

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

6.2. El cuerpo

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Reconociendo mi cuerpo

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



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

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

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

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

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

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

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

“¿Qué partes no cambiarías y por qué?”.

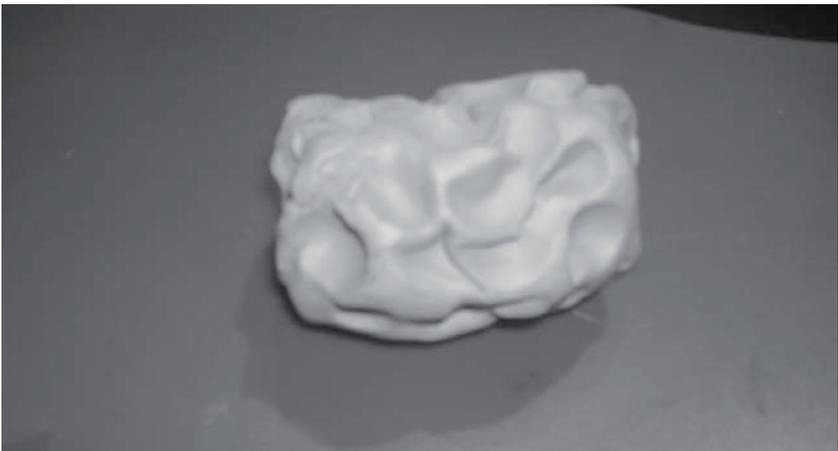
Trabajo de cuerpo y sus expresiones

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





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



Mi bulimia. (18 años)





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



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



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

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

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

Mi cuerpo y yo

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

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

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



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



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

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

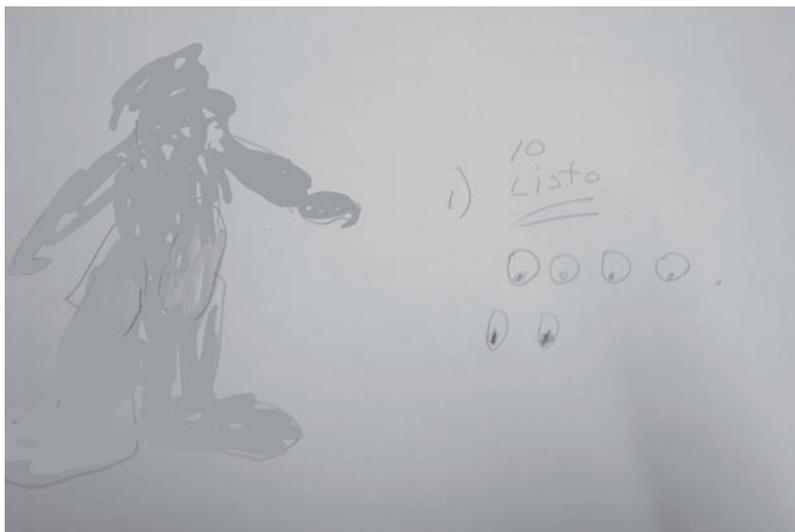




Cuando me siento bien con mi cuerpo (África, 15 años).

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

Aquí hay otro ejemplo de trabajo con un chico de 13 años.
Crisis de pánico puesta en el cuerpo:



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

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

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





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

TEMAS IMPORTANTES A TRATAR



Cómo me siento después de los masajes (Juan, 13 años).
Dibuja qué es lo que te duele en tu cuerpo.



dolor de espalda.

