



DEMONIACO

mi peor parte es...

LA RABIA

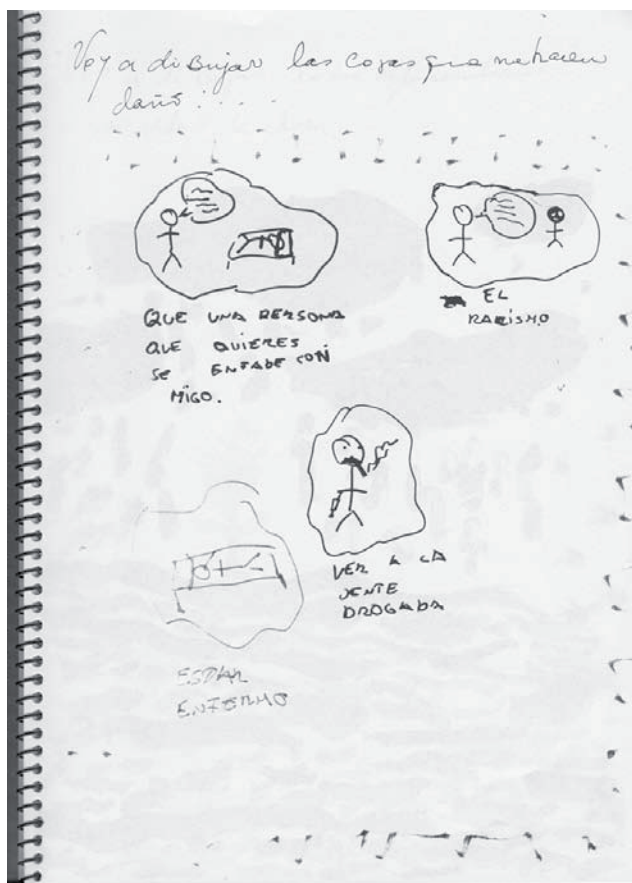


Dibuje los que ventos.

Alex, 12 años.

...(13 años)



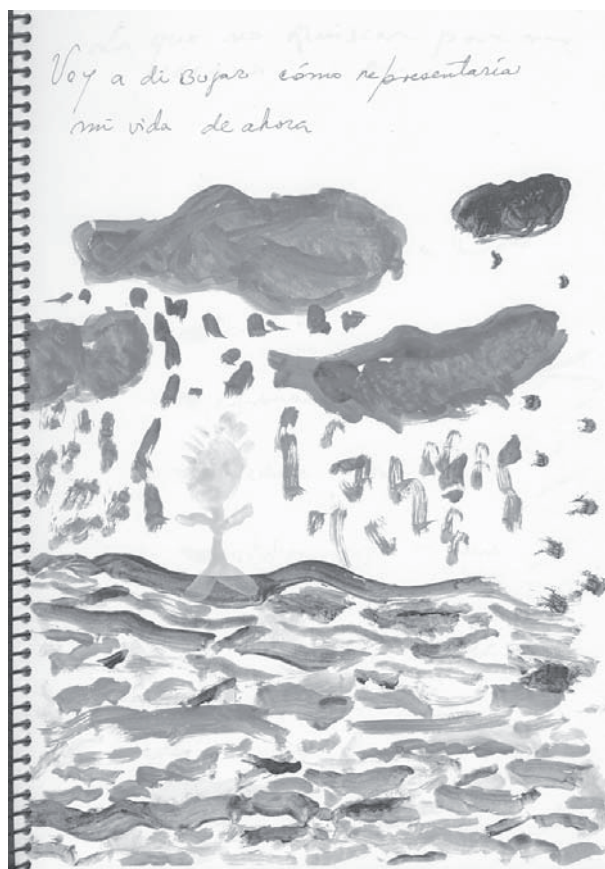


Alex, 12 años.

...(13 años)



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



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 doberman 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 más 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 salió 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

ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



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, desenlaces, 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, relax, 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 releendo 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 impactó 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 UmayQuipa 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 UmayQuipa 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 auto-denominó “Los Tal vez...” y “Los sin Nombre”, coordinado por terapeutas masculinos. Hoy ellos han pasado ya al grupo mixto que se llaman “Los UmayMás” 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 UmayMás. 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 “UmayMás”.



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 UmayQuipa 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 UmayQuipa, 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 UmayMás 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 UmayQuipa. Solemos hacerla en la primera reunión de septiembre, luego del trabajo en grupo, para reunirnos de modo social en alguna pizzería, por ejemplo.



