



Universidad
Nacional
de Rosario

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO INTEGRADOR FINAL

Psicoterapia Gestalt: un enfoque integral para el abordaje
terapéutico con adolescentes

Ensayo

Autora: Boccolini, Mariana Paola

Legajo: B-0594/1

Docente Responsable: Crisalle, María

Mail: boccolinimarian@gmail.com

-2024-

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi Docente Responsable, María Crisalle, por su tiempo, interés y paciencia; por brindarme la oportunidad de seguir profundizando en este tema, con sus ideas e indicaciones. A mis docentes del Espacio Tif, Agustina Canaves y Javier Del Ponte, por sus sugerencias para mejorar mi trabajo y ser mis guías para potenciar la forma de escritura académica. Así como también, a cada docente de la facultad, que tuve la suerte de conocer y han sido inspiración para seguir adelante en mi formación y apasionarme cada día más.

A mis hijos, Ana Paula y Luca, mis adolescentes favoritos, quienes son mi

inspiración cada día de mi vida, los amo con todo mi corazón. A mi familia toda, por su fe en mí y por el amor tan hermoso que me demuestran, en especial mi madre, quien siempre fue, es y será mi gran compañera incondicional en todo. A mis amigas y amigos, seres maravillosos que me sostienen en todo momento, acompañándome en mis momentos más difíciles y apoyando con una confianza absoluta en mí. Son mi andamiaje amoroso que me abraza y me equilibra cada día de mi vida, me siento afortunada de contar con su apoyo.

A mi alumna de yoga Analía quien me animó a terminar mis estudios, estaré eternamente agradecida con ella.

A cada uno de mis compañeros de la facultad, que hicieron de mi estadía académica un lugar mejor, fraterno y enriquecedor. Sin ellos, muchas veces me hubiese sentido perdida, los llevo para siempre en mi corazón.

Por último, agradecer infinitamente a la Universidad Nacional de Rosario, en particular a la Facultad de Psicología, que al ser pública y gratuita da la posibilidad de formarnos en esta maravillosa profesión, de una manera inclusiva y con una calidad de estudios académicos rigurosos, desafiantes y sumamente enriquecedores que me han permitido desarrollar habilidades y conocimientos muy valiosos para mi futuro profesional y personal.

Simplemente gracias infinitas.

Índice

Resumen y Palabras Clave	1
Introducción	2
Desarrollo	
1. Una mirada a la psicoterapia gestalt para pensar el trabajo con adolescentes	4
2. Conocimientos complementarios para el nacimiento de un terapeuta gestáltico en el trabajo con adolescentes	7
3. Las aristas del abordaje terapéutico gestáltico con el mundo adolescente.....	10
Conclusiones	1
4	Referencias
Bibliográficas	15

Resumen

El presente Trabajo Integrador Final, con modalidad de ensayo, aborda la conceptualización de la adolescencia, el trabajo clínico y el vínculo terapéutico desde la perspectiva gestáltica. Este tema resulta relevante dentro del marco de la formación para la carrera de Psicología, ya que la adolescencia alude a un particular periodos de desarrollo, crecimiento y maduración donde intervienen diferentes factores: psicológicos, físicos, culturales y sociales. La misma es considerada por diferentes autores como una etapa vital en el desarrollo de la madurez que se compone por ciertas particularidades, más allá de las vivencias propias de cada adolescente. Por ello, en el primer apartado se encuentran los fundamentos teóricos de la psicoterapia gestalt; en el segundo se exponen las teorizaciones centrales sobre adolescencia, que han permitido identificar la necesidad y problemática específica de esta población. En el tercer y último apartado, se encuentran los conocimientos sobre el abordaje clínico

y el vínculo terapéutico en el trabajo con adolescentes. Finalmente, se concluye que es fundamental crear un ambiente terapéutico en el que el paciente se sienta seguro y aceptado para poder expresar sus emociones y vulnerabilidades. Algo que no es para nada sencillo y que requerirá, por parte de los profesionales, entrenamiento y capacitaciones en su propia persona.

Palabras claves

Adolescencia – Psicoterapia Gestalt – Abordaje Clínico- Vínculo Terapéutico

1

Introducción

El presente Trabajo Integrador Final (TIF), realizado en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario, se propone abordar como tema la conceptualización de la adolescencia propuesto por la psicoterapia gestalt. Este tema resulta relevante dentro del marco de la formación para la carrera de Psicología, ya que la adolescencia alude a un particular período de desarrollo, crecimiento y maduración donde intervienen diferentes factores: psicológicos, físicos, culturales y sociales. La misma es considerada por diferentes autores como una etapa vital en el desarrollo de la madurez que se compone por ciertas particularidades, más allá de las vivencias propias de cada adolescente. Es decir, con una cultura propia, emociones características y con posibles momentos cargados de inestabilidad e incertidumbre en los que el adolescente se pregunta por su identidad: ¿quién soy? En este sentido, los

aportes de la psicología han estudiado estos aspectos de la adolescencia a lo largo de la historia y por esta razón, son interesantes de rastrear.

Por su parte, la psicoterapia gestalt, en los últimos años, ha realizado diversos desarrollos teóricos con respecto a la adolescencia, con lo cual, a modo de hacer un recorte del tema, la problemática surge de preguntarse específicamente ¿en qué consiste el abordaje clínico y el vínculo terapéutico con adolescentes desde esta perspectiva de la psicoterapia?

Es por esta razón, en este trabajo, interesa recorrer la teoría desde autores como Fritz Perls, fundador de la psicoterapia gestalt, Joseph Zinker o Eduardo Carabelli; otros de producción específica sobre adolescencia como por ejemplo, Kathleen Berger, Sergio Rascovan, Marcelo Urresti, entre otros; y finalmente aquellos que han abordado la clínica gestáltica y la importancia del vínculo terapéutico en general y de los adolescentes en particular como Jean Marie Robine, Mark McCoville, Violet Oaklander, etc.

La psicoterapia gestalt nace a mediados del siglo XX, y a partir de allí, desarrolla fundamentos epistemológicos que parten de una mirada basada en el modelo existencial y fenomenológico. Lo cual implica una búsqueda de la comprensión de la experiencia, más que la interpretación de la situación por parte de la persona. En función de esta comprensión, sus técnicas revisan pensamientos, sentimientos que contemplan conceptos centrales como: creatividad, espontaneidad, ajuste al entorno y flexibilidad.

