

Loretta Cornejo

MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA  
aplicada a los  
**adolescentes**

DESCLÉE DE BROUWER

3<sup>A</sup> EDICIÓN

*Serendipit*





# **MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA APLICADA A LOS ADOLESCENTES**

**3ª edición**



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



Loretta Zaira Cornejo Parolini

130

 **MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA**   
**APLICADA A LOS ADOLESCENTES**



3ª edición

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: diciembre 2007

2ª edición: abril 2008

3ª edición: noviembre 2009

© Loretta Zaira Cornejo Parolini, 2007

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-2199-1

Depósito Legal: BI-2988/09

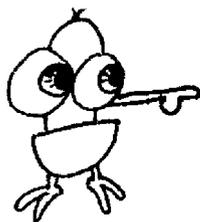
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*Para Antonio y sus catorce años.*



# ÍNDICE

Introducción.....	11
1. Acerca de los adolescentes.....	15
2. El papel del terapeuta de adolescentes .....	21
3. Encuadre mínimo de las sesiones en la terapia con adolescentes .....	35
4. Los padres y sus sesiones.....	49
5. El adolescente y sus sesiones .....	75
6. Temas importantes a tratar .....	89
6.1. Los límites .....	89
6.2. El cuerpo .....	97
6.3. Las normas .....	113
6.4. Las creencias y los valores.....	125
6.5. Autocontrol versus autoestima .....	132
6.6. La familia .....	134
6.7. La sexualidad.....	143
6.8. Los amigos y los proyectos .....	147
6.9. Identidad e ideas depresivas .....	163



7. Algunas técnicas Gestálticas para Adolescentes .....	169
8. Algunas herramientas útiles .....	239
8.1. El libro de terapia .....	240
8.2. El animal doméstico .....	252
8.3. Las sesiones fuera de la consulta.....	264
8.4. El grupo de terapia .....	268
8.5. Las Lunas Medias .....	274
8.6. Los Samurais.....	281
8.7. L@s UmayMás.....	287
9. Finalización de la terapia .....	309
9.1. ¿Cuándo realmente se acaba?.....	310
9.2. Decisiones antes de terminar .....	319
9.3. ¿Se puede volver? .....	322
10. Casos .....	325
10.1. África y sus silencios.....	326
10.2. Mañana me caso... ..	336
10.3. Y a Ana le visitó el terror.....	344
11. Agradeciendo.....	357



# INTRODUCCIÓN

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

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



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

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

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

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

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

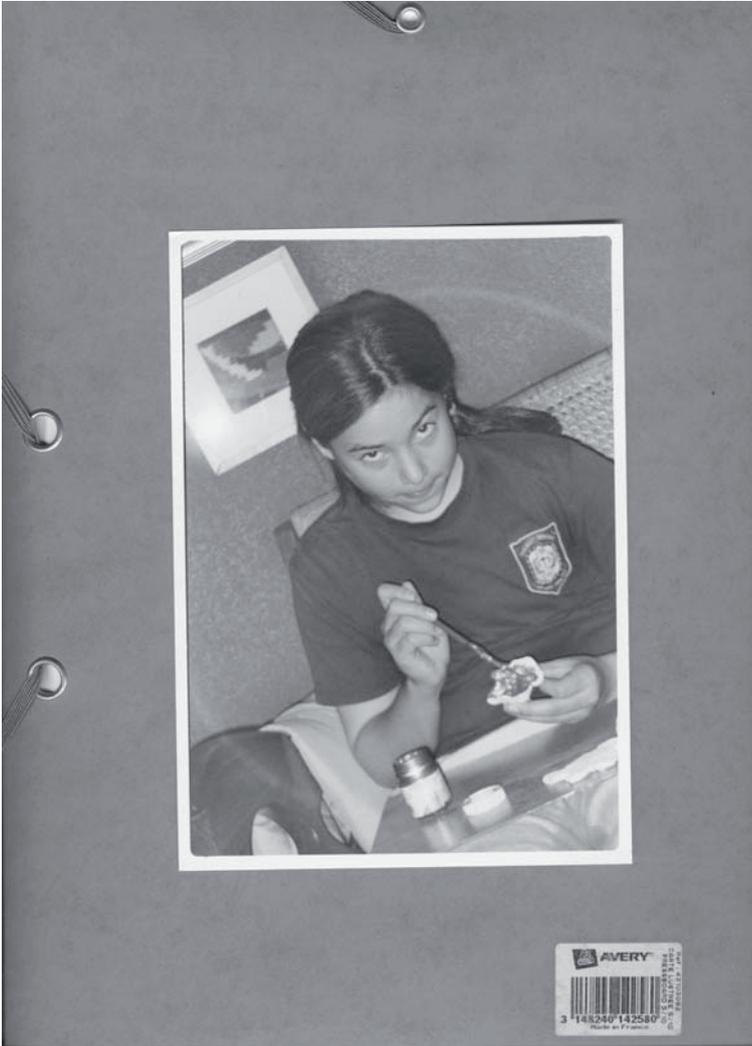
Todo terapeuta de jóvenes tiene que aprender a tolerar este reclamo y esta queja de no ser “aquella persona que sí lo entenderá por encima de cualquier ruptura de límites” ni tampoco “aquél que se convierta en uno más de los representantes del mundo de afuera que intentan cuidarlo”.