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



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

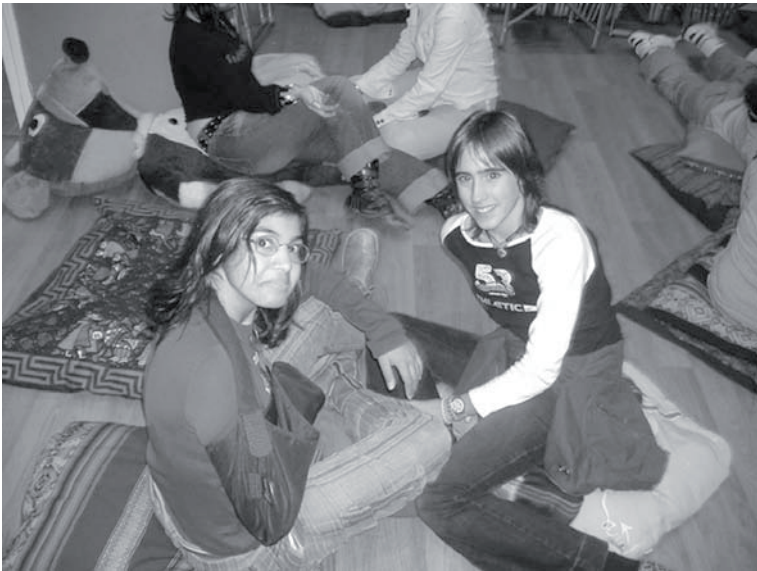
En los grupos por género decidimos trabajar generalmente temas que tengan que ver con el desarrollo evolutivo y emocional de género. En el grupo de las “Lunas Medias”, por ejemplo, hemos trabajado los siguientes temas:

- 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.



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES

- 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 mencionar 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.



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



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 UmayMás”...



En “Los UmayMás”:

- 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 UmayMás 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.



UmayMás 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 en 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 mensajes 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, Roger Rabbit, 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 está 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 queráis 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 hablaran 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 planteó 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 válido 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



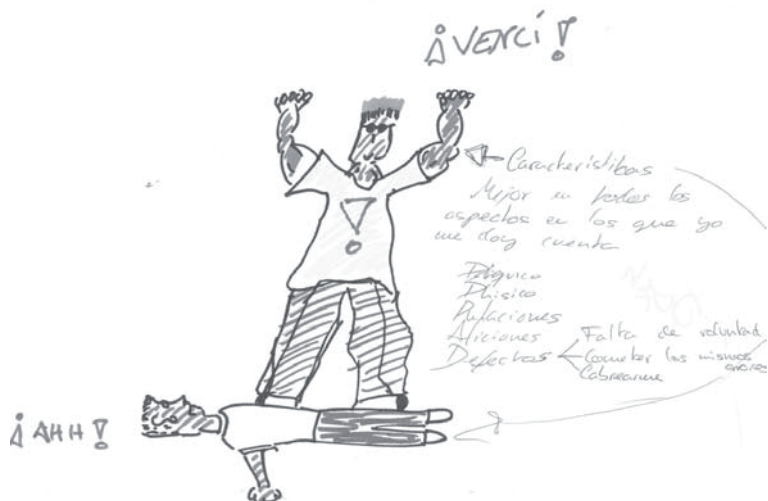
que no sabe, si dice ni idea es que no la tiene, y si dice no recuerdo es que el adolescente, en general, tiene como mecanismo incorporado automático la capacidad de borrar las cosas que para él no son importantes, aunque sí lo sean para el mundo adulto.

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.



