

# MIRARSE al ESPEJO

Gerard Ph. Guasch nos habla  
de cómo la pedagogía

de un  
adolescente  
debe comenzar  
por el  
reconocimiento  
del propio  
cuerpo.



*El Dr. Guasch, colaborador de L'ecole des parents de París ha escrito varios artículos para la revista PADRES y MAESTROS y ha colaborado también con nosotros en cursos y congresos de educación sexual. En este artículo extractado de Le groupe familiale, nos habla sobre una experiencia de educación o reencuentro con muchachos difíciles y de algunas técnicas que viene utilizando como punto de partida para llegar a la solución de problemas.*

El centro educativo de Vernon, cerca de París, recibe, desde octubre de 1971, una treintena de muchachos, desde 16 años hasta que cumplen su mayoría de edad. Llegan allí por una decisión judicial, consiguiente a una falta o delito, por medidas preventivas, o también traídos por un servicio de Ayuda Social. No todos son delincuentes, pero sí todos tienen problemas en su vida. Nuestro esfuerzo, por tanto, se sitúa en una línea de entendimiento, aprecio y comprensión: que se reconozcan a sí mismos y encuentren un camino de vida más feliz.

---

## HISTORIA DE LA EXPERIENCIA

---

En Vernon pueden vivir en casas, en habitaciones que hay en el pueblo, en una residencia. El ambiente es, por tanto, muy liberal y cada uno puede ir y venir tanto a casa como a la ciudad. La acción educativa y terapéutica se funda en una relación afectiva muy personal entre los jóvenes y los menos jóvenes de cada casa ya que, como dice Bettelheim, si el amor no es suficiente, es necesario ante todo amar.

El denominador común a los problemas de estos adolescentes es su inadaptación social; pero en el fondo se esconden siempre numerosos problemas personales y frecuentes dramas individuales, cuyo origen familiar y social es indiscutible. Sin embargo, el origen psicológico de los mismos no debe hacernos olvidar la índole sociopsicológica de su inadaptación juvenil.

Aceptación, comprensión y confianza son las bases de nuestra acción educativa de inspiración psicoterapéutica. Preferimos la expresión a la represión, íntimamente persuadidos de que el sentirse bien exteriormente exige previamente el sentirse bien dentro de la comunidad de vida y dentro de uno mismo. Esta actitud fundamental lleva consigo el establecimiento de unos cuadros de vida confortables, una presencia y un apoyo educativo constante, una aportación cultural e intelectual, un estímulo a la creatividad, un coraje de vivir en grupo y tomar decisiones en común; en fin, un apoyo psicológico individual en el tratamiento psicoterapéutico.

Muchos de nuestros muchachos (como tantos otros no delincuentes) tienen inquietudes sobre su conformación personal, si son normales o no, o sobre su desarrollo. Muchos temen haber sido «mal engendrados». La frecuencia de este



tipo de temores nos ha incitado frecuentemente a tomar en consideración los problemas de la imagen corporal del adolescente y a buscar los medios eficaces para un buen tratamiento.

Como en todas las actividades del Centro, la participación en la psicoterapia es libre y voluntaria. Pueden elegir además entre dos psicoterapeutas, cuya especialidad está bien conocida y definida entre ellos. Las «sesiones» pueden variar según cada muchacho, y según los meses, de 0 a 12 horas cada mes.

Vamos a contar en qué consisten dos de estas sesiones: *EL ESPEJO* y el *FOTODRAMA*

---

### EL ESPEJO

---

Hay en la pared de mi despacho un gran espejo, donde uno puede verse, de pie, de cuerpo entero. Yo le pido al muchacho que se acerque al espejo y que trate de examinarse en detalle, en alta voz. Alguna vez le sugiero, como si fuera un juego, que tome el papel de un médico y proceda así en su examen. Yo, por mi parte, me sitúo un poco atrás y hago el papel de secretario, anotando todo cuanto dice el muchacho. Este puede hacerse su examen totalmente vestido, desnudo de cintura para arriba, en slip o totalmente desnu-

