

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



6.4. Las creencias y los valores



Laura 19 años

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

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



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

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

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

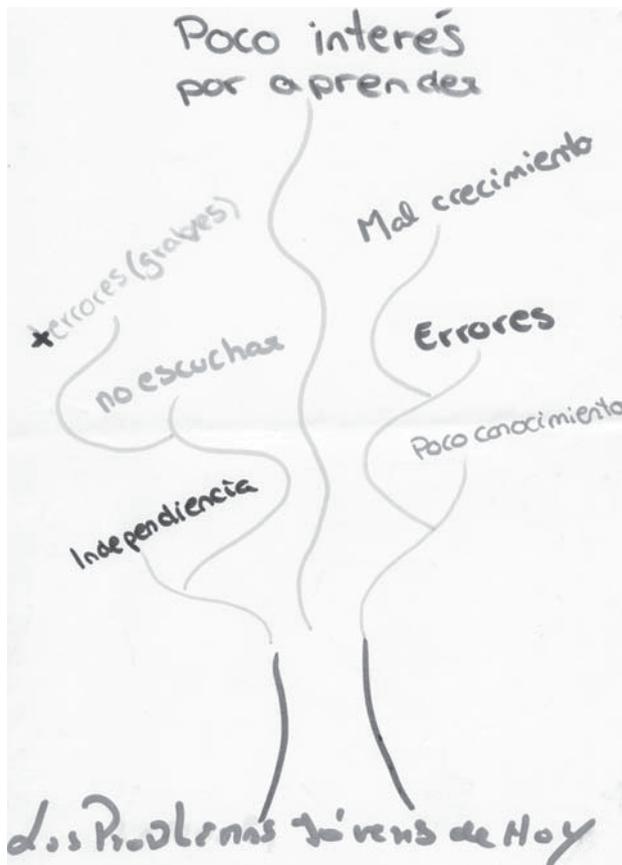
Al parecer todo esto está ocurriendo, porque hay una percepción de que padres tolerantes, empáticos, dispuestos a ver por los hijos de un modo diferente, están dando como producto hijos en general abusadores, que aprovechan para desubicarse y seguir, sin saberlo, dependientes de los padres. Son ellos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



¿Y a eso llaman los jóvenes independencia?

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

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

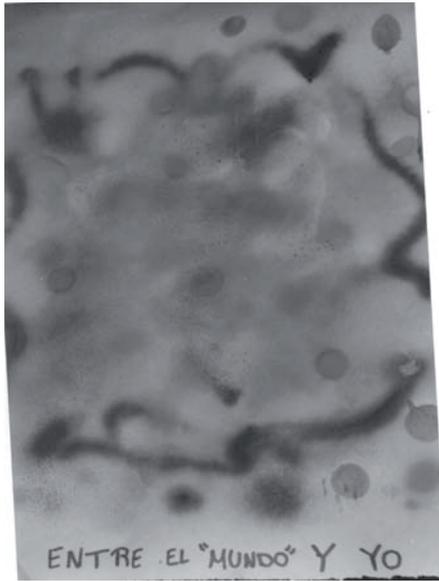


Lara, 14 años

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



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



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

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

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

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

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

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

Algunos ejercicios que trabajamos:

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

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



Rainer, 14 años (Posada de la confusión).



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

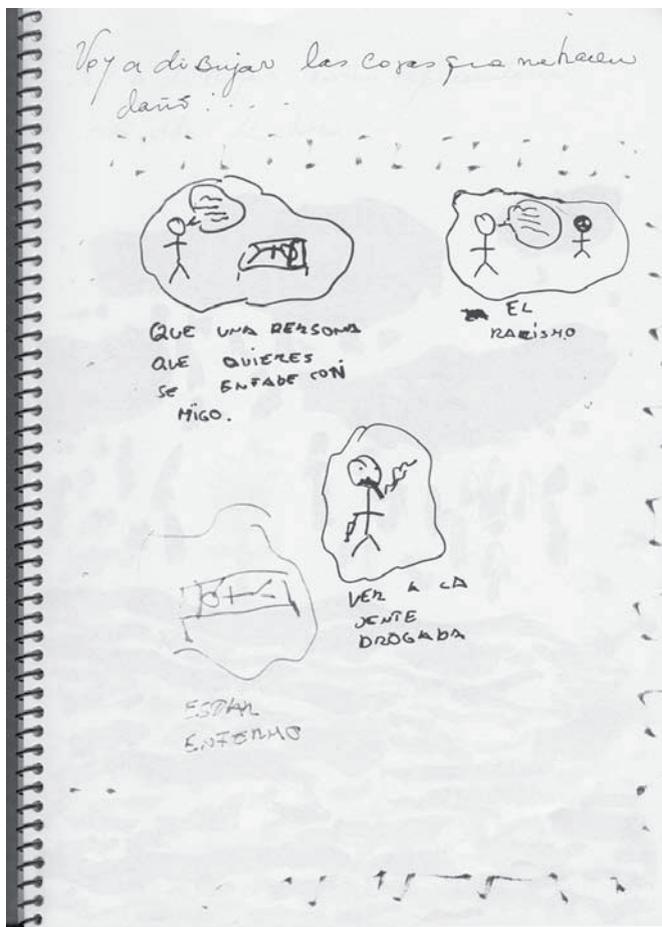
He aquí el listado de algunos de ellos:

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

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



TEMAS IMPORTANTES A TRATAR



Alex, 15 años



6.5. Autocontrol versus autoestima

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

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

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

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

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



TEMAS IMPORTANTES A TRATAR



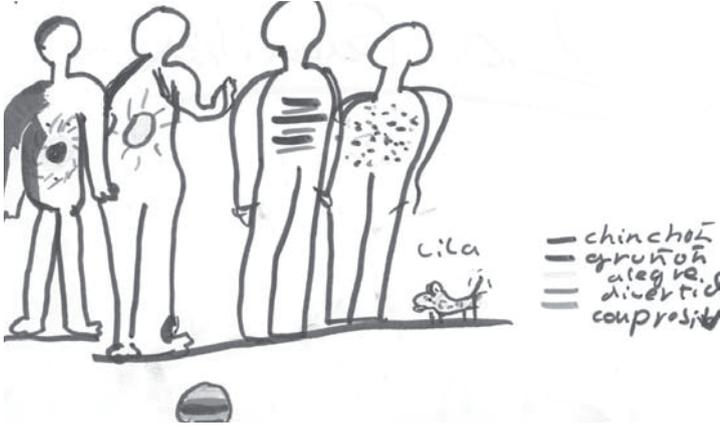
AUTOCONTROL

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

Chico, 16 años.



6.6. La familia



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

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

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





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

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

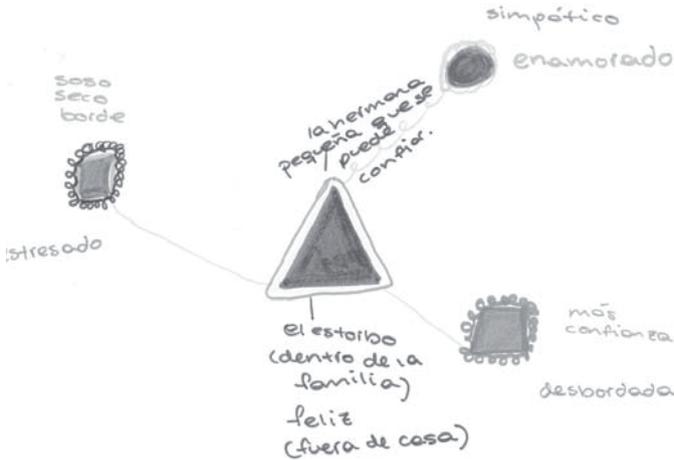
Por otro lado es necesario que haya peleas, pues si no el joven no se podrá separar como individuo de sus padres, de su familia. Quedaría siempre atrapado en la red familiar, pero no la que sostiene y acompaña, sino la que oprime y no deja crecer.