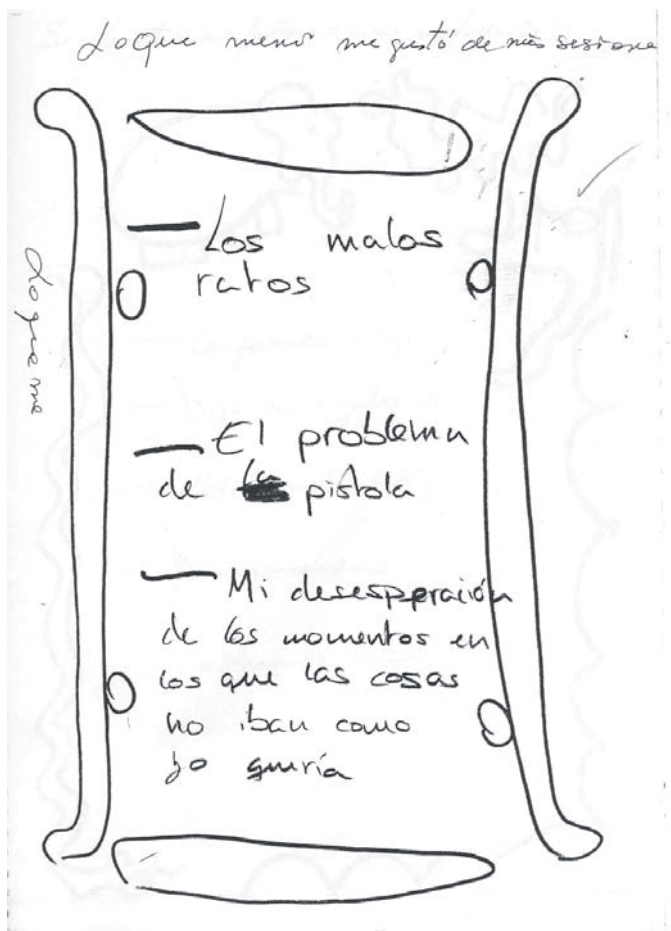
yo antes y después del cambio →



Alex (14 años).







Ignacio (15 años).



QUE NO QUIERES PARA TU FUTURO?
~~Que me pases por alto?~~

- 1) medir 400
- 2) ser un inepto.
- 3) ser un fracasado en la vida. (no triunfar en nada, hacer lo que me gusta pero perder)

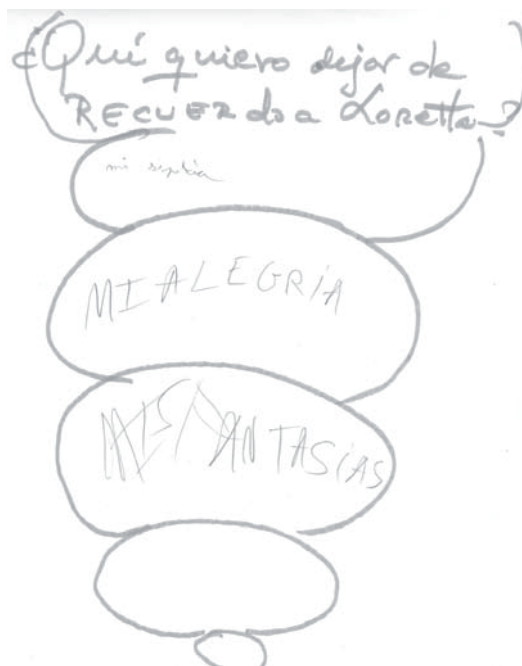
Qué quisiera

- 1) ser el hombre + rico del mundo (sin de al fin)
- 2) ser el hombre + listo del mundo (para q' nadie me engañe)
- 3.) medir + de 3 metros. de bajo se ve todo mundo, de alto todo lo bueno desde (2.31)

23.99

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.

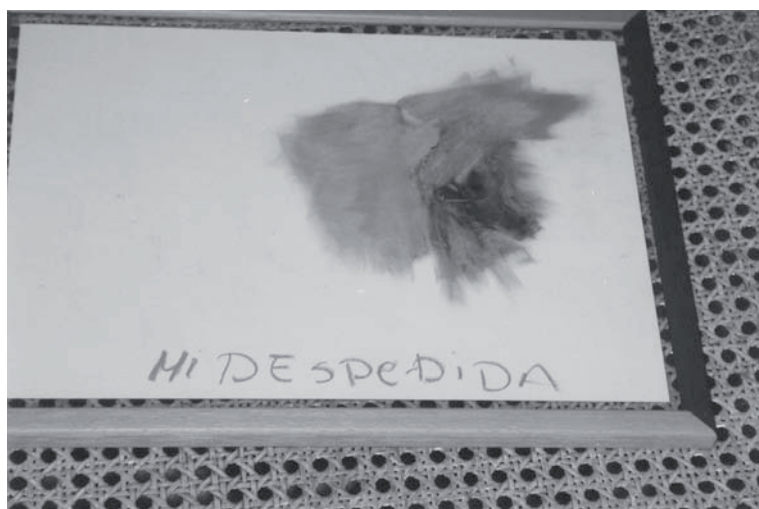
Creo que la autonomía partirá justamente del acuerdo entre todos, escuchándose, acercándose y aprendiendo a hablar como se ha estado haciendo a lo largo de la terapia.