La adolescencia, según Unicef (s.f), es un período de rápido crecimiento físico, cognitivo, social y emocional entre los 10 y 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano. Es un momento crucial para la formación de la identidad individual, en el que las relaciones y experiencias positivas y negativas pueden tener impactos duraderos en términos de bienestar, aprendizaje, desarrollo de habilidades, y participación en sus comunidades, desarrollado tanto por la sociología, como por la antropología y la psicología. De esta idea, se desprende que son diferentes estudios los que han situado la adolescencia como un periodo de la vida que se vive en las culturas de distinta forma. A diferencia de la pubertad, que es un fenómeno donde se desarrolla un proceso de maduración y crecimiento biológico, la adolescencia es una categoría construida y un fenómeno que existe en determinadas sociedades. Implica un pasaje hacia la adultez, un proceso vital complejo donde es fundamental atender a las particularidades y singularidades propias de cada adolescente.

Tomando en cuenta estas ideas, la modalidad de escritura que considero como la más pertinente, es la de ensayo ya que, a pesar de haber encontrado teoría al respecto, no es suficiente para considerar que es un campo acabado. Además, el ensayo permite explorar y analizar en profundidad la temática elegida desde mi expresión personal e interés en este tema. Esta forma de escritura permite un espacio flexible para desarrollar ideas y facilita la posibilidad de relacionar dos áreas poco vinculadas hasta ahora, es decir la adolescencia y la psicoterapia gestalt.

2

A su vez, se parte de la idea de que el abordaje y el vínculo terapéutico que puede ofrecer la psicoterapia gestalt al adolescente son aspectos fundamentales para lograr la efectividad del tratamiento, ya que permiten una conexión transparente y genuina, además de auténtica que facilita la exploración del sí mismo y la resolución de conflictos internos.

Es por ello que para que el trabajo siga una estructura lógica y coherente que facilite la comprensión del lector, el desarrollo del escrito se va a organizar en función de tres apartados proporcionando un desarrollo progresivo. En el primer apartado, se trata de exponer los fundamentos teóricos de la psicoterapia gestalt, porque una

comprensión profunda de los principios y conceptos de esta corriente es crucial para contextualizar y analizar su aplicación práctica en el abordaje clínico con adolescentes. En el segundo apartado, se exploran los aspectos centrales teorizados sobre la adolescencia. Entender la adolescencia en profundidad es fundamental a priori para que el terapeuta gestáltico pueda pensar el abordaje clínico y las características del vínculo terapéutico. Además de poder identificar necesidades y problemáticas específicas de esta población que luego podrían ser tomadas en cuenta para la intervención. En el tercer y último apartado, se busca integrar los conocimientos desarrollados anteriormente para reflexionar cómo son aplicados en el trabajo clínico y el vínculo entre el terapeuta y el adolescente.

Finalmente, pienso que el recorrido propuesto puede significar un aporte para que tanto estudiantes como profesionales puedan tomar, gracias a ellos, un posicionamiento crítico que contribuya a arrojar luz a la práctica con adolescentes desde la psicoterapia gestalt

La terapia con adolescentes es un campo complejo que ha sido pensado por diferentes escuelas de la psicoterapia con el fin de acompañar las vicisitudes que los jóvenes atraviesan en esta etapa tan importante de la vida. En este sentido, la pregunta por la posibilidad de un abordaje gestáltico de la adolescencia puede resultar de interés dado que la psicoterapia gestalt es una forma de terapia humanista y existencial que se enfoca en la conciencia del momento presente y en la integración de las diferentes partes de la experiencia personal (Perls, 1976). En este sentido, cabe aclarar que la misma surge en Estados Unidos, en los años 50', gracias a la figura de su creador Frederick S. Perls, doctor en medicina y psicoanalista, nacido en Berlín, en 1893. Esta corriente de la psicoterapia toma dos fundamentos filosóficos y epistemológicos concretos. Por un lado, el existencialismo concibe al ser humano como un individuo inmerso en su contexto, así como lo está el sujeto adolescente, que requiere interactuar con su entorno a nivel orgánico, social y emocional. Por esto, la filosofía existencialista se interesa por el hombre que genuinamente hace uso de la responsabilidad y la libertad de obrar que hacen posible, en la vida adulta, la dignidad humana (Carabelli, 2013).

Por otro lado, la fenomenología señala que el ser humano activamente dota de sentido e intencionalidad su experiencia individual y subjetiva. Por esto, propone la importancia en la terapia de guiarse solamente por lo vivenciado por el paciente de forma subjetiva, así como también es principio de la gestalt invitarlo a ampliar la experiencia de sus fenómenos con preguntas del tipo: ¿para qué?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿con quién?, ¿cuándo?, etc. centradas en el aquí y ahora. Además, cabe aclarar que se pone entre paréntesis el análisis e interpretación de las causas (Peñarrubia, 2008), lo cual invita al adolescente a explorar de forma más detallada sus vivencias personales.

Es así como la mirada hacia el adolescente, desde esta perspectiva, invita a ser una mirada holística. Según Perls (1976), la doctrina holística es uno de los principios más importantes del enfoque gestáltico. La misma se basa en la idea de que la naturaleza humana se entiende como un campo unificado, incluyendo los aspectos físicos, emocionales y mentales, que surgen de la interacción entre el organismo y el entorno que lo rodea. Porque aquello que hace a la comprensión de la existencia humana y su experiencia, no es un conjunto de elementos aislados, sino una unidad funcional de análisis, constituidos por percepciones, emociones, sentimientos, pensamientos y recuerdos. Por esto mismo, la relación que se establezca entre el adolescente y su ambiente, determinará su conducta. Esta teoría psicoterapéutica sostiene que no se puede estudiar el campo de forma independiente, porque es un campo unificado. Entonces, toda manifestación del adolescente debe ser entendida en su contexto.