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



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

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



Marta 15 años

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

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

—¿Y cómo lo definirías?

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

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

—¿Qué palabras pondrías para cada uno como emoción?



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

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



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



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



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

—¿Y por qué tiene un ojo negro?

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





Mi familia (Arck, 15 años).

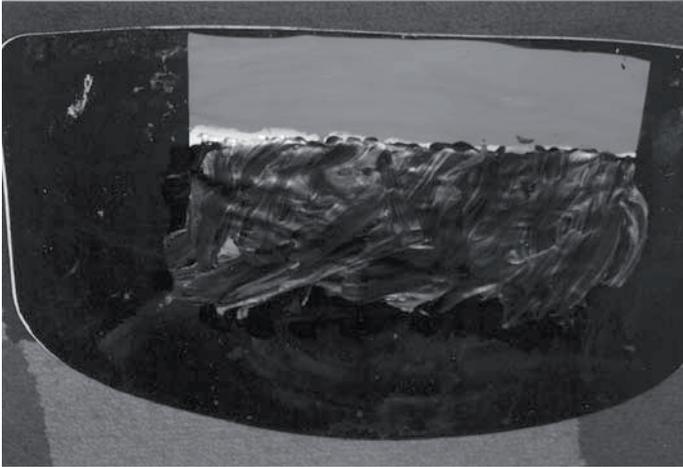
“Muchas veces es como una tormenta, como llamas, donde nos herimos mutuamente, cada uno en su estilo. Sólo a lo lejos se dibuja un árbol, que es mi madre, la que da color y vida a la familia”.



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



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



Sergei 12 años.



Conversando con Mamá cuando ya no está.

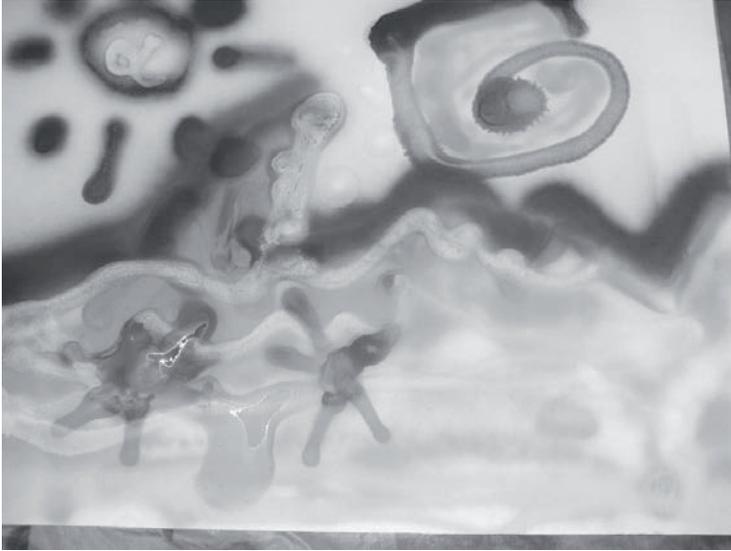


“La parte de la izquierda es ella, la celeste, la verde de la derecha soy yo. Antes cuando me gustaba el azul, tal vez era más como mi madre. Ahora ya estoy siendo diferente y soy el color verde, y así puedo hablar con ella, en sueños, ya sea dormida o cuando me la imagino desde que ya no está” (África,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

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

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





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

6.7. La sexualidad

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



6.8. Los amigos y los proyectos



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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

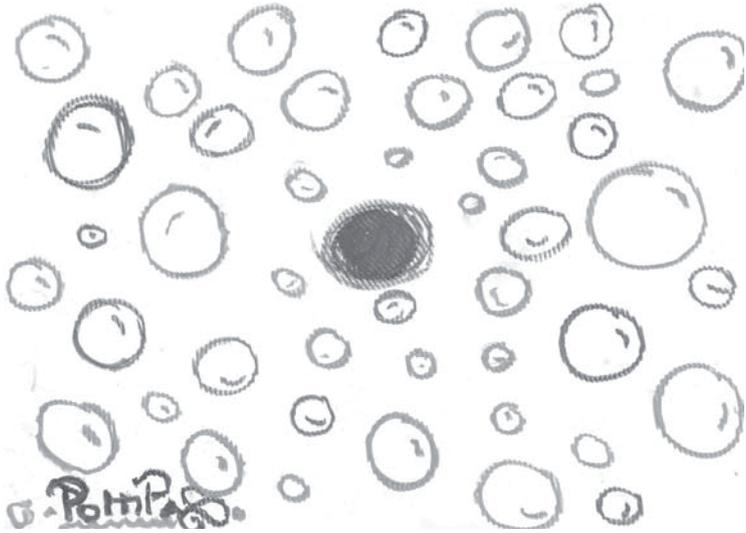
Para trabajar los amigos escribo algunos ejercicios:

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



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





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

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



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





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



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



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

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

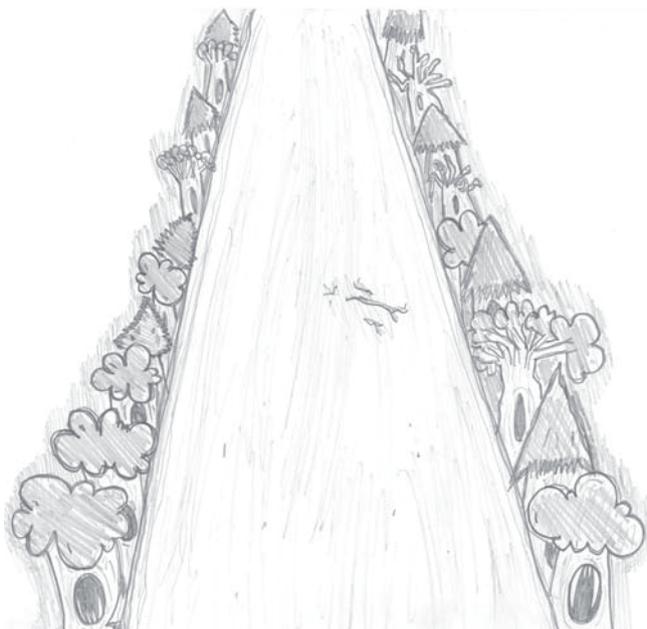
Es tal vez el mayor problema de la actualidad, hay tantos estímulos, hay tanta cantidad de cosas que ya están hechas en una buena parte del mundo, que no existe casi la sensación de falta, de carencia y por lo tanto el deseo de proyectar y de construir.

