primaria y regresiva, pero al mismo tiempo del mismo modo en que ella decía que la gente la trataba, cagándose y meándose en ella.

—Alicia, tienes que entender que cuando el otro se caga y se mea encima de ti es como lo que ha pasado con Quincy, que no sabes ver las señales que te están diciendo, 'no te acerques, o respeta mis tiempos'. Para ti lo único importante son tus impulsos, tus necesidades, y lo demás no existe. Yo sé que para ti Quincy es muy importante, una de las cosas más importantes de tu vida actual, pero ni por esas has querido trabajar el vínculo con él, sino simplemente imponerte a él. Quincy es un perro, y a pesar de eso él ha intentado todo el tiempo tratar de aguantar el ritmo que tú llevas, apretándolo, asfixiándolo, dándole palmadas fuertes, y todo lo ha soportado, pero parece ser que de nada te ha servido, porque para ti ninguna señal es válida mas que las tuyas. Por eso, ante el miedo de sentirse cargado, pero sobre todo a no entenderte porque lo tratas de esa manera, se ha defendido del único modo que podía: optar por hacerse caca y pis y no morderte como un dobermann. Lo que me da pena es que un dobermann pueda hacer esto por no dañarte al defenderse de ti, y tú, un ser humano, no seas capaz de hacer nada por un animal al que dices que quieres".

Alicia me miraba por primera vez atenta y directa a los ojos. Estaba realmente conmovida por todo lo que había pasado, pues su intención nunca fue hacer daño a Quincy, ni perderlo. Realmente lo quería y lo echaba de menos en sus sesiones, pero este incidente nos sirvió para abordar poco a poco sus relaciones con los demás: el no respetar los espacios, sus invasiones, la no captación de señales del otro, la tolerancia a la espera, suavidad en el contacto, el desarrollo de caricias...

Sus ganas de volver a estar con Quincy hicieron que todo esto lo pudiéramos trabajar y poco a poco ella fue entendiendo lo que le había intentado explicar durante meses. Se fue interesando por el mundo de Quincy, qué juguetes le gustaban, cuál era su manta favorita, y aunque Quincy no estaba en las sesiones sino en el jardín

cuando ella venía, se asomaba por la ventana y le decía: "hola Quincy soy Alicia". Después, poco a poco, fue llevándole algún juguete, y conforme se fue sintiendo mejor también fue cambiando su vestimenta, sus zapatos, la higiene corporal, hasta que Quincy, poco a poco y tímidamente, empezó a asomar su hocico por la puerta del jardín cuando Alicia venía. La primera vez que esto sucedió, fue ir nuevamente hacia él, pero antes me miró, y le expliqué que dejase que él se acercase cuando quisiera. Fue lo que hizo Quincy, y poco a poco y a pequeños pasos se puso a su lado y Alicia empezó a aprender a acariciarlo donde a él le gustaba, que era en la cabeza y en el lomo. A partir de ahí Quincy compartió nuevamente las sesiones con Alicia y ella realmente aprendió a demostrarle su amor de acuerdo a lo que Quincy necesitaba.

Todo este trabajo se desarrolló paralelamente al mundo de amigos y afectos de Alicia, es decir, todo lo que hacía con Quincy se comparaba con lo que podía hacer con su mundo real, y Alicia pudo empezar a poner plantas en su casa, a peinarse, a salir a correr para bajar de peso, a escribir todo lo que tenía dentro y a empezar a ser feliz.

Hoy Alicia es periodista, famosa por sus mordaces artículos llenos de ironía y agudo humor, tiene una niña y el recuerdo de Quincy es para ella imborrable. Los abrazos que da o los que me da cuando nos hemos encontrado son casi los mismos que daba a Quincy, fuertes y vigorosos, y a veces siguen haciendo un poco de daño, pero en sus ojos y su sonrisa están la alegría y el recuerdo de todo lo vivió y se qué es una de las personas que más ha llevado a Quincy en el corazón.

Quincy en una sesión de grupo

Quincy "consolando" después de un ejercicio grupal

### *Celinda y Quincy como diagnóstico*

Celinda tiene 15 años, y era la chica más dulce del mundo. Al contrario que Alicia, Celinda tenía muchos amigos y le era muy difícil entrar en conflicto con alguien. Venía a sesiones por problemas familiares que por confidencialidad no entraré a referir, pues no son relevantes para el caso.

Celinda y Quincy vivían un completo romance. Ella era de las que cuando hablan necesitan acariciar lo que tienen al lado, sea un cojín o un perro. Quincy lo sabía y cuando escuchaba el timbre y su voz, salía disparado a recibirla y se sentaba a sus pies o a su lado, porque sabía que iba a tener una sesión completa de masajes. Independientemente de esto, Celinda le traía juguetes, galletitas y, como vivía cerca, de vez en cuando pasaba solamente a visitarlo a él, aunque yo estuviese en sesiones, o se lo llevaba a pasear, a dar la vuelta a la manzana.

A Celinda le encantaban todos los animales y especialmente los caballos. No sólo montarlos, sino también cuidarlos. Era su modo de relajarse, limpiar el caballo, cepillarlo, lavar el establo, todos los días.

Celinda y yo teníamos buena comunicación, y las sesiones siempre eran fluidas: ella abría su corazón y también su mente para solucionar sus problemas.

Sucedió un día que, por alguna razón sentí que Celinda no estaba bien, y se lo pregunté. Me dijo que no le pasaba nada y que todo andaba de maravilla. No me lo creí y le volví a insistir, pues yo notaba que era así. Mirándome a los ojos juró y perjuró que nunca se había encontrado mejor, y que eran preocupaciones mías que estaban de más.

Aunque mis sensaciones eran fuertes, no se lo volví a repetir y lo dejé estar, pero me quede preocupada cuando la dejé marchar. Al día siguiente, cuando estaba comiendo, me tocaron el timbre y era Celinda, que me dijo que traía unas galletas para Quincy, y si podía pasar.

Le dije que sí y Quincy, al escuchar su, voz salió corriendo a recibirla como era habitual. En el momento en que la vio frenó, y salio corriendo nuevamente hacia su refugio, que era la cocina. Celinda se extrañó de este comportamiento y fue tras él, y con su voz dulce le dijo: "Quincy, que soy yo, te he traído unas galletas de las que te gustan".

Ante mi sorpresa Quincy no fue hacia ella, sino que empezó a retroceder. Celinda no sabía qué hacer y siguió hablándole con su dulce voz y ofreciéndole las galletas. Quincy siguió retrocediendo hasta chocarse con la puerta que le impedía salir. En ese momento, Celinda se acercó suavemente y le dijo: "Quincy, te he traído tus galletas favoritas, ¿no las quieres?". En ese momento Quincy abrió sus colmillos y comenzó a gruñir. Tanto Celinda como yo nos quedamos sorprendidas, ya que Quincy jamás había hecho eso, ni con ella ni con nadie. Yo misma le pregunté a Quincy: "Quincy, ¿qué te pasa?, es Celinda ¿no la ves?". Y Quincy volvió a gruñir enseñando sus buenos colmillos de dobermann, y realmente su cara era casi de un doberman "al ataque". En ese momento Celinda cogió la bolsa de galletas, las tiró al suelo y le dijo: "¿Sabes qué? Eres un pobre imbécil". Y se fue.

Después de esto Quincy se quedó de lo más contento, pasó de largo por encima de las galletas, y se fue al jardín a tomar el sol. Yo no tenía ni idea de lo que había pasado, ya que Quincy jamás había adoptado una actitud así, y menos con una de sus pacientes "favoritísimas".

Esa misma noche, cuando estaba por salir de la consulta, vi que habían pasado un sobre por debajo de la puerta. Al recogerlo comprobé que era una carta de Celinda, que decía lo siguiente: "Queridos Loretta y Quincy, esta tarde he pasado a saludar a Quincy porque realmente me sentía mal, pero no quería aceptar que todos estos días me he estado sintiendo verdaderamente mal, y cuando tú Loretta, me preguntabas si me pasaba algo, te decía que no, porque era un

modo de negar lo obvio y pensaba que si te lo negaba no existiría. El momento en que Quincy me gruñe y de algún modo no me reconoce como a la Celinda de siempre, pone en evidencia el estado en el que me encuentro, y por eso que insisto con las galletas, para que mi Quincy me devuelva la imagen de siempre entre nosotros dos. Pero al ver que reaccionaba de un modo completamente inusual, hizo salir toda la rabia que tengo dentro; la rabia hacia mi novio, hacia el tipo de vida que me ha tocado vivir, hacia mis padres, hacia los momentos de soledad que muchas veces tengo y de la que no sé cómo hacer para salir. Si Quincy me hubiese recibido como siempre, tal vez habría prolongado mi mentira hacia ti y hacia mí misma, y por eso me dio tanta rabia que un perro se atreviese a ver en mí lo que yo no era capaz de ver, mi malestar y sufrimiento.

Para ti, Quincy, gracias por no aceptarme las galletas y por mostrar tus dientes a una Celinda que tú no conoces y que rechazabas, no porque estaba mal, sino porque estaba mintiendo, y para ti, Loretta, por favor llámame porque necesito una sesión urgente".

Con este suceso me di cuenta de que muchas veces el uso de un animal doméstico acostumbrado a estar en sesiones donde se mueven muchísimas energías de distintos tipos (rabias, tristezas, miedos, etc.) es como una caja de resonancia que de algún modo hace fluir por él todas estas emociones. En este caso su problema no era que Celinda se sintiese mal, ya que al ser un perro terapeuta estaba acostumbrado a esta emoción, sino que más bien Quincy se defendía de las energías que ella emanaba de ocultamiento, de defensa y de negación que Quincy no reconocía en ella, haciéndole posiblemente ver un personaje completamente desconocido para él y además amenazador.

Muchas veces el animal doméstico, dentro de la sesión, es un buen elemento de valor diagnóstico a nivel contratransferencial, pues veremos sus cambios en la relación con los pacientes, en la

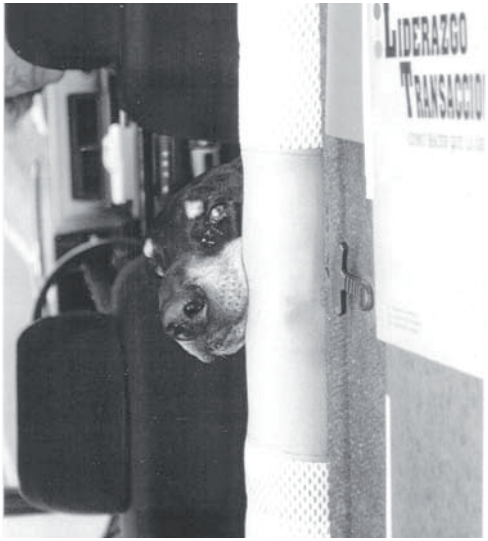
manera de ubicarse en los espacios, en si busca la cercanía o la distancia con el paciente o el terapeuta, en si está listo para jugar o más bien para calmar al adolescente inquieto.

El animal doméstico es un buen vínculo entre el adolescente y el terapeuta, ya que ambos son en general inquietos, tienen mucha energía, están dispuestos al juego, y el adolescente deja salir toda su ternura sin vergüenza y sin cohibición, cosa que el animal agradece, y se genera entre ambos una gran complicidad.

Lo interesante, más que un animal dentro de una sesión, es el uso de este animal y de lo que el paciente diga de él, para relacionarlo con el mundo real del joven, y estar atentos a su manera de vincularse con el animal para poder trasladarlo a sus modos de vinculación con el mundo externo.

Volvemos a repetir que siempre que se use un animal doméstico en la sesión debe ser con la autorización de los padres y del propio adolescente, sin forzarlo a tener terapia con un animal, y respetando su mundo interno y sus propios miedos o preferencias.

Quincy en sesión individual




Pidiendo permiso para entrar a las sesiones.

Llevando a jugar al paciente al finalizar la sesión.

### 8.3. Las sesiones fuera de la consulta

Muchos se preguntarán el porqué de este punto. Con el adolescente no todas las sesiones pueden o deben ser hechas dentro del *setting* terapéutico. Voy a poner un ejemplo:

Cuando vivía en Lima, (que es una ciudad que está a cinco minutos del mar), tenía un paciente de 18 años con el que, por más que habíamos trabajado todos los asuntos pendientes de su relación con su padre, todas las sesiones terminaban en el mismo tema: todo lo que su padre había hecho mal o seguía haciendo mal. Por más que lo intenté con todas las técnicas conocidas sobre los enganches, desenganches, rebusques, y todo el repertorio, parecía que el chico no podía dejar este tema. Entonces le dije lo siguiente:

—La próxima sesión me vas a traer en un papel todas las cosas malas, las quejas, que sientes y tienes de tu padre a lo largo de tus 18 años. Tienes toda una semana para apuntar lo que quieras. Trata de no olvidarte de ninguna, pues luego no habrá tiempo para reconstruirla, y el próximo día te diré lo que haremos.

Pasó la semana y el chico regreso a la sesión, venía feliz y por lo menos traía seis folios a doble cara escritos con mucho detalle, haciendo el ejercicio lo mejor que pudo y, como después me dijo, disfrutando con él.

—¿Lo vamos a leer ahora? –me dijo entregándome todos los folios.

—No, como es una ocasión especial creo que sería mejor ir al mar y hacer la sesión en la playa.

Como era invierno, sabía que no habría casi nadie allí, y que podríamos tener nuestra sesión tranquilos. Fuimos hasta la playa con todo lo escrito y lo hice sentarse mirando al mar.

—Tú siempre me has hablado del mar como uno de tus sitios favoritos, por eso he escogido tener la sesión aquí, ¿qué representa el mar para ti?

—Para mí representa libertad, relajo, purificación, libertad, expansión y tranquilidad. Para mí es un personaje amigo –me contestó.

—Bueno, pues esta vez este amigo nos va a ayudar. Respira profundamente, con los ojos cerrados, saca todo el aire y lee en silencio lo que has escrito. Fíjate bien si es que falta algo, y si es así agrégalo.

Después de leerlo, añadió cinco cosas más. Se le notaba expectante y atento a lo que pudiera pasar.

—¿Estás preparado para continuar?

—Sí, ¿lo vamos a leer ya?

—¿Estás seguro de que ya no falta nada? Dale otra leída, primero tú a solas.

Dio otra leída y me dijo que creía que la lista estaba completa.

—Por si acaso dale otra leída más y asegúrate bien.

Volvió a leerlo todo, esta vez mas rápido y me dijo que no faltaba ya nada mas.

—¿Ya lo vamos a leer?

—¿Estás seguro de verdad que no falta nada?

—Sí, ¿¿¡¡lo leemos ya!!??

—Bueno, ahora dame todos los folios y vamos a la orilla a hacer un agujero en la arena mojada.

El chico me miró extrañado, pero juntos comenzamos a hacer el agujero, como le pedí, bastante profundo. Una vez que estuvo hecho me dijo: —¿Lo vamos a leer ya?

—No, te voy a ayudar a romper todos los folios y a meterlos dentro del agujero y cubrirlos de arena y esperar a que venga la ola para que lo tape.

—¿Qué? ¿Para eso he escrito todo esto durante la semana?

—Sí, ya es hora que todo esto lo tengas fuera, lo entierres y tu amigo el mar te ayude a limpiarlo. Si algún día necesitas recuperar

lo que has enterrado aquí puedes venir a esta playa y buscar el agujero y los papeles, por si te sirven de algo.

Mi paciente colaboró con el ejercicio y juntos empezamos a romper los papeles en pedacitos muy pequeños, hasta meterlos muy adentro. Luego tapamos todo y nos sentamos a esperar a que subiera la marea y tapara lo que habíamos enterrado. Cuando esto sucedió, empezamos a respirar juntos de manera profunda y le dije:

—Dile a tu amigo el mar que te cuide, si él quiere, todo lo que has enterrado, porque tú ya no quieres seguir llevándote todo eso tan dañino dentro. Si estás dispuesto haz este diálogo de modo mental, no es necesario que sea en voz alta. Cuando estés listo me avisas.

Así lo hizo y cuando terminó nos pusimos de pie, le dimos las gracias al mar y nos fuimos de regreso a la consulta.

Hoy este chico tiene 40 años. Hoy en día me dice que esta sesión fue una de las que más le impactaron de su proceso terapéutico. Que se había pasado toda la semana muy responsablemente haciendo la tarea de la gran lista y encontrando mil motivos más que apuntar, creyendo que nos íbamos a pasar la sesión leyendo y releyendo todo lo malo que era su padre. Cuando le dije que había que ir a la playa pensó "Uy, que bien, justo en uno de mis sitios favoritos para hablar mal de mi padre". "Todo fue bien hasta ahí, hasta que me dijiste que había que enterrar y dejarlo todo en esa playa; para mí eso fue un shock que me hizo replantearme tanta tontería que estaba removiendo constantemente en mis sesiones. Además me impacto el hecho que tú no la quisieras leer. Pero es cierto que me sirvió de mucho, porque dejar todos aquellos papeles en un agujero de la playa me sirvió para tener internamente localizado dónde había dejado todas las quejas contra mi padre, y poder hacer mi proceso terapéutico más amplio y enriquecedor con otros temas".

Éste es un ejemplo, aunque no siempre sea necesario, de cómo hacer una sesión fuera de la consulta.

Como técnica terapéutica es bueno porque, muchas veces, el salir del *setting* terapéutico hace que las defensas conocidas caigan y el desconcierto y la sorpresa hagan que el adolescente reaccione de maneras desconocidas hasta el momento, cosa que también es necesaria para nuestra relación con él, y que nunca habrían salido dentro del *setting* terapéutico habitual.

### 8.4. El grupo de terapia

En Umay*Quipa* siempre hemos considerado, tanto en Lima como en Madrid, la importancia del grupo para el desarrollo emocional, tanto de los niños como de los adolescentes.

En Umay*Quipa* Madrid venimos haciendo desde hace muchos años grupos de crecimiento personal para jóvenes. Se empezó con un grupo de mujeres púberes, de doce a 16 años, que se llama "Las Lunas Crecientes", donde todas son niñas y las terapeutas también son mujeres. Al mismo tiempo hay un grupo de chicos que se autodenominó "Los Tal vez..." y "Los sin Nombre", coordinado por terapeutas masculinos. Hoy ellos han pasado ya al grupo mixto que se llaman "Los Umay*Más"* que son chicos y chicas de 15 años en adelante.

También tenemos el grupo de "Los Samurais", que son chicos desde los 12 a los 14 años y van creciendo juntos, con terapeutas y observadores masculinos.

¿Cuál es el objetivo de estos grupos?

Uno de los objetivos primeros era la necesidad de dar a los niños que se están convirtiendo en adolescentes un espacio donde poder trabajar temas que se refieren explícitamente a su género, y al mismo tiempo darles un espacio para poder compartir temas que les inquietaran, y de alguna manera poder trabajar un sistema de valores que les pudiera dar una referencia constructiva en su crecimiento emocional.

Cuando surgieron los grupos, sus primeros integrantes fueron los que escogieron el nombre del grupo, con el cual se han quedado ya a lo largo del tiempo.

La frecuencia de este grupo es de una vez al mes, ya que consideramos que los chicos y chicas tienen una vida social fuera de las sesiones para poder desarrollar sus vínculos y aventuras, además de

las clases y sus sesiones a terapia y actividades extracurriculares, y pensamos que recargarlos con sesiones semanales, más que un placer sería ya una obligación.

Es por esto que muchos que no van ya a terapia individual continúan yendo a su reunión mensual de grupo a lo largo del tiempo, lo mismo que muchos chicos y chicas que no han acudido nunca a terapia individual están interesados en pertenecer a estos grupos de crecimiento personal.

Para empezar con la historia de los grupos de adolescentes a lo largo de los años, los "Tal Vez" y las "Lunas Crecientes" sabían de la existencia del otro grupo, pues se cruzaban en el cambio de hora. Los "Tal Vez" fueron los más inquietos para pedir a sus terapeutas que se hicieran grupos mixtos.

Mientras tanto, nuestras "Lunas Crecientes" se habían convertido ya en "Lunas Medias" y los "Tal Vez" seguían siendo los "Tal Vez". Después de muchas negociaciones, se optó por hacer una sesión mixta. Fue una sesión muy bonita, con muchos nervios, las chicas, todas juntas, no salían del baño mientras se peinaban y repeinaban, y los chicos nunca vinieron tan correctamente vestidos (aunque fuese de manera informal) como aquella vez.

Poco a poco y en la actualidad, muchos de estos chicos tienen ya 18 años y hemos establecido una reunión mensual ya como grupo Umay*Más*. Se autodenominaron así porque Umay también significa "cabeza" en quechua y ellos eran la cabeza de los grupos y más...