Otra premisa fundamental para entender este modo de trabajo es que todo organismo se organiza en función de mantener un equilibrio. Es decir, que cualquier persona, sea adolescente o no, posee necesidades que tienen que ser satisfechas para poder vivir, ya que todo organismo busca, según postula la gestalt, la preservación y la supervivencia. Además, dicho equilibrio le permite poder desplegar todo su potencial para la construcción de un proyecto existencial significativo, así como puede ser el proyecto de vida. Según Perls (1976), este proceso se denomina: autorregulación orgánica, el principio que rige todas las interacciones y ciclos de la experiencia. Es decir, que es lo que permite a los sujetos interactuar y conectarse con su ambiente, como una función de ajuste de naturaleza en autorregulación conservadora que se pone a trabajar para asimilar los objetos de contacto que provienen del entorno. En el devenir de la experiencia adolescente, es esperable que ocurran ciertos desajustes que provocan desequilibrios. Los desajustes son las necesidades (deseos, anhelos, proyectos, etc.), que es preciso resolver para restablecer el equilibrio vital.

Por ello, se postula un principio organizador: la Ley de Figura/Fondo, término propuesto por la Psicología de la Gestalt y que la psicoterapia gestalt amplía para leer el campo mental. Cada vez que las personas tienen una determinada experiencia no pueden prestar atención al mismo tiempo a todos los estímulos presentes, es por eso que producen un recorte activo en función de la propia motivación. Es decir, va recortando figuras, relegando lo que no está en el foco de interés al fondo (Peñarrubia, 2008). Por ejemplo, en la experiencia adolescente implica una profunda renovación mental, caracterizada por una reorganización integral de los procesos emocionales, historia personal, capacidades cognitivas, hábitos, creencias, valores etc. (Mc Conville, 1995).

En este sentido, si el adolescente se halla relativamente libre de condicionamiento, es capaz de realizar los ajustes pertinentes en el ambiente cuando se manifiestan sus necesidades y, por tanto, tiende a cerrar lo abierto en cada situación. Este comportamiento se asocia con la Ley de Cierre, otro concepto de la psicología Gestalt, que se utiliza en psicoterapia para entender la capacidad del ser humano de realizar los ajustes creativos necesarios para dar respuesta a los intereses que generan más tensión actual y darles en este sentido, un cierre (Peñarrubia, 2008).

Precisamente, la categoría de ajuste creativo es uno de los conceptos más atractivos para pensar el abordaje con adolescentes, siendo que éstos se encuentran en una etapa de la vida en la que la permeabilidad de las ideas y la flexibilidad en la identidad, en el comportamiento fomentan una capacidad creativa mucho más intensa que en otras etapas de la vida. Siguiendo a Perls (1976), esta capacidad de ajuste creador le permite al sujeto experimentar la satisfacción de las necesidades de forma saludable. Así como, cuando no lo consigue, se manifiestan ajustes manipuladores que definen comportamientos llamados neuróticos.

Otro concepto importante para tener en cuenta el trabajo con esta comunidad es el darse cuenta. Según Stevens (1976), es un proceso a través del cual la persona establece relación entre su interior y exterior y puede percibir qué está ocurriendo en su vida, cómo actúa y hacia dónde se dirige. La experiencia presente, el estar vivo, con conciencia y con iniciativa, es una síntesis de un conjunto de fuerzas que están todo el tiempo pugnando por hacerse lugar en el campo de la experiencia. Una persona saludable es quien tiene un adecuado nivel de darse cuenta para poder producir, en su interacción con el mundo. Es decir, conductas, discursos, acciones y ajustes necesarios para dar cumplimiento a las figuras de motivación que van surgiendo en sus vidas, cumplir sus deseos, gustos, etc. dando así un cierre al ciclo.

El darse cuenta plenamente de sí mismo y de sus acciones es un camino hacia el crecimiento y desarrollo personal, para la regulación organísmica. Por el contrario, si el nivel de darse cuenta es bajo, las respuestas de las personas se rigidizan y se vuelven estereotipadas. Para Robine (1997), hablar de darse cuenta o *awareness*, que en psicoterapia gestalt es una forma de vivenciar, implica que la persona experimenta una toma de conciencia en el aquí y ahora. En este sentido, el adolescente comienza a desarrollar sus propios puntos de vistas, un espacio psicológico desde el cual explora el mundo (Mc Conville, 1995)

Todo contacto saludable con la experiencia genuina, implica un desarrollo de ajuste creativo y activo, acerca de la manera en cómo los adolescentes se enfrentan al abrumador contacto con la novedad que el ambiente provee en estas edades. Lo que resulta de ello es inherente a la construcción de la experiencia y el desarrollo de las potencialidades que le permitirán, a los adolescentes, poder enfrentar nuevas situaciones, más maduras en el futuro, nuevas figuras abiertas, nuevas necesidades. "La creación está vinculada a la novedad: es el descubrimiento de una nueva solución, la creación de una nueva configuración, una nueva integración, a partir de los datos en

presencia” (Robine, 1997, p. 42).

En relación, a todos estos conceptos, se añade lo que llamamos *self* que se considera, para la psicoterapia gestalt, aquello que se sitúa en la frontera de contacto, protagonizando todas las vivencias. Zinker (1977) aclara que es definido como una

5

función relacional, efecto de la relación que se desarrolla entre el organismo y el ambiente, porque no es ni una estructura ni una instancia psíquica. El *self* es la totalidad de los contactos que se organizan para darle sentido a la experiencia de ese intercambio. Según Mc Conville (1995), uno de los referentes seleccionados para el presente trabajo, en su libro: *Adolescencia: el Self emergente y la psicoterapia*, postula que se puede considerar al *self* como un proceso de integración de los mundos internos y externos de la experiencia que implica el desarrollo humano.