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

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

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





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

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

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

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



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

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

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

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





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



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



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

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



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





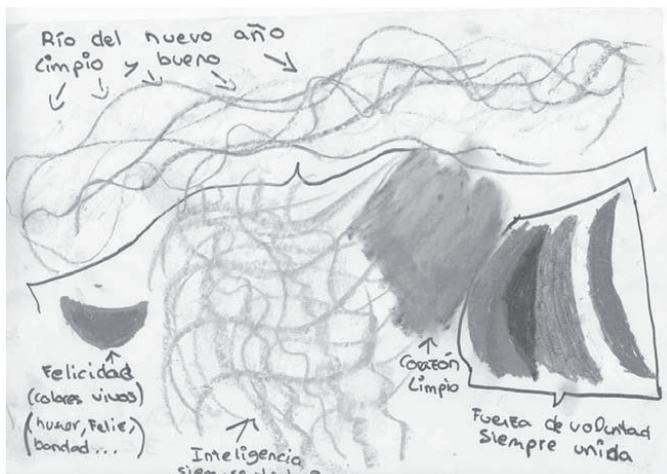
Los cambios como los siento ahora (Enrique, 17 años): “ya queda muy poco negro, sólo en la línea inferior y muy delgada y también en el centro, pero ya no en el núcleo y además es también muy fina. Ahora el centro es verde, porque me siento así, con vida, con ilusiones y proyectos, a punto de entrar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

Otro ejercicio acerca de los proyectos es el siguiente:

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



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



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

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

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



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



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

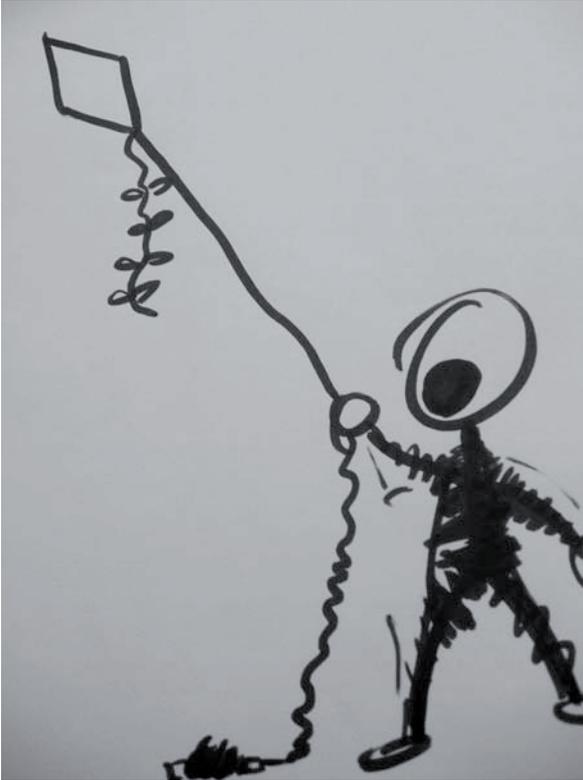
Como podemos ver, hemos planteado diferentes ejercicios, tanto para trabajar el tema de los amigos como el de los proyectos, ambos temas necesarios para dar soporte a la vida de cambios e incertidumbres con la que enfrenta todo adolescente.

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



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

Es bueno no olvidarlo y además saber trasmitirlo.



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

6.9. La identidad e ideas depresivas



Así me siento. (Natalia, 15 años)

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

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

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



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

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

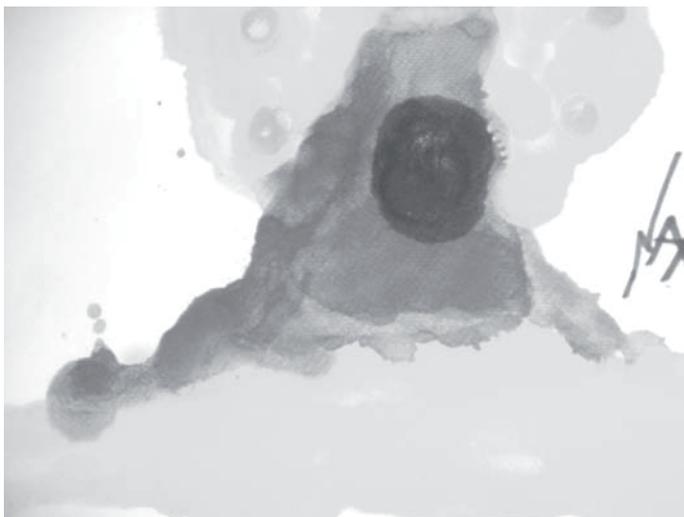
Muchos adolescentes sienten este vacío o este agujero, en parte porque es parte del proceso de definirse y encontrar lo que comúnmente se llama “el verdadero yo”, y es normal que también en este proceso haya muchos días, muchos momentos de tristeza, de nostalgia, de melancolía.

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



TEMAS IMPORTANTES A TRATAR

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

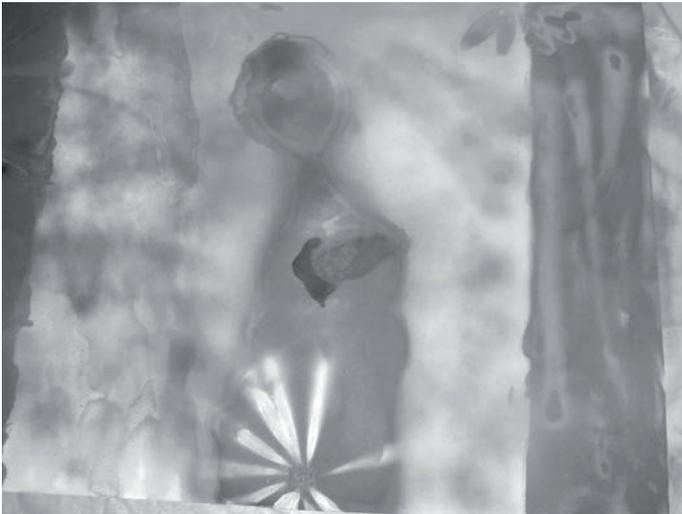


Los buenos momentos con esa mancha que puede salir en cualquier momento ¡¡¡Puaf!!! (Manu, 12 años, Técnica con ceras Manley)





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



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



TEMAS IMPORTANTES A TRATAR



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

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

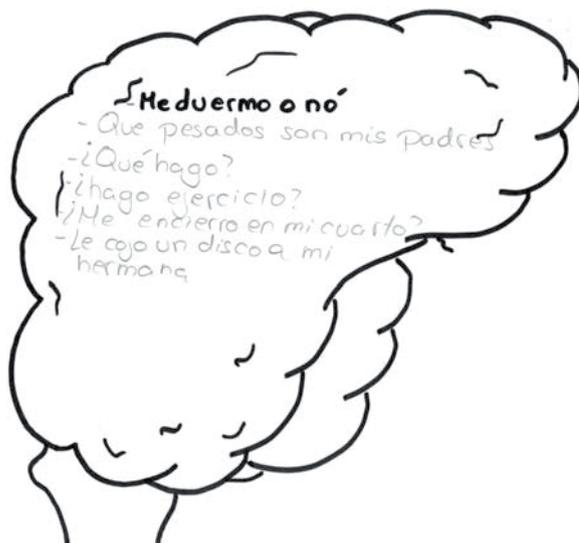


Erik y sus dibujos.





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



Arck, 14 años.



7

ALGUNAS TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA ADOLESCENTES

El taller de Revelado

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

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





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





Cómo soy Yo. (Lara, 15 años)

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

La línea de la vida

Materiales: folios de papel.

Cajas de lápices de colores o de cera.

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

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

Tienes todo el tiempo que necesites.