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.

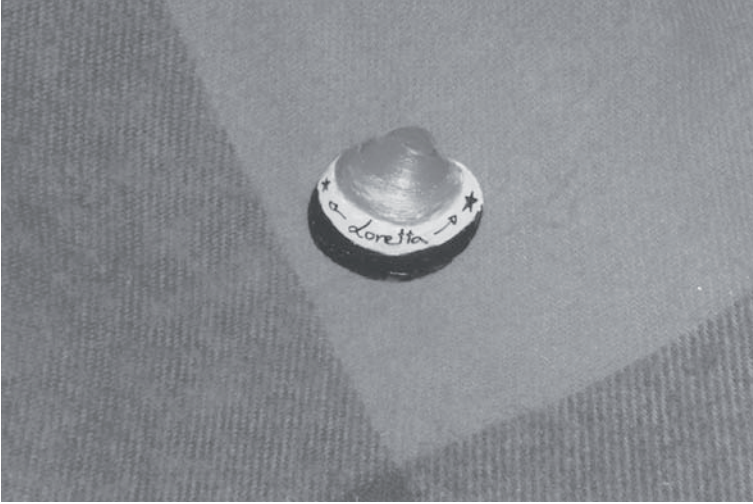


En estos casos tal vez ya ni se hagan las sesiones de padres, solamente por petición expreso de éstos por algún motivo en particular, pero queda siempre la relación entre nosotros y ellos como un puente fuerte que sirva al joven para sostenerse y construirse.

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 mí”. 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 cruce por la cabeza... no tomes esas pastillas para no soñar, esas 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.

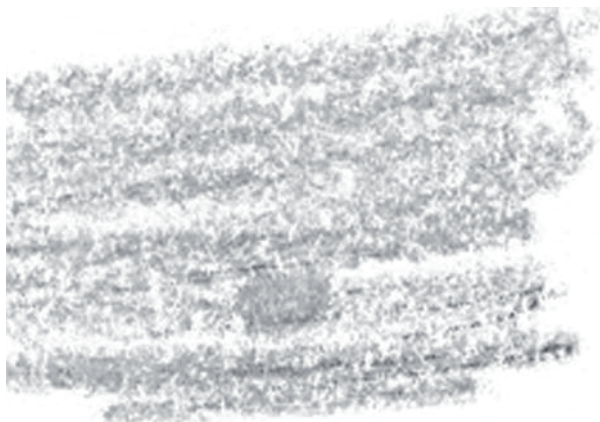
“Sé que puede ser raro o difícil estar aquí con una persona a la cual no conoces. Para mí también es difícil hablarte y no saber en realidad qué es lo que puedes estar necesitando de mí. Podemos empezar con un ejercicio que si quieres lo haces o si no quieres no. Es un ejercicio que generalmente pido 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 sonrío 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 UmayQuipa.

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 sonrío 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 aplastando 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.



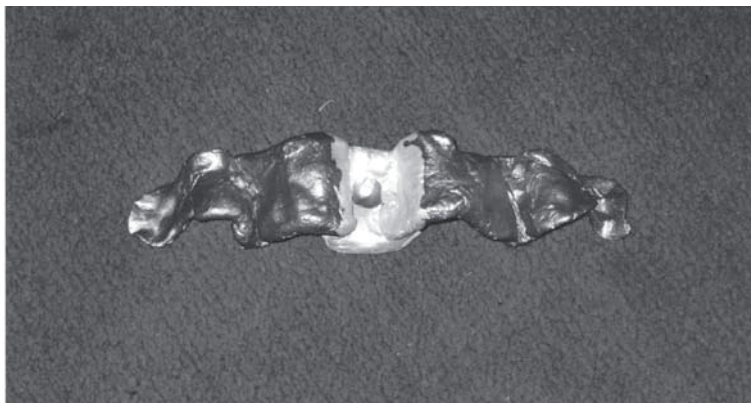


Foto de cómo me siento en mi momento actual (África).

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.