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

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



## INTRODUCCIÓN



Lara pintando su trabajo en arcilla.





# 1

## ACERCA DE LOS ADOLESCENTES



Antonio, 13 años





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

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

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

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

*Javi, 14 años*

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

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

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



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

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

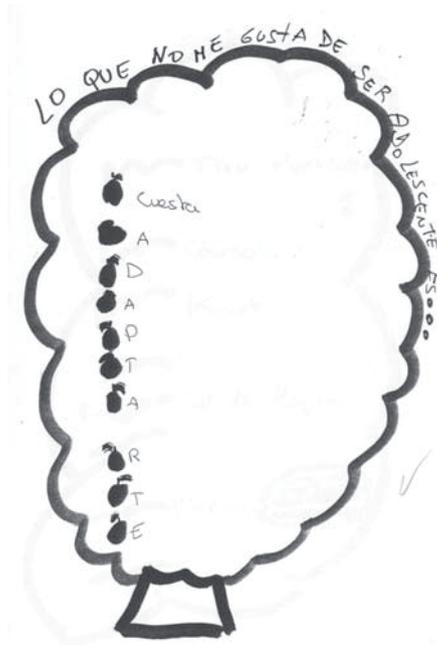
Lo que empieza a establecerse actualmente en los jóvenes –de modo inconsciente– es que ya no quedan áreas en las que plantear la pelea. Es por esto que se usan los estudios, el rendimiento académico, la conducta en el colegio, como baluartes o iconos para establecer el conflicto entre padres e hijos,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

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

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



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



ACERCA DE LOS ADOLESCENTES



Mi Fuerza (Laura, 17 años).





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

# 2

## EL PAPEL DEL TERAPEUTA DE ADOLESCENTES



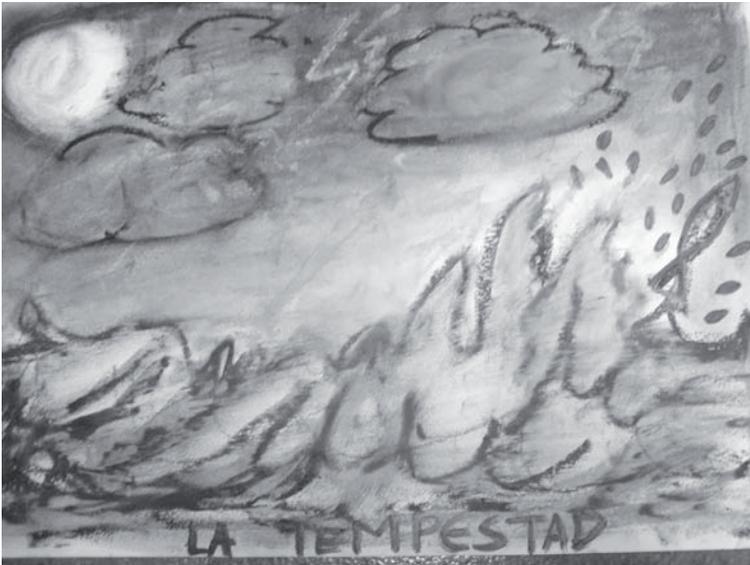
Mi relación la representaría así, de diferentes colores y como si fueran diferentes piezas.

