

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“LA PRÁCTICA DEL T’AI CHI CHUAN
DURANTE LA ADOLESCENCIA”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA: PEDRO MAJLUF AL VAREZ

DIRECTORA DE TESINA: Lic. M^a DEL ROSARIO MUÑOZ CEBADA

MÉXICO D. F.

Junio 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



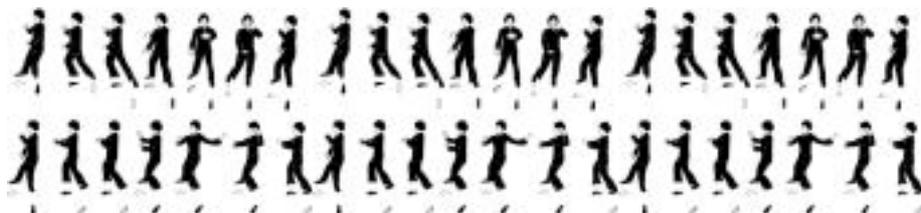
UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

LA PRÁCTICA DEL
T'AI CHI CHUAN
DURANTE
LA ADOLESCENCIA.-



DEDICO ESTE TRABAJO Y AGRADEZCO PROFUNDAMENTE:

A TUMA Y JOANA
POR BRINCAR EL CHARCO

A MARÍA Y ALFONSO
POR SU INMENSO CARIÑO

A PEDRO Y ELVIRA
QUE NOS DIERON TODO, SU AMOR

A BLANCA...
Y POR TECLEAR EL PROYECTO

A JULIAN...
Y POR TODAS LAS IMPRESIONES DEL PROYECTO

A DANIEL...
Y POR SUS MANEJOS DEL TECLADO EN EL PROYECTO

A CÉSAR
QUE ME PUSO EN EL CAMINO

A CLAUDIO
QUE ME ENSEÑÓ A CAMINAR

A MIS OCHENTA Y UN ILUSTRES MAESTROS
QUE TANTO ME HAN DADO

A LOS QUE NUNCA CREYERON
QUE ME FUERA A TITULAR

A TONY Y TOMÁS
POR SUS LIBROS Y PROGRAMAS

Y ESPECIALMENTE A LA MAESTRA ROSARIO
POR SU GUÍA Y APOYO

A LETY
POR SU CÁLIDA RETROALIMENTACIÓN

A MARIO
POR SU ATINADA LABOR

A JUAN MANUEL
POR SER INCONDICIONAL

A TODA LA DEC
POR SU PLANEACIÓN Y CONTINUIDAD

Y EN PRIMER LUGAR AL ESPÍRITU SANTO
Y A SMA. V.G.Y V.R., SN. CH. Y SN. J.D.

VOY CON LAS RIENDAS TENSAS
Y REFRENANDO EL VUELO,
PORQUE NO ES LO QUE IMPORTA
LLEGAR SÓLO, NI PRONTO,
SINO CON TODOS Y A TIEMPO.

LEÓN FELIPE.

INDICE:

RESÚMEN.-	4
INTRODUCCIÓN.-	5
Capítulo 1: LA ADOLESCENCIA.-	
1.1 Generalidades sobre la Adolescencia.	9
1.2 Características de la Adolescencia de A. Aberastury y M. Knobel.	12
1.3 Etapas de la Adolescencia de P. Blos.	19
1.4 Etapas Psicosociales de E. Erikson.	24
Capítulo 2: EI T'AI CHI CHUAN.-	
2.1 Puntos de Vista.	31
2.2 Historia.	35
2.3 El Tao.	37
2.4 El T'ai Chi Chuan.	40
2.4.1 El Toi Shao.	44
2.4.2 Beneficios Corporales.	45
Capítulo 3: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE ARTÍCULOS PUBLICADOS DE T'AI CHI CHUAN.-	47
Capítulo 4: LA PROPUESTA.-	
4.1 Aportaciones del T'ai Chi al Proceso de la Adolescencia.	61
4.2 El Taller.	62
4.2.1 El Kati.	63
4.2.2 Ejercicios.	65
4.2.3 El Toi Shao.	67
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.-	68
BIBLIOGRAFÍA.-	74

