

Loretta Zaira Cornejo Parolini

130

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



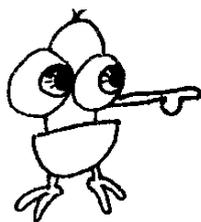
Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

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?”.

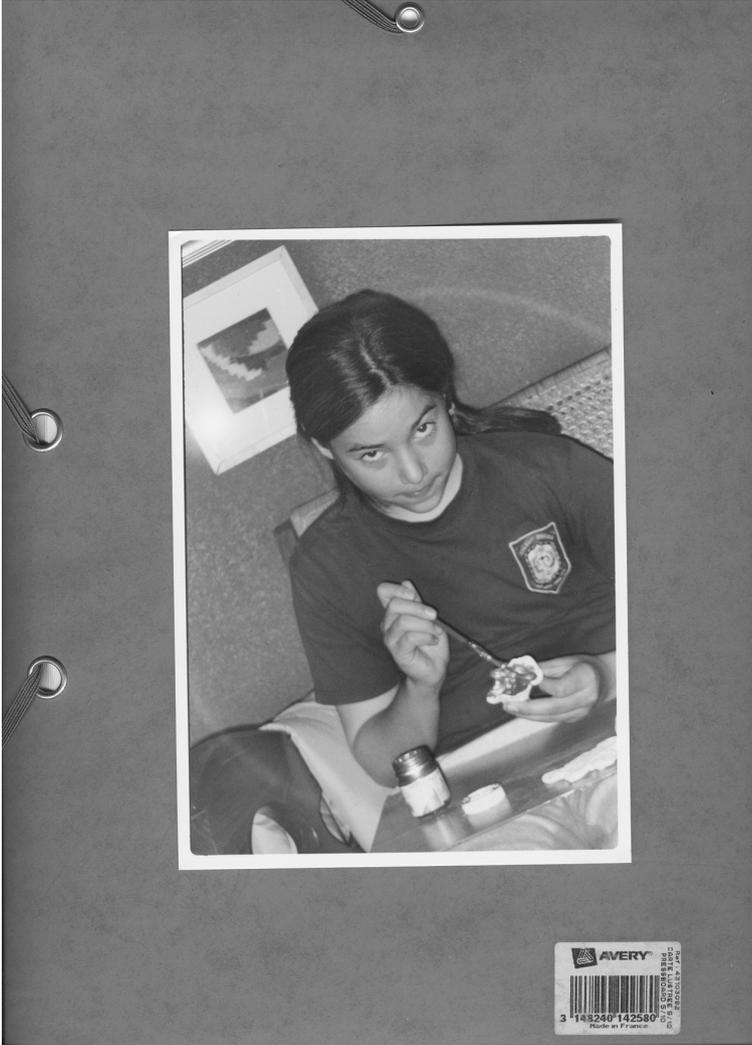
Todo terapeuta de jóvenes tiene que aprender a tolerar este reclamo y esta queja de no ser “aquella persona que sí lo entenderá por encima de cualquier ruptura de límites” ni tampoco “aquel que se convierta en uno más de los representantes del mundo de afuera que intentan cuidarlo”.

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

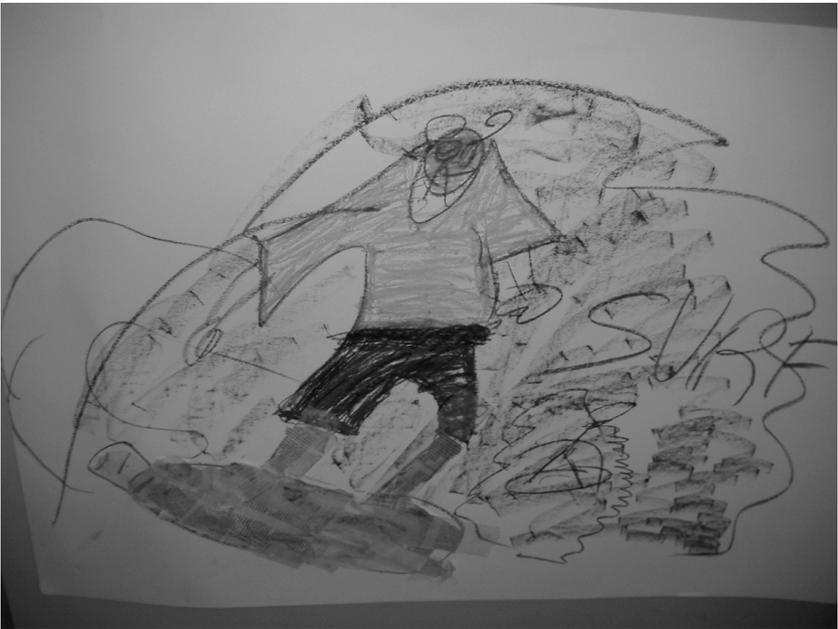


Lara pintando su trabajo en arcilla.



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.