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

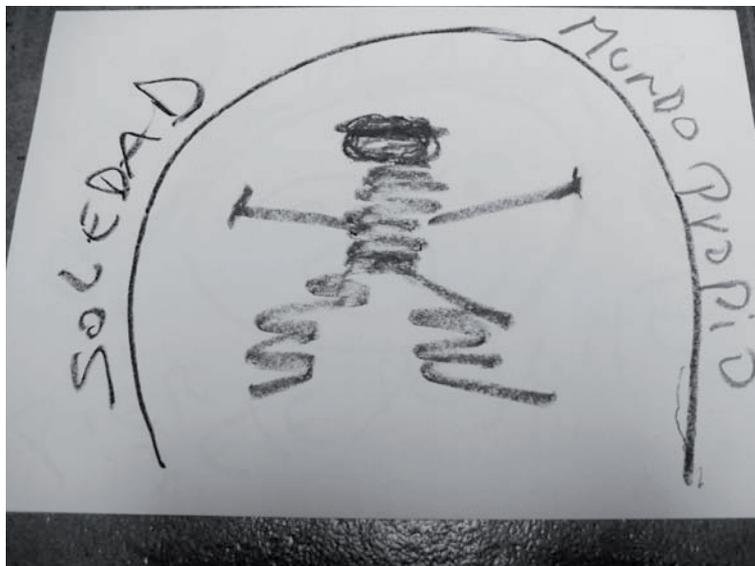


En este capítulo quisiera mencionar sólo algunas cosas, ya que el papel del terapeuta creo que tiene que ver más con lo que cada uno está dispuesto a poner, a involucrarse y con lo que cada adolescente, al mismo tiempo, está dispuesto a confiar, a pedir, a mostrar y responder.

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



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



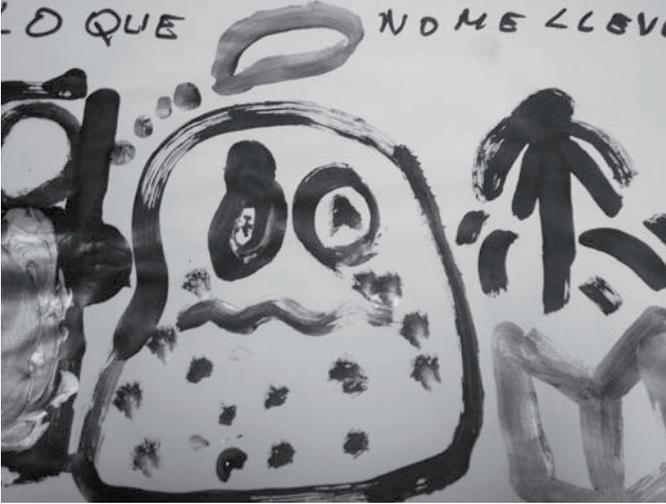
Dibujo de otro terapeuta después de su primera sesión con un chaval de 15 años.

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

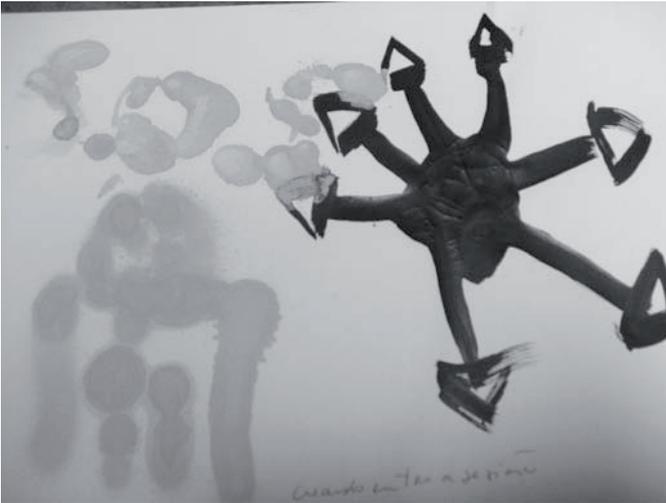
Otro de los temas importantes en el papel del terapeuta en las sesiones es hacer trabajar qué es lo que los jóvenes se quieren llevar de las sesiones y qué quieren dejar.