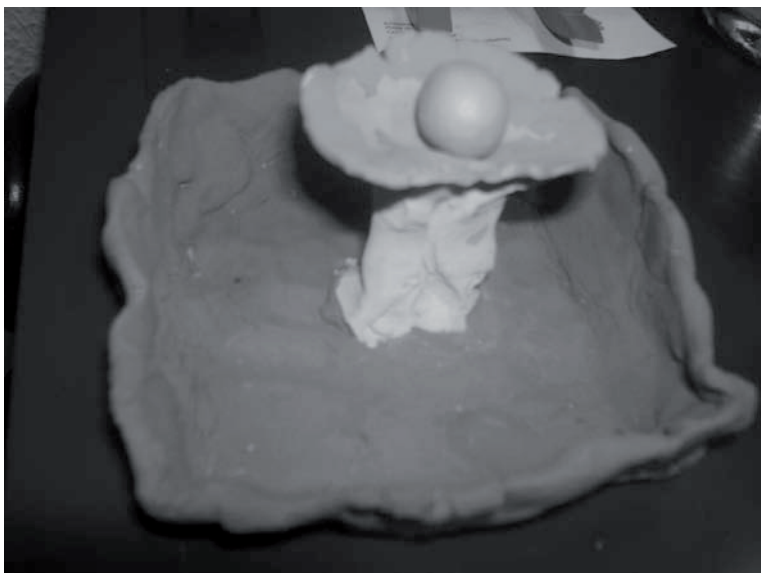
Lo azul, como siempre, la tristeza.

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 andrà.”



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

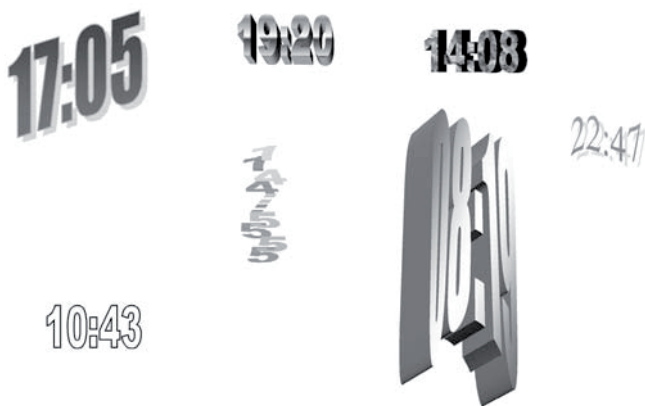
Esta es la historia de Olivia, que vino a mi consulta cuando tenía 19 años, hace treinta años.

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 empecaré 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 dejó 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 transcurría 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 dejó, 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 continuó 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.

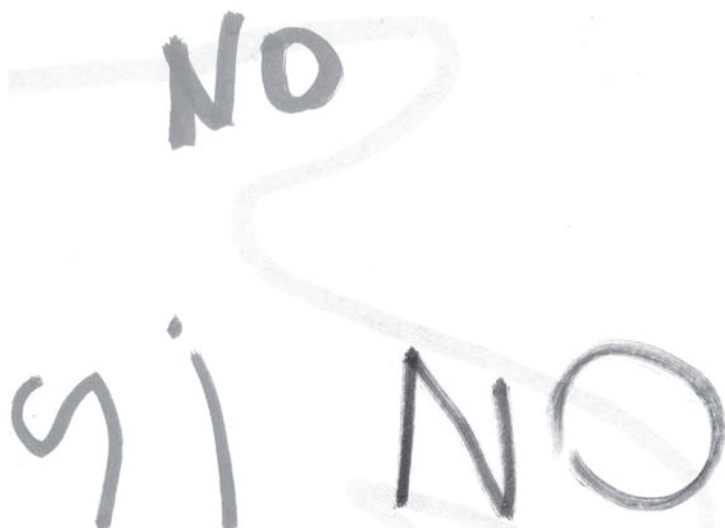
Otro ejercicio que hago con ella es el de coger su mano y ponerle un lápiz y ayudarle a escribir cualquier palabra, cualquier línea. Uno de los primeros ejercicios que hacemos es el de dibujar sus manos.



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 llenó de terror. Comprendí que este pequeño detalle de sentir nuevamente su propia voz la aterrizzaba 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 estéis 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. Transcribo 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 dejó 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 mi 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 UmayQuipa 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 UmayQuipa 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 UmayQuipa. Ésta es una costumbre que tenemos en UmayQuipa 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.



AGRADECIENDO



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

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—





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 calaban 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 abrirla 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



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 una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISOFF. (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 MASÍÁ 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 RICO. (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 RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CAN-NON. (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 llevamos 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 MASÍA.
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 sincronidad 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 LUIS 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 CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza 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 engancha. 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. *Creer 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*. BALAJAISON.
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 dependencia 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 psicosensores, 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

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, UmayQuipa, 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.edesclée.com

DESCLÉE DE BROUWER