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

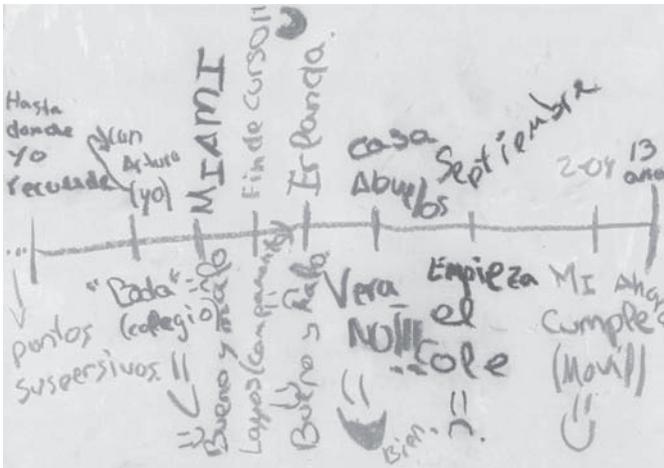
Primero le pregunto con qué asocia cada color que ha utilizado.

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

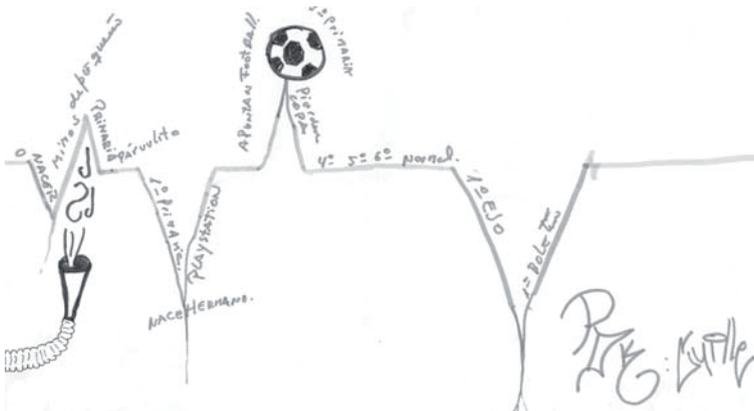
Luego le pregunto el por qué del tipo de línea, qué es lo que ha querido representar, y trato de ver si hay incongruencias, contradicciones, cómo me suena lo que dice de acuerdo a lo que sé de él, de su biografía.



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



Línea de la vida. (Lara, 14 años)



Línea de la vida de Guille.

La caja de las palabras

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

El ejercicio consiste en lo siguiente:

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

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

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

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



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

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

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

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

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



Mis vacaciones

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

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

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

Mientras tanto yo escribo:

Extrañando el mar

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

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



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

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

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



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

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

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

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



La carta a los Reyes Magos

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Queridos Reyes Magos:

Me gustaría que me trajerais:

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

¡FELIZ
NIVIA!

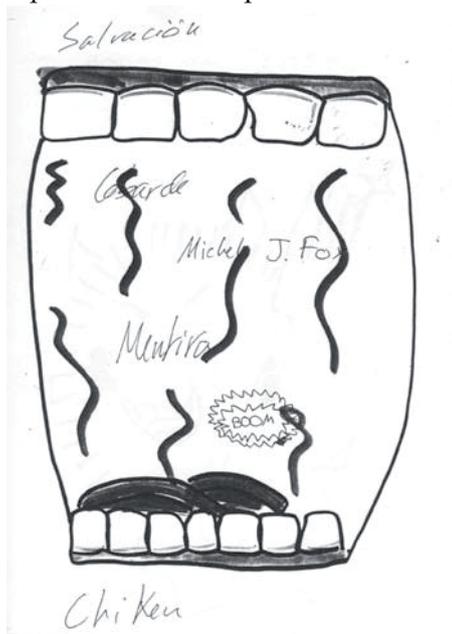


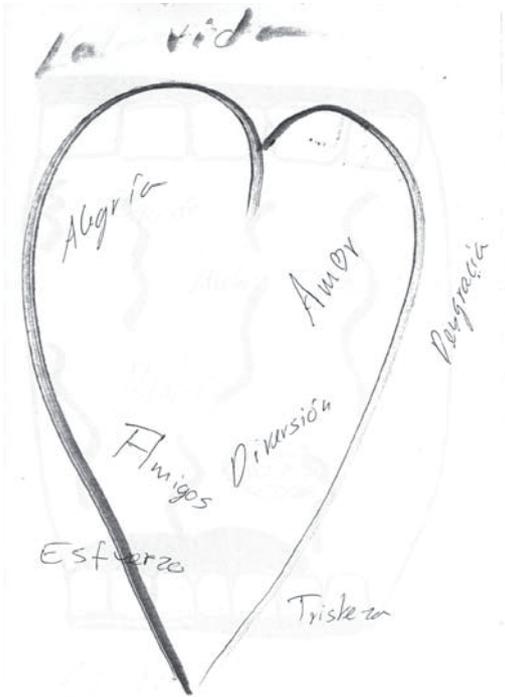
La pared de las denuncias

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

Materiales: folios de papel y rotuladores de diferentes colores.

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





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

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

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

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



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

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



La línea del proyecto de vida

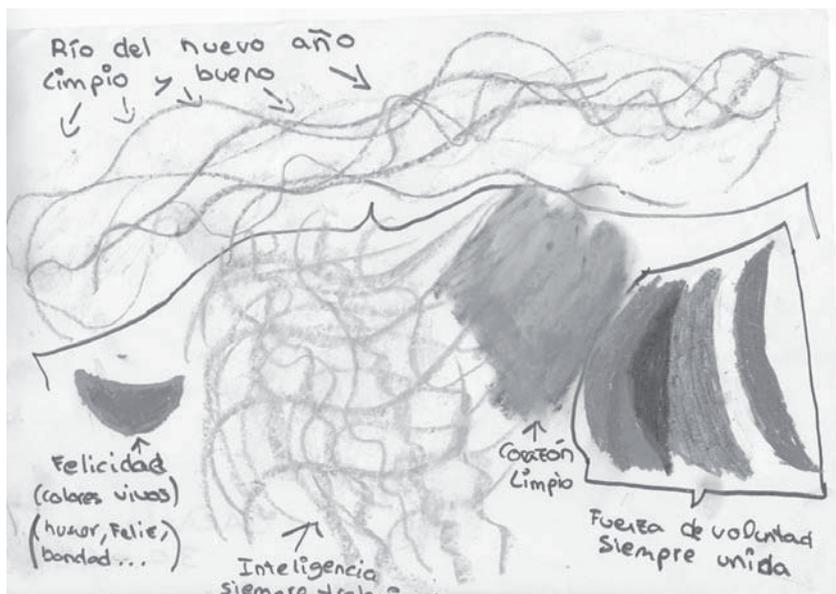
Materiales: folios en blanco y pinturas o ceras variadas:

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

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

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

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



La línea del proceso terapéutico

Materiales: folios en blanco y ceras.

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

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

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

Qué cambiaría y qué dejaría.

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



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

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



Las reglas o el club que tú inventarías

Material: Folios de papel y bolígrafos.