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



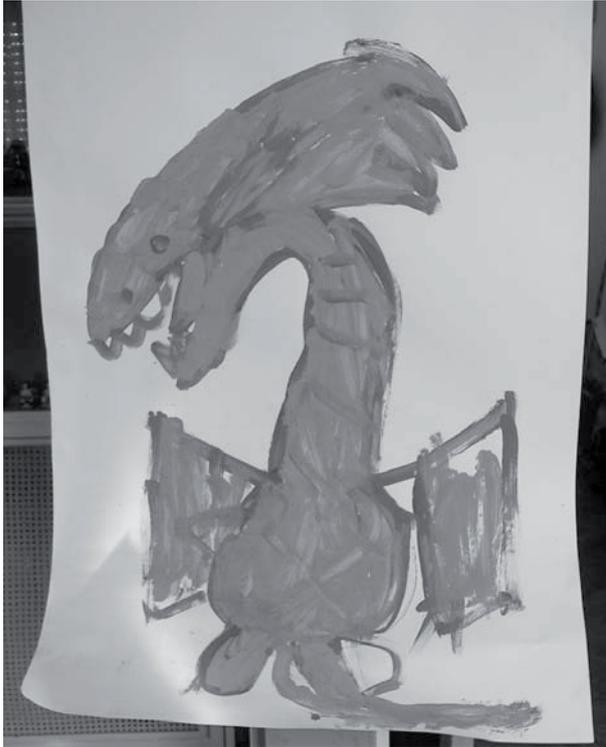


Lara (14 años) “hoy me siento muy muy bien, como un sol de colores”.

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

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

6.3. Las normas



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

Antonio, 12 años.





Lara y las Normas

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



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

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

“¿Qué es para ti una norma?”

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

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

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

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

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



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

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



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

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

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

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



“NO QUIERO COMER CON LA FAMILIA LOS DOMINGOS”

“QUIERO COMER EN MI HABITACIÓN”

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

“¿POR QUÉ TENGO QUE CUIDAR A MIS HERMANOS?”

“¿POR QUÉ TENGO QUE OBEDECER A MIS HERMANOS?”

“YO SÉ CUÁNDO Y CÓMO ESTUDIO”

“YO QUIERO ADMINISTRAR MIS ALIMENTOS”

“ESTE CUARTO ES MÍO Y NADIE ENTRA NI LO LIMPIA”

Y así sucesivamente.

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

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

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



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

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

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

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

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

—A las doce.

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

—¿Cuál fue el motivo de la última discusión?

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

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

—¿Y qué van a hacer ustedes?

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

—Y ¿qué piensan ustedes de esto?

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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



6.4. Las creencias y los valores



Laura 19 años

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

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



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

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

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

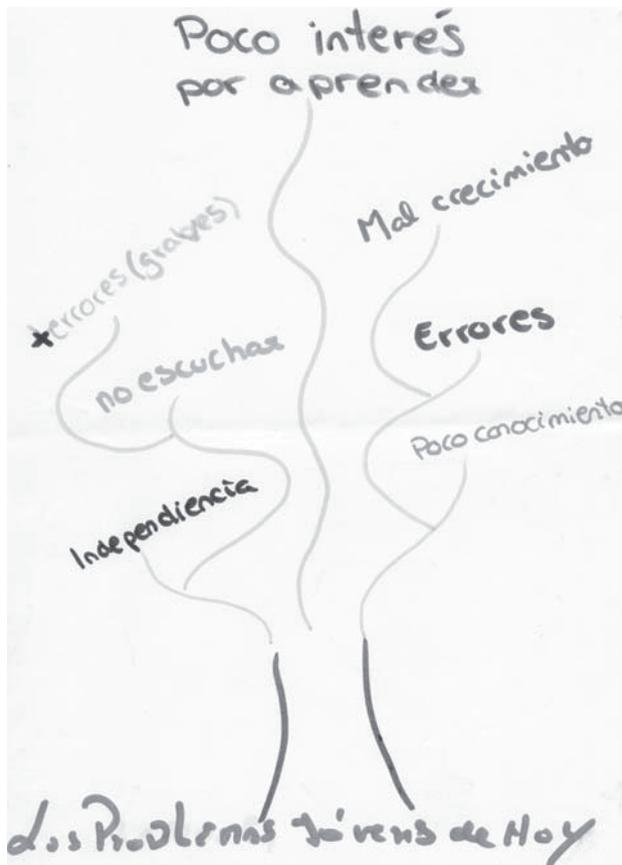
Al parecer todo esto está ocurriendo, porque hay una percepción de que padres tolerantes, empáticos, dispuestos a ver por los hijos de un modo diferente, están dando como producto hijos en general abusadores, que aprovechan para desubicarse y seguir, sin saberlo, dependientes de los padres. Son ellos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



¿Y a eso llaman los jóvenes independencia?