Actualmente el grupo tiene 12 integrantes. Algunos de ellos llevan casi 10 años yendo una vez al mes al grupo. Empezaron desde el grupo de niños "Peques en construcción" hasta llegar a ser de los "Umay*Más*".

***Encuadre***

Las sesiones se celebran de casi dos horas de duración, una vez al mes.

Cuando son por género hay de una a dos terapeutas del mismo género y dos observadores en prácticas que rotan cada 3 sesiones. Esta observación no es pasiva, sino participativa. Del mismo modo, los terapeutas también hacemos muchos de los ejercicios que planteamos en el grupo. Es una elección que hacemos desde Umay*Quipa* de estar en la "arena de la plaza" junto con ellos. Al mismo tiempo hemos descubierto que este gesto ha hecho que muchos de ellos se sientan menos juzgados por nosotros.

En el grupo participan, como decíamos más arriba, no sólo jóvenes que actualmente están en terapia. Hay jóvenes que ya terminaron sus terapias pero siguen yendo al grupo mensual y padres que quieren que sus hijos estén en un grupo de desarrollo emocional como éstos. Hay chicos que son derivados por otros centros solamente para el trabajo grupal. El grupo no es cerrado, sino abierto, lo único que se limita es el número máximo de participantes, que sería de veinte; lo que sí se pide es un compromiso mínimo de 6 meses, para darnos tiempo a trabajar algunos temas.

Cada grupo sabe que del dinero que está dando para el pago de esta sesión, el 10%, como es costumbre en Umay*Quipa*, es para ayuda solidaria. En el caso de las "Lunas Crecientes", escogieron ayudar a una comunidad en el Cuzco y apadrinar 4 niños de "Ayuda en acción". Los "Tal Vez" escogieron cooperar con GreenPeace y Médicos Sin Fronteras.

Por supuesto, si el adolescente falta al grupo, la sesión igualmente tendrá que ser abonada, ya que el grupo sí se ha dado y las ayudas solidarias son compromisos mensuales.

Otra de las costumbres que tenemos es que, cuando empezamos los grupos, los terapeutas nos encargamos de llevar la merienda. En

el grupo de las "Lunas Crecientes" Ysabel y yo éramos las que cocinábamos, y en el grupo de los "Tal Vez", Juan (*Chiquitín*, bautizado así por los chavales una vez que le doblaron en tamaño) y posteriormente otros terapeutas han ido regularmente a comprar bizcochos y perritos calientes para TOOOOOOODAS las sesiones.

Desde hace unos tres años hemos instaurado la costumbre en el grupo de las "Lunas Medias" de que sea el propio grupo el que se dedique a cocinar, y desde hace dos años en los Umay*Más* siempre un chico y una chica son los encargados, por turnos, de traer un plato dulce y otro salado hecho por ellos mismos.

Creo que ésta es una de las partes en las que más hemos disfrutado, tanto los jóvenes como nosotros. Para algunos su primer acercamiento a la cocina ha sido un completo disfrute, y para nosotros una verdadera sorpresa. Hemos tenido cocineros que nos han hecho soufflé de limón, naranjas rellenas con mousse de yemas, tortilla de pimientos, bizcochuelo de vainilla y nueces, y cocineras que nos han traído hasta en un frigobar, el postre helado con sus propios moldecitos de colores y los adornos necesarios para el mantel a cuadros que ponemos en el piso, excelentes tortillas de patatas hechas por primera vez, buñuelos, rosquillas, etc.

Por supuesto también se ha probado la solidaridad y compromiso del grupo cuando se ha servido un postre de chocolate que era un lago de colacao con unas galletas de vainilla flotando, que se unían haciendo una especie de puré porque B. se había acordado quince minutos antes de que le tocaba llevar el dulce. Eso sí, todo el mundo, muy honesto, dio sus diferentes puntos de vista respecto al postre. En otra ocasión me salvé de probar unos "preñados" que me dijeron que eran como unos pedruscos que además casi no se podían repartir a uno por persona y hubo que partirlos por la mitad, tarea casi imposible por la dureza del material. Pero dadas las horas en las que el grupo se reúne y dado que vienen sin merendar porque espe-

ran el banquete que siempre hay, lograron destruirlos a punta de martillo y remojarlos en la salsita para poder comerlos.

A veces la cantidad traída ha superado enormemente cualquier estómago vacío, y otras parecía que a cada uno le tocaba una esquinita del sándwich. Todos estos son momentos de risas donde cada uno ha ido aprendiendo de cantidades, calidades, y nuevas recetas, que además no pueden ser repetidas. Por navidad ha habido un bizcocho inglés, bizcochos de navidad, bizcochos de almendras y de plátanos, palomitas de maíz, empanadillas...

Generalmente el momento de la merienda es cuando se ha finalizado el ejercicio y necesitamos un pequeño respiro entre lo que se ha movilizado y los comentarios del grupo. Es en este momento cuando decidimos empezar a servir, y sentados en el suelo sobre los cojines, como en un picnic, luego de hablar sobre la comida, recetas, halagos y/o burlas a los cocineros, comentamos lo que ha sucedido en el ejercicio grupal. Es una manera relajada y más coloquial de hacerlo.

Al igual que con el grupo de los niños pequeños, el grupo de los "Dinos" (niños de 8 a 10) y el de los samuráis (de 12 a 14), también con los adolescentes tenemos una merienda una vez al año fuera de Umay*Quipa.* Solemos hacerla en la primera reunión de septiembre, luego del trabajo en grupo, para reunirnos de modo social en alguna pizzería, por ejemplo.

Los “Lunas Medias” y los “Tal vez” en la meriendas de septiembre... “Conociéndose”.

*Los grupos de adolescentes en UmayQuipa*

### 8.5. Las "Lunas Medias"

Este grupo, como ya mencionamos, surge del grupo de niñas llamado las "Lunas Crecientes", niñas de 9 a 12 años que tras completar el desarrollo en este grupo, pasan durante la pubertad al grupo de "Lunas Medias". Como todos los grupos, éste se reúne un viernes al mes, más o menos durante hora y media. Tiene como terapeutas a María y María, nuestras M&M, como las llamamos, y como observadoras a dos alumnas en practicas, que se turnan cada tres meses.

El objetivo del grupo es acompañar en el desarrollo personal y emocional de toda chica, desde el inicio de su adolescencia, en temas que pueden ser propuestos por el propio grupo o por las terapeutas.

Mencionaremos algunas de las actividades.

a) Tomar conciencia de sí mismas y de su funcionamiento en diferentes ambientes: casa, colegio, vida social.

La consigna es elegir tres cualidades propias y reflexionar sobre dónde y cuándo se comportan de tal manera. En una sesión, por ejemplo, salieron como cualidades escogidas: la bordería, el mutismo, la sensibilidad, el ser protectora, conciliadora, sumisa, mandona, cotilla, etc., con distintas combinaciones.

Dentro de las conclusiones se observó cómo algunas elegían el ser bordes como actitud defensiva. "Prefiero pelearme antes que me vean llorar". Primero destacaban la cualidad de borde y luego la de sensible.

Lo que es importante en este ejercicio es que todo el grupo pueda comentar a qué llaman ser sensible, ser borde, protectora, conciliadora. También es importante en el trabajo de grupo que el resto de integrantes dé algún dato de contraste acerca de si ha observado esa cualidad o si jamás la han podido ver. Este ejercicio pone de mani-

fiesto cómo ciertas características las exteriorizamos más en un ambiente que en otro, inclusive de manera polarizada, por ejemplo, con las amigas soy sumisa y en casa soy rebelde. A veces una característica que aparentemente es bastante visible no es notada en ningún momento por los demás.

b) Ejercicio de Madres e Hijas

Se divide el grupo en dos sectores, madres e hijas, y cada uno escoge un papel donde está descrita una situación conflictiva que tiene que representar, por ejemplo el permiso para llegar más tarde de lo autorizado, la cuenta del móvil, las asignaturas suspendidas, el desorden del cuarto, los permisos, las vestimentas, los piercing, las extensiones de pelo, el gasto en ropa, etcétera.

El objetivo es poner a las niñas en situaciones cotidianas de conflicto ocupando ambos roles, tanto el de madre como el de hija.

En este ejercicio se observa cómo a las que al principio les resultaba muy difícil ocupar el rol de madres, se reconvierten después en madres completamente defensivas, como una de ellas que resolvió rápidamente un conflicto dando un guantazo. A unas les costó más la pelea con su hija, y al final cedieron ambas agotadas de tanto discutir, mientras que otras se mantuvieron firmes en su papel.

Por otro lado, algunas se retrataron como verdaderas hijas rebeldes que buscan constantemente darle la vuelta a la madre. Este ejercicio sirve no solamente para revelar la posible relación entre ellas y sus madres, sino también lo que ellas consideran que debe ser una madre. Por ejemplo, se podría considerar que quienes dramatizaron una madre severa, creen merecer el cachete o la severidad que interpretaron. Las hijas sumisas también demuestran la inhibición que tienen en negociar sus permisos y deseos, propios de toda adolescente.

c) Se forman dos grupos de trabajo. Uno tiene que convencer al otro de fumar, y éste debe tratar de convencer al otro grupo de no

fumar. Esto mismo se hace respecto a las bebidas alcohólicas. En este ejercicio se analiza la capacidad que pueda tener un grupo de convencer al otro y evaluar quiénes resisten mejor las medidas de presión. Después de 15 minutos de interacción se cambian los roles y el grupo segundo pasa a tratar de convencer al primero de los beneficios del consumo de tabaco o alcohol.

En el seguimiento de esta dinámica, tanto los observadores como los terapeutas se van dando cuenta no sólo de la capacidad de interacción, sino de la facilidad o dificultad de cada participante en dramatizar o en defender sus ideas. Algunos utilizan el grito como herramienta, otros las amenazas, otros la seducción y la manipulación. Entre las amenazas, las más usuales son: "Eres una tonta", "no vas a gustar a los chicos", "eres aún una niña", "no te volveremos a hablar", "voy a contar a los amigos que eres una cría". Al mismo tiempo vemos el tipo de respuesta que el otro grupo da. Respuestas que no sean del tipo defensivo: "A mí qué me importa", "no me importa quedarme sola", "no es tu vida" y "tú qué sabes", sino argumentaciones más articuladas, como por ejemplo: "Es cierto que aún soy una niña", "es cierto que tal vez sea mejor que me excluyas de tu grupo aunque no me guste quedarme sola", "supongo que dentro de unos años por supuesto que probaré el alcohol, pero por ahora prefiero no hacerlo".

d) Escoger en el grupo cuáles son los tipos de chicas que a cada uno más le repelen. Por ejemplo en los grupos salieron: la pija, la bakala, la exótica, la guay, las paletas, las raperas, las empollonas, las copiotas. Después de esto cada una tiene que definir con el mayor número de detalles qué significa este tipo de chica y por qué no le caen bien. Después de esto las terapeutas dan la consigna de que para la próxima reunión tienen que venir vestidas como la chica que han dicho que rechazan, por ejemplo de pija, de bakala, de gótica, de friki y hacer luego una dramatización en conjunto. Este ejercicio sir-

ve para que sean conscientes de que a veces lo que más rechazamos de nosotros es algo que tenemos dentro y no aceptamos, o algo que nos encantaría ser pero no nos lo permitimos por temor a la censura o al ridículo.

Dentro de estos grupos, sobre todo al ser un grupo femenino, es importante impedir que el hablar sea una manera de tapar la boca a los terapeutas, y tratar de controlar las participaciones de cada chica y, aunque se facilite la expresión emocional, trata de que las niñas menos participativas intervengan. Para esto es necesario cortar el discurso protagonista y ayudarles a buscar su lugar de manera menos acaparadora, para que puedan seguir evolucionando juntas. Al mismo tiempo es necesario buscar quiénes se presentan con imágenes negativas de sí mismas, quiénes hacen movimientos para integrarse y quiénes se mantienen excluidas y quienes tienden a animar la conversación y al resto de integrantes.

Al mismo tiempo es necesario observar las conductas con la comida, ya que muchas veces, por la propia edad, se come con mucha ansiedad aunque se haya pasado una hora hablando de que se está a dieta.

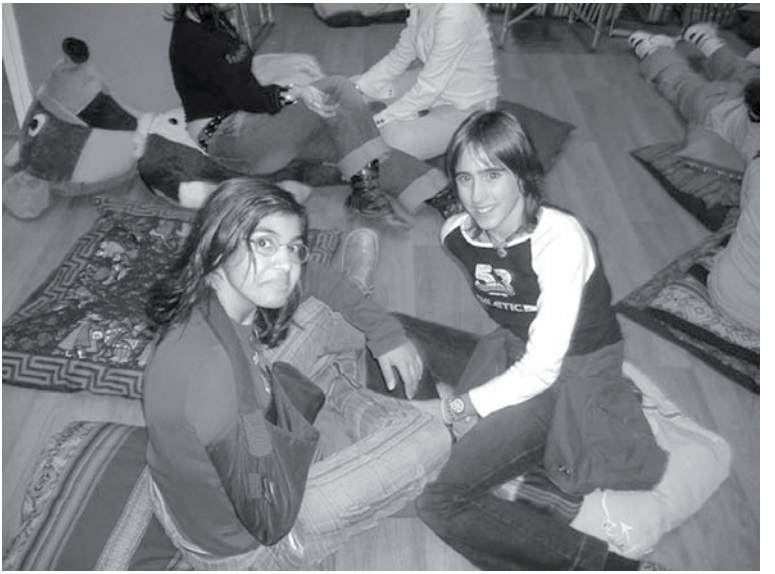
Cabe recordar que este grupo lo integran tanto chicas que están en terapia individual como otras que ya acabaron sus terapias y han continuado en el grupo, y otras que se inscriben solamente al grupo de "Las Lunas" como desarrollo personal.

Temas a trabajar

En los grupos por género decidimos trabajar generalmente temas que tengan que ver con el desarrollo evolutivo y emocional de género. En el grupo de las "Lunas Medias", por ejemplo, hemos trabajado los siguientes temas:

- Qué es ser mujer.
- Inicio de la menstruación.
- Problemas alimenticios.
- Imagen corporal.
- Relaciones con los chicos.
- Problemas de exclusión en el grupo-marginación.
- Baja autoestima.
- Autoestima y cuerpo.
- Expresión de la agresión y la rabia.
- Relación con la madre.

- Relación con el padre.
- Relación con los hermanos.
- Estudios y notas.
- Sexualidad.
- Abusos sexuales.
- Relación entre el propio grupo.
- Miedos y ansiedades ante el sexo opuesto.
- Respuestas ante actos de presión (tabaco, drogas...).
- Temas planteados por el grupo.



Lunas Medias, 2006.
Conociéndonos...

Un momento de apoyarnos unas a otras... Junto a María y María (terapeutas de las "Lunas Medias").

Cuando alguien se despide y nos deja...

**8.6. Los "Samurais"**

Éste es un grupo de chicos de entre 13 y 15 años compuesto por niños, terapeutas y observadores masculinos. El nombre es escogido por el grupo entre varias opciones. La propuesta que hacen los terapeutas, Martín y Luis, es dar a todo integrante que se inicie en el grupo una carpeta con lo que significa la palabra Samurai, ya que de alguna manera son los valores que van a estar trabajando. Los Samurais llegaron a ser famosos por su disciplina, su sentido del honor y su extraordinario dominio de las artes marciales. Al mismo tiempo les hablan del código de honor llamado *bushido*, que se basa en la idea de que se podía vencer a un enemigo sólo con estrategia e inteligencia, sin necesidad de desenvainar la espada. Valores a trabajar en el grupo: honestidad, sinceridad absoluta, sentido del honor, lealtad, rectitud, coraje, benevolencia y respeto.

Como norma general, cuando entra un nuevo Samurai se le entrega un pequeño carnet con su nombre, el significado de éste, sus características y lo que necesita para sentirse bien. Esto representa el ingreso en el grupo.

Dentro de las actividades desarrolladas vamos a mencionas los siguientes ejercicios.

a) Escoge un animal con el que te sientes identificado y descríbete y habla de cómo es tu vida como si tu fueses ese animal. Por ejemplo se vio que lo emergente era lo reptil, uno escogió el lagarto, la serpiente, la lagartija, y luego el perro. Luego cada uno tenía que ponerle características a este animal. Por ejemplo el que escogió el perro dijo que era guapo y que su dueño sólo lo quería para entrenarlo, pero no escucha lo que quería, aunque eso fuera mejor que vivir solo por ahí. Los terapeutas le preguntaron que cómo era eso de no sentirse escuchado, que cómo se sentía, y se trabajó este tema. El que escoge la serpiente es porque le gusta ir por detrás de las per-

sonas y sorprenderlas por la espalda antes de que ellas le sorprendan a él. Le gusta esconderse en la sombra y pasar desapercibido.

El lagarto es en realidad un dragón más grande que un planeta para que nadie le venza, y puede viajar por el espacio. El dice que vive solo, aunque sabe que tiene amigos lagartos que pueden ir a visitarle. Se trabaja cada una de estas características.

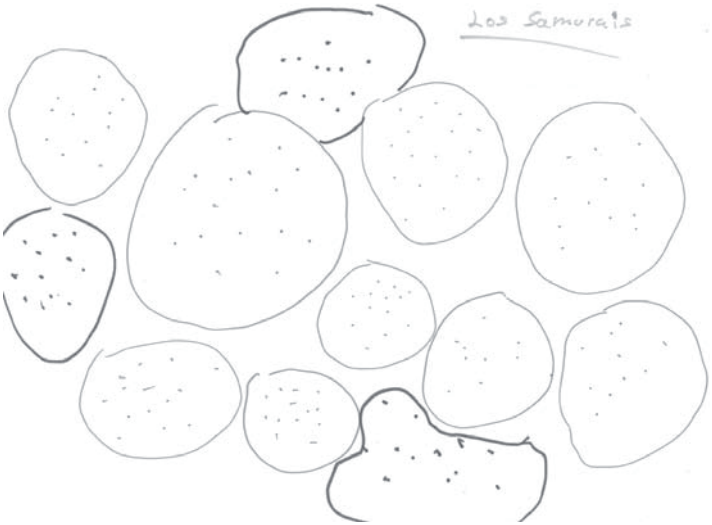
b) Otro ejercicio, que a veces empieza como ritual, es el de cogerse las manos (cosa a veces bastante difícil por las edades y el género) mirarse, y decir como estamos y venimos al grupo.

c) Andar con los talones, con la punta de los pies, saltando a la pata coja, con los brazos extendidos, respirar hondo, cruzarse entre sí sin llevar el ritmo de las agujas del reloj, que se miren al cruzarse, que se rocen al cruzarse... Lo que se observa en este ejercicio es la enorme angustia de apreciar los gestos en la cara del otro.

> "...y ahora nos expandimos como un universo, somos estrellas que nos vamos a los extremos de la sala lejos unos de otros y desde ahí observamos a los demás...".

En este caso se observa la comodidad o incomodidad de estar lejos de los demás. Posteriormente se les pide que se junten en el centro como una piña, y se vuelve a ver facilidad o dificultad para el contacto corporal. Luego se les pide que se recoloquen uno al lado del otro y que contacten con la voz. Todos juntos gritan ¡!!NO!!! y después se les pide que griten ¡SI!

d) Hacer un dibujo que represente lo que es para ellos el grupo y qué emociones les despierta. Esto es importante porque muchas veces lo que sale en los dibujos no tiene nada que ver con lo que se comenta, y es aquí donde los terapeutas pueden hacer la comparación. Por ejemplo:




Lo que representan los círculos claros somos nosotros, los niños, y los oscuros (azules) son los terapeutas. Los puntos de dentro representan que cada uno tiene sus apoyos y sus dificultades (Juan, 13 años).

Temas a trabajar. En el grupo de los "Samurais" como proyecto de trabajo:

- Sexualidad masculina y cambio corporales.
- La cobardía.
- La chulería.
- Mitos e imágenes que los hombres creen que necesitan mantener.
- Hobbies adictivos (Internet, Warhammer, Playstation).
- Relación con el padre.
- Relación con la madre.
- Relación con los hermanos.

- Relación con el grupo y los terapeutas.
- Miedos y ansiedades ante el sexo opuesto.
- Manejo de conflictos y peleas en la calle (provocaciones).
- Respuestas ante actos de presión (tabaco, drogas, peleas, robos, etc.).
- Resolución de conflictos (temas de violencia, confrontación, exclusión, maltrato y abuso).
- Búsqueda de aceptación en el grupo de pares.
- Habilidades sociales y de expresión verbal.
- Temas planteados por el grupo.