*

RESUMEN.-

El objetivo de esta tesina es resaltar las altas cualidades benéficas que el T'ai Chi Chuan puede aportar durante la adolescencia, ya que la practica de este arte, incide en el desarrollo de la coordinación psicomotriz que requiere el adolescente para el manejo de su nuevo cuerpo y por lo tanto, de la transformación hacia su nueva identidad. En el 1er capítulo se resaltan premisas importantes que establecen un marco teórico del desarrollo normal de la adolescencia, basado en cuatro autores: Aberastury, Knobel, Blos y Erikson. El 2º capítulo es una exposición de conceptos que ubican los fundamentos, uso y practica del T'ai Chi Chuan. El 3er capítulo es una revisión bibliográfica sobre diversos estudios de T'ai Chi Chuan. En el 4º capítulo, se describen el Kati, algunos ejercicios y el Toi Shao como partes integrantes de cada sesión de la propuesta de un taller de 25 semanas. La propuesta concluye que el T'ai Chi Chuan puede ser de gran beneficio para el desarrollo específico que requiere el adolescente en esta etapa, proporcionándole herramientas para un desarrollo armónico, constante y definido de las funciones corporales, yoicas, emocionales y perceptuales, todas ellas integradas.

*

INTRODUCCIÓN.-

En la búsqueda del ejercicio de antiguas y de nuevas soluciones, durante el estudio de la carrera de Psicología y posteriormente, me vi involucrado en la participación de diversos talleres, terapias y cursos, así como del diseño de materiales que me llevaron, guiado por la idea de que, muchas veces, para lograr un objetivo hay que renunciar a otro objetivo y esto aplicado a las terapias, nos hace comprender que no podemos abarcar todas las terapias en un momento dado, para aplicarlas en un paciente. Ante tal situación, me vi en el planteamiento de la necesidad de integrar o de buscar un objetivo que hiciera común, el logro de los objetivos, excluyentes entre sí, que se habían planteado previamente. La búsqueda fue ardua incesante e interesante y esta búsqueda provocó una serie de objetivos definidos y precisos pero en términos generales incompatibles, de tal forma que la habilidad del psicólogo, desde mi punto de vista, quedaba reducida, o mejor dicho quedaba especializada hacia la correcta selección de la aplicación terapéutica que mejor lograra el objetivo predeterminado. En otras palabras, no había una terapia que conjugara elementos psicoanalíticos, conductuales y gestálticos, de tal forma que el terapeuta debía elegir un área de aplicación, renunciando a las demás, en la medida en que se internaba en la

*

Capítulo 1: LA ADOLESCENCIA.-

1.1 Generalidades sobre la Adolescencia.

El término pubertad se emplea para calificar las manifestaciones físicas de la maduración sexual, el término adolescencia se emplea para calificar los procesos psicológicos de la adaptación a las condiciones de la pubertad. El término adolescencia proviene del latín, “adolescere” significa crecer o desarrollo hacia la madurez, este período va de los 12 a los 23 años. Se caracteriza por la activación de las hormonas gonadotrópicas de la hipófisis y de la corteza suprarrenal, que inducen cambios corporales como el cambio de voz, el cubrimiento de vello en las zonas erógenas y en las axilas, el crecimiento del esqueleto y la menstruación en las mujeres y la eyaculación en los varones.

La adolescencia es un fenómeno de índole evolutivo. Surge una nueva identificación por medio de sociabilidad adquirida, donde la persona joven está aprendiendo quién es, qué siente, qué puede hacer y qué desea llegar a ser. Las teorías concuerdan en que los cambios endocrinos y el desarrollo de caracteres sexuales primarios y secundarios son fenómenos

evolutivos que se producen entre los 10 y 15 años de edad. Las pruebas pertinentes proceden de la fisiología y la medicina. El aumento de intereses y conciencia sexual están relacionados con cambios endocrinos y depende de factores sociales. La existencia de intereses y actividad sexual de los adolescentes de Estados Unidos y sociedades primitivas, desmienten el período de latencia descrito por Freud.