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

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

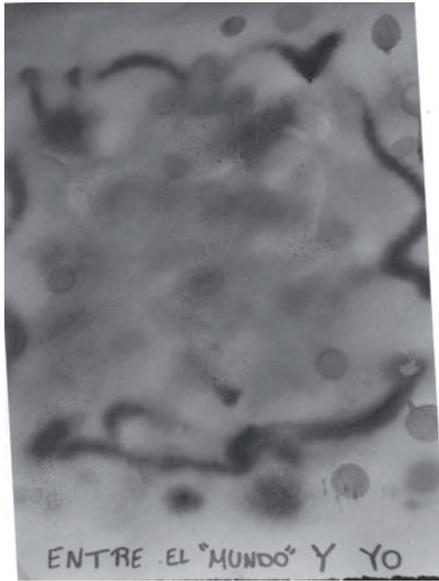


Lara, 14 años

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



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



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

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

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



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

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

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

Algunos ejercicios que trabajamos:

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

En este ejercicio, que es simpático, nuestra función es ver si de verdad lo que nos está diciendo son 10 características importantes 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?

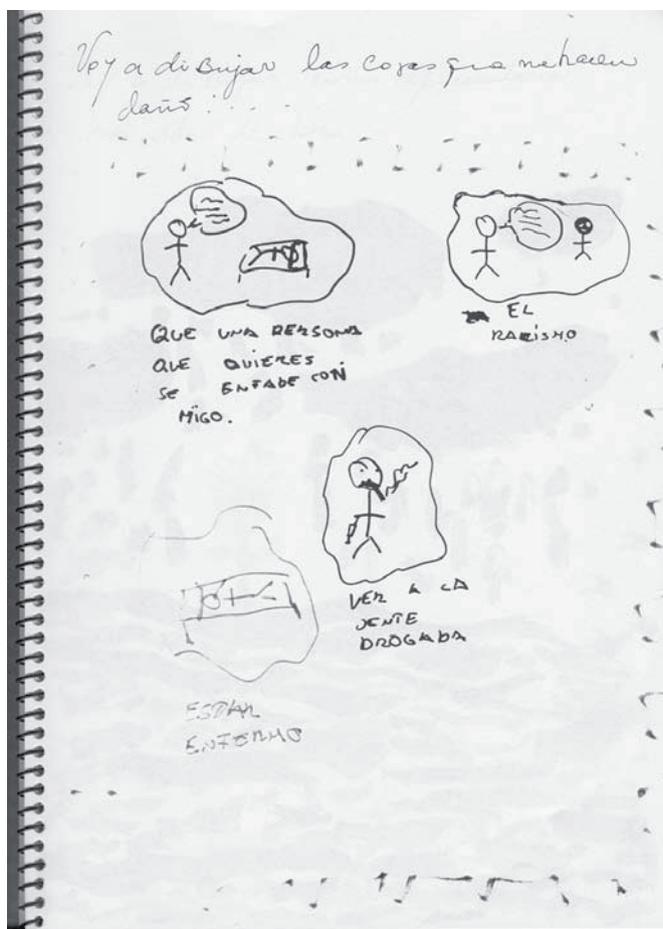
He aquí el listado de algunos de ellos:

- 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



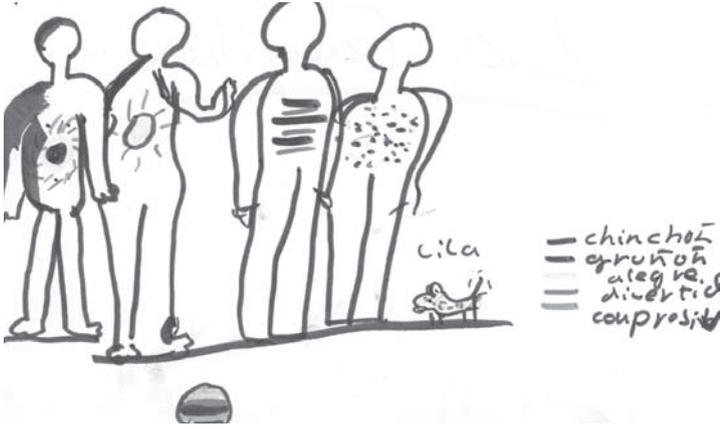
AUTOCONTROL

(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.