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

Modo de trabajo:

Ejemplo 1:

Yo crearía un club de amigos con las siguientes normas:

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

Ejemplo 2:

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

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



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

Ejemplo 3:

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



Logo del club (los niños cabrones)

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



(Niño, 12 años)



La relación con mi madre y mi padre

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

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

M... más o menos

A... alegre

M... me quiere

A... a lo lejos

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

Próxima

Amigos

Peleona

Interesados

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

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

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

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



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

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

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



Los graffitis y los sprays de laca de colores para el pelo

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

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

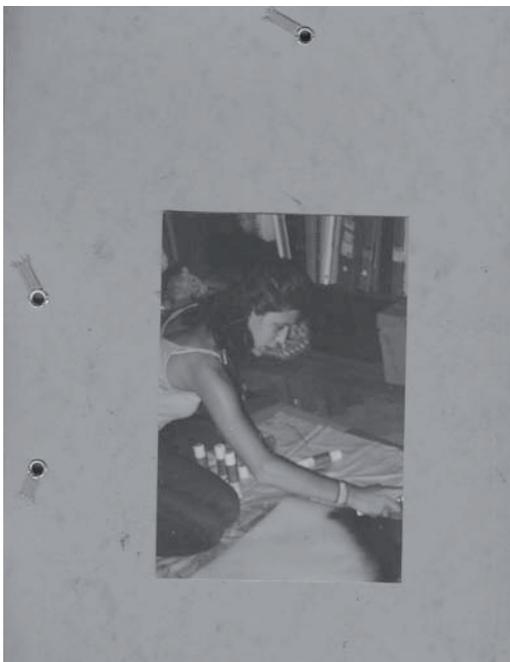
Consigna: El ritual del graffiti empezará agitando los sprays, ya que el sonido es parte de toda la escena. Es como lo que indica el inicio del graffitero, y es lo primero que enseño en la consigna “agita bien el spray, haz que suene, y luego establece una distancia entre el papel y el spray para que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

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

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



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



Laura y los Gafittis



Los rotuladores mágicos y el descubrimiento de mis características

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

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

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

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



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



Mis miedos

Material: cuaderno de terapia o de tareas.

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

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

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

Vamos a trabajar los que más temes:

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

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

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

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

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



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

8-7-2002

MIS MIEDOS Y YO

Tengo miedo a no tener miedo.

Tengo miedo a no poder llorar cuando hay una inmensidad de lágrimas en mí.

Tengo miedo a no querer ver cuando me heur daño.

Tengo miedo a estar sola.

Tengo miedo a los demás.

Tengo miedo a que me lastimen.

Tengo miedo a mis crisis de angustia.

Tengo miedo a volverme loca.

Tengo miedo cuando pienso.

Tengo miedo de despertar un día sin ilusión.

Tengo miedo de no poder soñar.

Tengo miedo de que mis fuerzas flaqueen.

Tengo miedo a tener miedo.

Tengo miedo de mí, de mi vida, de mi mundo.

Tengo miedo a quedarme paralizada por causa del miedo.

Tengo miedo a salir corriendo para evitar el miedo.

Tengo miedo de enfrentarme al miedo.

Miedo al día, miedo a la noche.

Un gran océano de miedos.

Me encantaría estar en una burbuja donde ningún estímulo me alcanzara.

Un periodo de recuperación para mis heridas, un periodo para mí. Un periodo donde no exista el otro. Cuidarme y quererme más.

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

"Mi niña" (16 años)



Pintando un símbolo que conozcas y que te guste por algo

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

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

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

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

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

—¡¡¡Es el símbolo Nazi!!!

—¿Y cómo así lo has escogido?

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

—¿Qué tipo de sensaciones?

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

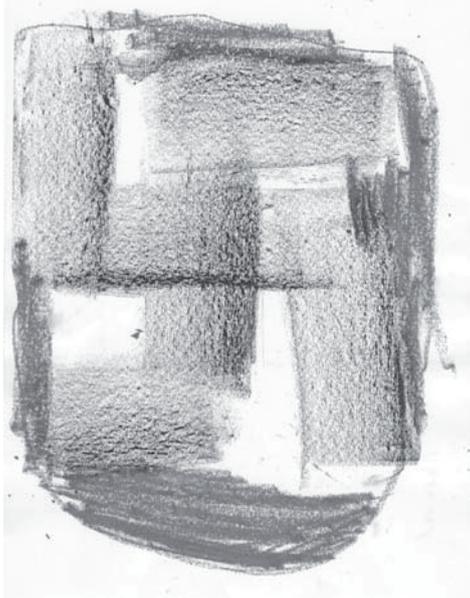
—Y ¿no sería también un modo en el que tú estarías provocando una pelea?

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

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



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



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

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

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



Y me hace el siguiente dibujo:



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

—Estoy de luto desde que tengo 10 años.

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

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

—¿Y has podido llorar alguna vez?

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

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

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

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

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

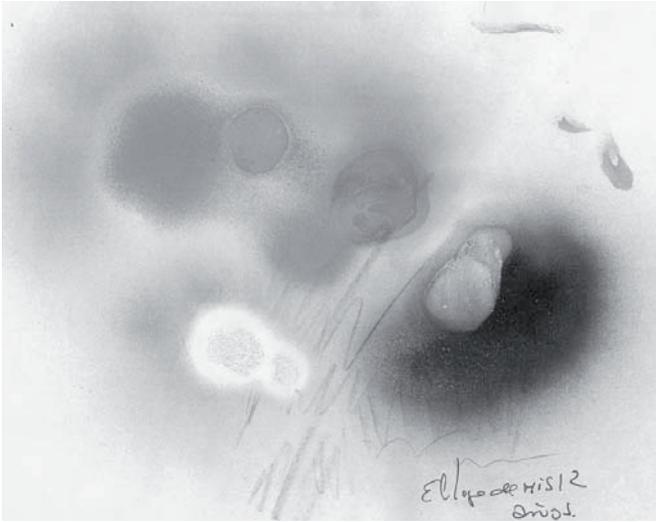


yo sé que él no tiene nada que ver con mi historia, al menos tú me permites machacar a alguien (y empieza a hacer una pelea con Segismundo, el muñeco).

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

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



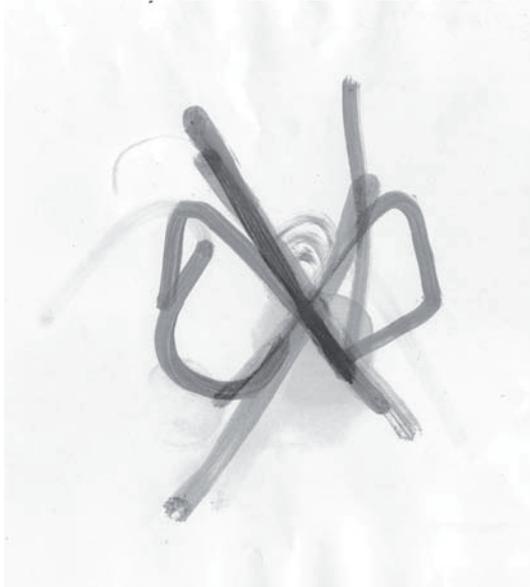


Aldo (el logo de mis 12 años. Para mí el verde (círculos superiores) es el color de lo sano, de la naturaleza y del campo, así quisiera que fueran mis doce años. Lo rojo (del medio) es la rabia o las ganas de pelear y de matar a todo el mundo.

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



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



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

El amarillo de tu inteligencia.

El azul de la tranquilidad del mar y del cielo.

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

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

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



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

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



Regresando al pasado

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

Vamos por un momento a hacer un ejercicio de visualización.