El crecimiento interno del adolescente es asimétrico, posee una falta de uniformidad, tiene cambios súbitos, cambios en la autoimagen corporal que lo conducen a una reevaluación del ser, ya que posee nuevos poderes y nuevas sensaciones físicas que son una consecuencia psicológica del cambio físico. Los procesos regresivos que se dan dentro de la adolescencia, permiten al adolescente que realice una reconstrucción de desarrollos tempranos, que fueron ejecutados en forma defectuosa o que fueron realizados de manera incompleta. La infancia y la adolescencia tienen en común, el hecho de que, un ello fuerte relativamente, confronta un yo relativamente débil.

El adolescente atraviesa por desequilibrios e inestabilidad extremas. En virtud de la crisis esencial de la adolescencia, esta edad es la más apta para sufrir los impactos de una realidad frustrante. Es la sociedad la que recurre a un mecanismo esquizoide, haciendo que una de sus propias partes en conflicto, como lo es la juventud, adquiera características de todo lo malo y permita así, la agresión al mundo del adulto, con singulares características sadomasoquistas.

La intensidad de las perturbaciones emocionales en la adolescencia dependen de:

1) Los factores sociales que influyen en la seriedad de las crisis emocionales. La continuidad en el acondicionamiento cultural disminuye las dificultades del adolescente, mientras que la discontinuidad las hará aumentar. (K. Lewin).

2) Según Sherif el adolescente no solo se adapta a los problemas de la sociedad sino también a los suyos propios.

3) Remplein: El tipo de personalidad del individuo influye en la seriedad de trastornos en la adolescencia.

4) Spranger: La fuerza de voluntad dirige activamente el desarrollo, con autoeducación, autodeterminación y con objetivos definidos.

5) Friedenberg: La sociedad amortigua los conflictos. El adolescente no se diferencia de la sociedad, no experimenta tormentas ni tensiones, pero tampoco puede establecer su propia identidad individual. La combinación de estos cinco factores da lugar a vivencias diferentes.

El adolescente se presenta como varios personajes, con fluctuaciones de identidad, que manifiesta con el uso de diferentes vestimentas. El adolescente debe adquirir la capacidad de utilizar su cuerpo y su lugar en el mundo.

Solo si puede el padre identificarse con la fuerza creativa del hijo, podrá comprenderlo y recuperar dentro de sí su propia adolescencia. Es en este momento del desarrollo, donde el modo en el que se otorga la libertad es definitivo para el logro de la independencia y de la madurez del hijo. El enfoque de la adolescencia será incompleto si no se toma en cuenta la otra cara, la ambivalencia y la resistencia de los padres a aceptar el proceso de crecimiento del adolescente.

El problema del adolescente empieza con los cambios corporales, con la definición de su rol en la procreación y con cambios psicológicos. El adolescente siente que debe planificar su vida, controlar los cambios, necesita adaptar el mundo externo a sus necesidades imperiosas, lo que explica sus deseos y necesidad de reformas sociales. Así, se produce un incremento de la intelectualización para superar la incapacidad de acción.

Es así por necesidad o por un mundo que le prohíbe la acción y lo obliga a refugiarse en la fantasía intelectual. Su nuevo plan de vida le exige plantearse el problema de los valores éticos intelectuales y afectivos. Abandonar el “como si” y enfrentar el “sí” y el “no” de la realidad. Debe formarse un sistema de teorías, de ideas, un programa al cuál aferrarse y también, la necesidad de algo en lo que pueda descargar el monto de ansiedad y conflictos que surgen de su ambivalencia entre el impulso al desprendimiento y la tendencia a permanecer ligado.

El adolescente soluciona esta crisis huyendo del mundo exterior, refugiándose en el mundo interno de la fantasía, actuando paralelamente la omnipotencia narcisista para luego conectarse con nuevos objetos del mundo exterior. Su hostilidad

hacia los padres y el mundo significan desconfianza. Este proceso se desarrolla lentamente, negando y afirmando sus principios, luchando entre la independencia y la dependencia. Así, el adolescente se enfrenta en la realidad con el mundo del adulto. La actitud del mundo externo será decisiva para facilitar u obstaculizar su crecimiento.

Es curioso que solo se señalen aspectos ingratos del crecimiento, olvidando la felicidad y la creatividad plenas que también caracterizan al adolescente. Hay testimonios de que toda la obra creadora de artistas y hombres de ciencia durante la madurez, es la concreción de intuiciones y preocupaciones surgidas en la edad adolescente.