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





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



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

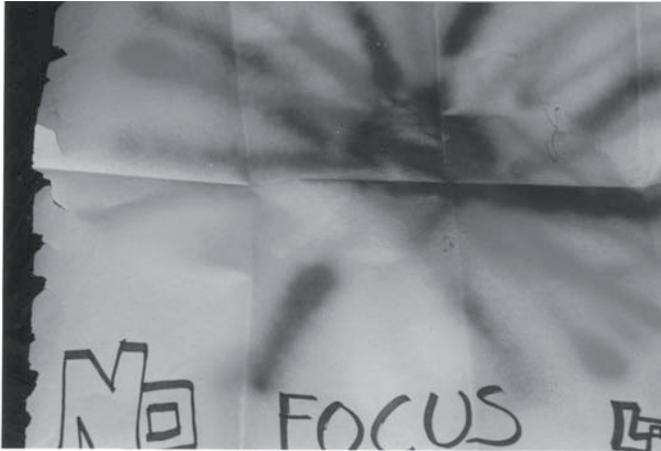
¿Y cómo te sientes cuando sales de las sesiones?



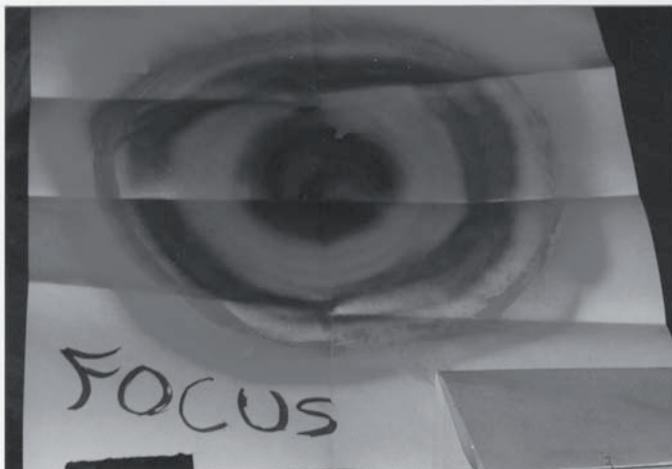
Siento que todo se clarifica, más ligero, como si todo fluyese y lo tuviese todo más claro. Me siento más aliviado y más azul, ya no hay nada negro. (Cuando salgo de las sesiones. Diego, 14 años).



Cuando entro a la sesión: (Lara 14 años)



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

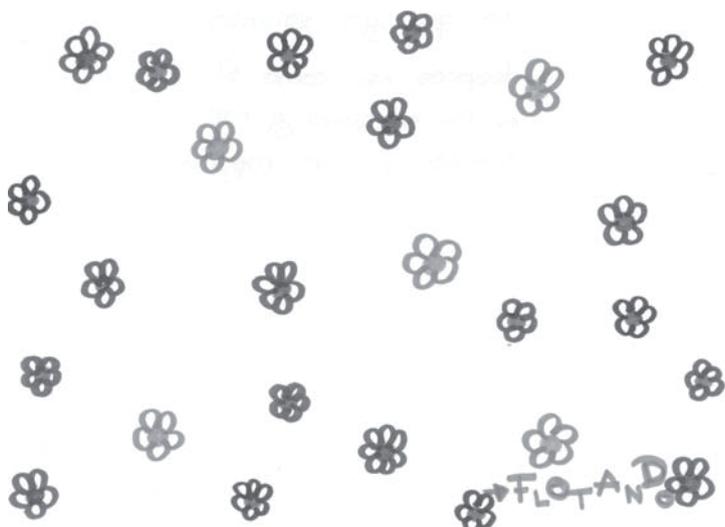


Completamente en FOCUS, con mi centro y mis demás cosas alrededor concéntricas, de colores, con vida y energía, pero no dispersa sino centrada (Lara, 14 años).





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



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



También planteo la siguiente consigna:

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



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





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

He puesto un camino y dos flores rojas y amarillas.