Los Samuráis en diferentes dinámicas.

Hora de la merienda y de los encuentros... aprendiendo a no perder tiempo para la merienda.

Samuráis aprendiendo a pedir la palabra.

**8.7. "L@s Umay*Más*"...**

En "Los Umay*Más*":

- Temas planteados por ellos.
- Preguntas de los chicos a las chicas, curiosidades sobre la "psicología femenina".
  – ¿Por qué las chicas tienen que ir todas juntas al baño?
  – ¿Por qué cuando van de tiendas tardan tanto?
  – ¿Por qué se lo cuentan todo?

Antes de que las chicas contesten a las preguntas, hacemos que los chicos se imaginen las respuestas. En el caso de la primera pregunta, según ellos, era para hablar de los chicos o criticarlos.

La respuesta de las chicas fue: "Para que alguien nos sostenga la cartera mientras hacemos pis en equilibrio". Respecto a la segunda pregunta, la respuesta de las chicas fue: "¿Quién os compra la ropa?" y los chicos respondieron casi al unísono "Mi madre o nosotros, pero lo hacemos en diez minutos", a lo que las chicas respondieron: "Con

razón vais vestidos así...". A la tercera pregunta las chicas dijeron: "Porque es un modo de sentirnos más cerca de las amigas y poder intercambiar opiniones y emociones".

- Preguntas de las chicas a los chicos, curiosidades sobre la "psicología masculina".
  - ¿Qué es sinceramente lo primero que ven en una chica?
  - ¿Qué es lo segundo que ven en una chica?
  - ¿Por qué creen que hablar de fútbol y de coches es un modo de atraer a una chica?
  - A los chicos cuando tienen cinco años les gustan el fútbol, y los muñequitos, cuando tienen diez siguen con el fútbol y con los muñequitos, cuando tienen quince siguen con el fútbol y los muñequitos, y cuando tienen veinte siguen con el fútbol y los muñequitos. ¿Piensan cambiar en algún momento?
  - ¿Por qué les es tan difícil hablar de sus emociones?

Las respuestas de las chicas ante las dos primeras preguntas fue: "Tetas y culo", "Culo y tetas", cosa en la que acertaron , aunque hubo algún chico que dijo que además de las tetas y el culo le gustaban los ojos, o que fuera inteligente, o con sentido del humor.

Ante la tercera y la cuarta pregunta las chicas opinaron que los chicos no quieren hacer ningún esfuerzo por ponerse en el sitio del otro y que son unos inmaduros que nunca crecerán.

Los chicos opinaron que las chicas también veían fútbol, lo que pasa es que no veían el deporte sino a los futbolistas, y que ellos consideraban que no tenían porqué perder esa parte de niños aunque crecieran.

La última pregunta fue interesante porque los chicos pudieron expresar que ellos, si estaban solos con alguna amiga, sí eran capa-

ces de expresar sus emociones, de confiar en esta amiga y que no les importaba que los vieran vulnerables o llorosos, pero que muchas veces no sucedía lo mismo cuando estaban con el grupo de amigos y había alguna chica. Lo que sentían es que se dejaban arrastrar por las bromas, y que escondían las emociones porque sentían que tenían que construir una imagen de fortaleza e invulnerabilidad ante el grupo de amigos delante de las chicas.

Grupo Umay*Más 2003*

- Como decirle a una chica que es muy amiga y que vemos que está enamorada de nosotros, que no nos interesa sin hacerle daño.
  - Este ejercicio fue interesante también por la diversidad de respuestas, tanto por parte de los chicos como de las chicas, y hubo para todos los gustos. Había chicas que decían que era mejor decirlo rápido y directo para que no se siguiera haciendo ilusiones y, aunque doliera mucho, después se podría recuperar mas rápido y podría fijarse en otro chico; otras chicas decían que preferían que se lo dijeran poco a poco, dando tiempo para que uno mismo se diera cuenta y se alejase, sin pasar por la humillación de ser rechazada por un buen amigo. Algunos chicos estaban de acuerdo en decirlo directamente, pero no de manera cruel. Otros pensaban que era mejor decirlo por teléfono o por correo electrónico, porque así se evitaba la situación de ver la cara triste de la amiga y posibles escenas incómodas. Lo que también se discutió es si después de esto esa amistad podría perdurar aunque haya un alejamiento, pero en general estuvieron de acuerdo en que si era una verdadera amistad, ésta volvería a reconstruirse y a unirlos más.
- ¿Qué hacer si un amigo se siente tan mal que te dice que esta pensando en suicidarse o en escaparse de su casa?

Este tema dio pie a que algunos integrantes confesaran al que alguna vez habían tenido ideas suicidas, pero por alguna razón no lo habían intentado, aunque sí habían fantaseado con ello. Cada uno contó cómo hizo para dejarlo sólo en una fantasía. También dio pie a que algunos comentaran sobre actos auto-punitivos, como arañarse y hacerse heridas en los brazos y piernas, y pidieron ayuda al grupo para solucionarlo. En estas sesiones y en otras que siguieron se profundizó acerca de los sentimientos depresivos ("Siento que no valgo para nada", "Soy una mierda" y "A nadie le importo") y se trabajaron en el grupo.

- ¿Qué hacer si una amiga te dice que está embarazada?

En estos casos de embarazos siempre planteamos, tras escuchar las respuestas de los integrantes del grupo, que estamos hablando de niñas menores de edad y que no importa la relación que esta niña tenga con sus padres. Lo que hay que hacer es convencerla para que hable con ellos, o que confíe en el psicólogo o tutor del colegio para que le ayude a hablar con sus padres. Ellos no pueden asumir toda la carga de esta noticia, y mucho menos tomar decisiones o apoyar las de la amiga. Es en estos momentos en que la amistad es necesaria con un poco de cordura, sin cargarse con angustias y problemas que en ese momento la amiga no está pudiendo ver, ya que probablemente se encuentra en una situación de shock. Al mismo tiempo este tema nos sirve para hablar sobre las relaciones sexuales prematuras.

- ¿Qué hacer si sabemos que en clase hay una amiga que es víctima de abusos sexuales por algún compañero?

Este tema se discutió largamente por la postura de que si se hablaba con los profesores, uno se convertía en "chivata o soplón", pero al mismo tiempo cada vez estaban más seguros de lo que estaba ocurriendo. Nosotros, como terapeutas, tratamos de enfocar la

situación en que en estos casos, al tratar de no ser soplones, nos convertimos en cómplices de la situación.

Se discutió que el primer paso sería hablar con la chica y tratar de ver qué es lo que estaba ocurriendo y luego, si la chica necesitaba ayuda, dirigirse a algún adulto, ya sea el tutor, el Psicólogo del colegio o los padres de algún alumno que ellos consideraran una persona serena.

Esto sirvió para discutir largamente que a veces en la vida tendremos que aceptar que alguien nos juzgue "mal" por haber actuado lealmente y con congruencia respecto a nuestras relaciones de amistad.

- Un tema que planteamos los terapeutas en una sesión fue: **¿Cuándo erais niños se os murió alguien? ¿Fuisteis al velatorio o al entierro? Ahora que ha pasado el tiempo, ¿creéis que lo que hicieron vuestros padres fue lo correcto o lo cambiaríais?**

Muchos tenían la experiencia de la muerte de algún abuelo o tío, pero en este punto también hubo diferencia de opiniones. Para algunos fue importante que sus padres los llevaran al hospital avisándoles de que el abuelo estaba muy enfermo y que le iban a hacer una visita (7 u 8 años). Estos jóvenes contaron que para ellos fue importante poder verlos por última vez y hablar con ellos. Por otro lado había un grupo de jóvenes que decían que les había ocurrido lo mismo y que se habían quedado muy impresionados al ver en el hospital a un abuelo que ya no era el de siempre, sino un señor a quien casi no podían reconocer. Esa imagen los había perseguido durante mucho tiempo, y les había impedido recordar al otro abuelo, al de la niñez. Algunos reconocían la situación del velatorio y del entierro como incómoda por el llanto de los padres. Otros, en cambio, preferían haber estado ahí como parte de la familia, y expresaron que más que llorar se habían puesto a jugar con los primos. Como podemos

ver, en estas situaciones nunca hay nada correcto o incorrecto, pues siempre moverán hilos diferentes en cada personas.

Umay*Más* en sesión de baile (aprendiendo a mover el cuerpo).

Otros temas que han sido propuestos por ellos:

- ¿Cómo ayudar a una amiga con bulimia?
- ¿Cómo ayudar a un amigo que está tomando demasiado alcohol o metido en situaciones de robo o delincuencia?

Generalmente en todos estos temas vamos a optar por escuchar los puntos de vista del propio grupo, y la postura de los terapeutas será siempre la de recoger todas las opiniones y soluciones, si se tiene alguna experiencia personal contarla, y siempre volver a clarificar el lugar de los adultos eb el mundo de los jóvenes, ya que por más mala relación que tengan con sus padres, el hecho de que ellos estén en terapia significa que hay una parte sana de estos padres que está dispuesta a aprender, a escuchar y a cambiar, y si no es así algún otro adulto habrá en su entorno vital.

Voy a mencionar algunos ejercicios que hemos trabajado:

***Ejercicios de apertura***:

a. Escoge algún integrante del sexo opuesto al que no conozcas tanto y busca un lugar de la habitación donde ubicarte. Imagínate que es la primera vez que os veis y tienes que acercarte a él o ella y empezar una conversación para ver si es posible haceros amigos. Tenéis veinte minutos para este ejercicio. Tomaos las cosas de manera seria y cada uno vea de qué modo puede hacer que el otro se sienta interesado en seguir la conversación. Al finalizar el ejercicio haremos la rueda general y cada uno expresará cómo se sintió ante el acercamiento del otro, y qué cree que estuvo bien, qué cree que estuvo mal, para que lo pueda corregir en la vida real.

Tras el ejercicio se hace la rueda general y se escucha lo que cada uno tiene que decirle al otro. Al mismo tiempo los terapeutas y observadores han tenido que estar atentos a los mensaje no verbales,

posturas, miradas que han ido teniendo a lo largo de la conversación para poder devolverles material del cual ellos pueden no ser conscientes, para ayudarlos a incorporar y desarrollar una mejor imagen de sí mismos en sus primeros intentos de acercarse al sexo opuesto.

Algunos comentarios del grupo:

- "Me he sentido completamente interrogada, era una pregunta tras otra. Solo tenía que responder y ya venía otra pregunta. Era un interrogatorio".
- "Las cosas que me ha preguntado no me parecían interesantes, como por ejemplo en qué colegio estoy, en qué curso y si me gusta estudiar".
- "Lo primero que ha hecho es preguntarme si tengo novia y cuando le he dicho que sí me ha dicho que ya no le interesaba. Me he quedado planchado y ya no he sabido qué preguntarle".
- "Me he sentido muy cómodo al hablar con ella, como si fuésemos amigo de toda la vida".

b. Preparamos una cesta con papeles doblados con nombres de personajes masculinos conocidos (pato Donald, Mickey, Rogger Rabit, Peter Pan, Clark Kent, Han Solo, Charlie Brown, Silvestre_____) y una cesta con papeles doblados con nombres de personajes femeninos que hagan pareja con los nombres de la cesta anterior (Daisy, Minie, Jessica Rabbit, Campanita, Luisa Lane, La princesa Leia, Luisa, Piolín.)

Conforme van entrando los integrantes del grupo, se les pide que cada uno coja un papelito de la cesta de su género sin desdoblarlo. Cada papelito tendrá un alfiler puesto. Una vez que hayan llegado todos se les pide que abran el papel y se lo prendan con el alfiler en el pecho, de modo visible, lean el personaje que le ha toca-

do, y todos al mismo tiempo busquen su pareja. Una vez que la hayan encontrado se sientan en los cojines. Antes de empezar el ejercicio que uno quiera proponer, se les pide que cada pareja hable sobre el personaje que les ha tocado, qué recuerdos y sensaciones les trae y al mismo tiempo se les da unos diez minutos para hablar sobre personajes con los cuales ellos simpatizan.

Cuando no existen integrantes de géneros opuestos pares, buscamos algunas parejas del mismo sexo como por ejemplo (Chip y Dale, Mortadelo y Filemón, Tom y Jerry, Batman y Robin, Thelma y Louise, Mónica y Rachel...).

Este ejercicio es muy útil cuando el grupo todavía tiene muchos reparos en escoger parejas del otro sexo, y es un modo de ayudarlos a escoger con la ayuda de parejas conocidas de la ficción. Del mismo modo favorece todo un juego de risas, de exclamaciones, de negociaciones y de cambios soterrados de papelitos.

***Ejercicios dentro del proceso terapéutico***

a. Escribe en un folio el lema de tu familia. Este lema tiene que estar escrito dentro de una orla, y debes sentir que es el lema con el cual has crecido. Algunos ejemplos de lemas:

"Pío Pío que no se escucha".

"Haz el bien y no mires a quién".

"Los trapos sucios se lavan en casa".

b. Escribe una lista de cosas que tengas de tu padre y no quisieras tener. Luego escribe otra lista de cosas que tienes tu madre que no quisieras tener. Luego escoge un grupo de cuatro personas y hablad unos veinte minutos sobre las características que habéis puesto y que el subgrupo diga si ellos han notado alguna de estas características en vosotros. Después de esto iremos a la rueda general para intercambiar pareceres.

c. Dividíos en cuatro grupos, dos grupos a favor y dos en contra. Una vez que están hechos los grupos, los que están a favor tienen que tratar de convencer a los otros dos grupos, de forma separada, de que es bueno fumar y beber alcohol. La consigna es tratar de convencerlos a toda costa para que estén a favor de lo que vosotros defendéis. Al mismo tiempo el otro grupo, el que esta en contra, tiene que tratar de dar argumentos convincentes para no acceder a lo que estáis pidiendo. A su vez, ambos grupos deben tratar de sentir qué es lo que sucede en vuestro interior en este ejercicio y qué pensamientos pasan por vuestra cabeza.

Hay que emplear unos veinte minutos para esta primera parte. Después se hace un intercambio general de ideas de diez minutos y se pasa al hacer lo contrario, es decir, los grupos a favor estarán en contra y los grupos en contra a favor. También se les darán veinte minutos, y luego diez más de intercambio de ideas. Después se hará la rueda general.

En este caso los terapeutas, como los observadores, irán viendo cómo se van metiendo los grupos en su papel y, si lo consideran necesario, pueden ayudar a algún grupo que tenga poca fuerza, dándoles ideas o formando parte del mismo para ayudar en la dramatización.

Es importante que en la rueda general cada uno exprese lo que ha sentido cuando tenía que defender una idea con la que no estaba de acuerdo, o como se sintió con las medidas de presión que daba el otro grupo.

También es importante que cada integrante del grupo dé un *feedback* a los otros de cómo los vieron en el ejercicio, si los sintieron bien, o muy débiles, muy agresivos, o violentos, o impositivos, o más bien blandos y pasivos. También es importante que cada uno diga en qué papel se sintió mejor y por qué.

d. Escojed pareja y sentaos en el suelo de espaldas, uno contra el otro. Cada uno tendrá un lápiz y un folio. Escojed quién es A y quién es B. El que es A va a empezar a guiar a B para que haga un dibujo concreto, por ejemplo una casa, un árbol, una sombrilla, pero no le podrá decir el nombre de lo que va a dibujar, solamente le ira guiando. Por ejemplo: "pon el lápiz en la parte inferior de la hoja, haz una línea vertical hasta la mitad, haz una línea paralela igual a esta. Luego, en el extremo superior, harás una línea curva que caiga hacia abajo pero no hasta el borde inferior de la hoja, etc.". No puedes decir en ningún momento ninguna palabra que asemeje el dibujo, por ejemplo no se puede decir una línea como una nube, ni una recta como un gancho. Una vez que has terminado de describir lo que quieres que haga, le tocará a B hacer lo mismo con A. Para todo el ejercicio tenéis media hora. Luego de esto os daréis la vuelta y veréis si el dibujo que ha hecho el compañero era lo que vosotros queríais dibujar.

Luego pasaremos a comentar en la rueda general.

Este ejercicio sirve para descubrir la capacidad de comunicación que tenemos hacia los demás, que en este caso sería el emisor, y por otro lado la capacidad de empatía que tiene el otro para recibir y traducir lo que se le está comunicando y plasmarlo en el papel, en este caso el receptor. Luego, en la rueda general, pasaremos a hablar sobre lo que se ha descubierto de uno mismo y cómo lo relacionamos con nuestro modo de ser en el momento de vincularnos, ya sea con personas o con nuestro entorno.

e. Este es un trabajo al que llamamos las comunicaciones por género. Pedimos al grupo que se divida en dos partes, las chicas por un lado y los chicos por otro. Lo que vamos a trabajar son los tipos de noticias. En primer lugar vamos a trabajar una noticia dolorosa como por ejemplo la muerte de un familiar, la ruptura de una relación, etc. En el caso que voy a contar les dijimos que cada grupo tenía que escoger quién era el que contaría la noticia dolorosa, en este caso

la muerte de un familiar. Tendrían veinte minutos para prepara la escena, es decir, el tipo de noticia, cómo se diría, y lo que cada uno quisiera hacer. Luego de estos veinte minutos se les pidió que el grupo que iba a hacer la dramatización saliera de la habitación, y que el otro se quedara. Al grupo que se quedó se le pidió que estuviesen en silencio tratando de darse cuenta de qué emociones se les movían mientras veían actuar a sus compañeros.

El grupo de las chicas escogió actuar primero y una de ellas comunico la muerte de un tío suyo. Conforme el ejercicio avanzaba, lo que no estaba previsto era que la chica se movilizara tanto como para echarse realmente a llorar y el resto del grupo intentara ocupar diferentes roles, alguna de consuelo, otra de cariño y abrazo, otra de paralizada, y otras de ayuda, como por ejemplo pasándole un pañuelo.

Mientras tanto, en el grupo de chicos íbamos observando que ellos pensaban que todo era dramatización (a nivel consciente). Pero empezaron las risitas y los chistes sobre la actuación de las niñas. El grupo de las chicas se encontraba completamente metido en la escena y tratando de ayudar a la amiga, y a otras a quienes también se les había muerto algún familiar y que habían empezado a llorar. El grupo de los chicos aumentaba su euforia y sus risas, y de manera callada intenté hacerles ver que lo que estaba ocurriendo era real y merecía un respeto. Fue en ese momento cuando se quedaron paralizados y optaron por el silencio. Una vez que se calmó el grupo de las chicas y cada una pudo verbalizar lo que le había ocurrido, al dirigirnos al grupo de los chicos para preguntarles qué habían sentido, optaron por levantarse y salir de la habitación para empezar su actuación, cosa que impedimos, ya que era necesario que ellos hablasen también sobre lo que habían sentido. Esto generó sensaciones de rabia contra los terapeutas de parte del grupo, porque no entendían por qué se tocaba tanta "mierda". Intentamos aclarar que si esto tocaba tanta "mierda" era porque estaba ahí y había que sacarla. Esto

dio pie a una conversación de otros veinte minutos. Cuando todo estuvo más tranquilo, los chicos salieron para reentrar y representar la escena en la que uno de ellos iba al parque a encontrarse con sus amigos y les comunicaba que su padre había muerto. Unos lo escucharon tranquilamente, otros le dieron una palmada en el hombro o en la espalda y otros le preguntaron qué iba a hacer ahora, si siempre quería ir al cine o salir a dar una vuelta, fin de la escena.

Esta dramatización también removió muchas emociones en el grupo. En primer lugar porque las chicas decían que no podían creer que alguien fuese al parque a comunicar la muerte de su padre, y que todos permaneciesen tan fríos y que además se le invitase al cine. El chico en cuestión dijo que él se había sentido acompañado por su grupo y que sabía que si en verdad le sucedía eso sí iría al parque a hablar con sus amigos, y tal vez incluso al cine.

Esto trajo un debate sobre si eso era ser frío, no querer al padre, o una conducta escapista ante una situación dolorosa. Como en todas las sesiones en grupo hubo diversos pareceres, ya que muchos sentían que el hecho de ir al cine no conllevaba que no se quisiese al padre, sino más bien que a su padre le hubiese gustado que su hijo fuese al cine a distraerse, que estuviese con sus amigos, y que ya habría tiempo para regresar y estar en el velatorio. Otros, en cambio, consideraban que esto era una completa falta de afecto y de empatía con la madre y los hermanos, que sí se habían quedado en casa tratando de ayudar o acompañar a los que estaban junto al padre.