Otro concepto que amplía la fenomenología del universo adolescente es el de polaridades. La hipótesis de la que se parte es que todo adolescente está dotado en un conjunto de fuerzas polares. Es decir, los recursos con los que cuenta para afrontar los avatares que la vida presenta a la hora de realizar los ajustes necesarios y poder conducir la experiencia de vida de acuerdo a sus necesidades, proyectos, deseos, etc. Estos recursos o capacidades se organizan de forma polar, es decir, por pares opuestos (seguridad-inseguridad, bondad-maldad, fuerte-débil, tímido-extrovertido). Ahora bien, sucede que, en la experiencia de vida, de acuerdo al contexto vivido, algunas de estas fuerzas polares son rechazadas, poco valoradas en el ambiente y la persona termina alineándose con ellas, para encajar. A estas polaridades, la terminología gestáltica, alude que quedan en la sombra y se las denomina yo distónicas (inaceptables y rechazadas). Así como las que quedan en la luz se denominan yo sintónicas (valoradas y aceptadas por el sí mismo consciente) y son reconocidas como parte del autoconcepto y la personalidad (Zinker, 1997). Por ejemplo, un adolescente puede reconocer en sí mismo la capacidad de ser agresivo, mientras que le resulta más complejo poder mostrarse amable, lo que determina que un lado de la polaridad es identificado como perteneciente al *self* y el otro se encuentra en el entorno.

Entonces, el ser humano va ajustándose a ese contexto y dejando en la sombra todos los recursos que lleven a la expresividad de las emociones, porque solo aquellos que sí fueron estimulados y aceptados, como lo racional y la comunicación más formal, formarán parte del autoconcepto. Es decir que, según Zinker (1997), esto implica el punto de partida para la comprensión de los conflictos y lo considerado más patológico, ya que cuando la sombra es amplia y lo que queda en la luz es reducido, el autoconcepto se vuelve limitado, sin mucho *awareness*. Cuando esto pasa, la persona carece de fluidez y amplitud para enfrentar de forma saludable las necesidades del ambiente y la novedad, así como también utiliza los mecanismos de defensa, propios de esta teoría de la psicoterapia, de forma rígida, fija y estereotipada. Esto se refiere a los mecanismos de la confluencia, la introyección, la proyección, la retroflexión y la deflexión, entre otros; lo que genera emociones displacenteras y conflictos personales e interpersonales que se repiten de forma circular que no permiten darle un cierre a la figura. En cambio, cuando el autoconcepto es saludable, la sombra es más reducida, los mecanismos de defensa se utilizan de forma más alineada con las necesidades personales y la vida es más rica en matices. La persona se conoce mejor y dispone de una amplia cantidad de recursos para enfrentar las diferentes situaciones, logrando, en consecuencia, mayor bienestar y menos conflictos consigo mismo y con los demás. En síntesis, todos procesos y mecanismos a tener en cuenta para el abordaje con el trabajo psicoterapéutico con los adolescentes.

Por último, cabe aclarar que, aunque la salud para esta teoría se describa como equilibrio, ello no quiere decir que este equilibrio sea pleno. La psicoterapia gestalt

también se basa en la idea de que las condiciones de la vida no siempre permiten satisfacer las necesidades y responder al ambiente de forma saludable. En la vida, existe dolor, angustia, desencuentros, etc. Esto es esperable, e incluso saludable. Por tanto, lo que busca esta psicoterapia es acompañar a las personas, en este caso al adolescente, a poder tener *awareness* y vivir en el presente, sean como sean las circunstancias, poder integrar los acontecimientos de manera libre y responsable, utilizando todos los recursos creativos disponibles con los que cuente su autoconcepto aquí y ahora, aceptándose como son y no como deberían ser, lo que posibilitaría en el joven la flexibilidad ante el cambio y el crecimiento.

6

Conocimientos complementarios para el nacimiento de un terapeuta gestáltico en el trabajo con adolescentes

“La adolescencia es algo similar a un cambio de paradigma, una alteración fundamental del estado existencial”
Mark Mc Conville.

Cuando un profesional formado en psicología y psicoterapia gestalt decide que va a tomar como objeto de su trabajo al abordaje con adolescentes, considero que éste debe ser conocedor de aquellos aportes teóricos que han explorado la adolescencia desde diferentes puntos de vista. Ya que el simple conocimiento de la práctica gestáltica se considera necesaria, pero no suficiente para abordar la complejidad del campo. Es por eso que en lo siguiente se van a desplegar aquellos aportes sobre adolescencia que se consideran relevantes a priori para aquel que quiera llamarse terapeuta gestáltico de adolescentes. Como: contacto, *self*, *awareness*, polaridades, experiencia saludable, ajustes creativos, autorregulación organísmica, libertad, responsabilidad, etc.

En principio, la adolescencia es una categoría conceptual central en el presente trabajo, por ello se indaga en este apartado, acerca de las teorizaciones que se han realizado sobre ella para así comprender las características particulares que la representan y luego exponer cuál es la mirada que tiene la psicoterapia gestalt para su abordaje terapéutico.

En primera instancia, Unicef (s.f.) define a la adolescencia como un período de rápido crecimiento físico, cognitivo, social y emocional que ocurre entre los 10 y 19 años, es una de las etapas de transición más importantes en la vida de una persona. Durante esta fase, se producen cambios biológicos y físicos universales, pero la forma en que se experimenta puede variar considerablemente, según el contexto social y cultural. Es crucial destacar que no solo implica transformaciones físicas, sino que también es un momento decisivo para la formación de la identidad individual. Las relaciones y experiencias, tanto positivas como negativas, juegan un papel fundamental en la configuración del bienestar emocional, el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y la participación en la comunidad.

Además, diversas disciplinas como la antropología del desarrollo, la sociología y la psicología han abordado este período desde diferentes perspectivas. En este sentido, el profesional debe considerar a la adolescencia como una categoría construida socialmente, ya que su significado e interpretación dependen de las normas, valores y creencias de cada sociedad. Así, aunque los cambios físicos y cognitivos sean universales, la manera en que los adolescentes vivencian esta etapa está profundamente influenciada por el entorno cultural y las experiencias sociales con las que hacen contacto.