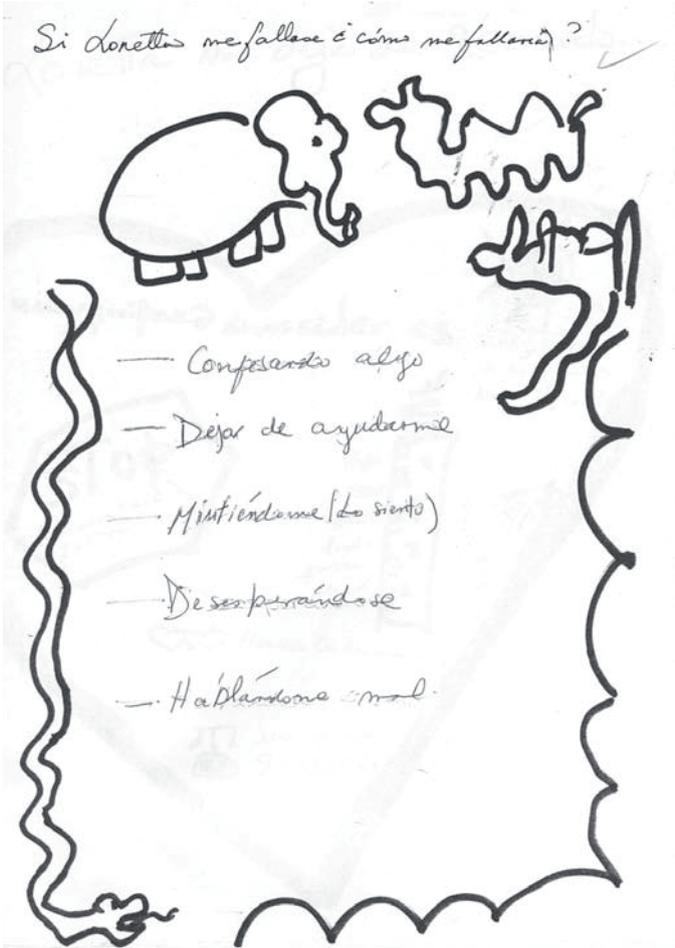
El camino significa que me ha guiado por el camino correcto, es decir, no ser negativa, celosa...

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

Leticia

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





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

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



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

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





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

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

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



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

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

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





# 3

## ENCUADRE MÍNIMO DE LAS SESIONES EN LA TERAPIA CON ADOLESCENTES



Ignacio (del grupo de los Samurais)



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

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

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

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

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

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

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

*Ignacio (16 años)*



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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



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



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

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

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

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

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





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



# 4

## LOS PADRES Y SUS SESIONES



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



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

*Armando:, un papá*



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

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

*Javier, 14 años.*

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

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

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



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

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



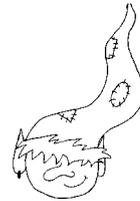
Las espirales de la vida (Lara, 14 años).



¿...“Necesitas algo para ayudarte a cambiar?”

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

(12 años)



## El porqué de las sesiones con los padres

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

Dibujo de un padre sobre el problema con su hijo:



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

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



*Sobre mi familia;*

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

*Tengo certeza*

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





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

## El encuadre con los padres

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

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

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

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

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

Para esta primera entrevista aconsejo los siguientes ejercicios:



## La Foto emocional

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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



EJERCICIOS PARA LAS SESIONES DE PADRES

... Cuando llego a casa no sé con quién me voy a encontrar, si con mi hija o con la niña del exorcista: hay días que cuando le digo: "hola cariño ¿cómo te ha ido el día de hoy? Me dice chillando: ¡Déjame en paz! ¡Que estoy viendo la tele!".

... "Sé que un día empezará también a girar la cabeza".

(Padre de una adolescente de 15 años)

### Dibujando el problema

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

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

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

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

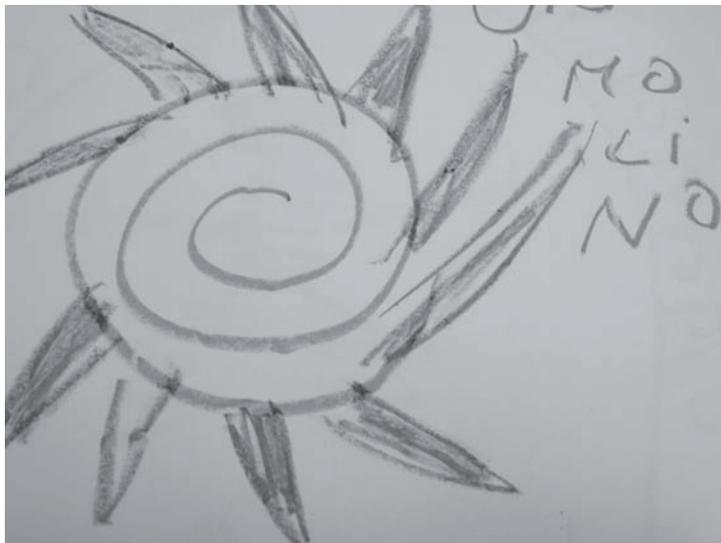
Este ejercicio sirve otra vez como una foto emocional, pero esta vez del problema que cada uno de los padres siente que existe respecto a su hijo. Este ejercicio nos servirá para contrastar con el dibujo del otro padre, ver si hay similitudes, o más bien diferencias significativas, ya que cada uno va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