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

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

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



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



Pintando mi pasado

Materiales: cartulinas de diferentes colores de tamaño DIN A 4 o DIN A 5.

Témperas de dedos de diferentes colores.

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

Cuando estés lista me avisas.

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



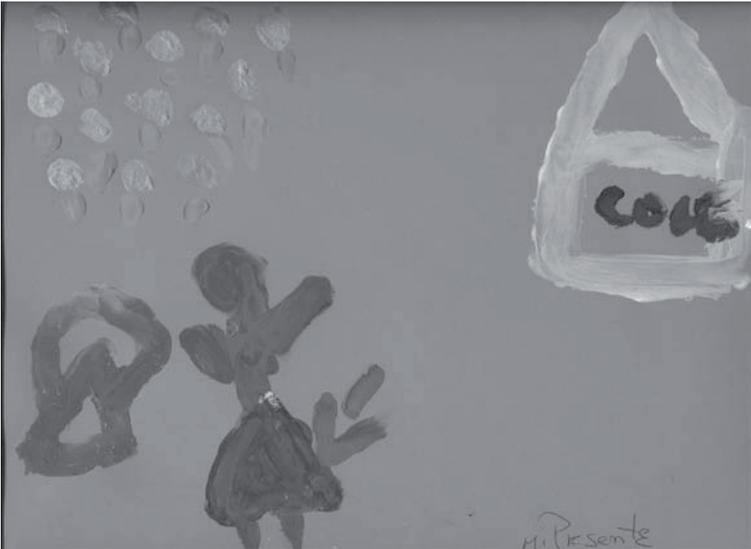


Amaya –Pasado (Lo azul de arriba a la derecha es el mar; lo verde al lado es que siempre me reía y pasaba de todo; lo rojo arriba a la izquierda es el cariño; la mujer es mi mamá, y el niño blanco al lado de mi madre es que naciera mi hermano; el naranja es un perro, el primero que tuve, y lo lila en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

Pintando mi presente

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

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



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

Pintando mi futuro

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



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



Rompiendo estilos de narraciones

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

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

Lara, rompiendo estilos (13 años)

Versión deprimida:

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

Versión trágica:

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

Versión intelectual:

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



Versión Pija:

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

Versión infantil:

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

Versión cobarde:

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

Versión Bélica:

¡Se va a enterar de lo que vale un peine!
¡Como no quieran ser mis amigos ya verán!
¡A la batalla de la vida!

Versión desordenada:

¿Por qué mi padre es perfecto?
¿O era mi hermana?
He perdido mis pensamientos.
¡NOOOO!
¿O era que sí?
Mi vida es injusta, ¿o era una mierda?
Y lo dejo por hoy que si no se me desordena más y...

Versión suspense:

Es que estoy harta de...
No aguanto a...
Mi vida es...
Todo se verá en el próximo capítulo...



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



Trabajos con arcilla

Material: de preferencia arcilla de color barro.

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

Modo de trabajo

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

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

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

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

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



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

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



Mis nervios en el estómago.



Collage de mis problemas

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

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

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



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

Dibuja el mundo adolescente

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

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

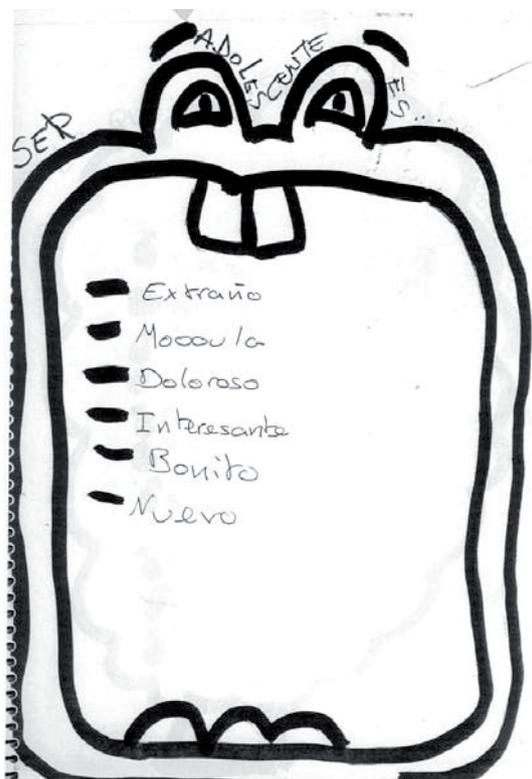
Cuando estés listo puedes abrir los ojos, tómate tu tiempo en ver el folio, los colores que tienes delante, tómate tu tiempo en agitar los sprays, déjate llevar por las sensaciones y las imágenes que has visto, no pienses el dibujo antes de hacerlo, deja que la pintura que vas viendo en el folio te dé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





Arck, 16 años





Alex, 14 años



Dibuja la felicidad

Materiales: Un folio de papel y ceras de colores.

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

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

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



El cenicero y las fogatas

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

Otros temas que se pueden quemar son, por ejemplo:

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



El dibujo a cuatro manos y el cuento a dos manos

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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



El dibujo de mis emociones

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

Materiales: Folios de papel y ceras de colores.

Consigna: Escoge un color que represente la emoción que estás sintiendo ahora.

Enrique escoge el color rojo fuerte y me dice que lo que está sintiendo es mucha rabia.

—Entonces, con ese color que has escogido, intenta representar en el folio toda esa rabia que sientes.

Como pueden ver, este dibujo no representa toda la rabia que parece que le ocasiona tanto malestar, y se lo hago notar.

—Enrique, creo que lo que me estás expresando cuando has llegado, con tu cuerpo y tu tensión, no tiene mucho que ver con el dibujo tan suave de la rabia que has hecho en el folio. Trata de expresar



realmente un dibujo rabioso. Dibuja rabiosamente, trata el papel, el rotulador y lo que pongas con rabia, como la que estás sintiendo, es el único modo de que esa rabia pueda abandonar tu cuerpo y ocupar otro sitio donde no te haga daño, es decir en el papel.

Enrique se sonríe como de lado y empieza a atacar el papel diciéndome: —Pues, si quieres ver rabia, ahora la vas a ver —y empieza a hacer rayados y palabras feas y poco a poco su cara se va relajando al mismo tiempo que se concentra en el trabajo. Durante casi cinco minutos no sé nada de él, ya que se encuentra inmerso en lo que está haciendo, muy concentrado.

Una vez que termina hablamos sobre lo que ha hecho y lo difícil que le es expresar la rabia, no solamente a las personas que se la están originando, sino inclusive ante sí mismo, haciendo que su cuerpo sea el que recibe toda esa agresión. Le digo que es muy joven para estar siempre quejándose de tantos dolores físicos, que tienen que ver más con toda esa rabia y tensiones acumuladas.

Éste es el dibujo final de la rabia de Enrique:



Enrique y su rabia contenida. (16 años)



Otro modo de expresar la rabia contenida:



África y su rabia: “lo siento todo así, todo negro, pero que contengo y trato de que no se note, pero hay cosas que salpican y se me escapan...”.

En algunos casos, si es difícil para el adolescente o vemos que no logra realmente expresar un dibujo rabioso, le pido permiso para ayudarlo en su dibujo, y soy yo quien empieza rabiosamente a hacer un dibujo en su folio, como una manera de invitarlo a disfrutar de modo lúdico del ejercicio.

