

LORETTA CORNEJO · ERIK BAUMANN

Conversando con Erik

Una mirada gestáltica y
relacional en la terapia
y educación con niños
y adolescentes



Desclée De Brouwer

loretta zaira cornejo parolini
erik baumann cornejo

Conversando con Erik

**Una mirada gestáltica y relacional
en la terapia y educación
con niños y adolescentes**



Desclée De Brouwer

5 Recursos para los profesionales de la psicología que trabajan con las emociones

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

5RECURSOS2958

© 2018, LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI

© 2018, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 – 48009

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-2958-4

Depósito Legal: BI-2087-2017

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Impreso en España – Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin permiso escrito de los editores.

Índice

Prólogo por José Luis Gonzalo Marrodán	11
Introducción	19
La famosa autoestima	23
No obstante	41
No pidamos empatía al que solo ha recibido maltrato y abusos, más bien aprende a ver cómo él no se hundió y devuélveselo para que lo incorpores en su identidad	57
El taller automotriz	71
Hay que abrazar lo que la vida te da.....	79
Agradecer es reconocer	87
A mí nadie me quita la posibilidad de sentirme bien ...	103
No estoy dispuesta a que no exista lo mágico	113
La rabia y el perdón	131

Para ser feliz a veces hay que saber elegir qué no ver o tomar en cuenta	145
Acerca de las referencias.....	155
Qué es lo que te define	167
Las palabras calman pero también tapan.....	179
Siempre hay diez posibilidades para un mismo suceso, ¿cuál quieres elegir?.....	185
No es ser mejor, es ser distinto.....	191
Algunas ideas importantes que nos gustaría remarcar	199
Agradecimientos.....	207
Bibliografía	211

Prólogo

Recibo con un sentimiento de satisfacción y profundo agradecimiento el honor que Loretta Cornejo y Erik Baumann me hacen al invitarme a prologar su nuevo libro titulado *Conversando con Erik*. Además, acepto la petición sintiendo, a la par, una gran responsabilidad, pues un prólogo es una de las puertas de entrada a un libro. Debe ser una puerta atractiva y que motive al lector a abrirla. Pienso que los autores suelen elegir a alguien que actúe como un anfitrión que acompañe en esa apertura de la puerta. La palabra anfitrión designa a quien acoge a otro en su casa. Mi misión, por tanto, es la de ser un buen anfitrión, tratando de que acojáis este libro en vuestras mentes y cuerpos y sintáis la necesidad de compartirlo con todas las personas de vuestra red psicosocial. Los autores, al pedirme prologar su obra, me han hecho un precioso regalo. Voy a mimar este regalo, y a cuidarlo cariñosamente. Solo así podré conseguir que sintonicéis con la obra y sus autores y os animéis a adquirirla.

Conversando con Erik es un libro fruto de la sinergia de dos almas sensibles: Loretta Cornejo y Erik Baumann. De la participación activa y en conexión de dos psicólogos que interactúan y dialogan a lo largo de los capítulos sobre temas y cuestiones clave en la psicoterapia infantil, pero también en otros ámbitos relacionales, nace este libro que, como luego argumentaré, es un magnífico ejemplo de cabeza, corazón y cuerpo.

Nuestra querida y admirada Loretta creo que no necesita presentación. Es psicóloga clínica y psicoterapeuta infantil y adolescentes, natural de Lima (pero ella, sabiamente, se considera del mundo). Ha desarrollado su carrera

profesional entre Madrid y sus buenas gentes de allende los mares. Dirige en Madrid el centro de psicoterapia llamado *UmayQuipa* (palabra que en el idioma quechua significa *Soplando el amor*) donde además de ofrecer psicoterapia individual y de grupo para los niños, jóvenes y sus familias, desarrollan desde hace años una importante labor de formación. En *UmayQuipa* organizan el curso de capacitación en Gestalt infantil, referencia fundamental y avalada por la Asociación Española de Psicoterapia Gestalt, para formarse en esta especialidad. Este curso se imparte también en otras ciudades españolas. Además, *UmayQuipa* ofrece un amplio abanico de cursos para formarse en otras áreas importantes de la psicología y la psicoterapia.