El problema de la adolescencia debe ser tomado como un proceso evolutivo universal de cambio, de desprendimiento, que se teñirá de connotaciones externas peculiares de cada cultura que lo favorecerán o dificultarán, según las circunstancias.

1.2 Características de la Adolescencia de M. Knobel y A. Aberastury.

El pensamiento del adolescente está determinado por un proceso de triple duelo que tiene que resolver: el del cuerpo infantil, el de la identidad infantil y el de los padres de la infancia. El duelo por la bisexualidad infantil perdida acompaña a estos tres procesos de duelo. Es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso y se caracteriza por fricciones con el medio familiar y social.

Duelo por el cuerpo infantil. Debido a las modificaciones biológicas de la adolescencia, el individuo crea un sentimiento de impotencia frente a esta realidad, desplazando su rebeldía hacia la esfera del pensamiento. Vive, en ese momento, la pérdida de su cuerpo infantil con una mente aún en la infancia y con un cuerpo que se va haciendo adulto. Esta contradicción produce un fenómeno de despersonalización, que domina el pensamiento del adolescente. Tendiendo el pensamiento al manejo omnipotente de

las ideas, frente al fracaso en el manejo de la realidad externa. La pérdida de los objetos reales, se va sustituyendo por símbolos verbales; a medida que el pensamiento evoluciona, lo conceptual simbólico reemplaza, cada vez más, a lo concreto, real, egocéntrico. Niega su cuerpo infantil perdido, y en fluctuaciones con la realidad, elabora esa pérdida y va aceptando su nueva personalidad, perdiendo progresivamente su cuerpo infantil.

Duelo por la identidad y por el rol infantil. La relación de dependencia es una situación natural y lógica en la infancia; el yo se va enriqueciendo mediante el proceso de proyección e introyección que configuran la identificación. En la adolescencia hay una confusión de roles, al no poder mantener la dependencia infantil, ni tampoco poder asumir la independencia adulta; el adolescente sufre un fracaso de personificación, delegando en el grupo gran parte de sus atributos, y en los padres la mayoría de las obligaciones y responsabilidades. Es la irresponsabilidad, ya que nada tiene que ver con nada y son otros los que se hacen cargo del principio de realidad. La desconsideración por seres y cosas del mundo real, hacen que todas sus relaciones objetales adquieran un carácter intenso pero lábil y fugaz; lo que explica la inestabilidad afectiva, con sus crisis pasionales y sus brotes de indiferencia absoluta. La exclusión del pensamiento lógico, que surge del duelo por el rol infantil, se convierte en la actuación afectiva, como el duelo por el cuerpo de la infancia se convertía en la actuación motora. El manejo objetal lo lleva a una serie de continuos cambios, a través de los cuales establecerá su identidad, siguiendo un proceso lógico de maduración; no sin antes pasar por períodos de confusión de identidad. Normalmente, el adolescente va aceptando las pérdidas de su cuerpo infantil y de su rol infantil, al mismo tiempo que va cambiando la imagen de sus padres infantiles, sustituyéndola por la de sus padres actuales.

Duelo por los padres de la infancia. La relación infantil de dependencia se va abandonando paulatina y dificultosamente. La impotencia frente a los cambios corporales, las penurias frente a la identidad, el rol infantil en pugna con la nueva identidad, sus expectativas sociales, hacen que se recurra a un proceso de negación de los mismos cambios en las figuras de los padres y en el vínculo con ellos, los cuales, a su vez, tienen que elaborar la pérdida de la relación de sometimiento infantil de sus hijos. Siendo

un doble duelo. El pensamiento se expresa en forma de contradicciones: Es la necesidad de conducir el automóvil familiar (dependencia), para mostrarse como adulto (pseudoindependencia). La demanda de dinero (dependencia) para manejarse como un individuo adulto ante los demás (pseudoindependencia). Las contradicciones de pensamiento producen complejidad en el manejo de las relaciones objetales, parentales internalizadas y rompe la comunicación con los padres reales externos; entonces el adolescente se refugia en un mundo autista de meditación, análisis, elaboración de duelo, que le permite proyectar en maestros, ídolos deportivos, artistas, amigos íntimos y su diario, la imagen paterna idealizada. La soledad le facilita al adolescente la conexión con los objetos internos en este proceso de pérdida y sustitución de los mismos, que van a enriquecer al yo.