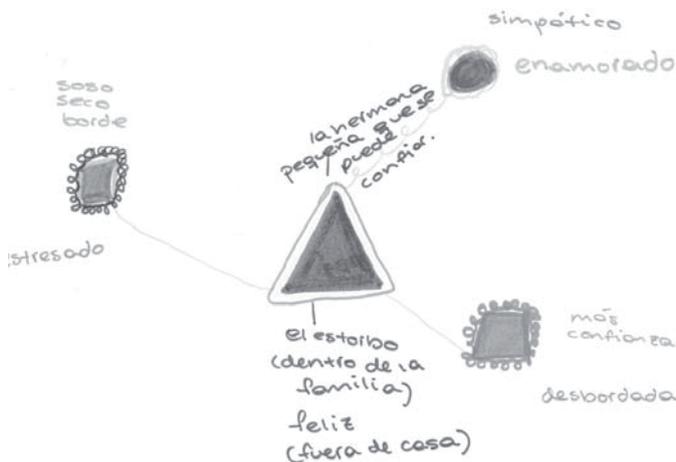
Por otro lado es necesario que haya peleas, pues si no el joven no se podrá separar como individuo de sus padres, de su familia. Quedaría siempre atrapado en la red familiar, pero no la que sostiene y acompaña, sino la que oprime y no deja crecer.

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).

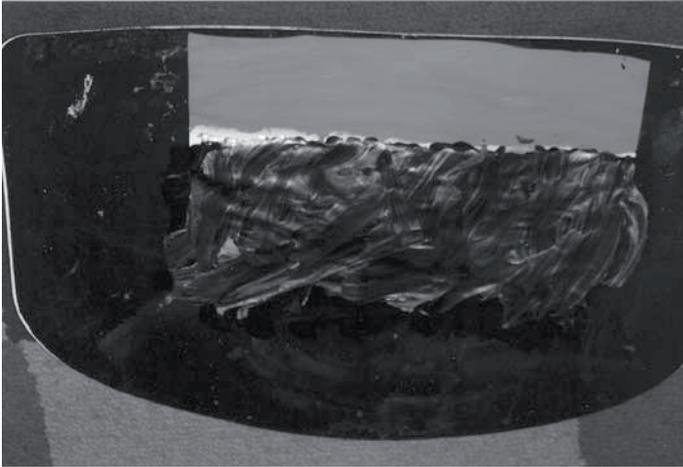
“Muchas veces es como una tormenta, como llamas, donde nos herimos mutuamente, cada uno en su estilo. Sólo a lo lejos se dibuja un árbol, que es mi madre, la que da color y vida a la familia”.



“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.

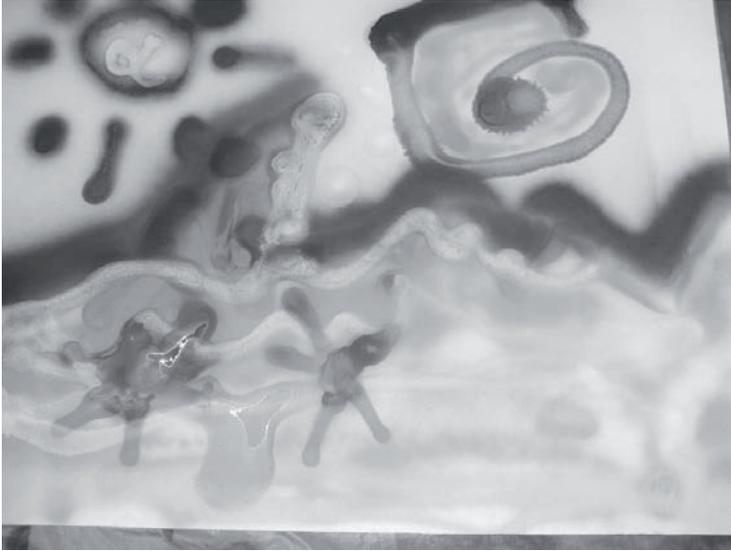


“La parte de la izquierda es ella, la celeste, la verde de la derecha soy yo. Antes cuando me gustaba el azul, tal vez era más como mi madre. Ahora ya estoy siendo diferente y soy el color verde, y así puedo hablar con ella, en sueños, ya sea dormida o cuando me la imagino desde que ya no está” (África, 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 hace tiempo que parecen ya de dieciséis, tanto en lo físico como en el tipo de aventuras que quieren explorar, y el tipo de impulsos que los lleva a moverse en el día a día.