Desde la antropología, por ejemplo, se enfatiza la diversidad cultural de la adolescencia, destacando cómo las diferentes sociedades construyen y significan esta

etapa de la vida de manera distinta, lo que desde la psicoterapia gestáltica se puede pensar que influye en la formación del *self*, las polaridades, y la transición a la adultez. En relación a esto, una antropóloga pionera en el campo de la adolescencia, Margaret Mead (1939), argumenta en el libro *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa* que la adolescencia no es una etapa universalmente tumultuosa, sino que su carácter depende de la cultura y el contexto social en el que se desenvuelve. La autora, en este sentido, observó que en los adolescentes de tribus no occidentales la transición de la infancia a la adultez se produce de manera gradual y sin los conflictos típicos de la adolescencia occidental. En esas tribus, se promueve una transición suave y sin traumas, permitiendo a los jóvenes desarrollar sus habilidades y asumir responsabilidades de manera progresiva. Esto sugiere que el ciclo adolescente no es una etapa biológicamente determinada, sino que está fuertemente influenciada por factores culturales y sociales que pueden moldear su experiencia y significado, siendo mucho más saludable cuando en ella se logra cerrar la mayoría de figuras gracias a ajustes creativos.

7

A su vez, esto coincide con el punto de vista sociológico. Urresti (2000), quien es un sociólogo reconocido que dirige e integra proyectos de investigación sobre temas culturales y juveniles, destaca que la adolescencia es una etapa del ciclo vital que trasciende la biología individual. Pues se ve profundamente influenciada por factores sociales. Es decir que se entiende como un proceso de socialización en el que los jóvenes internalizan las normas, valores y roles de la sociedad, y se integran en la estructura social. Por otro lado, la sociología lo que hace es enfatizar la diversidad cultural de la adolescencia, destacando cómo las diferentes sociedades construyen y significan esta etapa de la vida de manera distinta. Este proceso descrito por el autor puede ser comprendido desde la conceptualización del fenómeno de campo de la psicoterapia gestalt. Un campo complejo, influenciado por diferentes estímulos que la determinan para que sea una cosa y no otra, ni bien ni mal, sino diferente.

Además, Urresti (2000) también postula que la adolescencia se trata de una etapa transicional de todos los seres humanos, donde se pone de manifiesto una crisis profunda. Un período que comienza con la madurez sexual y que se va definiendo con el proceso de las moratorias hasta desembocar en el reconocimiento social que supone ser un *self* adulto. Por un lado, un abandono, una pérdida, la pérdida de lo que antes fue. Pero también una búsqueda y exploración de la identidad aquí y ahora.

Sin embargo, no todas las culturas y las épocas históricas reconocen a la juventud de la misma manera. Cada cual, habita cierta experiencia que se puede considerar compartida por haber venido al mundo en un momento histórico determinado y no en otro. Por ejemplo, no es lo mismo referirse a los adolescentes de los años 60 que de los 90, siempre se ha de tener en cuenta el contexto (Urresti, 2000).

Ahora bien, si tomamos en cuenta la perspectiva de la psicología del desarrollo, encontramos en primera instancia dos conceptos, pubertad y adolescencia, que, aunque están relacionados se diferencian en varios aspectos.

Por un lado, se destaca el aspecto biológico, ya que los cambios de la salida de la niñez, se comienzan a manifestar más rápidamente en lo físico, aunque no de forma uniforme. Y se suele llamar pubertad a este tiempo de crecimiento más físico que cognitivo, relacionado con la maduración sexual, a consecuencia del aumento de producción hormonal que ocasiona los cambios corporales, marcando el comienzo de la adolescencia (Berger, 2004).

En la pubertad se incrementa de forma natural los niveles de determinadas hormonas que afectan a todos los aspectos del crecimiento y el desarrollo. Provocan el

aumento del interés sexual y los cambios de humor bruscos (Berger, 2004). Es decir que ello produce unos fuertes cambios biológicos que, sin embargo, no generan el mismo impacto en cada persona, el vivenciar de cada sujeto es construido e interpretado de forma significativa y subjetiva, con lo cual puede ser que también sea una etapa difícil de cerrar figuras tanto en la pubertad (entre los 10-13 años), como en la adolescencia media (entre los 14-16 años) o la adolescencia tardía (desde los 17-19 años aproximadamente).

En la adolescencia media, es quizás el momento en el cual los adolescentes comienzan a recurrir a procesos terapéuticos debido a los cambios significativos que conlleva el reciente distanciamiento con el grupo familiar, la búsqueda de aceptación por parte de los compañeros y la exploración de la identidad. Durante esta etapa, el terapeuta tiene a favor el desarrollo intelectual del adolescente que trae consigo la posibilidad de crear nuevas herramientas para la formación de la identidad y la reconsideración de las interacciones con el entorno (Krauskopof, 1999). Además, justamente la noción de ajuste creativo de la gestalt es adecuada para lo que plantea dicha autora, como también la capacidad de generalizar y abstraer permite una visión más amplia y diversa de los eventos. Pues, de pasar de un autoconcepto infantil de estar en el mundo, se avanza hacia un estiramiento del autoconcepto tanto del mundo como de uno mismo. Esto implica la capacidad de reflexionar sobre el propio pensamiento y comportamiento, así como sobre el de los demás. Estos avances, junto con la necesidad de diferenciación, además de la capacidad de cuestionamiento de comportamientos y

8

posturas podrá ser utilizada por el profesional a la hora de pensar los recursos con los que cuenta para el trabajo con los adolescentes.

En la adolescencia tardía, fase final del desarrollo, es cuando se lleva a cabo la construcción de proyectos, exploración de alternativas sociales, el crecimiento de la autonomía y la independencia progresiva hacia jóvenes adultos que proyectan sus ideas en relación a un futuro, basándose en sus propios valores e ideales, lo que daría por terminado el ciclo adolescente. Esto, desde la conceptualización gestáltica, implica el logro de una figura cerrada que ha podido pasar al fondo, quedando como una experiencia que servirá para el futuro como recursos para llevar adelante el desafío con nuevos contactos.

En síntesis, como vemos, existen muchas conceptualizaciones de adolescencia, y todas destacan el periodo vital que supone la transición entre la infancia y la adultez. Una etapa compleja y con experiencias desafiantes para el *self*. En este sentido, Rascovan (2012) puntualiza que es un tiempo que da cuenta de un proceso de crecimiento, desarrollo, y maduración, un proceso que no es simple, ya que implica un pasaje que se imbrica en la producción del devenir subjetivo del adolescente. Un pasaje que es tanto biológico (por los cambios puberales); como psicológico (por los procesos de identificación-desidentificación); como sociológico (en tanto las producciones culturales y relaciones intra e intergeneracionales).