Lo que sí es cierto es que este ejercicio nos dio varias sesiones grupales para poder trabajar todos estos temas que surgieron de manera tan intensa y revuelta. En este caso la sesión grupal tuvo que ser prolongada hasta dos horas y media, y además fue material de trabajo en sesiones individuales.

Del mismo modo se trabaja por género la comunicación de una noticia bonita, por ejemplo el anuncio de que se ha empezado a salir

con alguien, el chico o chica que tanto le gustaba. Todo se trabaja, al igual que el ejercicio anterior, con los mismos tiempos para preparar la escena, dramatizarla, recoger las emociones de ambos grupos, y luego el turno de la dramatización del otro grupo. Al final se hace una rueda general del grupo, y el rol de los terapeutas será, además de recoger, hacer un paralelo en semejanzas y diferencias de la transmisión de una noticia buena y/o una noticia mala.

***Trabajando situaciones comprometidas o difíciles***

Se le pide al grupo lo siguiente:

Van a dividirse en subgrupos mixtos y van a tener media hora para que cada uno cuente qué situación es la más difícil en la que se han visto metidos y cómo la solucionaron; al mismo tiempo el resto del subgrupo va a ir dando ideas de cómo creen ellos que la podría haber solucionado, o si alguno de ellos tuvo una situación parecida, cómo la solucionó. Luego haremos una puesta en común en la rueda completa.

Voy a relatar el ejemplo de una sesión de este tipo que se hizo con el grupo mixto de chavales.

Algunas situaciones comprometidas o difíciles que se expusieron:

- Tener siete suspensos y no saber cómo decírselo a los padres.

En este caso lo que se planteó fue cómo hacer para que los padres no se enfadaran. Muchas veces se tendía a retardar la noticia sabiendo que esto era aún peor. Soluciones que dio el grupo: Huir, usar chuletas para los exámenes, ir preparando a los padres avisando de que la cosa no iba muy bien e ir dando un avance de las asignaturas que se esperaba suspender, para que el golpe no fuera tan duro. Según otro integrante del grupo este consejo no era bueno porque

era comerse dos enfados en vez de uno y por lo tanto, como el enfado iba a ser exactamente , prefería ahorrárselo y canjearlo todo por uno, es decir, contar las cosas "inextremis".

Otro de los consejos fue falsificar las notas y el que expuso el problema dijo que lo había solucionado diciéndole a algún familiar que se lo dijera a sus padres.

En este ejemplo los terapeutas les hicimos pensar si es que en algún momento a ninguno de los 18 integrantes del grupo se les había ocurrido aprender a tolerar el enfado o la desilusión de los padres. Pues no, a ninguno se le había ocurrido esta solución.

Como podemos ver, ésta es una característica muy común entre los jóvenes: moverse desde el impulso (tengo pereza para estudiar, prefiero ver la tele, ya estudiaré mas tarde, etc.) y luego, cuando vienen las consecuencias, es decir, la reacción de los padres, tratar de evadirlas y no ser capaz de aceptar que determinadas conductas tienen un efecto directo en las personas que están peleando por él.

- Otro de los participantes planteó que su problema era postergar siempre las cosas. Esto le ocurría porque siempre estaba conectado con sus pensamientos y no se daba cuenta de que se pasaba todo el tiempo pensando en que si esto fuese así, si lo otro fuese asá, qué pasaría si..., o qué no pasaría, y sin darse cuenta, el tiempo y la situación habían pasado y su angustia iba aumentando, y a nivel de sus acciones no había tomado ninguna alternativa. Las soluciones que le dieron sus compañeros fueron que a veces es bueno no pensar tanto, sino hacer. Otros, que muchas veces el pensar tanto es un modo de evitar enfrentarse con lo que estaba pasando y después tener la excusa de que se había estado tratando de lograr una solución. Este chaval dijo que su solución la había empezado a tomar hacía unos meses, en cuanto a que había decidido hacer las cosas sin pensarlas tanto, y que si se equivocaba o lo hacía mal, al menos lo había intentado, y si lo hacía varias veces seguidas, en algún mo-

mento le saldrían bien. Esto tenía que ver sobre todo con sus relaciones con los amigos, cómo integrarse en un grupo, o el tema de las chicas, por ejemplo.

- Otro ejemplo fue el de un chico para quien lo fácil era tener siempre la sensación de que era rechazado en cualquier situación nueva a la que se enfrentaba. Siempre estaba seguro de que se iban a reír o a hablar mal de él. Si alguna vez alguien se reía o tenía un gesto de sonrisa en la cara, o hablaban entre ellos, en sus pensamientos siempre estaban hablando y riéndose de él.

Esta situación le causaba pánico y un grado extremo de angustia y le paralizaba, y muchas veces empezaba a sufrir con antelación al momento de enfrentarse a esta nueva situación, y pensaba que, como ya le había sucedido otras veces, todo el mundo le miraba.

Una de las mejores soluciones que le dio el grupo, y los terapeutas ni siquiera tuvimos que intervenir, fue lo que le dijo un compañero: "¿no se te ha ocurrido pensar que si te miran o hablan de ti es simplemente porque eres el nuevo?".

Consultado el grupo acerca de si no se había enfrentado alguna vez a una situación en la que el resto se burlara o hablase de ellos, de los dieciocho integrantes, sólo una chica dijo que ella nunca se había enfrentado a una situación así. El resto, inclusive los terapeutas y observadores, todos nos habíamos enfrentado varias veces a situaciones de este tipo.

- Una chica expresó que su mayor problema era que, cuando se enfadaba todo el mundo se reía, les hacía gracia y esto la enfadaba aún más. Pero por mas que se enfadaba, al resto le seguía pareciendo un chiste, y no sabía cómo hacer para que la tomaran en serio.

El comentario del grupo fue que en realidad nunca la habían visto verdaderamente enfadada y que muchas veces, cuando expresaba el enfado, lo hacía con una sonrisa o con un tono muy dulce o como

pidiendo permiso, lo que hacía verdaderamente difícil sentir que estaba enfadada.

Lo que se le sugirió es que tenía que darse cuenta de que ella contaba que estaba enfadada, pero realmente no expresaba este enfado con la cara y con el tono de voz, y que era muy difícil para las personas hacerse cargo de este enfado y por eso causaba gracia o una sonrisa.

Ysabel puso como ejemplo cuando yo decía o intentaba decir "tacos españoles", que los decía de tal modo y tan fuera de contexto que lo que causaba era ganas de reírse y no un impacto emocional de enfado. Por eso mi reacción cuando contaba algo enfadada y el resto del equipo sonreía era: "¿Y cuál es el chiste?".

- Éste fue un ejemplo que puso un chaval de una ocasión en que se vio solo en la calle con el semáforo en rojo y se dio cuenta de que venía un grupo de chavales neonazis. Expresó que, por su modo de vestir (pantalón ancho, camisetas de heavy metal, etc.) estaba seguro iban a buscar pelea. La solución que él encontró fue la de salir corriendo.

El grupo deliberó durante algún tiempo si ésta era la mejor solución, pues decían que no por su vestimenta este grupo iría a pegarle; otros decían que eso era una cobardía y que no habría por que temer, ya que el grupo neonazi podría simplemente pasar por ahí. Esto generó una discusión acerca de que ante determinadas situaciones que son arriesgadas, a veces es mejor pasar por cobarde que exponerse a las consecuencias, y que muchas veces, por el orgullo por no aceptar que estamos en una situación de debilidad o minoría, podemos estar arriesgando nuestra vida.

- Una chica contó que en un campamento hubo un problema con un grupo de chavales que habían estado incordiando todo el tiempo, y que los monitores habían tomado una decisión respecto a

ellos. Cuando su mejor amiga le preguntó de qué parte estaba ella, le dijo que de parte de los monitores, porque le parecía que los chavales lo único que hacían era llamar la atención e incordiar todo el tiempo, y que los monitores tenían razón en apartarlos del grupo. Su sorpresa fue mayúscula cuando su amiga le dijo que ella simplemente estaba a favor de los adultos y que no apoyaba a la gente de su edad y a partir de ese momento dejó de hablarle y de estar con ella en el campamento. En aquel momento ella se planteo si sería cierto lo que su amiga había dicho. El grupo le dijo que muchos habrían optado por dar la razón a los jóvenes primero porque quizás no habían conocido la postura de los monitores y segundo porque muchas veces existe miedo a los grupos que incordiaban.

Al final se llegó a la postura de que lo que había hecho ella era lo correcto, y además muy valiente, pero que esto le había ocasionado tristeza, dolor y la pérdida de la que creía era una amiga. Y esto no era fácil de llevar.

Lo que los terapeutas expusimos fue que la vida es un largo camino de encuentro y desencuentro con las personas y que en este camino tendremos períodos de crisis en muchas relaciones. En algunos casos estas crisis se resuelven fortaleciendo los vínculos afectivos, y en otros rompiéndolos o empeorándolos. Cada vez que esto último sucede, se produce una gran confusión, dolor y replanteamiento de algunas cuestiones de nuestra vida, generándose un conflicto de valores, de actitudes y de sentimientos. Algunas veces podemos salir mal de estas crisis por no haber tenido la seguridad de haber hecho lo más conveniente, por esto es bueno hablar sobre estas cosas dentro del grupo, porque un grupo cercano puede darnos diferentes puntos de vista, lo que significa diferentes modelos de personalidades y de reacciones.

Éste es un ejemplo de uno de los trabajos grupales a lo largo del proceso terapéutico de nuestras reuniones mensuales. Vuelvo a re-

cordar que en estos trabajos, cuando se hacen los subgrupos, generalmente los terapeutas y los observadores también participamos del ejercicio con nuestras propias experiencias personales, ya que éste es un modo de abrirnos y de mostrar al joven que somos capaces también de perder la vergüenza y de mostrarles nuestro mundo a ellos, como les pedimos que hagan con nosotros.

Otro ejercicio simpático es el siguiente: le damos a cada integrante del grupo, igual que a los observadores y a los terapeutas, una página como la siguiente:

La consigna es que cada uno tiene que asociar cada figura con un integrante del grupo. Los terapeutas deben igualmente hacer el mis-

mo ejercicio. Las figuras que se plantean en el folio son tanto simbólicas como concretas, a gusto de cada participante. Si faltan figuras, cada uno puede dibujarlas.

Tras poner los nombres a las figuras, cada uno debe explicar por qué ha asociado ese participante con esa figura, y argumentar su elección. El que ha sido escogido puede hacer preguntas aclaratorias. Algunos comentarios fueron:

"Loretta es la de la paleta de ping pong, porque todas las bolas que le mandamos las devuelve".

"Borja es el del monopatín, porque siempre viene con sus patines y ante la vida parece que siempre va surfeando".

"Nacho es el que lleva la torre de bolas de helados, tratando de que todo el mundo esté junto y que nadie se caiga".

"Diana es la de la paleta de pintura, tratando de que las cosas parezcan siempre bellas".

"Estela es la del violín, que desde chiquita aprendió a tocarlo".

"Jesús, el del Yo-Yo, porque sube y baja y siempre es Yo, Yo, pero no nos dice nada de él".

"Diego es el que baila, porque siempre está alegre".

"Juan es el chiquitín en la sombra que se está yendo".

"Ysabel es la de la comba, porque siempre está jugando y tiene juegos divertidos".

"Luis es la sombra de arriba, porque es así, no le importa no hacerse notar mucho, ni le importa no tener un sitio y es bueno que sea así".

"Laura es la chica de abajo a la izquierda, que a veces está y otras no quiere estar".

"Emilio es el de la cometa, porque muchas veces su pensamiento está en otro lado".

"Marina, la del medio, pues siempre está bien centrada".

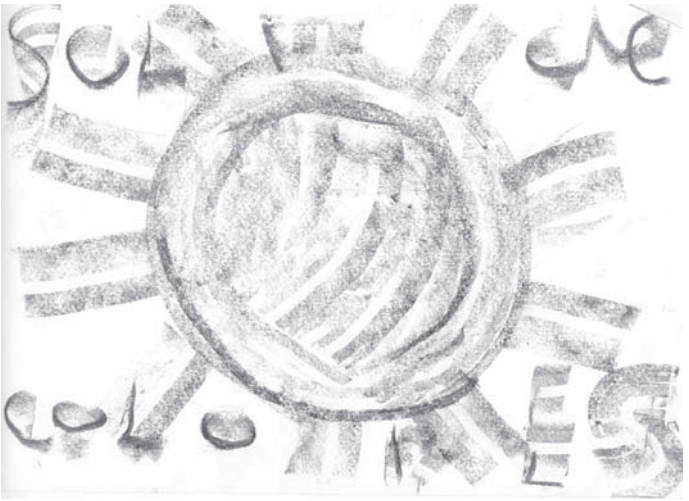
Luego de estudiar al grupo por un tiempo, una de las observadoras escribió las siguientes conclusiones:

*"El grupo me parece un buen laboratorio de ensayo para las relaciones personales. Los participantes se muestran con facilidad y parece que se sienten confiados en las personas que lo integran. Son muy participativos, responden a las consignas con ricas aportaciones. Mantienen conversaciones fluidas e interesantes. Creo que el objetivo de la sesión es el de propiciar a los chavales un espacio de iguales donde mostrarse tal y como son, el propio grupo autorregula a sus participantes. Con el apoyo de varios adultos se proporciona a los chicos y chicas un modelaje de actitudes y comportamiento y se ponen palabras a sensaciones y emociones. Esto normaliza la expresión de los acontecimientos personales, posibilitando la integración personal y apoyando un crecimiento sano. Dentro de una aparente conversación informal, se cuida a cada participante desde lo que muestra, haciéndole ver de forma sutil que está siendo atendido.*

*Para mí ha sido una experiencia estupenda, ya que estoy acostumbrada a verdaderas "batallas campales", donde la expresión de emociones y acontecimientos personales es un objetivo demasiado amplio y me limito a contener en la mayoría de los casos. He podido ver un grupo donde se trabaja la empatía, la normalización del proceso adolescente y el aprendizaje de la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la toma de conciencia de estilos vitales. Y sobre todo muchísima serenidad y trabajo fluido. Muy productivo. Te hace tener un sentido inmediato del trabajo realizado.*

# 9

# FINALIZACIÓN DE LA TERAPIA



**9.1. ¿Cuándo se acaba realmente?**

Ésta es una pregunta que generalmente, más que los adolescentes y sus padres, la hacen los terapeutas. Muchos adolescentes vienen a sesiones derivados por los colegios o por sus propios padres ante una conflictiva familiar que muchas veces se hace insostenible, o porque académicamente el o la joven no están rindiendo lo esperado, tanto para el colegio como para los padres. Una vez comenzado el proceso terapéutico, si es bien llevado tanto los padres como el adolescente van sintiendo que éste no sólo tiene que ver con el primer motivo de consulta, sino con un proceso que sienten que es bueno para el desarrollo o crecimiento emocional del o la joven.

Muchas veces los terapeutas, una vez solucionado los conflictos que trajeron a los jóvenes a terapia, sienten que tienen que terminar el proceso terapéutico porque consideran que ya no existe el problema original, y que el adolescente es ya capaz de resolver sus procesos.

Pero muchos adolescentes, y también sus padres, consideran que es mejor seguir en este proceso durante un tiempo más prolongado.

Algunos terapeutas creen que ésta es una actitud cómoda de parte de los padres, que es un modo de hacer al terapeuta responsable de solucionar cualquier problema que pueda tener el adolescente, y de este modo desembarazarse de situaciones conflictivas o dolorosas para ellos.

En la mayoría de los casos yo no soy de esta opinión. Cuando tanto el adolescente como los padres están de acuerdo en continuar este proceso (que llamaríamos de desarrollo emocional), siento que el proceso terapéutico que se ha llevado a cabo ha sido exitoso como trabajo en equipo, es decir, entre los padres el adolescente y nosotros. Al mismo tiempo los padres han logrado confiar en nuestro trabajo y en el propio proceso del hijo y consideran, desde su rol de padres

y con el respeto a su hijo, que éste tiene derecho a un espacio reservado e íntimo con alguien de confianza en el que pueda depositar sus miedos o dudas que no siempre pueden ser comentadas con los padres. Para mí éste es un índice de respeto hacia esa tolerancia de los padres al dejar que un extraño, por así decirlo, en este caso nosotros, tenga una presencia dentro de la dinámica familiar.

Al mismo tiempo, esto nos puede dar un poder sobre el adolescente que bajo ningún concepto tenemos que utilizar. Lo que quiero decir es que cualquier tema que sea verdaderamente importante y fundamental, el adolescente puede hablarlo al principio con nosotros, pero será trabajo nuestro conseguir que el adolescente sea capaz de verbalizarlo ante sus padres o cualquier otra figura adulta de su cercanía afectiva.

Es por esto que muchas veces digo a los terapeutas que la finalización de la terapia tiene mucho que ver con la necesidad del adolescente de cuándo hacer esta separación. Muchas veces están trabajando internamente la separación con sus figuras adultas familiares, que aunque en apariencia es lo único que desean y de modo inmediato, internamente produce confusión e inseguridad, y es por esto que muchos de ellos necesitan aún la figura del terapeuta como figura de referencia del mundo adulto.

Una vez que el adolescente se sienta preparado podrá separarse externamente también del terapeuta, aunque sabemos que los padres, sus modelos y el terapeuta serán siempre figuras que permanecerán dentro de su vida afectiva psíquica.

Este capítulo más que pertenecer al ámbito del paciente, pertenece al área del terapeuta. Muchos terapeutas se sienten con el deber de lo que yo llamo "estilo Peón", que cuantos más ladrillos cargo y construyo, más trabajo estoy haciendo (más sudo, más trabajo hago). Generalmente tiendo a repetir que muchas veces hay lo que yo llamaría una incontinencia del terapeuta, es decir, una tendencia a ex-

pulsar a los pacientes antes de tiempo por una incapacidad de tolerar las etapas que se llaman mesetas, en las que no hay picos de subidas ni de bajadas. Muchas veces parece que en el fondo quisiéramos decirles, sobre todo a los adolescentes, que nuestra función sólo es actuar en el conflicto, y nunca sostenerlos en esas otras cuestiones tan típicas de la adolescencia como la paralización, los bloqueos, la inmovilidad o sus eternos "no sé".

Cuando un adolescente se encuentra en este estado, para él, aunque no lo parezca, no es nada cómodo, y muchas veces la propia exigencia del terapeuta para que se mueva hace que todo esto se agudice aún más, y que inclusive ayudemos a que se empiece a formar una defensa automática.

¿Por qué es tan difícil creer que cuando un adolescente nos dice "no sé", es que realmente no lo sabe?

¿Por qué muchas veces presionamos y presionamos sin aceptar que su "no sé" es valido y que realmente no tiene ni idea de lo que pueda estar sintiendo o qué respuestas dar a lo que se le está preguntando?

Muchos terapeutas deciden que es momento de finalizar la terapia, o de interrumpirla, justamente porque se ven incapacitados o impotentes ante estos no sé, y prefieren haber trabajado hasta donde se pudo o dar por supuesto que el adolescente no quiere entrar más en sí mismo y "respetar su parte adulta de decisiones" y que ya habrá otro momento en el que decida querer saber sobre sí mismo.

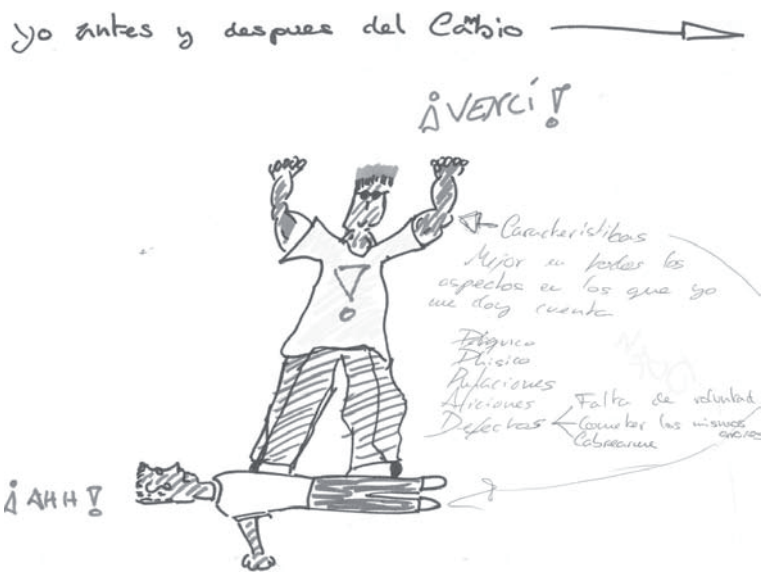
A veces los terapeutas no sabemos escuchar y creemos que cuando alguien nos dice que no sabe, es que sabe, pero no quiere hablar, y cuando alguien nos dice que no tiene ni idea, es que sí tiene idea pero no quiere contar, y cuando alguien nos dice que no se acuerda es que sí se acuerda, pero nos quiere fastidiar.