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



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

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

Por supuesto estos síntomas no son claramente identificables por los padres, ya que no son síntomas disfuncionales sino que pasan desapercibidos. Lo ven estudiando y sacando buenas notas, acompañando a los padres al cine o en las tareas del hogar, pero, a cierta edad, por ejemplo catorce y quince años, el adolescente debe ir en búsqueda de su grupo de pares. Y si 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.

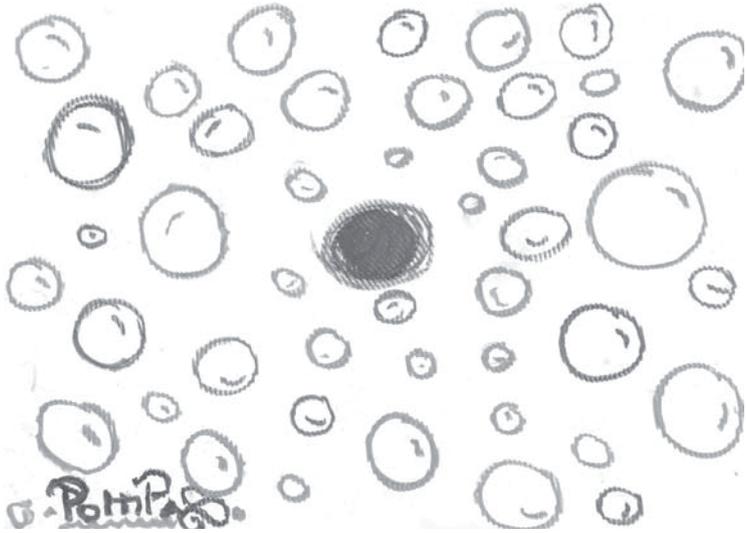
Para trabajar los amigos escribo algunos ejercicios:

- 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.

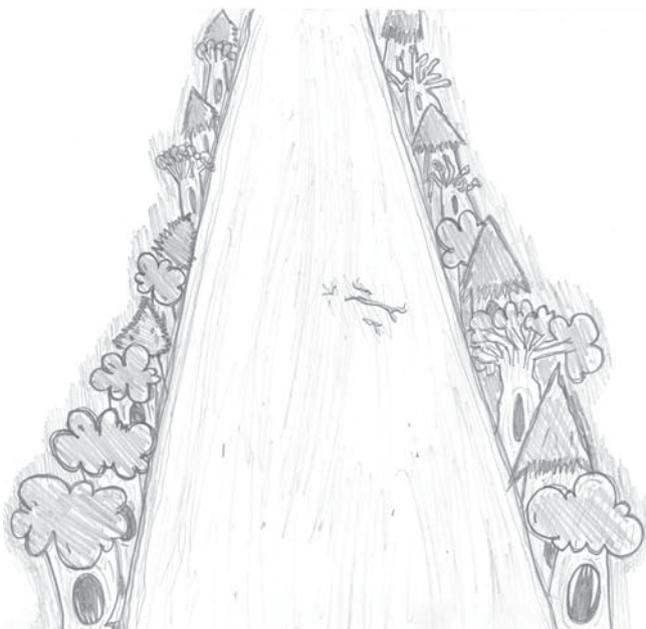
Es tal vez el mayor problema de la actualidad, hay tantos estímulos, hay tanta cantidad de cosas que ya están hechas en una buena parte del mundo, que no existe casi la sensación de falta, de carencia y por lo tanto el deseo de proyectar y de construir.

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”.