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

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





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



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

Algunos ejercicios recomendados para las sesiones de padres:

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

He aquí alguna de las respuestas a estas preguntas:

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

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



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

—¿Qué hiciste y no te hubiese gustado hacer?

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

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

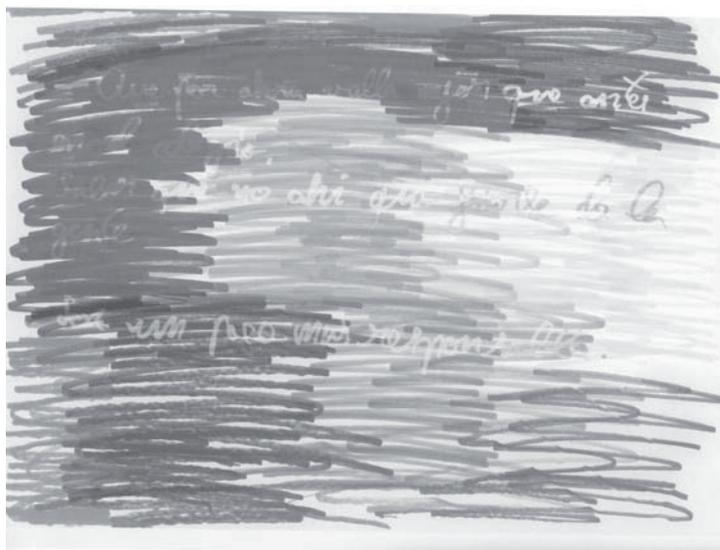




“Ésta es mi hija hoy, una desconocida, como si no tuviese una cara. Ya no es la niña de antes, pero aún no sé quién es, tiene todo ese movimiento en su cuerpo, esa energía que tuvo siempre de niña y que la lleva a hacer tantas cosas, pero ya no sé lo que siente ni en qué parte de su mundo se esconde”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

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

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



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

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



# 5

## EL ADOLESCENTE Y SUS SESIONES

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

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

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

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

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

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

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

*“Mi niña”, 16 años*



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

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

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

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

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

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

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

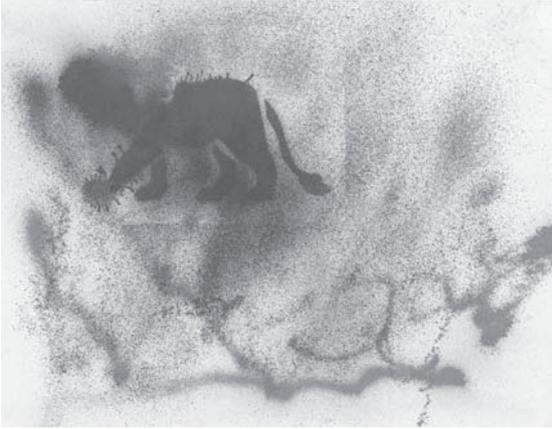


“Es ahí donde me meto a todo volumen, para no escuchar nada y que tampoco me molesten por supuesto, y a veces viene la paz, pero otras el enfado es muy fuerte y por eso pongo el caos, porque no sé pararlo y no sé de dónde viene y cómo se me mezcla con todo”.



David (13 años).