Todo esto puede ser cierto, y muchas veces lo es, pero al mismo tiempo no es excluyente de lo contrario, es decir que si dice no sé, es

que no sabe, si dice ni idea es que no la tiene, y si dice no recuerdo es que el adolescente, en general, tiene como mecanismo incorporado automático la capacidad de borrar las cosas que para él no son importantes, aunque sí lo sean para el mundo adulto.

Esto es lo difícil y al mismo tiempo lo aventurero del trabajo con los adolescentes, cuándo aceptar sus palabras y cuándo insistir, porque sabemos que necesita un poco de fuerza externa y sostén para profundizar en su mundo interior. ¡¡¡Pues Bingo!!! has ganado la lotería y has salido premiado justamente con la principal tarea de todo terapeuta de adolescentes: ver cada situación y cada momento en el aquí y ahora, e investigar desde el cariño y la consistencia sus tonos de voz, sus modos de hablar y de mirar, sus silencios, sus posturas, sus ausencias, para poder saber cuándo insistir y cuándo aceptar.

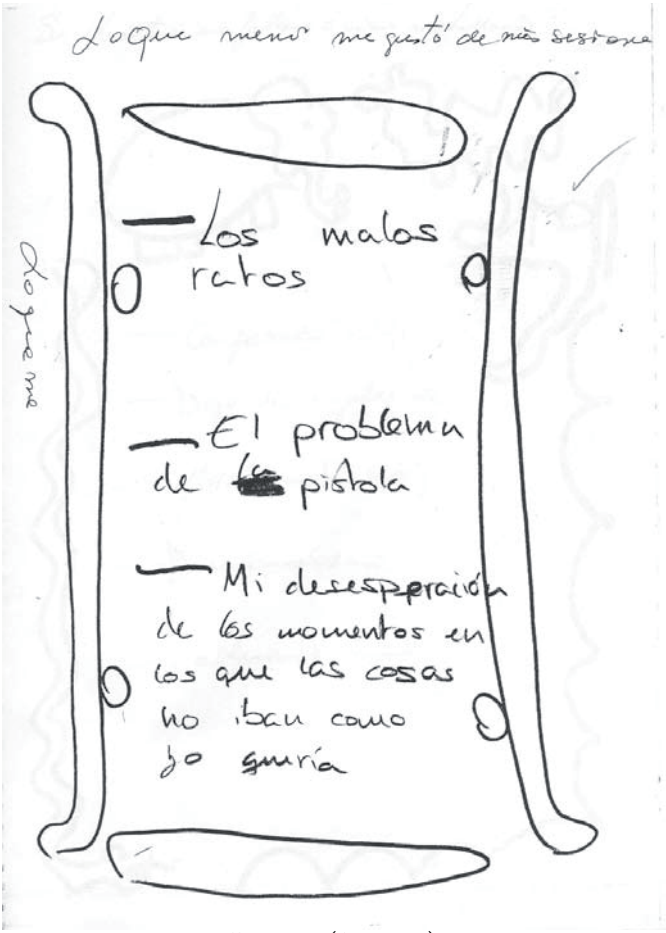
Es por esto que la finalización de la terapia tiene que ser evaluada no solamente por la resolución del conflicto original, ni por lo que parezcan resistencias, sino por el día a día del proceso con nuestros pacientes y sus padres.


Yo antes y despues del Cambio
¡VENCÍ!
Caracteristicas
Mejor en todos los aspectos en los que yo me doy cuenta
Psiquico
Physico
Pulsaciones
Aficiones
Defectos
Falta de voluntad
Cometer los mismos errores
Cabrearme
¡AHH!

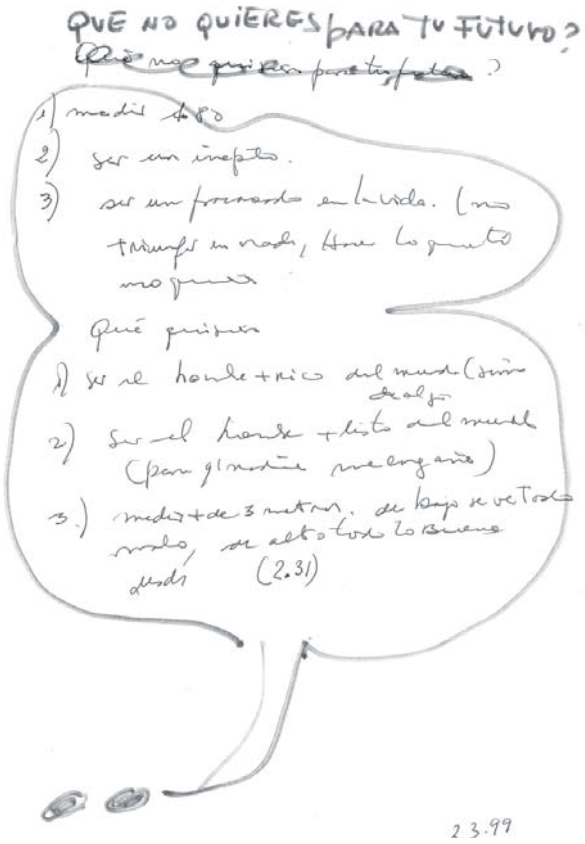
Alex (14 años).

Loretta me deja de Recuerdo....
STOP
(AUTOCONTROL REFLEXIÓN)
energia para lo momentos bajo y/o malos
Hacia tu hermana.
9 15443878

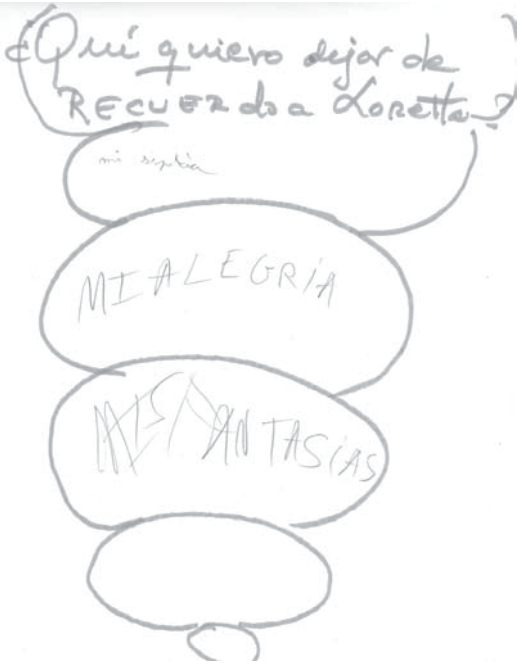
Como Quiero Que Loretta
Me Recuerde
META




Ignacio (15 años).




Ignacio (15 años).




Ignacio (15 años).

### 9.2. Decisiones antes de terminar

Como decíamos, es difícil establecer cuándo debe cerrarse la terapia. El adolescente, por su propio proceso evolutivo, va a pasar por diferentes fases en la relación terapéutica, en las que cada vez nos parecerá que está ya a punto de irse y nuevamente una "crisis", ya sea con los padres, con la familia, en los estudios o con él mismo, nos planteará si es conveniente que continúe.

Es necesario recordar en todo momento que este proceso terapéutico que hemos ido llevando con nuestro joven no ha sido sólo una intervención en crisis, sino también el desarrollo de una serie de pilares, de columnas, que le servirán de apoyo, de referencia para futuras decisiones y movimientos de su vida.

***¿Quién decide el fin de la terapia cuando el paciente ya es más o menos autónomo?***

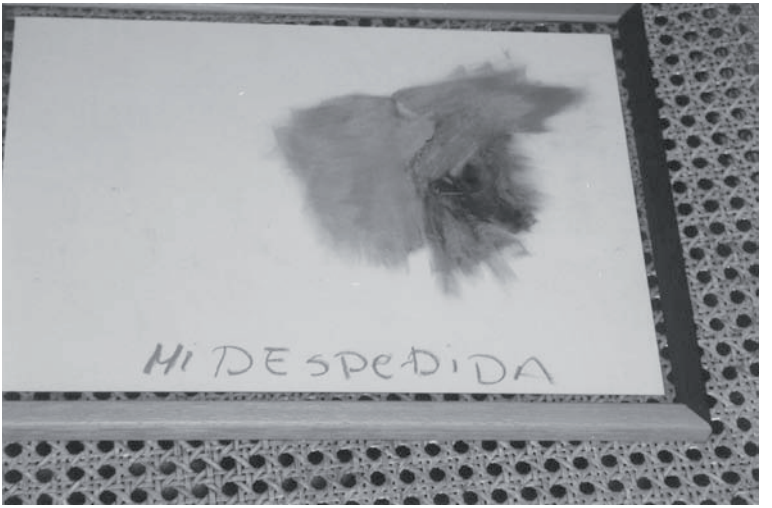
Por supuesto que la decisión puede partir del joven, de cómo se siente, de cómo cree que puede enfrentarse a las causas que lo trajeron al tratamiento, pero al mismo tiempo sigo dando un sitio a los padres que aún se encargan de él, no sólo porque dependan de ellos económicamente, sino por respeto al afecto y al vínculo familiar, que debe tener un sitio muy importante dentro de nuestra relación con ellos.

Creo que la autonomía partirá justamente del acuerdo entre todos, escuchándose, acercándose y aprendiendo a hablar como se ha estado haciendo a lo largo de la terapia.

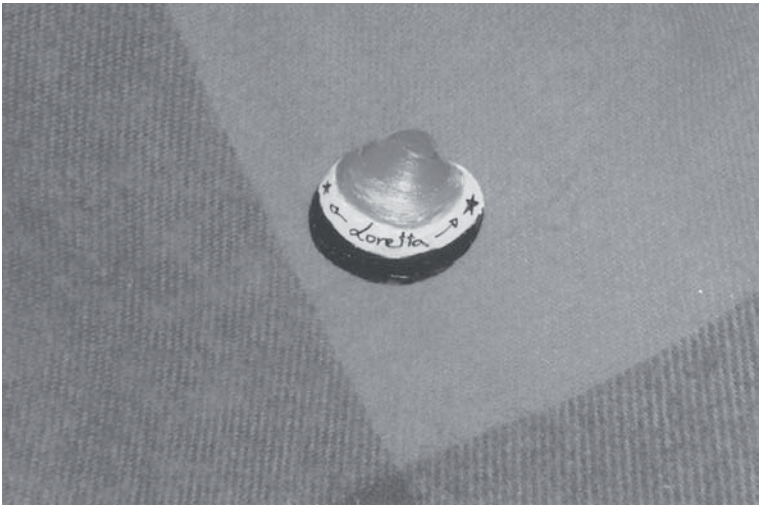
Los padres a menudo, si el joven lo pide, continuar el tratamiento como una especie de seguimiento, por ejemplo cada quince días, cada mes, como un modo que el adolescente mantenga ese lugar privilegiado de puesta en común con su terapeuta.

En estos casos tal vez ya ni se hagan las sesiones de padres, solamente por petición expreso de éstos por algún motivo en particular, pero queda siempre la relación entre nosotros y ellos como un puente fuerte que sirva al joven para sostenerse y construirse.

Mucha otras veces se decide tan sólo continuar con el grupo, una vez al mes, donde se trabajarán los temas comunes que el grupo decida, o los temas que preparemos de acuerdo a las dinámicas que creamos convenientes para ellos según sus procesos. De alguna manera éste también es un modo de continuar, siendo ya más capaz de trabajar sus cosas solamente en un proceso grupal y al mismo tiempo enriquecerse con los procesos de crecimiento de los compañeros de grupo.




Nana (14 años) "para mí la despedida está llena de colores, porque me siento así: contenta, con alegría, orgullosa de mí misma por haber logrado lo que me proponía".




Alex (15 años) "Te he traído como fin de terapia una concha de peregrino pintada por mi". Para mí la terapia ha sido como mi propio Camino de Santiago, llegué viéndolo todo negro, a oscuras. El amarillo lo representas tú, por tu claridad y luz en muchos momentos. Los otros colores, el verde es la esperanza en que pueda hacer todo lo hablado y el punto rojo al final, mi modo de ser, mis impulsos, mis zonas que aún me faltan por madurar".

**9.3. ¿Se puede volver?**

Por supuesto que siempre se puede volver. Y nunca irse, muchos de los adolescentes se mantienen en contacto por e-mails, por mensajes al móvil, por el Chat.

Es bonito cuando en navidad, o por mi cumple, aún recibo llamadas, mensajes y saludos de ellos aunque, haya pasado tiempo, preguntándome cómo estoy, recordándome, y haciéndome saber de sus vidas, sus aventuras, sus proyectos, sus amores.

Siempre se puede volver, les digo al final de las sesiones, tan sólo a saludar, o a tomar un zumo, y cuando sean mayores tal vez un capuchino.

Lo importante es que el día de mañana, si alguna vez lo necesitan, no es sólo que regresen donde nosotros para un encuentro terapéutico, sino que puedan hacerlo con otra persona, en cualquier parte del mundo, que recuerden su terapia con un buen sabor y una buena experiencia, y que haya servido, como digo en la terapia, como agua guardada en una cantimplora, que poco a poco se irá bebiendo a lo largo del camino de la vida de cada uno, conforme se vaya necesitando.

Carta de Xandra (hoy adulta) a la adolescente que fue.

Hola Xandra:

Me pidieron que te escriba una carta. Te escribo para saludarte, hace mucho tiempo que trato de no pensar en ti.

Hace unos días soñé que estaba en una especie de cápsula en el universo. Todo era negro y había muchas estrellas, el sitio era pequeño, una especie de nave redonda con ventanillas como de buque antiguo. Miraba por la ventana y me encontré a un amigo, era un pescado muy colorido con alas de libélula que sólo me observaba... de pronto el paisaje cambió y sin darme cuenta yo te veía a ti desde fuera... la que volaba era yo. Tú eras la niña dentro de la cápsula.

Pienso que dentro de todo lo que me dices, eres una niña fuerte... ¿mucho miedo? Sí, todos tenemos miedo pero, si te pones a pensar, has sabido afrontar muchísimos momentos y nunca el miedo, aunque a veces ha sido insoportable, te ha derrotado. Tal vez sí la tristeza, pero acuérdate de lo que todo eso te va a enseñar, yo sé que es parte de ti.

Eres una niña super linda, te gusta conversar con la gente y te encanta conocer gente nueva, te diviertes con una muñeca, con unos lápices, en el parque, inventas juegos y creas historias... ahora, ya adolescente, las cosas se te han puesto un poco más difíciles porque eres chiquita, te falta confianza en ti misma y ese peso de pensar en un pasado del que ni te acuerdas... tal vez nunca existió. Yo creo que te haces muchas bolas Xandra.

Por favor ten fe, no dejes que esa angustia te gane, haz como dice tu mamá, sal por la mañana al balcón y respira, y aunque veas los momentos malos, todo va a pasar, te lo prometo.

La adolescencia no es fácil para algunas personas, empiezas a darte cuenta de muchas cosas, a sentirte diferente, dejas de ser

niña y te encuentras un mundo distinto... si miras bien podrás ver que en ese mundo todavía está la gente que te quiere y que ya ha pasado por la adolescencia. Todos esos adultos, que tú tal vez veas como gente extraña, están dispuestos a conversar y responder si tú te acercas.

Te tengo que dejar. Por favor pide ayuda cuando la necesites, recuerda cuando creabas esos juegos y nunca te aburrías, piensa en tu familia que te quiere, en ti cuando ideas extrañas se te crucen por la cabeza... no tomes esas pastillas para no soñar, ésas son las que a mí me hicieron mal... muy mal, pero no te hablaré de eso, sólo lo digo para que no las tomes.

Piensa en lo que viene, en lo que siempre hay para dar, estudia, llénate de energía, corre, cruza esa montaña, nada, aprovecha el tiempo que no regresará de modo positivo.

No te pido que dejes de aprender... sólo que pienses más en lo que haces... que antes de cruzar la carretera mires siempre a los dos lados. Cuídate mucho, eres en realidad lo único que tengo, y quiero acordarme de ti sintiendo paz.

TKM Xandra

# 10

# UN MUNDO DE HISTORIAS

Cada adolescente ha querido compartir con todo su corazón y su piel, partes de su historia y partes de su mundo. A pesar de que ellos han insistido muchas veces en aparecer con su nombre real como han podido comprobar en las páginas anteriores, en este capítulo he insistido en que escojan un nombre. El hecho de querer aparecer con sus propios nombres, independientemente de su honestidad y atrevimiento, siempre me ha hecho sospechar que en el fondo era un mensaje "no cifrado" dirigido a sus padres. Como considero que debo cuidar la relación entre los hijos y sus padres, al final hemos acordado que el mensaje sea "cifrado". Por lo tanto, cada uno ha escogido su propio nombre. Esperemos que los padres de estos chicos no se sientan muy comprometidos con el significado de las historias, ya que gracias a ello estos chicos han sido capaces de mostrar su mundo, trabajarlo y valorarlo. Es por ello que este capítulo es en honor a los autores de las historias y de sus padres y familias.

Gracias nuevamente por ello.

**10.1. África y sus silencios:** (No siempre se habla con la voz)

África tiene doce años y viene a sesiones casi en silencio. Su madre murió cuando ella tenía 10 años. África tuvo que cambiar de casa y de ciudad y le resulta imposible ir al colegio. Se encuentra muy mal y simplemente no asiste. Tras dos meses de faltar a sus clases, el colegio la deriva a mi consulta para que la ayude.

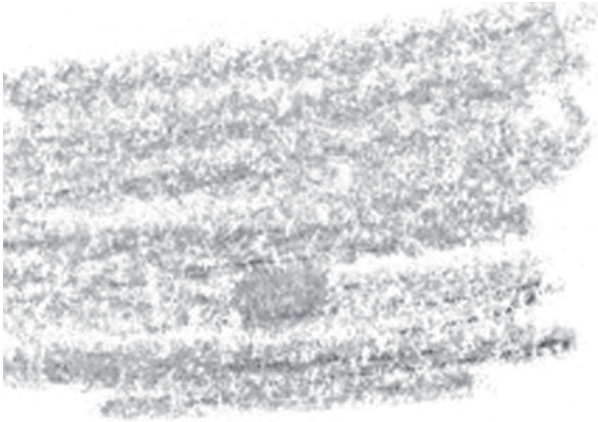
En la primera sesión viene muy silenciosa y casi no habla. Soy yo la que intento en lo posible calmarla, sin hablarle para nada del tema de su madre ni de todo lo que le está pasando. Le digo cómo me llamo y apenas me sonríe, aunque tiene una mirada muy dulce y al mismo tiempo muy desesperanzada. Intento preguntarle por cosas acerca del colegio o de lo que hace durante semana, pero sólo me mira y no responde.

"Sé que puede ser raro o difícil estar aquí con una persona a la cual no conoces. Para mí también es difícil hablarte y no saber en realidad qué es lo que puedes estar necesitando de mí. Podemos empezar con un ejercicio que si quieres lo haces o si no quieres no. Es un ejercicio que generalmente pido la primera vez que conozco a mis pacientes, ¿quieres hacerlo?".

África me dice que sí con la cabeza.

"Este ejercicio se llama el dibujo del problema, fíjate en todos estos colores y trata de dibujarme como representarías tu problema".

Para sorpresa mía África, en silencio, mira los colores, selecciona unos cuantos y empieza a dibujar. Al poco tiempo finaliza y me dice: "ya está".



Le pregunto: ¿Quieres explicarme qué es lo que has dibujado?

"Mi tristeza".

Me quedo en silencio, sorprendida de su respuesta, ya que nunca hubiera imaginado que de modo tan espontáneo llegara tan rápidamente a compartir conmigo lo principal de sus emociones.

Le pido sus manos para cogérselas y le doy las gracias por ser tan honesta y tan directa conmigo.

"Siento muchísimo toda esa tristeza y me doy cuenta de que el color que has utilizado para tu tristeza (azul) es el mismo color que has escogido para tu carpeta de trabajo en las sesiones. Espero que poco a poco pueda ir acompañándote por este camino. Sé que es duro y difícil y que puede que a veces te sientas muy sola, pero intentaré en lo posible estar junto a ti. No es necesario hablar de nada de lo que no quiera. Intentaremos hablar de mil modos si es que no puedes con las palabras, te agradezco tu honestidad para conmigo aunque no me conoces. Podrías no haber querido dibujar tu problema, dejar la página en blanco o despistarme, ya que no te conozco, poniendo cualquier otra cosa. Has sido muy valiente en decírmelo en la hoja. Intentaremos en lo posible que puedas expresar lo que has dibujado sin que te dañe mucho, pero que sí te alivie.