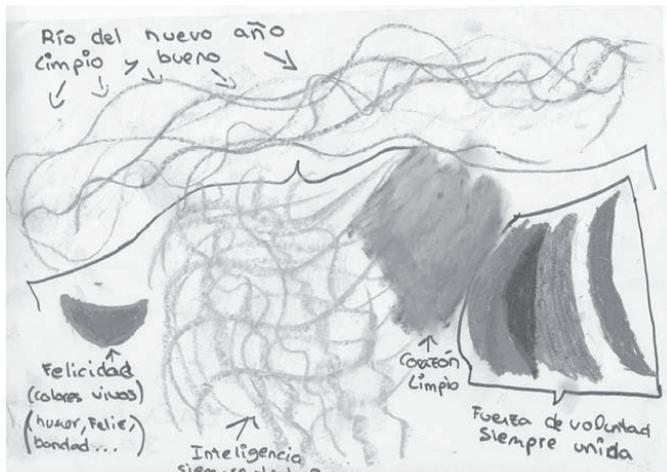
Los cambios como los siento ahora (Enrique, 17 años): “ya queda muy poco negro, sólo en la línea inferior y muy delgada y también en el centro, pero ya no en el núcleo y además es también muy fina. Ahora el centro es verde, porque me siento así, con vida, con ilusiones y proyectos, a punto de entrar 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.

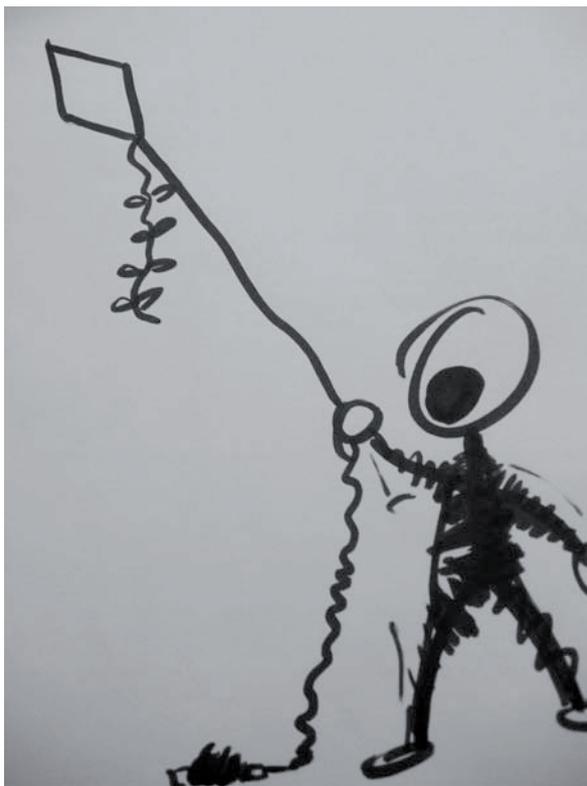
Como podemos ver, hemos planteado diferentes ejercicios, tanto para trabajar el tema de los amigos como el de los proyectos, ambos temas necesarios para dar soporte a la vida de cambios e incertidumbres con la que enfrenta todo adolescente.

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.

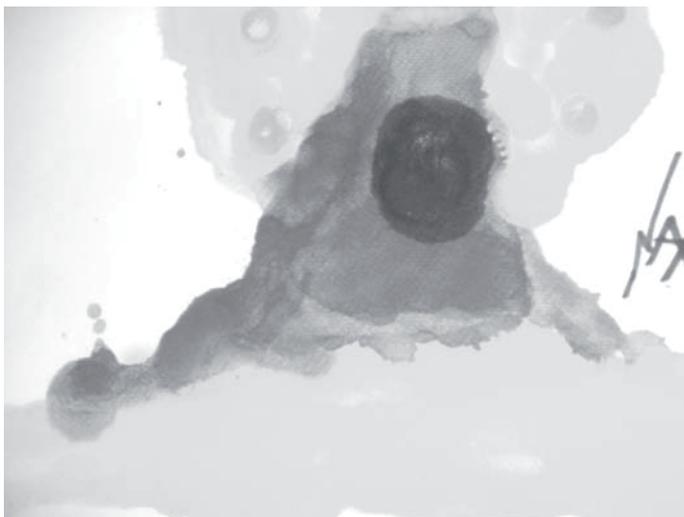
Muchos adolescentes sienten este vacío o este agujero, en parte porque es parte del proceso de definirse y encontrar lo que comúnmente se llama “el verdadero yo”, y es normal que también en este proceso haya muchos días, muchos momentos de tristeza, de nostalgia, de melancolía.