do, según prefiera y sin que nunca yo le haya empujado a hacer lo que él no querría. Todo depende de la calidad de la relación establecida entre nosotros y del grado de intimidad que él pueda soportar. Efectivamente, nosotros no podemos abordar ciertas cuestiones o emplear determinadas técnicas que no vayan de acuerdo con el «crédito-confianza» que él ciertamente nos otorga. Es precisamente esto lo que nos permite traspasar los tradicionales tabús de «no ver-no tocar». El ponerse ante un espejo permite al adolescente una toma de distancia en relación con la imagen objetivada en el espejo. El hecho de verse disminuye la ansiedad de «ser observado», y el hecho de examinarse transforma la situación tradicional del examen médico —donde uno es objeto pasivo ante la mirada y las manos de un médico mudo— en una situación activa y que significa algo afectivamente. No es raro que surjan entonces recuerdos de visitas médicas escolares, o consultas en el hospital, con las emociones consiguientes.

Se invita al adolescente a una confrontación narcisita consigo mismo bajo la mirada atenta y complaciente del adulto. Haciendo esto, ponemos un contrapunto a muchos padres que, cuando ven que sus hijos se miran al espejo, les dicen: «No te mires así, no hay tantas cosas que ver! ¡Qué haces tú todavía ahí: no eres una niña, pienso yo!» En efecto, lejos de criticar un narcisismo adolescente, lo juzgamos útil y necesario y no sólo lo reconocemos como tal sino que lo promovemos.

Se nos reprocha alguna vez que tales técnicas inflan el amor propio de nuestros chicos y su narcisismo, les supervaloran abusivamente y les exponen así a crueles decepciones futuras. Aparte de que nada en nuestra experiencia confirma este punto de vista pesimista, consideramos muy improbable que alguien dé valor a las cosas y seres que le rodean si él mismo se siente profundamente inseguro, inútil y sin valor. Restaurar la estima de sí mismo es una de las primeras tareas a la que debemos entregarnos sin reparar en medios. Delante del espejo, con nuestro ánimo, es con frecuencia la primera vez en su vida que nuestros muchachos han tenido la ocasión de comunicar cosas personales que les inquietan, sin temor a ser incomprendidos, mal juzgados o puestos en ridículo.



*Como ejemplo, traemos aquí unas notas tomadas en una entrevista de este tipo. Hemos cambiado el nombre. La sesión tuvo lugar después de diversos encuentros con el muchacho, hablando de sus insatisfacciones respecto a su cuerpo y a su timidez. Nicolás, 17 años, el torso desnudo, descalzo, perplejo ante el espejo, comienza diciendo:*

—Bueno, bien... sabes... (gestos, se vuelve hacia mí)

—...

—En fin, vamos allá (se vuelve hacia el espejo). La cabeza, no está mal; el pelo, mal; y mal la nariz (rápido). El pelo demasiado enrevesado, demasiado largo. La boca, mediana. Los dientes, me gustan; bien puestecitos.

—¿El aspecto general de la cara?

—No me gusta (rápido). No soy guapo. ¡Eso es todo!

—¿Los ojos?

—Oh... nada. Son verdes

—La espalda, poco cuadrada. Los brazos... poco músculo. No me quejo de las manos, pero me gustaría que fueran más dulces: me dicen que no son bonitas. El tórax... (pequeña mueca) no está bastante desarrollado, pero eso no importa. La barriga (pasa la mano sobre el estómago), bueno... (se vuelve hacia mí) ¿sigo?



—Como tú veas. ¿Te va bien el continuar?

—Como quieras. (Se quita el pantalón) Entonces, como decía, la barriga, menos mal (silencio)

—¿Y más abajo?

—¿El sexo? Buf. Demasiado pequeño y poco pelo (apenas se le oía): esto no me hace bastante hombre!.

—Hablamos entonces de la virilidad y sus caracteres típicos, pero él parecía empeñado en probarme que su desarrollo pubertal era insuficiente... Realmente, me dice, tú no me encuentras ridículo; pero a mí se me hace demasiado pequeño. (Yo vuelvo a insistir, dándole a conocer lo normal de estos casos y proporcionándole la seguridad necesaria).

—Bueno, dice. Entonces, las piernas. Oh, las piernas! De esto sí que estoy contento! No les reprocho nada, tengo buen músculo, practico en bici. Si el resto fuera así, sería un as. Los pies, bien. Quizá un poco grandes, pero no importa. Desde los muslos a la planta del pie, estoy contento. Ya ves (silencio).

—Después de todo, ¿qué más puede esto dar de sí? Siempre uno es lo que es.