África me sonríe con su sonrisa a medias y sus ojos entornados, gesto que repetirá a lo largo de nuestro proceso juntas.

Le pregunto si está dispuesta a venir a sesiones y empezar un trabajo conmigo y me dice que sí con la cabeza. No me acepta la merienda ni las golosinas que damos en las sesiones a todos los que van a Umay*Quipa*.

A partir de este momento sé que tengo que plantear de otro modo las sesiones con África, no podremos hacer el cuaderno de terapia y para nada una terapia verbal. Tampoco puedo esperar que me cuente lo que ha sucedido en la semana, ya que sé que recibiré un encogimiento de hombros de impotencia, su media sonrisa y nada más.

Le propongo diferentes ejercicios, para poder hablar a través de otra cosa que no sea directamente ella.

En la tercera sesión le digo que si quiere trabajar con arcilla, me mira y me hace un gesto con el hombro, entre sí y no.

Bueno, como te voy conociendo, sé que ese gesto quiere decir que sí (se sonríe y lo vuelve a repetir automáticamente) ¿lo ves? Me estás diciendo que sí.

"Fíjate, esto es un poco de arcilla, quiero que la calientes un momento en tus manos y sientas su presión, su temperatura, si está caliente o fría. Coge un trozo, el que creas conveniente para lo que te pido, e intenta representar cómo te sientes ahora, ya sea en tu ahora actual o en tu ahora conmigo".

África se pone a trabajar muy seriamente, primero calienta la arcilla en sus manos de modo suave, como si se fuese relajando al hacer ese movimiento. Hace rodar la arcilla por la madera que sirve de soporte y poco a poco corta como una tira larga. Luego la va aplanando hasta hacer una tira un poco larga y plana, y le hace como dos curvas con la parte central hundida. Me enseña lo que le ha salido y me dice:

"Ya está, así me siento ahora" y empieza a hacer un movimiento de abrir y cerrar la cinta. "Así me siento, a veces abierta y a veces cerrada, y esto que hay en el medio, donde me encierro, es un agujero, una herida, por eso lo cierro, para que no se abra más".

"Y tú qué prefieres, le preguntó, tenemos que dejar secando la arcilla para la próxima vez poder pintarla...".

"Déjala un poco abierta, tengo que aprender a abrirme algo, la voy a dejar así, en el sentido abierto".

Dejamos su escultura así y en la siguiente sesión nos ocupamos de pintarla. Nuevamente escoge colores delicados, el plateado, el azul, por supuesto, que se encarga de mezclar, y de modo suave y relajado, poco a poco, va pintando. En la parte del medio, donde estaba el agujero, se detiene un poco más en el hoyito que le ha quedado, y es ahí donde pone más pintura. A simple vista parece un pequeño laguito.

"Ya está" me dice:

Me pongo a mirar con ella su escultura y le comento que me alegro de que haya decidido dejarla en la parte abierta. Hablamos del agujero del medio, ese pequeño hoyuelo que, al haberle puesto tanta pintura, no ha secado y sigue teniendo agua dentro.

"Es como tu pocito de lágrimas, África, que aún están allí, que se mantiene cubiertos y protegidos en medio de la herida. Pero no te preocupes, por ahora seguirá ahí, no te voy a forzar a lo contrario ni a escarbar más. He entendido el mensaje, la herida aún esta líquida, no ha cicatrizado y sin tu permiso no la voy a tocar. ¿Entiendes lo que te quiero decir?

"Sí" me contesta con su media sonrisa.

Le pregunto si está satisfecha con lo que ha salido y si se ha sentido bien, y me dice que sí.

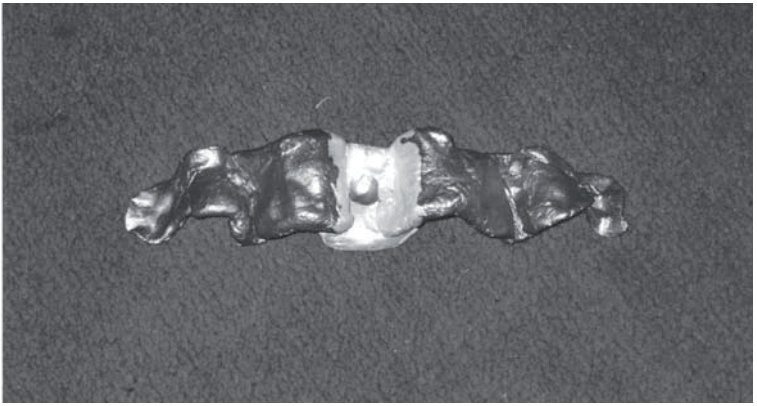


Foto de cómo me siento en mi momento actual (África).

Poco a poco vamos trabajando diferentes temas, entre ellos el de la rabia, que tampoco sabe expresar pero que lo intuyo, y por eso decido hacerle hablar nuevamente a través de los dibujos:

"Dibújame la rabia que estás sintiendo".

África mira atentamente las ceras de colores que le muestro y escoge el negro y el verde. Y me hace este dibujo:

***La tristeza y el super enfado***

Le pregunto si ese dibujo que me ha hecho es la rabia que siente y se encoge de hombros.

¿Crees que representa algo más?, le pregunto.

Y ella escribe por detrás del dibujo:

- Aguantadora.
- Autocontrol.

Entonces decido decirle que una cosa es el autocontrol y otra el autodenominarse aguantadora, sobre todo con su ser adolescente.

- Recuerda siempre esto: ser adolescente sólo ocurre una vez en tu vida, parece que dura mucho, unos 8 años, pero se pasan más rápido de lo que crees. Es una etapa en la que te puedes permitir y te permiten muchas cosas, el mal humor, el llanto sin razón, las locuras, los altibajos, la pereza, las aventuras, el disfrute a tope, las inseguridades, los cambios de humor, las escapadas. Siempre podrás achacarlo a esta etapa, pero si justo en esta etapa en la que "lo un poco loco" es lo normal, viven aguantando, ya no tendrás en tu vida otros momentos en los que esto sea tan "normal". Lo que te ha pasado no es justo a tu edad, y esa rabia que has puesto y esa tristeza es muy chiquita. Yo no la hubiese puesto así, ¿no quieres intentar otro dibujo de lo mismo pero sin aguantar nada, surcando espacios, rayando a tope el papel?

África me vuelve a mirar como me mira siempre y se dispone nuevamente a trabajar. Esta vez lo hace de modo más vigoroso y me entrega este dibujo.

Rabia en general (colores verde, negro, azul y marrón oscuro).

Le pido que me explique este segundo dibujo y, como siempre, al tener que expresar o contarme algo sobre lo que ha hecho (pintura, arcilla, dibujos) lo hace de modo fluido.

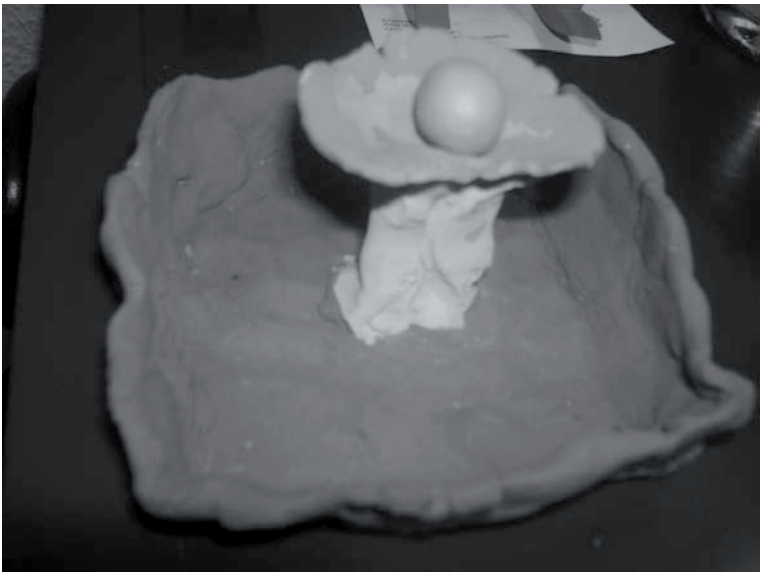
Lo verde significa lo bueno que hay en mi vida.

Lo azul, como siempre, la tristeza.

Lo negro es mi enfado.

Y lo marrón mi carácter.

Poco a poco vamos trabajando diversas cosas, entre ellas, cómo se siente en el mundo, y me hace un trabajo de arcilla, siempre en su color azul de la tristeza, como le señalo, y me dice:



"Ésta soy yo, el mundo es lo de abajo, y yo estoy aquí arriba mirándolo todo, con miedo a bajar, aunque tengo ganas y pienso que cuando quiera y pueda, lo haré".

"Pero ¿no te das cuenta de que si tienes que bajar al mundo te puedes hacer daño y sería muy costoso? Tendrías que saltar y además pasar por las barreras que también has puesto alrededor de ti, que aunque son finas te obligan a hacer un esfuerzo cada vez que quieras salir".

"Bueno, pero desde aquí puedo ver si hay algo que me gusta o no, ¡uy fíjate! Se ha roto un pedazo ¿ves? ¡ya tengo por dónde salir!".

"Bueno, espero que antes podamos aprender cómo hacer para que tengas menos miedo a estar en el mundo con los demás, pero es cierto lo que dices, tendrás que romper partes tuyas para hacer eso, parte de tus barreras o defensas, y parece que, como has hecho ahora, éste será el modo de hacerlo. No te preocupes, poquito a poco todo andará.

Después de unos meses de trabajo, le vuelvo a pedir que me haga el mismo trabajo y hace lo siguiente:

"Ahora creo que he cambiado, he puesto otros colores. Aunque sigue el azul, es diferente y el verde para mí es como me voy sintiendo y aunque aún estoy en lo alto, ya no es tan arriba, es un poco más abajo y con un camino para bajar".

"Y ¿qué son esos puntitos en tu yo? ¿En lo redondo?"

"Son todas las cosas que me han ido pasando y que de alguna manera me han dejado huella, algunas buenas, otras no tanto".

África es ya una linda adolescente. Para mí es alguien muy especial, y sé que ella lo sabe. Es ese alguien especial que, sin hacer muchos aspavientos, ha ido construyéndose de a poquitos, en medio de los vientos muchas veces en contra, con una gran apertura para lo que viene de fuera y que le pueda ayudar, ya sean sus hermanos, sus tíos, su mejor amiga, sus profesores, pero sobre todo porque dentro tiene esa capacidad inmensa que hace que esté dispuesta a seguir

adelante a pesar de... Todos los encontronazos que le ha dado la vida.

Su capacidad de crear tanto, en la escritura como con los pinceles, la arcilla y ahora en su capacidad de hablar y comunicar, son dones que le permiten dibujar y pintar el mundo de acuerdo a lo que ella quiere y se siente capaz.

Su mundo y su vida está llena de presente, futuro y pasado, de su historia, sus recuerdos, su madre, de sus conversaciones con ella, que titula sueños, porque tiene esa capacidad de soñar y de hacer realidad esos sueños.

**10.2. Mañana me caso**

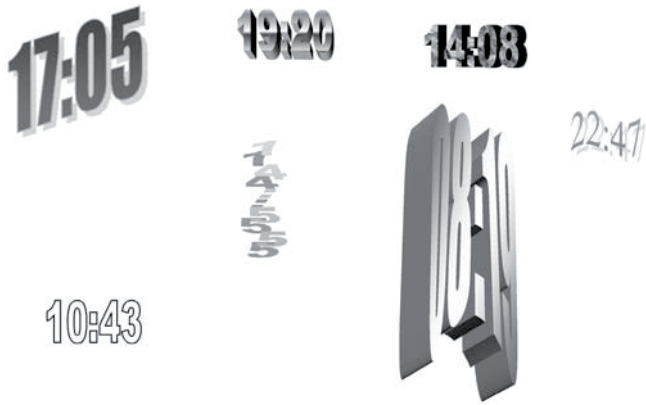
Esta es la historia de Olivia, que vino a mi consulta cuando tenía 19 años, hace treinta años.

Yo conocía a Olivia de referencia, porque se movía dentro del círculo de mis amigos y lo que sabía de ella era que, además de ser una chica simpática y sencilla, era bastante inteligente, muy eficaz en el trabajo que desempeñaba en una gran compañía multinacional.

Cuando me llamó por teléfono y me pidió una sesión no me imaginaba cuál era el problema que podría traerme. Así que empezaré por el principio, cuando ella llegó a la consulta e iniciamos la entrevista.

Le pregunto algunos datos personales, como siempre, cómo se llama, qué es lo que hace, cuántos hermanos son (me dice que son 4 hermanas de padres separados). Se siente a gusto con el trabajo que tiene y está contenta con el chico con el que está saliendo, tanto a nivel afectivo como porque es considerado dentro de su grupo de amigos como un chico bastante válido en todos los niveles. Él tiene 24 años, ha terminado su carrera y ocupa un puesto importante en otra multinacional, con un cargo ejecutivo. Llevan saliendo dos años.

Entonces ¿cuál crees tu que es tu problema? ¿Me lo podrías dibujar?



Después de esto Olivia me dice: “Mi problema son los números, déjame que te cuente la historia y después podrás entenderme:

Mi madre nos dejo cuando yo tenía ocho años, soy la tercera de las cuatro hermanas, mi hermana pequeña tenía cinco, mi hermana que me sigue tenía diez y mi hermana mayor tenía doce. La salida de casa de mi madre fue de sorpresa, no se lo dijo a nadie y no sé si se lo dijo a mi papá en el último momento. Se fue de casa con otra persona y mi padre quedó derrumbado y entró en una fuerte depresión. Esto quiere decir que mi padre se encerraba en su despacho, casi no comía y tampoco nos quería ver. Nosotras estábamos a cargo de nuestras amas, y aunque la noticia circuló de boca en boca en la sociedad limeña, nunca nos enteramos bien de todo lo que pasó.

En aquella época tanto mis hermanas como yo estábamos en uno de los colegios mas elitistas de Lima. Colegio privado y de monjas donde lo que había sucedido era inaudito, pero independientemente de todo eso lo que mas primaba eran las apariencias, el buen vestir, el saber estar, el ser educados.

Mi ama, igual que el ama de mis hermanas, era una mujer indígena que estaba con nosotros desde que yo había nacido. Yo le tenía mucho cariño, igual que mis hermanas a las suyas, porque en realidad eran las que nos habían criado, las que nos acompañaban a dormir, nos bañaban y nos hacían la comida, y nos daban todo su cariño y afecto, pero hasta ahí llegaba todo lo que ellas sabían. Eran limpias, honradas, nos hablaban bonito y nunca hablaron mal de mi madre, siempre nos decían –ya volverá– ustedes son unas niñas lindas y verán que ella volverá.

Pero mi madre no volvió y mi padre siguió encerrado en su mundo, abandonando incluso muchos proyectos de su trabajo que eran importantes. Mientras tanto nuestra vida trascurría aparentemente igual que siempre. En el colegio vestíamos uniforme, por lo tanto las amas sabían cómo vestirnos y tenernos limpias y presentables, pero el problema era cuando nos invitaban a los cumpleaños o alguna

fiesta. Ellas nos vestían con la ropa "elegante" sin tener ninguna referencia de lo que es "elegancia" para este tipo de personas, ni combinación de colores o de modelos. Poco a poco fui sintiendo que cada vez que llegaba a un sitio tanto las niñas como sus mamás me miraban extrañadas y con pena y algunas con risitas. Al principio no me daba cuenta por qué... pero poco a poco fui intuyendo que la manera en que mi ama me vestía no tenía nada que ver con cómo vestía una niña de mi 'estatus'.

Poco a poco me fue entrando una gran vergüenza, no quería ir a los cumpleaños ni a las fiestas, pero tampoco quería decirle a mi ama que me avergonzaba de como me vestía, ya que ella siempre me decía que yo era bonita y su niña linda.

Mi hermana mayor estaba muy ocupada tratando de ocupar el sitio de mi madre ya que mi padre no ocupaba ningún sitio. Trataba de ayudarnos con los deberes, de solucionar las cosas de la casa y pedir ayuda a alguna de mis tías, por lo que no acudí a cargarle con mis problemas de ocho años.

Como echaba de menos mis fiestas y mis amigas se me ocurrió un plan. Le pedí a una tía que fuera a mi armario y me ordenase por combinaciones de ropa las blusas, las faldas, los zapatos, las rebecas, las chaquetas. Le pedí que por favor me lo pusiese todo de tal manera que combinasen un color con otro. Me preguntó que para qué lo quería y le dije que para nada, que era una ocurrencia mía.

Cuando mi tía se fue me puse a ponerle un número a cada prenda, por ejemplo, a los sombreros le ponía el numero 0, a las blusas el 1, rebecas el 2, chaquetas el 3, faldas 4, o vestidos 5, pantys 6, zapatos 7, los abrigos tenían una numeración aparte. Entonces, todas las mañanas al despertarme llamaba al servicio de hora de la compañía de teléfonos y el numero que me daba la hora en ese momento, por ejemplo las cero siete con diez minutos (07:10), era la combinación que yo me ponía para vestirme, y es la combinación que usaba, ya fuera para los vestidos de fiesta, los paseos por el campo, los vesti-

dos para una merienda, etc., y así fui creciendo sin que nadie descubriese mi secreto. Cuando entré en la universidad seguí con este método, variando un poco las combinaciones, que eran fijas en mi armario, y seguí dependiendo de la hora de la compañía de teléfonos. En esta época, y luego cuando empecé a trabajar, agregué a las combinaciones detalles como collares, pañuelos y bolsos, y así he ido haciendo mi vida.

Por otro lado me gusta mucho cocinar, pero me sucede lo mismo, no sé qué combinaciones son las que "están bien". Entonces hago primero una selección en un fichero, poniendo un número, por ejemplo 1 a la entrada, 2 al segundo, 3 a tentempiés, 4 a los postres, 5 al plus café y así sucesivamente. Todo este trabajo me toma muchas noches hasta las 2 de la madrugada poniendo numeración tanto a la ropa como a las recetas, y seguir dependiendo de la hora de la compañía de teléfonos. Como tú sabes la compañía de teléfonos no siempre funciona bien y mi desesperación es cuando me levanto y no tenemos línea porque mi padre se ha olvidado de pagar el teléfono. Entonces, en pijama, y bata salgo a la calle a buscar un teléfono público hasta poder localizar la voz de la compañía de teléfonos que me dé la hora, y en base a esto ya compongo mi día.

Mientras tanto yo la escuchaba asombrada porque jamás había imaginado que esta chica tan bien vestida, con tanto éxito a nivel social y tan querida por sus amigas, tuviese esta vida tan solitaria y al mismo tiempo tan llena de recursos para poder encajar en un mundo donde su madre era la que se encargaba de decidir qué ropa usar para ser elegante y estar dentro del grupo social al que pertenecía.

Mi madre no nos acostaba, ni nos contaba cuentos, pero siempre fue la que se fijaba si la cinta del pelo concordaba con la línea de los calcetines o la correa de los zapatos. Siempre lo hizo de modo natural, y para mí estas combinaciones que ella hacía eran mágicas, porque siempre éramos las niñas más lindas de la fiesta y mi madre se sentía orgullosa de que los vestidos y ropas que nos compraba y sus

combinaciones fueran siempre llamadas de atención positivas hacia nosotros, cuando ella se fue se llevó todo esto, y sentí que me quede en medio del desierto sin saber ni siquiera decidir qué cinta de pelo usar. Mi problema es, y quiero que me ayudes, que mi novio me ha pedido que me case con él dentro de un año o año y medio. Yo lo quiero y sé que es el hombre con el cual me quiero casar y construir un futuro, pero él no sabe de todo esto. Es mi gran secreto y no quiero que se entere, pero sé que en el momento en que vivamos juntos tendrá que saber por qué me quedo hasta las dos de la madrugada arreglando el recetario y por qué arreglo la ropa de ese modo y me pongo histérica si me cambian el orden de mi numeración. Él está orgulloso de mí porque cuando ha invitado a alguien de su trabajo a su casa yo he sido una perfecta anfitriona y no ha habido ninguna queja. Todo el mundo dice que lo he hecho muy bien. Yo sé que eso no es así, todo depende de la hora de la compañía de teléfonos.

Necesito que me ayudes, Loretta, a que nadie se entere de mi secreto y a no perder a mi novio, a quien quiero tanto (y Olivia se echó a llorar).