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.

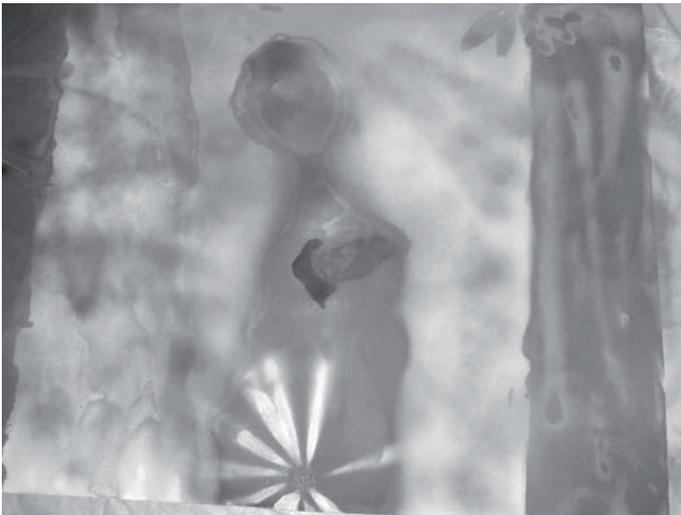


Los buenos momentos con esa mancha que puede salir en cualquier momento ¡¡¡Puaf!!! (Manu, 12 años, Técnica con ceras Manley)





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.

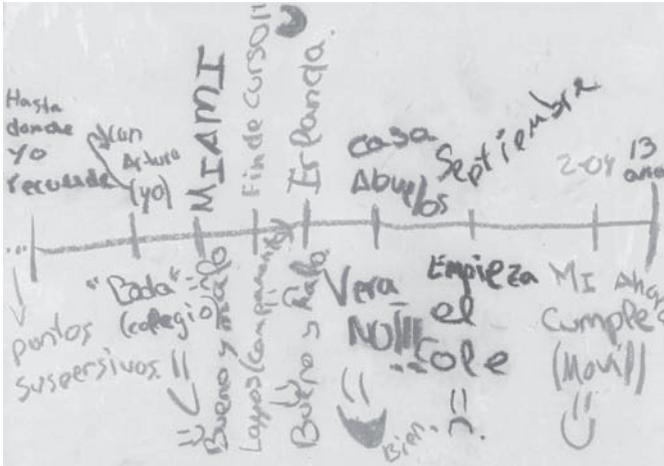
Por ejemplo: ¿con qué asocia el color rosa? ¿y el color granate?

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.

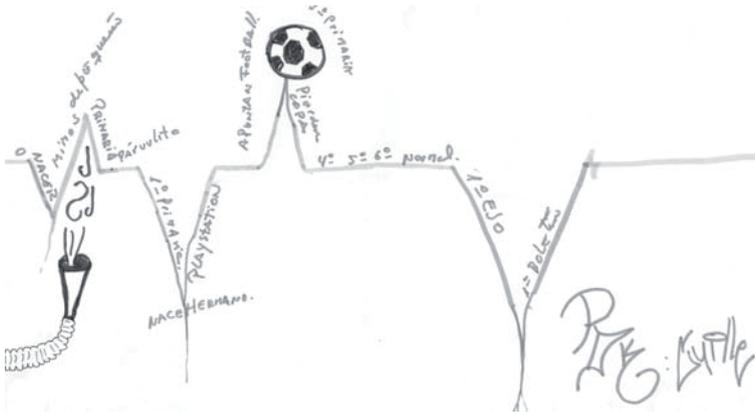


ALGUNAS TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA ADOLESCENTES

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!