Todos los psicólogos y profesionales interesados en psicoterapia infantil y adolescente en algún momento de sus carreras profesionales, bien antes o después, han hecho su recorrido iniciático leyendo los ya míticos libros de Loretta: *Manual de terapia infantil gestáltica* y *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*, dos de varios de sus libros. Loretta Cornejo es una de las psicoterapeutas y autoras a la que hemos de tomar como referencia en el desarrollo del arte y la ciencia de la psicoterapia con menores, que ha contribuido a la construcción y expansión de esta disciplina. En estos momentos, la neurociencia que ha eclosionado con fuerza en nuestras vidas, impregnando todas las áreas del conocimiento, pone el énfasis en que el cerebro es un órgano social que no puede ser estudiado ni entendido (y, por lo tanto, tampoco tratado) si lo aislamos de su entorno. Daniel Siegel, psiquiatra y uno de los exponentes de la denominada neurobiología interpersonal, propone que la mente es la interfaz entre el cerebro y las relaciones humanas, y que estas dan forma e influyen en la neuroquímica misma de aquel. La psicoterapia, como una de las más fascinantes formas de poder modelar y transformar el cerebro y la mente (ambos, en íntima comunión), en este siglo XXI en el que ya nos adentramos, *será relacional o no será*. Creo que Loretta Cornejo es una de las precursoras en el ámbito infantil y juvenil que ha ido por delante en este sentido, y que antes de que la neurociencia lo haya avalado con sus modernas técnicas, ella ha sido una adelantada, desarrollando y reconociendo la trascendencia que tienen las relaciones como creadoras de significados y como pilar clave a cuidar en la psicoterapia y en

otros ámbitos. Prueba de ello son las numerosas ediciones de sus libros en los que nos ha ido contando, como si nos abriera la puerta de su consulta y nos dejara estar con ella haciendo prácticas, cómo se relaciona con los niños y con un animal (el entrañable Horatio, un perro sabueso cariñoso y bonachón, adoptado hace 6 años) y de lo que se entreteje en este triángulo. En esta área Loretta también ha sido una precursora), mostrándonos el fundamento de por qué debe ser así y dejándonos aprender de sus conocimientos, de su impresionante sensibilidad y de las creativas y sanadoras técnicas que ella diseña para lograr estos fines.

Erik es natural de Lima y psicólogo clínico de la PUCP, Máster en Musicoterapia por la Universitat de Barcelona con especialidad en Investigación en Musicoterapia por el Louis Armstrong Center for Music and Medicine de Nueva York. Su amplia experiencia en el campo clínico hospitalario con pacientes oncológicos, paliativos y pediátricos, entre otros, lo ha llevado a presentar su trabajo en España, Suecia, Nueva York, China y Perú. Es miembro de la junta directiva de la Asociación Mundial de Música y Medicina (IAMM), así como Editor de Producción de la revista *Music and Medicine* de la IAMM. Director de Musicoterapia Perú, trabaja por promover la musicoterapia en su país.

Erik es sobrino de Loretta y uno de los motores que a ella la han impulsado a escribir este libro en coautoría con él. La propia madre de Loretta se encargó, desde lo profundo de su corazón y con clarividencia, de recordarle a esta que *Conversando...* era una promesa, que tenía pendiente cerrar el círculo que comenzó con *Cartas a Pedro: Guía para un psicoterapeuta que empieza*, publicado también por Desclee De Brouwer. La relación de Loretta con su madre, por un lado, y la que mantienen tía y sobrino, por otro, se convierten ambas en el impulso que les mueve a escribir precisamente sobre relaciones. Gracias, pues, a relaciones significativas, los autores han conseguido que una obra tan válida y socialmente útil como esta vea la luz. Ellos son, pues, coherentes entre lo que proponen en el libro y hacen en su vida. Y agradecidos también, por supuesto, a que los dos tienen mucho que contar, y a su esfuerzo mental y horas de dedicación sostenidas hasta culminarlo. No tengo el gusto de conocer en persona a Erik, pero he tenido el privilegio

de ver un vídeo sobre su trabajo, que emociona y penetra en el hemisferio derecho del cerebro, y me he dado cuenta del potencial que atesora por su sensibilidad y conocimientos para sanar las *almas heridas*, usando el título de uno de los libros de Boris Cyrulnik.