Intenté calmar a Olivia como pude y le dije lo primero que me salió del corazón:

Mi querida Olivia, es cierto, eres una linda niña y eres mucho más de lo que tú crees, y no me refiero a tu elegancia ni a tu saber estar, de eso no hay duda. Si tú no me hubieses contado tu secreto, jamás hubiese sospechado que era la hora que da la compañía de teléfonos la que te viste y la que te ayuda a hacer unas cenas tan deliciosas.

Quiero que sepas que, aunque tú creas que es la hora la que decide por ti, eres tú la que ha hecho las combinaciones y ha decidido, desde los ocho años, qué ropas escoger para ponerles numeración y qué ropas descartar en esa elección. Lo mismo ha ido sucediendo con tus recetas, tus platos, tu vajilla y todo lo que me has contado. Tu mamá, aunque se fue, te dejó en tu interior el modelo que tú crees que se llevó, el buen gusto, el saber sacar lo mejor de ti, el don de hacer sentir al huésped el centro de tu casa.

Te voy a hacer una pregunta, ¿escogiste también a tu novio con la hora de la compañía de teléfonos?

Olivia me miró y se rió, No, me dijo, lo escogí porque me gustó desde el principio, ya lo venía viendo cuando salíamos con el grupo de amigos y me gustaba. Me hacía sentir tranquila y segura y su ternura siempre me conmovió, creo que fue recíproco y de verdad que no se me ocurrió para nada mi método, aunque había otros chicos a mi alrededor que también querían estar conmigo.

¿Ves? Una de tus elecciones más importantes de la vida la has hecho sin la hora de la compañía de teléfonos, y tan segura te sientes de esa decisión que no quieres perderla, por esto te felicito. No te preocupes, iremos trabajando poco a poco lo que me has pedido, y casi seguro que para cuando te cases habrás superado todo esto, pero no por la magia de la terapia que iniciaremos, sino porque eres una sobreviviente, una niña de ocho años que encontró su propio método para seguir encajando en un mundo que, aunque superficial, en ese momento necesitabas como referencia y parte de tu grupo, y fuiste tú sola la que desarrolló todo un mecanismo de saber estar y hacer crecer en ti un estilo propio que llama la atención justamente por ser tu señal de identidad. Te felicito por ello.

La terapia se basó sobre todo en rescatar la figura de esta madre que aunque las dejo, en ella al menos había grabado una necesidad de saber sentarse bien, saber estar dentro de un grupo, pequeñas virtudes de decoración y de tomar decisiones como anfitriona ya desde los ocho años.

Trabajamos cómo este modelo de mamá le había enseñado y transmitido un modo elegante pero al mismo tiempo seductor y que ella había transformado en un hacer que daba hospitalidad, cobijo, y sensación de bienestar a todos los que le rodeaban. De algún modo descubrimos que la mezcla de esa mamá "elegante" y el agujero de cariño que le marcó, en combinación, lograron en ella un estilo de relación bello y plástico, pero con una necesidad de vinculación más profunda.

Dentro de lo práctico, le propuse visitar su casa y su armario para darme cuenta de cómo era la organización de su espacio, sus recetarios, sus muebles. Ella ya había decidido vivir sola desde los dieciocho, y cuando visité su casa me encontré un espacio acogedor, decorado con muy buen gusto, sin ser llamativo ni siguiendo las modas del momento, sino con un estilo muy personal, y la verdad mucho mejor que cualquier revista.

Revisé sus recetarios y le sugerí que algún día, si se animaba, publicase un libro con todas las claves de sus combinaciones para una chica que recién se casa, ya que todas eran recetas muy sencillas, de poca elaboración, pero que mezcladas podían hacer un buen banquete para varias personas.

La terapia se basó en darle valor a ese trabajo de hormiga que había hecho a lo largo de los años. Un trabajo que es cierto que le había creado una gran dependencia, pero que al mismo tiempo le había dado una gran seguridad para salir al mundo sin miedo, estudiar, conseguir un buen trabajo y una pareja que la quisiera y la mirara.

Todo esto le fue devuelto de manera consistente y basado en la verdad. Poco a poco Olivia se fue relajando en nuestras conversaciones y fue aprendiendo a confiar en ella misma. Se atrevió a hacer recetas nuevas sin necesidad de numeraciones, y al principio me las traía para que fuese yo quien las aprobase. Nuestra terapia duró tan solo un año. Olivia, en realidad, no me necesitaba mucho, porque era una gran mujer y por donde pasaba tenía esa fuerza y esa dulzura que había hecho que, sin molestar a nadie ni herir a su ama, pudiera buscar un sitio propio donde se sintiese cómoda y no se avergonzara.

Dentro del trabajo con algunos adolescentes tal vez no encontremos un caso como el de Olivia, pero sí parecidos, porque es en la adolescencia donde estos mecanismos de tipo obsesivo y de rituales sirven a muchos jóvenes para tener una aparente seguridad externa

que les dé una referencia, aunque sea en decisiones mínimas. El pensamiento mágico prima, por ejemplo, si conocí a alguien que me hizo caso cuando tenía una camiseta roja, y me fue bien. Muchas veces los jóvenes la utilizan como fetiche y cada vez que van a una reunión utilizan la misma camiseta como modo de darse seguridad. Es decir, le dan a la camiseta el poder de atraer la suerte con el sexo opuesto y lo que no saben es que ese poder que le dan a la camiseta en realidad les hace conducirse y estar de un modo más seguro y firme en el momento de acercarse a los demás, y esto les da carisma y atracción. Lo mismo sucede en sentido contrario, si por algo les fue mal en alguna situación, le conceden a esta prenda propiedades negativas y no se dan cuenta de que son ellos mismos los que actúan como invisibles o patosos.

Lo que sucede es que Olivia, tal vez por el prematuro abandono de la madre y la ausencia del padre, empieza con estos mecanismos mucho antes que su adolescencia. Estos mecanismos, a nivel general, se llaman mecanismos obsesivos y de rituales, y a veces son condenados demasiado rápido en la literatura psicológica o médica. Pero antes que eso tenemos que darnos cuenta de que en realidad están ayudando y dando soporte a este joven o niño. Se ha comprobado que muchos niños que tiene figuras parentales demasiado caóticas, ausentes o desordenadas, empiezan ellos mismos a estructurar sus propios horarios, sus propios mecanismos de orden, a veces de modo rígido, como modo de compensar el caos familiar.

Esto fue lo que le sucedió a Olivia y siendo ella una niña inteligente creció dándose cuenta de que en algún momento tendría que abandonar este mecanismo.

Hoy Olivia está casada y tiene 3 hijos, ya mayores.

**10.3. Y a Ana le visitó el terror**

*"Todo empezó en un puente de mayo...".*

Ana tiene 18 años, empiezo a atenderla un mes de septiembre, después de una llamada de una de sus antiguas profesoras de colegio pidiéndome que por favor la atienda, ya que es una de sus alumnas que recuerda con más cariño, y que aparentemente se le ha desencadenado un brote psicótico, sin haber tenido antes ninguna sintomatología.

Cuando entrevisto a los padres me comentan que todo empieza como dice Ana, en este puente de mayo. A ella le sale en el codo izquierdo una erupción dermatológica. Al ver que por sí sola no desaparecía deciden consultar al dermatólogo, que le receta cortisona. En un principio el tratamiento era para una semana o dos, para ir luego reduciendo la medicación gradualmente. Pero para sorpresa de todos, incluida la doctora, aquello se empezó a extender por otras zonas del cuerpo, y la doctora decide continuar con el tratamiento y elevar la dosis de cortisona. Así continúo durante tres meses sin que esta sintomatología desapareciera.

Es a partir de agosto cuando el estado físico de Ana entra en crisis total: Crisis nerviosa, no puede dormir, le da por llorar, sus constantes vitales están totalmente descontroladas y empieza a no poder hablar y no poder comunicarse y el problema de la piel continúa. Es en estos momentos cuando consultan con su médico homeópata, que le da un medicamento que le cura el problema de piel.

Los padres relatan que Ana no duerme, tiene agitación psicomotriz, es incapaz de hablar ni de transmitir nada, y se pasa día y noche paseando por la casa.

En la historia clínica vemos que Ana ha sido una buena estudiante, tanto en el colegio como en la universidad. Es la tercera de cuatro hermanas de una familia que funciona bastante bien. No ha presen-

tado mayores problemas físicos más que una ligera cardiopatía controlada.

Cito a Ana para verla y en base a eso poder indicar el tratamiento.

Cuando Ana llega tan sólo veo una cara muy linda con unos ojos grisazulados completamente abiertos por el terror. Su cuello está completamente rígido, igual que toda su postura, y lo único que mueve son sus ojos para mirar de un lado a otro. No es capaz de hablar, respira agitadamente, y viene acompañada por sus padres. Le pregunto si le puedo coger la mano para llevarla a mi despacho y con los ojos me dice que sí, pero sin emitir sonido. Nos sentamos e intento tranquilizarla diciendo que no se preocupe, que todo irá bien.

¿Puedes entender lo que te digo?

Me hace con la cabeza una señal de que sí, pero nada más.

¿Puedes pronunciar alguna palabra?

Me dice que no con la cabeza.

¿Algún sonido?

Que no con la cabeza.

Le planteo que si puede coger un lápiz y dibujar, y me dice que tampoco, me enseña con la mirada sus manos que están completamente rígidas. Le digo que no se preocupe, que no es necesario que hable, que yo hablaré con ella y que posiblemente necesite que el médico psiquiatra que trabaja con nosotros la evalúe.

Y su mirada se aterroriza más, y me dice que no con la cabeza.

Le digo que tal vez esté muy asustada porque desde el tratamiento médico ella no sabe lo que le está pasando y que cada vez se siente peor y por eso desconfía de toda ayuda médica. Y me dice que sí con la cabeza.

Le digo que Javier es un buen médico y que de algún modo necesito su mirada clínica para poder saber cómo llevar las sesiones, pero que no se preocupe que yo estaré a su lado cogiéndole las manos

mientras Javier habla con ella, y que si ella no quiere pues no se hace, pero que sería mas cómodo, que posiblemente aceleraría su recuperación. Le vuelvo a preguntar si lo intentamos y me dice que sí.

Cuando tenemos la entrevista con Javier él le hace algunas preguntas para ver si está centrada en la realidad, su orientación en el espacio y el tiempo, si es capaz de realizar las operaciones matemáticas básicas, a lo cual Ana, ante cada pregunta, mira horrorizada y va señalando con la cabeza un sí o un no mientras yo le cojo las manos.

Javier después de su examen nos explica que posiblemente ella esté en una psicosis tóxica, producida por la cortisona, y le receta un medicamento antipsicótico para ayudarla a salir de este estado y paliar su sufrimiento.

Después me dice que es urgente que Ana tome esta medicación, porque si no, aunque ahora su sistema cognitivo está funcionando bien, poco a poco puede perder la noción de la realidad y entrar en retroceso.

En la siguiente sesión, cuando ya he explicado a los padres lo que ha dicho el médico y han comprado la medicina, Ana viene con ellos y me cuentan que Ana se niega a tomar la medicación. En la sesión intento convencerla de tomar las gotas, pero ella se niega rotunda con la cabeza, y su mirada cada vez es más aterrorizada. Le digo que no se preocupe y que lo intentaremos hacer sin ella, pero que tendré las gotas en la sesión para que, cuando se decida, empiece a tomarla.

Planteo una intervención de tres veces por semana. En estas sesiones intento en lo posible poner voz a todo lo que ella puede estar sintiendo, le hablo de su terror, de la angustia que está sintiendo, y le pregunto si es que en algún momento ha pensado en morirse, y con la cabeza me dice que sí, y dirige su vista hacia la ventana.

Le explico que en las sesiones vamos a tratar de trabajar el cuerpo y la voz, ya que la rigidez que tiene en el cuerpo y en la boca es un gran bloqueo afectivo, que le está impidiendo vivir y expresar

todo lo que siente y simplemente se va generando un monto mayor de angustia. Le pregunto si está de acuerdo y me dice que sí con la cabeza.

Los padres, mientras tanto, me dicen que Ana sigue sin dormir ni de día ni de noche, y que en la familia se turnan para acompañarla en estos paseos, ya que es un caminar intranquilo y angustioso, y que de día salen a caminar por El Retiro, pero Ana no se calma.

Ana solamente sale de casa para ir a las sesiones. Los padres me refieren que es ella la que avisa cuando es la hora para partir y que inclusive se pone muy nerviosa antes de partir.

Pero Ana siempre va y llega en punto, con la misma cara de terror y el cuerpo rígido.

Completamos un mes de tratamiento, sesión tras sesión, yo intentando poner palabras a sus emociones, preguntándole por sus compañeras de clase, por su colegio, por su universidad, por sus padres, su abuela que vive en casa, y ella respondiendo siempre sí o no con la cabeza. Día a día intento que ella tome la medicación, pero se sigue negando. Yo le digo que como yo necesito una pastilla para la tiroides, voy a dejar la toma de mi pastilla para hacerlo con ella, y cada vez que ella llega vengo yo con mi pastilla y con su medicación, cojo mi pastilla y la tomo delante de ella y luego cojo el gotero para darle sus gotas, pero se sigue negando con la cabeza, y así sesión tras sesión.

En todas las sesiones intento poner sentido del humor a mis actos y a la situación, por ejemplo le digo:

Supongo que estoy haciendo el ridículo tomando yo siempre mi pastilla delante de ti y tú para nada querer hacer lo mismo, y tal vez estés pensando: qué pesada esta psicóloga con su bendita pastillita.

Otras veces hacemos ejercicios de voz. Le digo que abra la boca y deje salir un sonido, como hago yo. Ella está tan rígida que ni siquiera puede abrir los labios y toda su desesperación se ve en sus

ojos. Yo le explico que para que ella pueda gritar o emitir un sonido tendré que masajearle los músculos del cuello y de la cara, y si me da permiso para hacerle masajes. Me dice que sí con la cabeza. Al mismo tiempo le digo que intentaré hacerle masajes en las manos para que también se suavicen y le pido que me enseñe dónde empezó su problema de piel. Con gran esfuerzo logra mover sus dedos y señalarme en qué parte del brazo empezó. Entonces le planteo que cada sesión le haré masajes con cremas muy suaves para que su piel vuelva a regenerarse.

Para esto es muy importante poder trabajar los diferentes canales de percepción. Entonces escojo una crema con olor agradable y de alguna manera desconocido, para que Ana logre desde el olfato poder ir anclándose a situaciones placenteras y nuevas; al mismo tiempo la propuesta de hacerle estos masajes, tanto en el cuello, en la cara, en la boca y en sus brazos y manos, es un modo de contactar mi piel con su piel y lograr, desde un estado muy regresivo de bebe, pues cuento con la ventaja de saber que viene de una familia nutritiva y acogedora, hacerla regresar a momentos de su infancia donde era acogida, tocada y sostenida.

Muy rápidamente Ana se acostumbra al ritual de prepararse para poner sus brazos, que al principio están como muertos encima de sus piernas. Para ayudar al masaje utilizo siempre la misma crema, con el mismo olor, y le hago oler antes la crema y empiezo luego los masajes. Mientras voy masajeando la boca y la quijada para ayudarle a soltar los músculos, le ayudo a abrir los labios y le pido que por favor trate de emitir algún sonido, que yo la acompañaré con mi sonido.

Con la ayuda de mis manos ella puede abrir ligeramente la boca e intenta soplar sin resultados, pero el sonido de mi boca sí se escucha.

Cada intento de ella por abrir los labios y emitir un sonido y la

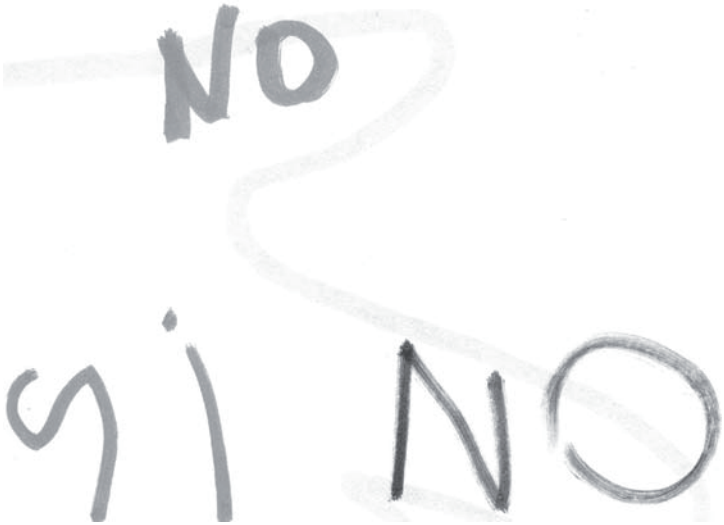
imposibilidad de lograrlo es vivido desde sus ojos con una gran desesperación y angustia, que intento continuamente calmar diciéndole que no se preocupe y acariciándole la cabeza.

Así, poco a poco, van transcurriendo dos meses, en los que tres veces por semana le hago masajes, hago el sonido con la voz, tomo mi pastilla, le hablo, comento las cosas que me han sucedido, lo que siento antes de que venga ella, lo que he estado pensando que nos puede ayudar para que se sienta mejor, mis miedos a equivocarme y estarlo haciendo mal, y así día tras día. Poco a poco Ana, sin darse cuenta, empieza a mover las manos y cuando entra en la sesión y se sienta para los masajes, ya es capaz de desabrocharse las mangas de la camisa y subírselas. Yo voy notando que realmente ese contacto de piel a piel la tranquiliza y la calma y sobre todo la pone en un estado de apaciguamiento.

Otro ejercicio que hago con ella es el de coger su mano y ponerle un lápiz y ayudarle a escribir cualquier palabra, cualquier línea. Uno de los primeros ejercicios que hacemos es el de dibujar sus manos.

Dibujo de nuestras manos (para poder encontrarnos).

Le digo que de alguna manera ya está pudiendo nuevamente dibujar y aparentemente sus ojos se tranquilizan y se pone contenta. Por otro lado hago una página de los Sí y los No con colores naranja y violeta, que es el color que escoge para su carpeta:




Esto es para que, cuando yo le haga preguntas, ella pueda señalar la respuesta con sus dedos. Es así como vamos avanzando en las sesiones, hacemos los masajes, el olor de la crema, siempre le acaricio la cabeza y le hago el siguiente ejercicio.

Imagínate que con mis manos, mientras te voy acariciando el pelo y la cabeza, se van yendo todas aquellas cosas que te impiden estar y ser tú. Imagínate que con cada movimiento de mis manos voy arrastrando todo aquello que te intoxica y que no te permite ser la Ana de antes. Imagínate que en cada movimiento de mis manos en tu pelo va saliendo todo a un lugar muy lejano y que poco a poco todo se va a ir limpiando.

Este ejercicio lo hacemos también como un ritual en todas las sesiones. Otros ejercicios que hacemos son de flexibilidad. Le expli-

co que, como su cuerpo esta tan rígido, necesita estirarse, y hacemos ejercicios de tocar el techo con las manos, de agacharnos en cuclillas y empujar el suelo, de doblarnos en dos de pie tirando la cabeza hacia abajo.

En realidad yo estaba más perdida que Ana y a veces no sabía bien qué hacer en cada sesión, solamente intentaba mantenerla viva y darle fuerza para salir de ese agujero.

Yo lo intentaba todo, le leía *Juan Salvador Gaviota* en cada sesión para explicarle el mensaje de que todo lo imposible es posible y que, aunque parezca algo muy difícil y contra corriente, siempre se pueden alcanzar las metas. También le leí *El principito* para explicarle la capacidad de la amistad y del cariño diario y también le leí revistas de cotilleo para mantenerla informada de la "realidad" del país. Poco a poco le pedía que me ayudase a leer, siguiendo ella con el dedo lo que yo leía, y esto lo fue haciendo de a pocos.

En nuestro ejercicio del sonido de la voz, ella cada vez fue intentándolo más hasta que le salió un pequeño gemido que le asustó tanto que empezó a temblar, y otra vez su mirada se lleno de terror. Comprendí que este pequeño detalle de sentir nuevamente su propia voz la aterrorizaba y la llenaba de pánico. Le expliqué que poco a poco seguiríamos haciendo este ejercicio para que se fuese acostumbrando nuevamente a escuchar sonidos. Y así fue. Poco a poco empezó a hacer sonidos muy suaves, pero prolongados, después de los míos. Al mismo tiempo empecé a plantearle que yo leyese una frase y ella lo hiciera en voz baja, casi en un susurro, y leíamos revistas sin importancia, sin ningún significado, y así lo hacíamos, sesión tras sesión. Poco a poco ella lograba leer, siempre en voz baja, un texto cada vez mayor y gritar cada vez un sonido más alto.