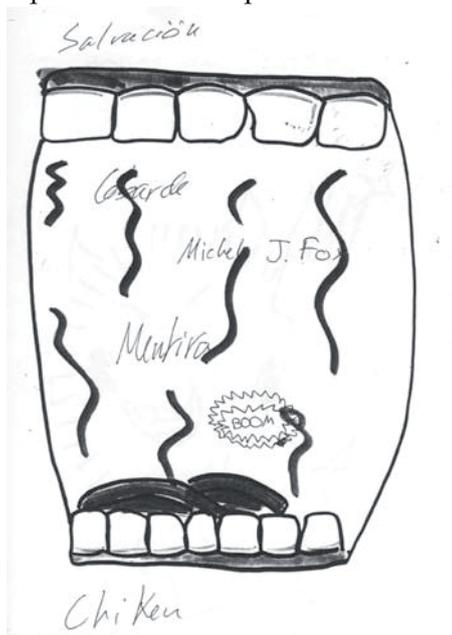


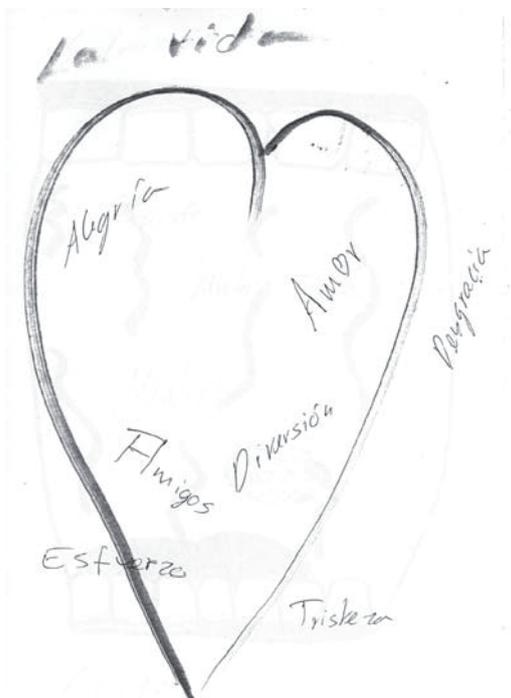
La pared de las denuncias

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

Materiales: folios de papel y rotuladores de diferentes colores.

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





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

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

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

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



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

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



La línea del proyecto de vida

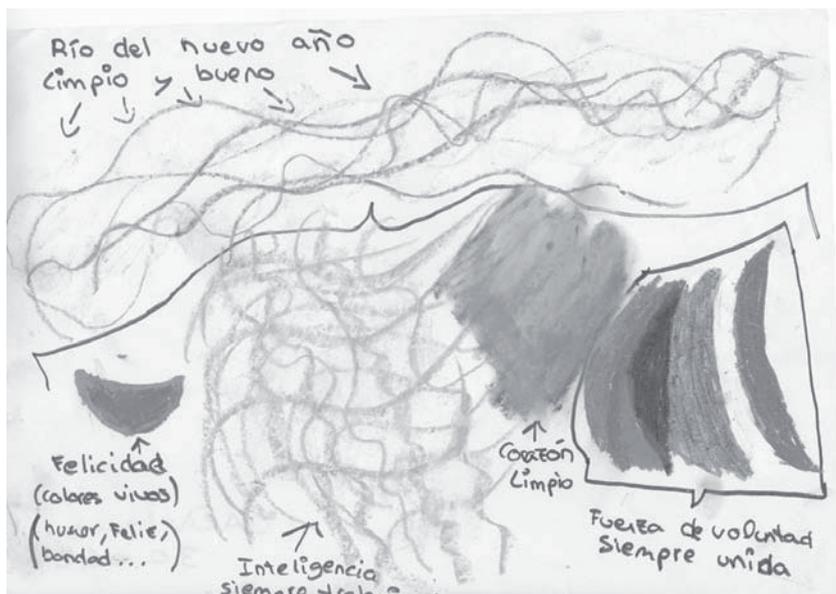
Materiales: folios en blanco y pinturas o ceras variadas:

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

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

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

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



La línea del proceso terapéutico

Materiales: folios en blanco y ceras.

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

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

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

Qué cambiaría y qué dejaría.

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



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

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



Las reglas o el club que tú inventarías

Material: Folios de papel y bolígrafos.

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

Modo de trabajo:

Ejemplo 1:

Yo crearía un club de amigos con las siguientes normas:

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

Ejemplo 2:

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

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