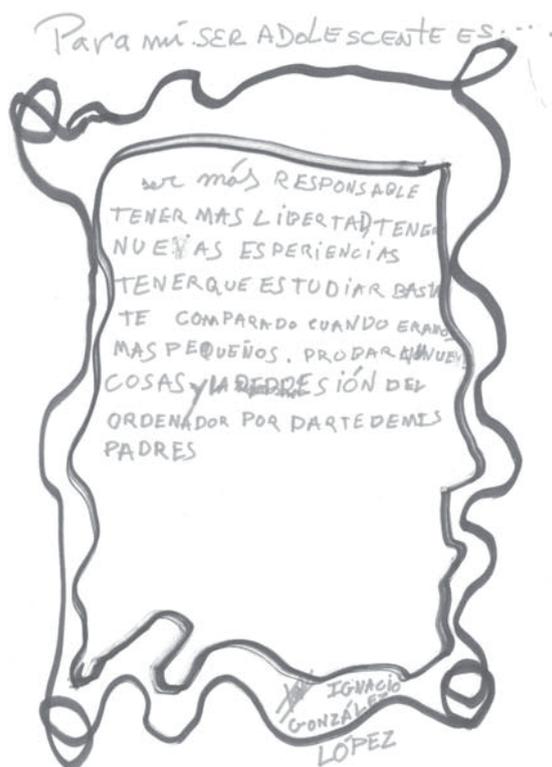


Ignacio (14 años)

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



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



Ignacio (14 años)



Lo que echo de menos de mi niñez

EL NO TRABAJAR, QUETE  
HAGAN EL CUARTO ESTARTIADO  
EN EL SOFA VIENDO LATELE  
SIN QUE TEDIGAN NADA

Ignacio

Ignacio (14 años)





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



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





Mis sesiones, "Mi niña" (16 años).

El Ruido: el mundo de afuera

Los caramelos: confianza

El bosque: lo bonito

Las flores: nosotros dos

Sol: Energía y poderme bañar en ella

Río: Poder relajarme

Reloj de Arena: El tiempo que pasa y que indica cuándo se termina  
para poder volver

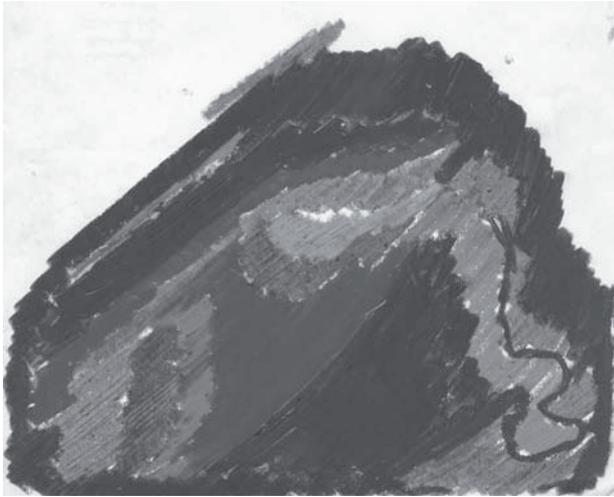
Éste es un ejemplo de cuando les hago dibujar cómo sienten sus sesiones en diferentes períodos de tiempo, para ir teniendo las fotos emocionales de estos diferentes momentos y poder comentarlos y tener un archivo de ellos.



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

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





“Mi niña” (14 años)

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

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



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

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





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

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



Sandra 15 años

Las líneas de fuera hacia adentro: rojas (representa el amor).

Azul (la dulzura y la serenidad).

Verde (la firmeza).

Morado (la seguridad).

La seguridad la tengo en los amigos, en las ideas.

La firmeza en tomar decisiones, andar, estudiar.

La dulzura en mi letra, en mi forma de escuchar, en la sonrisa.

El amor, en tu gente.

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

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

5-4-01

LA TRISTEZA

Para mí la tristeza es la sensación con la que de repente una sonrisa es con la que el corazón se comprime, se siente encerrado y si tú quisieras salir el corazón o el sentimiento, sientes un golpe lleno completamente de lágrimas. Hay muchas clases de tristezas, depende del motivo por el que sientes tristeza. Si lo sientes por motivo de un familiar, te sientes probablemente impotente, por no poder hacer nada. Cuando estas triste por que te han hecho daño, tanto un amigo como un amor, o un padre, te sientes decepcionado porque nunca esperas que alguien a quien aprecias como estas tres cosas te pueda hacer daño.

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

En definitiva, la tristeza:

ES EL DOLOR DE UNA SONRISA.

Carmen  
Narciso  
Sardre



# 6

## TEMAS IMPORTANTES A TRATAR

### 6.1. Los límites

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