Y así pasaron los meses, ya eran seis, y yo siempre preguntándome si lo estaría haciendo bien, si algún día ella tomaría la medicación o yo me sanaría de la tiroides.

Poco a poco fui hablándole de lo que significaba para mí su esfuerzo semanal de venir tres veces, a pesar de no dormir por la noche, o de esa angustia que todavía veía en sus ojos.

Mientras tanto los padres me fueron explicando que al menos ya podía dormir algunas horas durante la noche, era capaz de ver la televisión y de ayudar en los quehaceres de la casa.

Decidimos que, aunque no hablase todavía, podía ayudar en el negocio que tenían los padres, ordenando la mercadería en el almacén, y así estar atendida por los padres y sentirse útil, cosa que se hizo con éxito. Al mismo tiempo, si venía clientela era capaz de atender aunque no hablase. En algún sentido, la vida de la familia se normalizó, ya que los padres pudieron seguir trabajando y todos dormían más tranquilos, hasta que un día...

Llamaron sus amigas del colegio para preguntar por ella y no se quiso poner, como hacía usualmente, y una de sus hermanas, que estaba preparando una oposición, le gritó: *"Lo que pasa es que todo lo que haces es pura farsa y lo haces para llamar la atención".*

En esos instantes Ana rompió a llorar después de ocho meses en los que no había llorado ni reído y no paró de llorar y llorar en horas. Los padres me llamaron angustiados, contándome lo ocurrido, diciéndome que no sabían qué hacer para parar el llanto, ya que Ana lloraba y lloraba y no era posible calmarla. Yo les contesté que viniesen inmediatamente.

Cuando abrí la puerta de la consulta vi a Ana con una mano llena de kleenex y la madre con una caja al lado y Ana que no paraba de llorar, y yo las recibí con mucha alegría a ambas y las abracé y les dije:

—¡No sabéis cuánto me alegro que estés llorando!

Ambas me miraron como pensando "esta vez la psicóloga es la loca", y las hice pasar a mi despacho y les expliqué:

—Ana, lo que sucede es que te estás desbloqueando y todas tus emociones están saliendo como un torrente, y cuanto más llores más

emociones sentirás, y todo eso es bueno, no te asustes que estás empezando nuevamente a vivir.

Ana no paraba de llorar y llorar y llorar y le fui explicando que todo eso era necesario y que su hermana, simplemente con esa frase, había roto toda esa piedra de parálisis que tenía dentro, pero que ella sabía que su hermana no pensaba lo que le había dicho, sino que estaba nerviosa por la oposición.

Ella siguió llorando y me dijo que sí con la cabeza, hicimos ejercicios de relajación y respiración, como era usual. Le pedí que tratase de sacar algún pequeño grito, cosa que poco a poco pudo hacer y siguió llorando, y terminamos la sesión con los masajes usuales tratando que todo se fuese con mi masaje de manos. Los kleenex se agotaron y Ana se marchó a casa con su madre, y siguió llorando sin parar durante tres días. A la siguiente sesión Ana vino ya sin esa mirada de terror. De vez en cuando lloraba sin ninguna causa aparente y después se reía, y poco a poco, a lo largo de tres semanas, fue recuperando su estado normal. Empezó a comunicarse, se reía de mis chistes, me contaba lo que había pasado en la semana, sus planes de búsqueda de trabajo para ayudarse en la universidad, sus ganas de regresar a las clases de baile, y poco a poco fuimos recuperando la normalidad.

Ana se quedó año y medio en terapia a pesar de que ya estaba bien. Le dije a ella y a sus padres que prefería estar con ella hasta que pasaran los meses donde le empezó la crisis, para ver cómo su cuerpo y su psique recordaban todo eso. En el transcurso las sesiones se fueron espaciando a dos por semana y luego a una. Y así, poco a poco, consiguió volver al baile, hacer entrevistas de trabajo y tener una vida como la de antes. Al finalizar la terapia le pedí que me hiciera una reflexión de fin de terapia como pido usualmente. Trascribo algunas frases de ella...

*Mi psicóloga se llamaba Loretta. Al principio mi terapia consistía en hacer ejercicios de voz y dibujos como manera de expresarme. Al principio no quería ir pues no le encontraba utilidad, pero ahora reconozco que fue una manera de no encerrarme en mí misma.*

*... El psiquiatra me puso un tratamiento que yo me negaba a tomar a pesar de que Loretta intentaba que me lo tomara. Yo no quería saber nada de tratamientos.*

*... Loretta también me daba masajes en lo brazos con una crema con muy buen aroma....*

*... Y ahora me encuentro aquí, delante del ordenador, haciendo una pequeña reflexión de lo que ha sido mi terapia. Tengo que reconocer que a pesar de mi negativa al principio, ir a la terapia me ha servido, además de para solucionar el tema concreto para el que vine, para descubrir cómo soy en realidad yo misma y cómo me perciben los demás, entre ellos mi familia y lo que ellos esperan de mí...".*

En la última sesión le tenía como regalo el cuento del principito y un frasco grande de crema con la que le daba masajes y le dije:

—Ana, ¿me puedes hacer un favor?

—¿Qué? –me contestó.

—Hemos estado mucho tiempo juntas y tengo que reconocer que muchas veces no tenía ni idea hacia dónde íbamos, ni qué era lo que en verdad te pudo o te estaba ayudando. Me interesa saberlo porque eso puede ayudar a muchas otras personas en casos parecidos al tuyo. ¿Fue la lectura de *El Principito*? ¿O la de *Juan Salvador Gaviota*? ¿Fueron los ejercicios de voz o de respiración o relajación?

—No Loretta, no fue ni *El Principito* ni *Juan Salvador Gaviota* ni los dibujos, ni la relajación, lo que me curó fue tu estar ahí. Cada día en casa, cuando no podía ni moverme y ni siquiera caminar, y no quería venir a sesión pensaba, no puedo dejarla sola porque me está esperando, porque para cada día siempre tiene algo nuevo que me sorprende para volverlo a intentar, y sentía que no te podía dejar sola

en esto cuando sabía que me estabas esperando. Pienso que lo que me curó no fue nada de eso que tú me dices, sino todo el esfuerzo que ponías cada vez que yo venía.

El dibujo de despedida de Ana es el siguiente:

Lo que le dejo a Loretta

# 11

## AGRADECIENDO

- Nunca podría terminar de agradecer a todos los adolescentes que me han enseñado tanto en la vida y que, a pesar de su fama de pasotismo, de apatía, de no querer involucrarse, se han sentido tan motivados en cooperar, con sus dibujos y sus procesos de terapia, en este libro.

Siempre he sentido que se han dejado la piel en cada diseño, en el modo en que aceptan cada propuesta "rara mía", para dibujar, para conectar con lo que les pasa con técnicas o consignas que provocan reacciones como: "¡Eso nunca lo había pensado! ¡Cómo se te ocurre pedirme que haga eso cuando vengo cansado! ¿no puedes pedirme algo normal, como dibujar una rosa o una casa?

Siempre se han esmerado en ponerse manos a la obra y cada cosa les ha salido, en mí opinión, una obra de arte, no sólo en cuanto a diseño sino como expresión contundente de todo lo que tienen dentro.

- A todos los que han pasado por Umay*Quipa a.e,* a los que con sus risas y sus gritos nos han traído siempre la vida y el permanecer jóvenes, a los que con sus MP3, MP4 y los que sigan nos han enseñado a bajar música, a reconocer grupos, a estar al día en todo lo que sucede en sus mundos. Gracias por darnos la posibilidad de ser testigos de su crecimiento, tanto el físico como el del alma, con su apetito voraz, con su cansancio de bostezos sin vergüenza, con sus modos de vestir y de hacerse notar.
- Gracias a los papás por confiar, por venir a las sesiones, por creer siempre que todo es solucionable a pesar que parezca que no, por seguir peleando por sus hijos, por seguir empujándolos cuando muchas veces dan ganas de soltar y abandonar.

  Gracias por ello.
- A nuestro equipo Umay*Quipa* a.e. que sabe ser adolescente con sus risas y sus bromas, y al mismo tiempo con la madurez de sos-

tenerme, de ayudarme, de solucionar mis momentos de histeria y tener la paciencia de soportarme y escucharme mientras escribía el libro. Y cuando no lo hacía, por hacerme saber y sentir que siempre tengo ahí mi sitio seguro.

- A mi hermana Diana, que se encargó a su paso por Madrid de darme ideas y corregirme los escritos, y de apoyarme desde el principio por este camino con su entusiasmo y sabiduría.
- A mi mamá, por supuesto, porque siempre se alegra de mis libros como si fuese el primero.
- A Diana Estabridis que a su paso por Madrid, en 4 horas de risas en la madrugada frente al ordenador y luego desde Lima por teléfono, me enseñó las maravillas del Power Point.
- Un GRACIAS MUY MUY GRANDE a LUCAS AVELLO, un adolescente de 11 años que ha seguido con ilusión el libro y ha colaborado siempre con una sonrisa y dispuesto a todo, a alegrar los cuadros del libro con diseños parecidos a los que hace en clase cuando se aburre y además sin dejar de estudiar. ¡MUCHAS GRACIAS LUCAS POR TODO TU ARTE Y TU GENEROSIDAD!
- A mi sobrina, Alejandra Baumann, también psicóloga y psicoterapeuta que llegó a casa dispuesta a ordenar mi vida, que me escaneó mil dibujos hora tras hora sin desanimarme ni desanimarse, que pasó noches en vela buscando y rescatando archivos perdidos del libro en mi ordenador, sin perder su eterna dulce sonrisa y su capacidad de apoyo constante, ¡Gracias!
- Y, sobre todo, unas infinitas gracias a Mi Principito, que ha apoyado toda esta última parte de la puesta a punto de la entrega del libro, con sus silencios, con su no molestarme para nada, con tranquilizarme, con darme calma y confianza y sobre todo darme momentos enormes de su tiempo sin mí.

  Muchísimas Gracias de todo corazón.

Pasillo de carpetas pintadas para el inicio de la formación de terapeutas en Umay*Quipa*. Ésta es una costumbre que tenemos en Umay*Quipa* a.e cada año. Cuando empieza la formación de terapeutas tanto los niños como los adolescentes colaboran pintando una carpeta o maletín donde irá el material para el terapeuta en formación, con la consigna de que en su dibujo le pongan algún mensaje para que le llegue al empezar el curso.

Ariadna, 13 años

Antonio, 13 años

Guille, 13 años

Laura, 19 años

Haz una lista de diez palabras que asocies con adolescencia...

—
—
—
—
—
—

Haz una lista de diez palabras que asocies con tu adolescencia

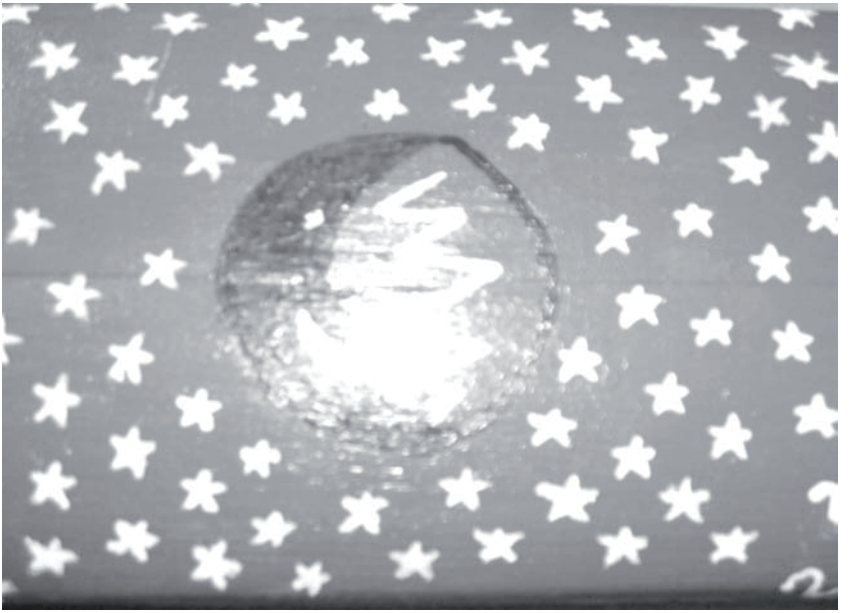
—
—
—
—
—
—
—

¿Con qué tipo de adolescente preferirías no trabajar como terapeuta y por qué?

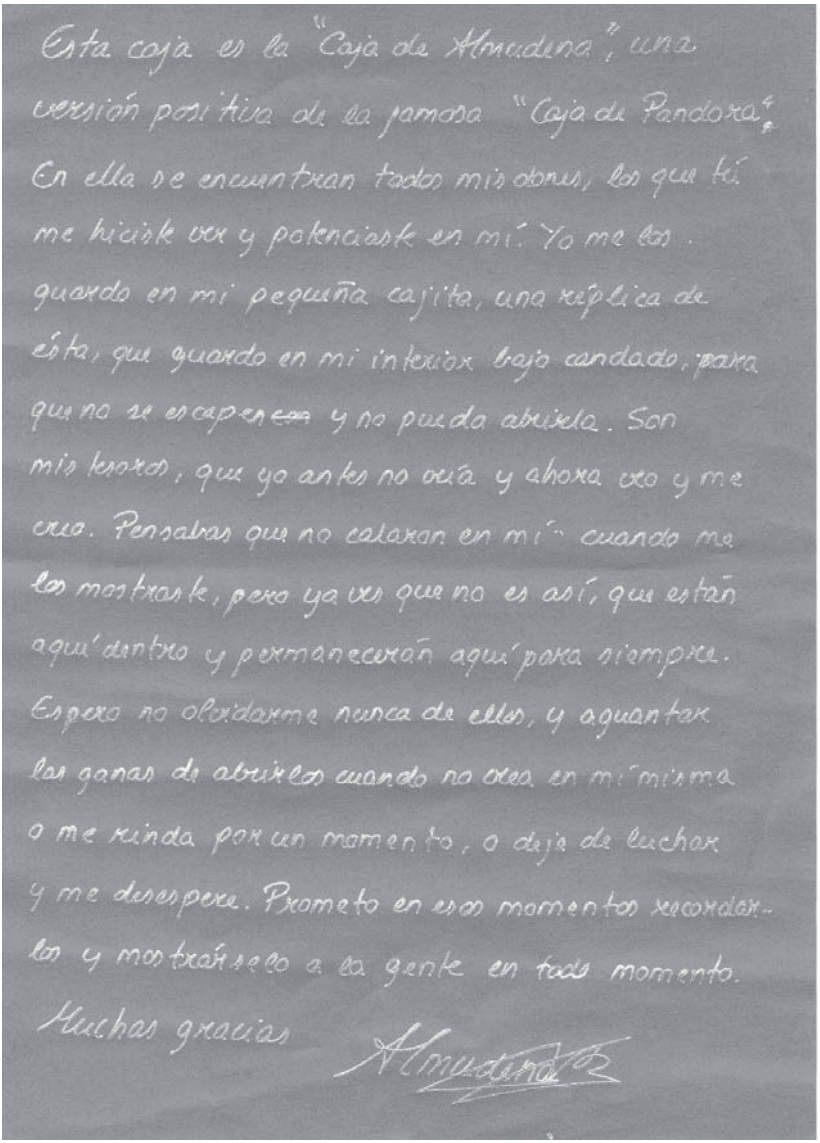
—
—
—

Escribe 12 características que crees que tengas para trabajar con adolescentes

| | | |
|---|---|---|
| — | — | — |
| — | — | — |
| — | — | — |
| — | — | — |



mi caja



Esta caja es la "Caja de Almudena", una versión positiva de la famosa "Caja de Pandora". En ella se encuentran todos mis dones, los que tú me hiciste ver y potenciaste en mí. Yo me los guardo en mi pequeña cajita, una réplica de ésta, que guardo en mi interior bajo candado, para que no se escapen y no pueda abrirla. Son mis tesoros, que yo antes no veía y ahora veo y me creo. Pensabas que no calaron en mí cuando me los mostraste, pero ya ves que no es así, que están aquí dentro y permanecerán aquí para siempre. Espero no olvidarme nunca de ellos, y aguantar las ganas de abrirlos cuando no crea en mí misma o me rinda por un momento, o deje de luchar y me desespere. Prometo en esos momentos recordarlos y mostrárselos a la gente en todo momento.

Muchas gracias

Almudena

Serendipity

## Directora: Olga Castanyer

1. *Relatos para el crecimiento personal.* Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima.* Olga Castanyer. (27ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad.* A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa.* Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística.* Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado.* Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica.* Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo.* Jean Sarkissoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después.* Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones.* Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa.* Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff.* Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad.* F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto.* Javier Gafo (ed.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro.* Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama.* Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia.* Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez.* José Antonio García-Monge. (11ª ed.)
21. *Terapia Zen.* David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental.* Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado.* Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante.* M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico.* Ramiro J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual.* David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones.* John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte.* Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia.* Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías.* Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes.* Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico.* Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo.* David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad.* Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente.* Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego.* María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual.* Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional.* Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales.* John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances.* Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad.* Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda.* Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* David Brazier.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. Ángeles Noblejas. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* Philip Sheldrake.

50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* Luis Cencillo. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* Leslie S. Greenberg. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* Amado Ramírez Villafáñez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá y Cols.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* Loretta Cornejo.
56. *El guión de vida.* José Luis Martorell.
57. *Somos lo mejor que tenemos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* Giuliana Prata; Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición.* John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática.* Stanley Keleman.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* Kevin Flanagan.
62. *A corazón abierto.Confesiones de un psicoterapeuta.* F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* Iosu Cabodevilla Eraso.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (5ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* José-Vicente Bonet, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* Juan Masiá.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* Pedro Moreno. (7ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* Jean Sarkissoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* Marga Nieto Carrero. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* Jesús de la Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla.* Matilde de Torres Villagrá. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo.* Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* Luz Casasnovas Susanna.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bartomeu Barceló.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* Agneta Schreurs.

93. *Fluir en la adversidad.* Amado Ramírez Villafáñez.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* Juan Antonio Bernad.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* John Amodeo.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* Benito Peral.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* Claude Imbert.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* Joy Clough.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* Thom Rutledge.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperazanza en el futuro.* Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín. (5ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* Manuel Segura Morales. (8ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* Karmelo Bizkarra. (3ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* Jorge Barraca Mairal. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* Pamela Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* Agustín Cózar.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* Alejandro Rocamora. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* Bernard Golden, Ph. D.
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.*Rafa Euba.
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Karmelo Bizkarra. (2ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* Enrique Martínez Lozano. (3ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* Iosu Cabodevilla Eraso.
126. *Regreso a la conciencia.* Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* Peter Bourquin. (3ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* Olga Castanyer.
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* Loretta Cornejo. (2ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu.
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* Amado Ramírez Villafáñez.

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* Stanley Keleman. (6ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. Carlos Alemany (ed.). (11ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. José Agustín Ramírez.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo.Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La depencencia sumisa.* Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método*. George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Doni Tamblyn.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín. (3ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. Pablo Rodríguez Correa.

Este libro se terminó
de imprimir
en los talleres de
RGM, S.A., en Bilbao,
el 22 de abril de 2008.

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Directora: Olga Castanyer

serendipity

Después de los libros *Manual de terapia infantil Gestáltica* y *Cartas a Pedro: Guía para un terapeuta que empieza*, Loretta Cornejo nos presenta su última y esperada obra, *Manual de terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*.

La autora intenta de nuevo llenar un vacío que es notorio en las terapias humanistas: el trabajo especializado con los jóvenes de hoy y con sus padres. Así como los niños no pueden recibir técnicas de tratamiento importadas de los adultos, también los adolescentes tienen características específicas que les hacen merecedores de un lugar propio, tanto en la formación de terapeutas especializados como dentro de la teoría de las terapias humanistas.

Este libro, al igual que los anteriores, tiene como objetivo brindar una serie de herramientas a los profesionales que trabajan con jóvenes, ya sean psicólogos, médicos, profesores, educadores y, por qué no, a los padres que intentan estar día a día en mejor relación con sus hijos.

Como es habitual en la autora y en su equipo, Umay*Quipa*, con su amor al paciente y a su entorno, *Manual de terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes* transmite esa especie de pequeña locura y cordura que debe tener todo terapeuta de jóvenes y, al mismo tiempo, el respeto por la labor de los padres, tan fundamental en la terapia de sus hijos.

ISBN: 978-84-330-2199-1
9 788433 021991
www.edesclee.com

DESCLÉE DE BROUWER