Se produce básicamente un cortocircuito del pensamiento, en el que se observa la exclusión de lo conceptual lógico mediante la expresión a través de la acción. El duelo por el cuerpo infantil perdido obliga a una expresión en la acción motora directa. El segundo duelo permite la creación afectiva desaprensiva, pasional o llena de indiferencia, sin consideración racional alguna por los objetos. El tercer duelo produce una distorsión de la percepción que facilita la respuesta inmediata, global e irracional. Esta triple situación trae consigo también la confusión sexual y de la temporalidad, que caracteriza el pensamiento del adolescente.

Knobel sintetiza las características de la adolescencia:

- 1) Búsqueda de sí mismo y de la identidad.
- 2) Tendencia grupal.
- 3) Necesidad de intelectualizar y fantasear.
- 4) Crisis religiosa que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso.
- 5) Desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características de pensamiento primario.
- 6) Evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta.
- 7) Actitud social reivindicatoria con tendencias anti o asociales de diversa intensidad.
- 8) Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, dominada por la acción, que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este período de la vida.
- 9) Una separación progresiva de los padres.
- Y 10) Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

1) Búsqueda de sí mismo y de la identidad._ El fin es lograr lo que Erikson ha definido como una entidad yoica o personal y lo que Nixon ha denominado la autocognición, fenómeno esencialmente biológico que se relaciona con el concepto de “sí mismo” o sea, el símbolo que cada uno posee de su propio organismo en el mundo. Esta noción del individuo se va estableciendo desde los primeros movimientos dinámicos de disociación, proyección e introyección que permiten el conocimiento del mundo interno y del mundo externo. La identidad significa un proceso psicosocial que preserva algunos rasgos esenciales tanto en el individuo como en su sociedad.

2) Tendencia grupal,_ En la búsqueda de la identidad adolescente, el individuo recurre como comportamiento defensivo a la búsqueda de uniformidad , que puede brindarle seguridad y estima personal. Allí surge el espíritu de grupo al que tan afecto se muestra el adolescente. Hay un proceso de sobre identificación masiva, en donde todos se identifican con cada uno, inclinándose a los dictados del grupo en cuanto a modas, vestimenta, costumbres y preferencias, determinando una identidad distinta de la del medio familiar. En el grupo encuentra un reforzamiento muy necesario para los aspectos cambiantes del yo.

3) Necesidad de intelectualizar y fantasear._ Las elucubraciones de las fantasías conscientes y el intelectualizar sirven como mecanismos de defensa frente a la pérdida de la identidad infantil. La intelectualización y el ascetismo señalados por A. Freud (1969), como manifestaciones defensivas que mantienen al ello dentro de ciertos límites en el caso del ascetismo, y ligar los fenómenos instintivos con contenidos ideáticos en el caso de la intelectualización, para hacerlos accesibles a la conciencia y fáciles de controlar. El mundo infantil desempeña un papel fundamental ante los embates de su mundo interno cambiante y de su mundo externo indomable y frustrante para que salga airoso. Además, teniendo una relación adecuada con objetos internos buenos y también con experiencias externas no demasiado negativas, se puede llegar a cristalizar una personalidad satisfactoria.

4) Crisis religiosa._ La preocupación metafísica emerge con gran intensidad, son intentos de solución de la angustia que vive el yo en su búsqueda de identificaciones positivas y del

enfrentamiento con el fenómeno de la muerte. El misticismo y el materialismo son actitudes extremas de desplazamiento a lo intelectual religioso, de cambios concretos que resultan incontrolables, frente a los cuáles la impotencia del adolescente es sentida por éste como absoluta. La construcción definitiva de una ideología o de valores éticos o morales sufre un proceso de desidealización que permite construir nuevas y verdaderas ideologías de vida.

5) Desubicación temporal._ En la dimensión temporal se expresa claramente la ambigüedad del adolescente. Hay en él un tiempo vivencial y otro conceptual. La noción temporal del adolescente es corporal o rítmica, basada en el tiempo de comer, el tiempo de jugar, el de estudiar o el de dormir, después surge la conceptualización del tiempo, que implica la noción discriminada de pasado, presente y futuro, con la aceptación de la muerte de los padres y la pérdida definitiva del vínculo con ellos, y la propia muerte. Los primeros intentos discriminativos temporales son a nivel corporal: “cuando era chico”, refiriéndose al pasado y “cuando sea grande”, refiriéndose al futuro.