Del mismo modo se pueden trabajar diferentes emociones, como los miedos, la tristeza, el enamoramiento, etc., que el adolescente pueda traer a la sesión y que veamos que es necesario que nos la plasme en un dibujo, ya sea para descargar la emoción que trae, o para que nosotros podamos ver alguna otra información de esta **foto emocional** que nos pueda estar dando su inconsciente.





África: emociones (Lo que me impide ir al colegio).

Árbol azul de la izquierda con negro: miedo; naranja: Lo que me dice que tengo que ir al colegio, la alegría; (bolas del centro); amarillo: felicidad, entre el árbol y lo negro); azul: divertido (color cartulina; negro: lo que me aburre del colegio; verde (bajo centro) lo que hace que sea más bonito pero no lo consigue.



El Fondo de tu Vida

Te voy a mostrar una serie de cartulinas de diferentes colores. Escoge una que sientas que representa el color que daría el Fondo de tu Vida. Tómate un tiempo para escogerlo.

Ahora te dejo aquí una serie de témperas y quisiera que sobre ese fondo de tu vida dibujaras las cosas que tú sientes que más te han marcado. Estas marcas pueden ser positivas o negativas. A ser posible hazlo de modo abstracto, no es necesario que lo hagas con figuras realistas.

Voy a contar el ejemplo de una adolescente que me dice lo siguiente:

—He escogido el color negro porque me gusta, pero al mismo tiempo porque ha habido momentos en los que no he sabido qué hacer. El color azul, para mí, representa la tranquilidad (en el dibujo, como forma de nubes). La línea verde del medio es como un camino que va hacia las nubes y representa los momentos bonitos que tengo. Lo de debajo de esta línea marrón no sé lo que es, creo que son montañas pero no tengo ni idea, y además me han salido horribles”.

—Pues a mí me parece, no sé si tú opinas igual, que es cierto, que son como montañas, pero más bien unas cuevas con algo dentro. ¿Tú crees que hay una parte tuya que es como esas cuevas que están guardando algo?

Ella se sonríe y me dice que sí.

—¿Qué crees que puede ser eso? Porque en apariencia son fogatas o pequeños volcanes.

—Mi rabia.

—Ah, ¿te sientes rabiosa?

—Sí, últimamente siento mucha rabia (me dice sonriendo, con su habitual media sonrisa).



—Y tú ¿sabes de qué es esa rabia? (se encoge de hombros y me dice que sí).

—Creo que es por toda la situación desde que murió mi madre, no sé por qué ahora después de dos años siento continuamente esta rabia, pero así es.

—¿Y nota alguien esta rabia? Porque aquí aparece escondida dentro de la cueva.

—No, no la nota nadie, sólo yo. Estoy acostumbrada a guardarla.

—¿Y qué pasaría si la soltases?

—Le diría a... que es un tonto, un imbécil y que le tengo mucha rabia, justamente por ser tan tonto.

—¿Y has hablado con él últimamente?

—Sí, a veces. Pero no le digo nada de lo que siento. No tengo ganas y eso no va a cambiar nada de lo que siento, ni la situación en la que nos vimos envueltos y que él no supo manejar.

—¿Quieres que toquemos un poco tus hogueras? ¿O prefieres que las dejemos por un tiempo dentro de la cueva?

—Como tú prefieras.

—Necesito que me lo digas tú.

—No me importa tocarla, pero por hoy creo que ya es suficiente.

—¿Quieres llevarte tu cuadro del fondo de tu vida o quieres que yo te lo guarde?

—Prefiero que me lo guardes tú y que se quede aquí.

Como podemos ver, ella es una niña que en ningún momento me había hablado de la rabia que estaba sintiendo, y además su cara siempre tiene una expresión sonriente y cariñosa, se podría decir que dulce. Entre ella y yo tenemos un código que va más allá de las palabras y todo lo que hablamos lo decimos a través de la pintura o de la escritura. Es ahí donde ella se siente cómoda y desde ahí ha podido



hablar de todas las cosas que le han ido sucediendo. Como es usual, y sobre todo con ella, al mismo tiempo también yo voy haciendo el ejercicio, para luego hablar un poquito también de lo mío y que en su caso no se sienta sola, como en el fondo se ha estado sintiendo.

he comprobado que este ejercicio es muy útil y me ha dado muchas sorpresas, como la mayoría de las fotos emocionales, porque aunque a veces tenga al joven varios meses en terapia, en el momento que le he pedido que me dibuje las cosas que le han marcado me he encontrado muchas veces con la sorpresa de que ha dibujado temas o situaciones de su vida de las que tanto sus padres como él no me habían hablado, no porque no quisieran, sino posiblemente porque son cosas que pasaron hace tiempo o que no creían importantes.





Lara, Fondo de Vida: “lo que me ha marcado en mi vida (El fondo de mi vida, perdón... el fondo de mi vida, es de color verde claro, porque es un color que me da paz.

El sol es mi mejor y muy buena amiga... ella me ha enseñado la vida de otro modo, me ha enseñado que la vida la hace cada uno a su manera, y no por esto tiene que estar mal, es decir que muchos modos diferentes pueden siempre enseñarnos cosas diferentes.

El corazón es el amor. Cambio mi vida, a veces para bien y otras para mal.

La nube verde es mi hermano pequeño (significa la duda). Ha sido bueno al nacer y a veces se convierte en malo cuando es pesado e incordia. Es como las nubes, no te puedes fiar de las nubes ni de él”.



Le pregunto: —¿Te has dado cuenta de que el color de la nube es verde y acabas de decir que es porque es el color de la duda?

—¡Ay, es verdad! Ahora siento más toda mi vida como una gran duda, tanto en los estudios como en el amor y en lo que seré. No sé por qué dije que el verde es la tranquilidad, si para mí es el azul lo que significa ese color, qué curioso ¿no?

Las rayas azules: al principio empecé con tres y luego se fueron multiplicando, hasta convertirse en muchas. Para mí representan las personas de mi familia, han cambiado mi mente, y en mi vida siempre me han dado seguridad. Te puedes fiar de ellos, por eso los he puesto en el color de la tranquilidad.

El cisne morado significa la elegancia (mi padre cuando va a algún sitio siempre sabe tener clase). Esto significa no tanto el nivel de la ropa, sino saber qué hacer en cada caso.

La mancha roja para mí significa el dolor, es un manchurrón pero también es sabio. Cuanto más daño te hacen más se aprende, cuanto más has sufrido, más sabio. Cuánto me ha dolido y me ha apenado no haber respondido a determinadas situaciones. Pienso que ahora lo habría hecho diferente.

El naranja que divide todas las figuras representa para mí un lazo que los une a todos. Todo está unido y mi título sería “Sufrir también es aprender.



Fotografías

Material: fotografías diversas del paciente.

Consigna: tráeme fotos desde tu niñez hasta ahora, 5 de las que más te gusten y 5 de las que menos te gusten.

Modo de trabajarlo: trabajamos acerca de la selección que hizo, cómo se sintió. Trabajamos primero las negativas ¿qué es lo que no te gusta de las fotos?

Intentamos hacerle una devolución de nuestra impresión, ya que representamos la realidad, y miraremos la foto sin tener ese vínculo afectivo con esa situación o personas que estén fotografiadas. Podemos trabajar aspectos físicos que no se aceptan o gustan. Si es cierto, cómo se puede remediar, a qué se está dispuesto para esto, etc. También tenemos que ver las fotos y tratar de darles otra luz con nuestros ojos, devolverle observaciones útiles que tengan que ver con su proceso. Por ejemplo: se ve que siempre estás al lado de tu padre, ¿por qué siempre te vestían así?