Es momento, una vez que el anfitrión ya ha hecho las presentaciones de estos dos grandes seres humanos, de invitarte a que conozcas esta obra que tienes en tus manos, amigo lector.

¿Por qué creo que debes de leer este libro? ¿Qué puedes encontrar en el mismo? ¿Te puede servir a ti, lector? Voy a tratar de responder a estas preguntas, que estimo son fundamentales para decidir pasar al acto de adquirirlo, precedido de una emoción y un pensamiento automático que te dice algo así como: “¡Me lo quedo!” o “¡Lo leo, no me lo puedo perder!”.

Lo primero que te puedo decir es que *Conversando con Erik* sigue la estela de las anteriores obras de Loretta. Es cien por cien ella. Con un efecto sinérgico en esta ocasión, donde el todo va a ser mayor que la suma de las partes, porque está escrito en co-autoría con su sobrino Erik, cuya aportación es magnífica. Reconocemos a la autora de *El espacio común* en su lenguaje, en sus expresiones, en su exquisita sensibilidad y en cómo plantea y estructura el libro, esta vez en conexión y coordinación con su sobrino.

Libros como los que los autores nos presentan no abundan en el ámbito de la psicoterapia y las relaciones interpersonales, al menos. El mercado está saturado de manuales científico-técnicos que explican desde los modelos cognitivo-conductuales, cómo trabajar con los pacientes adultos y con los menores (los famosos manuales de psicoterapia *basados en la evidencia*, como si con ello estuvieran en posesión de la verdad absoluta del conocimiento), pero carecen de un aspecto clave: la psicoterapia se da en el contexto de una relación, esta es significativa (usando una expresión de Threvarthen) como creadora de significado y como principal instrumento de cambio, donde las emociones constituyen un elemento central porque son las que tamizan toda relación y en el conocimiento de las mismas se encuentra la esencia del ser humano, quienes verdaderamente somos. Ello requiere de conocimientos científicos, por supuesto, pero a la vez es un arte, arte que

se conquista tras muchos años de psicoterapia con pacientes, de práctica clínica, como la que atesoran los autores. Es el arte de saber leer al otro, sus estados mentales, devolverlos en sintonía y resonancia emocional y así contribuir a la sanación de los problemas psíquicos o de la vida. Como afirma Panksepp, es necesario en las relaciones significativas llegar a nivel subcortical, esto es, donde están los circuitos subcorticales. Las psicoterapias de segunda mitad del siglo XX se han centrado demasiado en los procesos cognitivos dejando las emociones como algo que es función de aquellos, cuando sabemos que dichas emociones deben ser trabajadas como procesos primarios que están en el origen de muchos trastornos psiquiátricos. Hay que convocar en la psicoterapia dinámicas afectivas y corporales en el contexto de una relación significativa y resonante. Creo que los autores consiguen proponernos esto desde sus conocimientos y su dilatada práctica clínica, convocando una psicoterapia que incorpora lo sensorial, lo emocional y lo cognitivo.

Lo segundo que quiero destacar: aunque es un libro que habla de relaciones en contexto psicoterapéutico, la propuesta que los autores nos brindan es trasladable a otros ámbitos profesionales que impliquen relación con personas, e incluso pienso que es beneficioso y puede ayudar mucho a las familias y los profesores. Empezando por los temas que tía y sobrino eligen sobre los que hablar y desarrollar: son temas actuales que preocupan a padres y educadores y profesionales de la ayuda en general. Además, a lo largo del libro, se ofrece el punto de vista y las recomendaciones de los autores sobre cuestiones como la autoestima, los límites y las normas, el perdón, cómo comprender a las familias, el agradecimiento, la aceptación de lo que la vida te da, la magia infantil, el coraje y la lucha de los menores que han sufrido historias duras de vida... Temas que nos interesan a todos y sobre los que podemos aprender de la experiencia de los autores.