En cuanto a lo que puede aportar la psicoterapia gestalt a estas teorizaciones, cabe mencionar que para Mc Conville (1995) la adolescencia representa algo más amplio, abarca más de lo que encontramos descrito en las obras sobre el desarrollo y la terapia familiar. Es algo más que una etapa de desarrollo sexual, de expectativas cambiantes en cuanto a los roles, o de maduración cognoscitiva. Es algo más allá de lo que pueden cambiar o no cambiar los patrones familiares. Con esto, precisamente el punto al que quiero llegar es que, para mí, así como destaca el autor, la adolescencia es una reorganización del todo que incluye todas estas manifestaciones individuales. No se trata de una etapa más dentro de una serie de etapas de desarrollo igualmente transformadoras. Es una radical reorganización del *self* psicológico.

Finalmente, considero que para el nacimiento de un terapeuta gestáltico que se dedique a trabajar con esta población, será necesario que amplifique todo lo que se ha desarrollado y sintetizado en este apartado, a los fines de utilizar el conocimiento a priori en su práctica gestalt con adolescentes. Pues este conocimiento puede ampliar de sentido la complejidad que acarrea el mundo adolescente y sus experiencias de contacto.

Las aristas del abordaje terapéutico gestáltico con el mundo adolescente

“La terapia gestalt busca crear un espacio de encuentro donde el paciente pueda experimentar una relación significativa y transformadora”

Gary Yontef

¿Qué objetivos y metas se propone la psicoterapia Gestalt con el trabajo con adolescentes? Como se ha desarrollado en apartados anteriores, la psicoterapia gestalt ofrece a las personas un enfoque integral para abordar los desafíos que este presenta, en este caso, en la adolescencia.

En este sentido, son muchas las aristas que se pueden ir trabajando en el abordaje terapéutico, y considero, en función de lo trabajado en este ensayo, que esta psicoterapia ofrece una perspectiva valiosa y enriquecedora para llevarlo a cabo. Desde acompañar su presente y sus luchas internas llevadas a cabo en esta ‘locura temporal’, en términos de Mc Conville, (1995), llamada adolescencia, hasta el acompañamiento y la promoción de los triunfos propios de este momento del desarrollo, que a su vez sólo pueden comprenderse en función de tener en cuenta los campos más amplios en los que el adolescente vive, es decir, su contexto. Porque el campo es una totalidad indivisible que refiere a ese espacio relacional y contextual donde se desarrolla la vida y desde el enfoque integral, se aprecia tanto el valor personal y subjetivo que tiene cada sujeto consigo mismo, como su ubicación dentro de contextos más amplios como la familia, la cultura, y la sociedad, todos estos elementos están interrelacionados en constante cambio y evolución. En este camino, el adolescente podrá encontrar aquellos sentidos y un lugar donde se reconoce y se percibe más a sí mismo, detectando aquello que le es más propio y genuino a su *self*

existencial. Ya que, como vemos, a diferencia de otras propuestas, se toma como premisa la imposibilidad de mirar algo en sí mismo, fuera de su contexto. Es decir, no se puede abordar una arista de forma aislada, escindida de su escenario, sino que “siempre se estará en presencia de una figura emergente de un fondo, porque aislada, no podríamos conocer las características globales integradoras del conjunto” (Mc Conville, 1995, p.165).

La mirada gestáltica hacia la adolescencia, según Mc Conville (1995), encuentra que el camino hacia el equilibrio y la autorregulación orgánica tiene que ver tanto con la posibilidad de una reorganización de las relaciones interpersonales, como con la diferenciación de la experiencia personal. Cambios que, sin duda, pueden ser disruptivos y a menudo caóticos donde el adolescente tiene el desafío de integrar los mundos interno y externo. Ambos mundos, dominios fenomenológicamente distinguibles en la experiencia. Como vimos, la adolescencia es una etapa de intensas transformaciones de la personalidad tanto a nivel física, como en el desarrollo intelectual, el mundo afectivo, la moralidad y la vida en sociedad. Porque es el momento donde existe un mayor ajuste creativo de la identidad hacia la nueva adaptación a la vida adulta como proyecto de futuro. Si profundizamos en las trayectorias individuales, no es difícil imaginar que estos grandes cambios, en muchas ocasiones, generan problemáticas a nivel psicológico. Problemáticas que se manifiestan con resistencias al cambio, con dificultades en la aceptación del autoconcepto o la autorregulación de las emociones y comportamientos. Además de vivenciar, crisis de identidad y confusión frente a los actos propios y ajenos o frente a los nuevos retos del aprendizaje que actúan en pos de la integración adulta.

Todo adolescente pasa por un cambio singular en el que busca una nueva manera de adaptación y autonomía, quiere reconciliarse con el entorno y vivenciar como propio este proceso. Frecuentemente, este proceso va ligado a las vivencias del pasado con las cuales se formaron los cimientos del presente y proyectan frente a sí un futuro. En todas esas experiencias, participa la persona en sentido holístico: su cuerpo, sus emociones, sus cogniciones, su creatividad, imaginación e inteligencia, presentadas en continuo cambio, sea o no que haya *awareness* de todas estas experiencias. Es en el

10

proceso de darse cuenta solo puede producirse estableciendo genuino contacto con la fuente de la experiencia con cada una de esas figuras que se dan en la frontera de contacto (Stevens, 1976). Y de las cuales cada sujeto decide su integración o rechazo, dependiendo de las posibles consecuencias que ésta traiga consigo por los procesos de organización y manipulación para cerrar la figura de la experiencia y llevarla al fondo. Es decir, que el resultado del darse cuenta o *awareness*, implica la responsabilidad por parte del adolescente de sus propias vivencias.