Se viste parcialmente, al mismo tiempo que empieza a dialogar sobre lo que él es, cómo se ve y sobre la utilidad de poder hablar sobre cosas que generalmente no se atreve a decir.

Por mi parte, como se ve, he abandonado la posición tradicional del psicoterapeuta que «dice todo», pero que no sabe nada porque nada examina, (en oposición al generalista que «sabe todo» porque lo «examina todo», pero no dice nada) por una posición donde yo acepto «decirlo todo y verlo todo».

## EL FOTODRAMA

Se trata de una larga sesión de fotografía reservada a un solo adolescente, cada vez. Durante una hora más, el joven se convierte en su propio director de escena y tiene la posibilidad de ser fotografiado alrededor de 40 veces o más, en los sitios que él ha escogido, con las expresiones que desee, en las posiciones que guste, vestido como quiera y con cualquier clase de accesorios: gafas, sombrero, guitarra, pipa, etc. Generalmente, un fotodrama se prepara a lo largo de varias entrevistas, donde se explora el deseo del muchacho y el sentido que tiene su demanda. Algunas veces, es el propio terapeuta quien sugiere el fotodrama.

La intimidad de un cara-a-cara y el que su cuerpo entre en juego ante el objetivo, con todo lo que esto supone de movilización de la angustia, da a este encuentro una cálida tonalidad afectiva. La atención vigilante del terapeuta, el tiempo transcurrido, la técnica empleada y el intercambio afectivo, son los componentes principales de este saludable baño narcisista, durante el cual hacemos sentir concretamente al muchacho el interés afectivo real que le tenemos y la importancia que él tiene para nosotros. A lo largo de esta sesión se genera un diálogo que, partiendo de la elección de situaciones, de la puesta en evidencia de actitudes naturales y de la búsqueda de expresiones nuevas, va mucho más lejos.

Luego, una vez reveladas, el muchacho elige las fotos que más le agradan para hacer una am-



pliación, juntamente con él, en el laboratorio.

Este intercambio y diálogo en la cámara oscura supone otro de los grandes momentos del fotodrama. Ver aparecer su imagen en gran formato en el fondo de la cubeta, supone una incomparable emoción, sobre todo la primera vez.

Como ejemplo, Pierrot, 16 años. Durante meses había rechazado el dejarse fotografiar: «No me gusta eso; y además tengo una cabeza estúpida, una mirada siniestra y no me agrada mi nariz» Al fin, accedió: 36 fotos! Nos metimos en el laboratorio, avanzaba la noche y el silencio invadía la casa. Estábamos solos, en penumbra, rojos. Pierrot me dejó lograr las primeras ampliaciones, pidiéndome tres de cada. Ahora se pone a

ayudarme. Con un profundo silencio se mete de lleno en el trabajo. Frente a nosotros, ya, una serie de clichés que le hacen exclamar: «artista de cine americano!» Pongo la ampliadora al máximo de su cuadro, apoyando un poco la exposición. Cuando él ve surgir su silueta, se llena de emoción y todo acaba en una buena apoteosis cuando se enciende la luz y ve su imagen fija fuertemente grabada. Todo tiene un tono de poster del oeste: ilusionado, me pidió otro más.

Algunas horas después, mientras las fotos secan, colgadas junto a la pared, como sin darle importancia, me dice: «Oye, en el fondo, creo que tú tienes razón, y no está mal el asunto...»

(extractado de LE GROUPE FAMILIALE, n.º 77)

## Actividades para la Escuela de Padres



### 013. ROLE-PLAYING

1. Intentar, al principio, (depende del grado de maduración del grupo) discutir por qué nos cuesta tanto hablar del cuerpo: del nuestro, del de los demás.
2. Pasar luego (o ya desde el principio) a intentar reflejar con el cuerpo estados diferentes de ánimos: con los gestos, con las manos, con la cara, con el cuerpo.
3. Traer cada uno su propio mural de fotos. Hacer fotos del grupo.
4. Traer a niños, que no nos conozcan al grupo, e intentar que, viéndonos mover, actuar en silencio, etc., intenten dar una imagen de cómo somos por dentro. Tomar diferentes papeles que nos gustaría imitar con nuestros cuerpos: pensamiento, alegría, tristeza, decisión. Intentar reflejar con nuestro cuerpo el sentimiento que creemos tienen los demás.