En tercer lugar, destaco lo que convierte al libro en único y original. Es un libro que habla de relaciones y que tiene lugar y se desarrolla dentro de una relación (sobrino/tía). Bonito, ¿verdad? Al leer el libro, visualizas a Loretta y a Erik delante de ti, sentados en la mesa, conversando sobre los temas que tratan, interactuando y dialogando. Los autores, no sé si consciente o inconscientemente, han logrado, como sucede en los cuentos, la magia de salir de

las páginas y estar ahí, contigo, haciéndote testigo de sus charlas, consiguiendo conectar y sintonizar con el lector, algo importantísimo si queremos llegar a los poros de su piel. Después, el estilo, las vivencias que nos cuentan (es un libro real basado en historias reales), las técnicas que nos proponen, los argumentos en los que basan su punto de vista y los materiales audiovisuales que nos invitan a compartir, hacen el resto y redondean el libro.

En cuarto lugar, es un libro diferente al resto por su planteamiento. Me ha encantado y seducido desde el principio la organización de los capítulos por los temas que ellos eligen para conversar o charlar. En cada capítulo, lo cuentan los autores en la presentación con más detalle, primero dialogan tía y sobrino, como si fueran una buena dupla de delanteros o defensas centrales en un equipo de fútbol: una más veterana, otro más joven, pero ambos pueden aprender el uno del otro y nosotros de ellos. Loretta reflexiona en voz alta, Erik le ofrece *feedback*, y a la inversa. En esta primera parte hay un predominio de la reflexión, de lo cognitivo (aunque como todo el libro, es una propuesta integrada y también hay emoción y sensación en su exposición). Diría que es más *cabeza* (la cabeza habla con el lenguaje de los pensamientos) porque aquí desarrollan sus ideas. Después, se proponen técnicas ideadas por los autores para trabajar el tema propuesto. Aquí hay un predominio del lenguaje del *corazón* (el corazón se expresa mediante las emociones).

Finalmente, nos ofrecen un material audiovisual (películas, música, enlaces en internet...) que culmina el trabajo con cada área temática porque son capaces de llegar al lenguaje del *cuerpo* (el cuerpo se expresa a través del movimiento y de las sensaciones físicas). Todo, por supuesto, con una visión de conjunto, poniendo énfasis en la importancia de la relación con el otro, que al usarlo con los menores nos ayudará a trabajar en la integración horizontal de nuestro cerebro (hemisferio izquierdo: más lingüístico, lineal y literal; hemisferio derecho: más intuitivo, sensitivo, imaginativo y creativo, más no verbal). Los libros de Loretta, desde hace años, se basan en esta propuesta, por eso anteriormente comentaba que es una precursora de la moderna psicoterapia. ¡Ah! ¡Se me olvidaba! Hay una sección en cada capítulo en la que se dirige al psicoterapeuta y le hace reflexionar sobre los permisos que puede tomarse en su trabajo con el otro. Permisos que alivian a

los profesionales y que les permiten, nunca mejor dicho, entrar con más confianza en el mundo de la relación con el otro y la terapia, eliminando rigidices y ortodoxias que pueden constreñir los procesos terapéuticos y restarles la naturalidad de la magia del encuentro interpersonal.

En quinto y último lugar, la obra de Erik y Loretta está trufada de dibujos, fotografías... historias reales de los protagonistas (niños y adolescentes) pero también de los propios autores que nos las muestran, haciendo más humano al profesional. Quiero poner en el lugar que le corresponde a otro profesional que aparece en el libro, que es nuestro querido perro Horatio, coterapeuta de Loretta. La relación con él y los niños y jóvenes tiene un poder transformacional enorme. Las recientes investigaciones del vínculo perro-humano están demostrando una capacidad como hasta ahora no habíamos llegado a saber del perro y las personas para conectar, y como fruto de esta relación basada en una comunicación afectiva (y de comprensión de la mente del otro, porque no olvidemos que el perro es un mamífero y se parece mucho a nosotros) lograr el restablecimiento de la salud emocional. Hoy en día que se habla de terapia con animales, siendo el perro uno de los elegidos por su potencial, creo que es justo recordar que Loretta ya vio todo esto hace años. No es Horatio su primer perro (antes estuvo Quincy), trabaja con ellos en psicoterapia desde hace muchos años. También es precursora en este aspecto. Le agradecemos a Horatio su labor y su dedicación con todo nuestro cariño. Y la mía como anfitrión llega a su fin. Espero que vibréis de deseo de abrir las páginas y aprender de estos dos grandísimos profesionales, pero sobre todo seres humanos.