También para Oaklander (2012), la terapia gestalt empieza con el encuentro con el paciente. Porque trabaja siempre partiendo del momento presente, en el aquí y ahora, atendiendo a todos los aspectos del individuo: cognitivo, emocional, corporal y relacional. Este principio básico de la teoría gestáltica fundamenta aceptar al adolescente desde la primera entrevista tal y como es, sin diagnósticos o etiquetas previas que puedan opacar o enmascarar o sustituir lo que hay. Considero que dicho principio subraya la importancia que tiene esta terapia al aceptar al adolescente en su totalidad, sin juicios ni etiquetas. Además, es característico de la terapia con adolescentes que éstos comiencen a manifestar que algo anda mal mucho antes de que acudan a terapia. Ya que los aspectos psicológicos que atraviesan cuestan de reconocer, tanto por el propio adolescente como por su familia. Por tanto, llegan al terapeuta cuando la situación suele ser intolerable o se sienten desbordados. Otra alternativa que hace que los adolescentes o sus padres consulten, es el hecho de que

haya pasado algo extraordinario, como por ejemplo: la muerte de un ser querido, un accidente o un evento traumático, etc.

Cabe aclarar, que el trabajo clínico gestáltico es un arte con una filosofía implícita que se transmite de forma vivencial del terapeuta a los pacientes y para llevar adelante ese proyecto, se utiliza todo lo fenomenológico disponible integrando lo cognitivo, lo lingüístico, lo emotivo y lo corporal con el fin único de apoyar y promover el desarrollo del adolescente. El terapeuta, además, pone sobre la mesa sus propias experiencias. Ya que en este enfoque está permitido poner a disposición sus recursos personales de forma espontánea y creativa al servicio del paciente, lo que genera un espacio de seguridad y soporte en el cual el adolescente puede desplegar sus figuras fácilmente. Porque tanto terapeuta como paciente son dos personas del vínculo presentes y activas en la terapia. Es decir, que la construcción del vínculo terapéutico entre terapeuta y paciente es la tarea fundamental de la terapia Gestalt, ya que es un soporte esencial y subjetivo que se da en la frontera de contacto, en el que se encuentran dos personas que se reconocen por igual, aunque uno trabaje al servicio del otro, se respeta y se valora; ambos son expertos, el paciente de sí mismo y el terapeuta de la actitud y sus técnicas. Es por esto, que esta terapia se diferencia de las otras terapias, justamente porque el terapeuta pone al servicio del paciente los recursos personales para la promoción de la autocomprensión y la responsabilidad personal generando un encuentro genuino, activo y dinámico (Yontef, 2018).

Por esta razón, la actitud del terapeuta, según Naranjo (1990), es de crucial importancia para la psicoterapia Gestalt, debe: ser consciente, ser presente y ser responsable. Tres aspectos que se encuentran representados en el vínculo de forma interrelacionada porque no puede haber uno sin el otro. Ser consciente se trata de que el terapeuta identifique sus propios procesos, es decir cómo se siente, qué piensa, qué hipotetiza, con qué resuena, etc. de aquello que trae el adolescente a la terapia. Diferenciar lo propio de lo ajeno y así acompañar genuinamente desde un lugar distinto. La actitud de ser presente es fundamental y supone prestar total atención a lo que sucede en el aquí y ahora de la relación terapéutica para no dejar al paciente solo. Por último, también se le pide que sea responsable, es decir que tenga la habilidad de responder con un rol activo, apoyando la experiencia genuina del paciente y frustrando sus experiencias manipuladoras.

A partir de estas consideraciones, el proyecto terapéutico con adolescentes es, para la terapia gestalt, cultivar la interioridad del joven, es decir, contactar, intensificar y apoyar su mundo interno, mientras se desenvuelve en el mundo externo. Para ello, se

11

presentan a continuación los proyectos abordados por McConville (1995): la construcción de una relación terapéutica que se despliega en párrafos siguientes debido a su importancia; la valoración del contexto familiar y la naturaleza del trabajo evolutivo no resuelto y emergente del paciente; la autoexploración, la exposición de la conciencia, la resolución de problemas para desarrollar la capacidad de lograr una relativa interdependencia y autoapoyo, a la vez que desarrolla sus recursos internos hacia una relativa autonomía, sentido de identidad y apropiación de las funciones del *self*. Pues cada adolescente organiza sus campos de relación del *self* con la figura del terapeuta, mostrando su propio estilo que refleja la historia de la experiencia del adolescente con los adultos y pares importantes en su vida; así como también la posible modificación de comportamientos teniendo en cuenta que el cambio se produce cuando éste acepta lo que es, sin tratar de ser lo que no es. Es decir que el terapeuta, para Beisser (2015), va a rechazar el rol de agente de cambio, no quiere cambiar al adolescente ni llenarlo de enseñanzas, pero sí es alguien que está abierto al cambio y que confía en la capacidad del cambio del joven que tiene delante, aun respetando y aceptando tal y como es.

Como vemos, el terapeuta de adolescentes, desde la terapia Gestalt, tiene muchas aristas a tener en cuenta y entre ellas varias tareas fundamentales dentro de la construcción del vínculo terapéutico. En concordancia con las ideas de McConville (1995), por eso la mayor parte del trabajo se centra en la creación de un vínculo y la necesidad de estar y crear un espacio de encuentro auténtico en el que posibilitar que el adolescente pueda ser, sentir y expresar todo aquello que le está sucediendo. Pues de establecer un auténtico encuentro entre terapeuta y adolescente va a depender en gran medida de la capacidad del adulto de conectarse y habitar su propio terreno emocional a nivel de adulto. Partiendo de esto, el terapeuta debe poder acercarse a estos jóvenes desde un lugar auténtico, en el que se muestre como un adulto real y accesible del que puedan servirse, para desarrollar vivencias fuera del contexto de la terapia.

En un primer acercamiento, se utilizan mayoritariamente el actuar y el sentir, descripciones de las imágenes y sensaciones que el terapeuta recibe, se movilizan recursos del adolescente que nacen de su mundo simbólico y dialogante. De esta manera, el adolescente se ve invitado a responder, utilizando recursos como la creatividad, la fantasía, el humor, la provocación o la rebeldía. Por esta razón, la relación se vuelve cada vez más vivaz y adquiere más facetas. Se convierte en el tipo de contacto que une y, al mismo tiempo, permite mostrar las diferencias, para ayudarlo a desplegar un *self* más genuino y auténtico. Todo un aprendizaje que tiene lugar durante todo el recorrido de la terapia que se lleva adelante de forma más experiencial que intelectual.