Las positivas se trabajan igual ¿quiénes son las personas que aparecen? ¿por qué te gustan estas fotos? ¿Cómo te ves ahí? ¿Qué recuerdas de ese momento? ¿Cambiarías algo de la foto? ¿Qué?



8

ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES

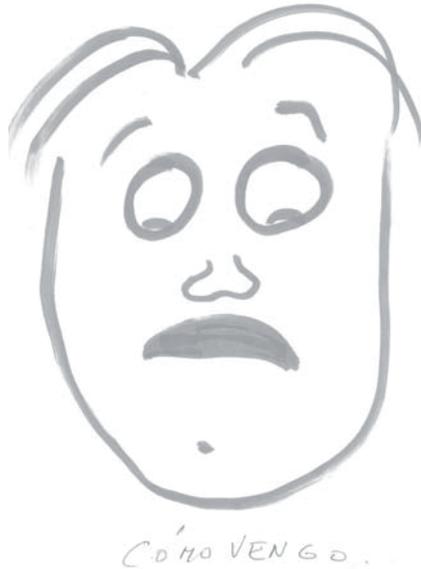
...“Y es que ser adolescente es difícil, quizás porque creemos que no somos nada.

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

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



8.1. El libro de terapia



Al igual que en la terapia de niños usamos un cuaderno como memoria, para poder en algún momento del proceso terapéutico repasar lo que fue el inicio hasta el fin de la terapia y para que les quede como memoria emocional a lo largo de sus vidas, en los adolescentes también hacemos un libro de terapia, con la diferencia de que utilizamos otra serie de consignas y otra serie de dibujos.

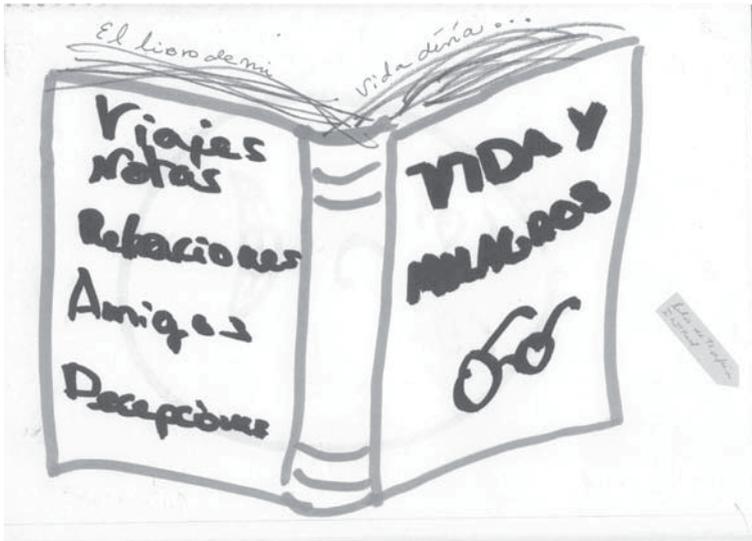
Generalmente, para la portada del libro les pido que hagan un collage o un graffiti que represente lo que es su vida en ese momento. Cada uno escogerá el material que desee y luego, si es posible, le pondrá un título de lo que representa. Hago hincapié en que es bueno que consigan algunos símbolos propios que los identifiquen, como una especie de marca registrada del libro (“Equity”).

En estas páginas trabajaremos diferentes temas, por ejemplo: “Este soy yo tratando de llamar la atención”. El adolescente intentará dibujar y plasmar su modo personal de llamar la atención, y pos-



teriormente, en la otra página, pondremos la consigna que tendrá que desarrollar por escrito. Por ejemplo: yo llamo la atención cuando (grito, me pongo delante del televisor, interrumpo las conversaciones, hablo en clase, cambio mi modo de vestir).

En el cuaderno de terapia de los adolescentes es bueno utilizar diferentes materiales. Yo utilizo las lacas de pelo de colores, que son menos tóxicas que los sprays de pintura, rotuladores de todos los colores y grosores, esmaltes de uñas y lápiz de labios de diferentes colores, témperas, recortes de revistas, cartulinas, fotografías, etc.).



Carátula del libro de Alex



Algunas de las consignas que podríamos aconsejar serían las siguientes:

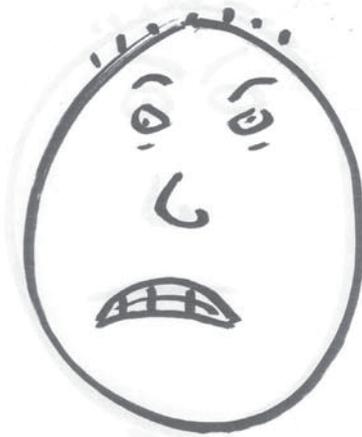
- Éste soy yo cuando me relaciono con mis hermanos.
- Lo que más me gusta de mi hermano es...
- Lo que menos me gusta de mi hermano es...
- Si yo pudiese cambiar algo de la sociedad actual sería...
- Lo que nunca querría que cambiase en la sociedad sería...
- Lo que me gusta de mi cuerpo es...
- Lo que odio de mi cuerpo es...
- Lo que mi madre me enseñó de la comida.
- Mi dormitorio es para mí...
- Para mí un amigo es...
- La dificultad de tener amigos es...
- Para mí la violencia...
- Dibuja lo que tú consideres un acto violento.
- Recorta de una revista figuras que consideres... (que el adolescente ponga sus propios títulos).
- Haz una pequeña historia de tu primer mes de sesiones. Trata de representarla con algún dibujo.
- Éste soy yo cuando saco malas notas.
- Mi relación con el estudio es... (hacer dibujo).
- Dibuja algo que quieras decir a tu terapeuta, de manera abstracta (y nos toca a nosotros tratar de adivinar lo que está diciendo).





PEQUEÑO

Esta es mi cara cuando estoy triste...



Alex 13 años.

Como se puede ver, ésta es una cara más de enfado que de tristeza, así que trabajamos con él cómo esconde la tristeza detrás de su rabia y luego le vuelvo a pedir otra cara de tristeza.



mi otra cara triste es...



Qué difícil es para él expresarla ¿no?

Éstas son algunas sugerencias de lo que se puede poner en el cuaderno. Lo que es importante, a diferencia de los niños, es que el propio adolescente sea capaz de inventar su propio cuaderno de viaje terapéutico, y muchas veces el terapeuta, si el adolescente lo quiere, podrá también agregar páginas y elementos pictóricos que quiera significar dentro de esa historia.

El trabajo con este cuaderno no se hará en todas las sesiones, como era casi obligatorio al comienzo de las sesiones de los niños, sino cuando entre ambos decidan que sería bueno que algo quede archivado dentro de esa memoria.

Al mismo tiempo, el fin del cuaderno si puede hacerse en las sesiones anteriores al fin de la terapia. También se le pide que, como remate final haga un dibujo que represente sus sensaciones al acabar su proceso terapéutico.



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



BUENO



ESTUDIOSO



Cómo me siento
cuando hago....

Alex, 13 años.





Alex, 13 años.



ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES



Alex, 13 años.





Alex, 12 años.
...(13 años)