¡Están invitados a entrar, bienvenidos!

San Sebastián-Donostia, 8 de septiembre de 2017

José Luis Gonzalo Marrodán

Psicólogo clínico y psicoterapeuta

Introducción

Este era un libro pendiente para mi madre, después del libro de cartas a Pedro, todos estos años diciéndome, “y ¿cuándo le haces sus cartas a Erik?”. Mientras tanto escribí el de *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes* y *El espacio común: Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia*.

Erik es mi otro sobrino y mi ahijado, el hermano de Pedro y también psicólogo y músico terapeuta.

Erik contiene muchas cosas y brinda otras tantas.

Es dulzura, serenidad, ternura, paciencia, amor puro, inteligencia infinita, brillantez, el don de la música y el saber escuchar.

Mi camino y mis charlas continuas con él a lo largo de todos estos años y de los países donde ha vivido, me han enseñado que es importante dar tiempo tanto al cerebro como a los recuerdos cuando alguien está herido desde el cuerpo y el alma.

A veces mi premura, mis ganas de acción, mi querer cargar con lo que hay como modo de resolver la búsqueda de ayuda, hacen que me encuentre con su calma sonrisa, su mirada y sus palabras: “Es mejor esperar un poco, vamos a ver qué nos dicen su cuerpo, su cerebro, su historia”.

Buena parte de su trabajo se centra en enfermos con deterioros físicos y neurológicos, ya sea por nacimiento, por accidente, por enfermedades degenerativas o por daños traumáticos desde la infancia.

Verlo montar en su skate o en su bicicleta por el puente de Brooklyn en Nueva York hacia su trabajo en el Hospital de Mount Sinai Beth Israel de Manhattan, con su guitarra a la espalda, me recordaba a Mercurio, el dios romano que llevaba las noticias de un sitio a otro. Sus mensajes, en este caso, llegaban a través de la música, los instrumentos y la creatividad. Su deseo de volver al Perú para brindar dentro de su país todo lo aprendido y lo vivido, ha logrado que se empiece a abrir una nueva vía de lenguaje y mirada dentro de la terapia, aportando todo lo que tiene dentro y con la música como constante compañera y aliada. En Lima no va ya tanto en skate, pero sí en bicicleta con sus instrumentos a la espalda, en busca de aquellos que no pueden moverse de sus casas por diferentes razones, y sigue siendo ese Mercurio que transporta vida y energía. Y en su consulta hay un sinnúmero de instrumentos que le ayudan a todo lo que quiere dar y comunicar.

Instrucciones de uso

Este libro puede ser leído en cualquier orden, los capítulos pueden leerse salteados o de modo continuo. Sería bonito abrir el libro y ver qué sorpresa nos toca. Cada capítulo tiene el siguiente orden: la charla entre Erik (en letra cursiva), y yo (en letra redonda), luego unas dinámicas que puedan ayudar con los temas presentados y, por último, un apartado que llamamos *Los permisos del terapeuta*, que creemos importante porque a veces estamos tan amarrados a la teoría que se nos olvida conectar con el paciente, sus padres o su entorno. Con tanta teoría, libros, encuadres, perdemos creatividad y flexibilidad y, al menos con los niños y jóvenes y más aún con los padres (figuras a las que en ocasiones se teme demasiado), nos vemos atados de pies y manos, pensando en lo que se debe o no hacer, en los juicios que podemos recibir, incluso en las llamadas de atención de compañeros o colegas.

Hemos querido dedicar un espacio a películas y videos de YouTube que son herramientas actuales y que “de modo fácil y natural” pueden enriquecer nuestras charlas.

Al final del libro, según lo usual, ponemos una pequeña bibliografía que nos parece importante.

Esperamos que les guste y les sirva, como a nosotros nos siguen sirviendo nuestras charlas en persona, por WhatsApp, por Messenger, por e-mail, por comentarios en Facebook, por Skype y por todas aquellas herramientas que hacen posible la magia de los encuentros.