Por otro lado, para dar cuenta de cómo se lleva a cabo el cierre de la terapia, cabe aclarar que no debería ser necesariamente el tiempo terapéutico, largo. El tiempo está determinado por la apropiación de un ciclo que no es eterno, en el cual el adolescente manifieste sentir alivio de todo aquello que lo aquejaba, y pueda ampliar su autoconcepto, conocerse más y tener menos conflictos. De todas maneras, la finalización es gradual por los lazos y sentimientos compartidos en el vínculo. La fase del cierre terapéutico se fundamenta plenamente en el proceso que se ha seguido en toda la terapia. En palabras de McConville (1995), la situación de cierre provoca en el terapeuta y en el paciente un cambio importante de posición y de función, así como expectativa de dicho cierre. Puede provocar distintos sentimientos en el paciente que haya que tratar a la vez que la influencia del terapeuta es cada vez menos significativa hacia la separación definitiva.

El trabajo en esta recta final será relacional, en la mayoría de los casos, ayudando al paciente a que pueda integrar todo cuanto haya acontecido, incorporado y nutrido a lo largo de todo este proceso. Siempre reforzando la capacidad de contactar consigo mismo y seguir creando su propio guión de proyecto de vida.

Finalmente, a la luz de todo lo desarrollado en este apartado y retomando la pregunta del inicio, podemos considerar que el objetivo del terapeuta gestáltico es acompañar al adolescente en su proceso de autodescubrimiento, proporcionando un

espacio seguro y estructurado donde pueda explorar sus pensamientos, emociones y experiencias, para poder superar los desafíos que se presentan y desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar los retos del futuro. El terapeuta gestáltico, al crear un espacio seguro y empático, se convierte en un compañero de viaje en este proceso de crecimiento y transformación.

Consideraciones finales

Al término de este ensayo, considero que se ha desarrollado en profundidad el tema abordado, proporcionando una visión integral de la conceptualización de la

adolescencia propuesta por la psicoterapia Gestalt. Sin embargo, no se trata de pretender ofrecer una visión completa o exhaustiva de los interrogantes propuestos en la introducción, sino que se trata de reflexionar y repensar en qué consiste el abordaje clínico y el vínculo terapéutico con mayor detenimiento. Tarea sumamente enriquecedora y necesaria para todo aquel que quiera trabajar en esta apasionante área del campo de la psicología desde un análisis reflexivo y crítico que contribuya a arrojar luz sobre la práctica con adolescentes.

En primera instancia, hemos podido rastrear, cómo esta corriente psicoterapéutica, con raíces en el existencialismo y la fenomenología, busca acompañar al individuo en la exploración de su experiencia presente, sin juzgarla ni interpretarla. Hemos entendido sus bases, fundamentos teóricos y principios conceptuales, necesarios para ofrecer un marco teórico y práctico sólido para trabajar con adolescentes, al centrarse en su experiencia subjetiva en el aquí y ahora y en el desarrollo de la conciencia. Esta terapia permite a los jóvenes explorar sus emociones, desafiar patrones de pensamiento disfuncionales y construir relaciones más saludables.

Seguido de ello, nos hemos introducido en una revisión de las diferentes perspectivas teóricas sobre la adolescencia, con el objetivo de proporcionar una base sólida para el terapeuta gestáltico. Esta característica permite que se destaque la importancia de comprender la adolescencia, no solo desde una perspectiva biológica, sino también desde enfoques antropológicos, sociológicos y psicológicos. Todos estos son desarrollos teóricos que sirven al profesional para entender mejor la experiencia y fenomenología que atraviesa la población a la que piensa dirigirse.

En el último apartado y tomando las consideraciones de los apartados anteriores, hemos podido desplegar y entender de forma detallada de qué manera se trabaja en la terapia gestáltica y, específicamente, cómo su práctica se adapta al trabajo con adolescentes. Por ello, la actitud del terapeuta y el valor que se le da a la relación terapéutica genuina es fundamental, confirmando de esta manera, además, los supuestos que se plantearon al principio del trabajo y que sirvieron como brújula para llevarlo a cabo.

A partir de aquí, será necesario continuar investigando y desarrollando intervenciones específicas para los adolescentes, así como seguir fortaleciendo la formación de los terapeutas gestálticos a la hora de abordar esta problemática. Un aspecto fundamental en este proceso, es crear un ambiente terapéutico donde el paciente se sienta seguro y aceptado para poder expresar sus emociones y vulnerabilidades. Algo que no es para nada sencillo y que requerirá, por parte de los profesionales, entrenamiento y capacitaciones en su propia persona. Porque, para que el adolescente despliegue sus figuras en un espacio de seguridad y confianza, debemos desafiarnos a salir de nuestros patrones habituales e invitarlo a explorar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Referencias bibliográficas

- Brandolín, D. (2013). La concepción de la naturaleza humana para la terapia Gestalt. En *Revista Cuadernos de Campo* (Nº 123). UNR.
- Berger, K. S. (2004). Parte V: La adolescencia: El desarrollo bio-social. En *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia* (6.ª ed.). Médica Panamericana. Beisser, A. (2015). La teoría paradójica del cambio en psicoterapia Gestalt. En *Revista Vinculando*.
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt: Manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Del Nuevo Extremo.
- Krauskopf, D. (1999). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambios*. Adolesc. Salud, 1(2), San José.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico: Testimonios de terapia*. Cuatro Vientos. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Alianza Editorial.
- Oaklander, V. (1992). *Ventanas a nuestros niños: Terapia gestáltica para niños y adolescentes*. Cuatro Vientos.
- Robine, J. M. (1997). *Contacto y relación en psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt*. Cuatro Vientos.
- Mead, M. (1939). *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*. Paidós. McConville, M. (1995). *Adolescencia: El self emergente y la psicoterapia*. San Francisco: Joseph Bass Inc.
- Naranjo, C. (2017). *Terapia Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico*. Cuatro Vientos.
- Rascovan, I. (2013). *Entre adolescentes y adultos en la escuela: Puntuaciones de época*. Paidós.
- Stevens, J. O. (1976). *El darse cuenta*. Cuatro Vientos.