Si en el pasado del adolescente hubo una evolución y experiencias positivas, incorporando objetos buenos, la integración y discriminación temporal se verán facilitadas y el futuro contendrá la identificación proyectiva de un pasado gratificante. El adolescente tendrá entonces conductas más depresivas, cada vez menos ambiguas. Cuando pueda reconocer un pasado y formular proyectos de futuro, con capacidad de espera y elaboración en el presente, habrá superado gran parte de su problemática. El poder conceptualizar el tiempo, en función del pasado y del futuro, integra en una unidad su identidad.

6) Evolución sexual manifiesta._ El adolescente oscila permanentemente entre la actividad de tipo masturbatorio y los comienzos del ejercicio genital, donde es más un ejercicio exploratorio preparatorio. El enamoramiento apasionado presenta vínculos intensos pero frágiles, puede amar una figura idealizada, que tiene en realidad las características de un sustituto parental, al que el adolescente se vincula con fantasías edípicas. Es preciso destacar que las ocasionales experiencias homosexuales entre adolescentes no deben ser consideradas patológicas siempre y cuando tengan ese aspecto de fenómeno temporáneo de

adaptación y no cristalicen como conductas definitivas.

“Siguiendo entonces ideas elaboradas con Arminda Aberastury puedo decir que la raíz de la homosexualidad _que suele darse transitoriamente como una manifestación típica de la adolescencia_ es preciso buscarla en la circunstancia de que el padre no asume sus roles o está ausente. Entonces, tanto el varón como la niña van a ir a la homosexualidad, porque ambos quedan así obligados a mantener la bisexualidad como defensa frente al incesto” (Aberastury y Knobel, 1987, p. 84).

7) Actitud social reivindicatoria._ La cultura modifica enormemente las características exteriores del proceso, aunque las dinámicas intrínsecas del ser humano sigan siendo las mismas. La adolescencia es recibida en forma hostil por el mundo de los adultos, en virtud de las situaciones conflictivas edípicas. Se crean estereotipos para caracterizar, pero en realidad se busca aislar a los adolescentes del mundo de los adultos. Se crea un malestar de tipo paranoide en el mundo adulto que se siente amenazado por los jóvenes que van a ocupar ese lugar y que por ello son reactivamente desplazados. En la medida que el adolescente no encuentre el camino adecuado para su expresión vital y la aceptación de una posibilidad de realización, no podrá nunca ser un adulto satisfecho.

Las actitudes reivindicatorias y de reforma social del adolescente, pueden ser la cristalización en la acción de lo que ha ocurrido ya en el pensamiento. Las intelectualizaciones, fantasías conscientes, necesidades del yo fluctuante que se refuerza en el yo grupal, hacen que se transformen en pensamiento activo; en verdadera acción social, política y cultural, que es fundamental en todo el desarrollo evolutivo del individuo.

8) Contradicciones sucesivas._ La conducta del adolescente está dominada por la acción, no puede mantener una línea de conducta rígida, permanente y absoluta aunque lo intenta y lo busca. Los procesos de proyección e introyección son intensos, variables y frecuentes. Es normal la labilidad de su organización defensiva. Es el mundo adulto el que no tolera los cambios de conducta, las identidades ocasionales, transitorias o circunstanciales.

9) Separación progresiva de los padres._ Un duelo fundamental que el adolescente tiene que elaborar, es el duelo por los padres de la infancia. Deberá irse separando de los padres, pero los padres también deberán separarse de él (ambivalencia dual). Si la figura de los padres aparece con roles bien definidos, en una unión amorosa y creativa, se convierte en el modelo del vínculo genital que el adolescente buscará realmente y permitirá una buena separación de los padres, facilitando al adolescente el pasaje a la madurez. Por otro lado, si las figuras parentales no son estables, ni bien definidas en sus roles, pueden aparecer como desvalorizadas y obligarlo a buscar identificaciones con personalidades más consistentes y firmes: Ídolos, etc.

10) Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo._ La depresión, el duelo y la ansiedad acompañan el proceso identificatorio de la adolescencia, la cantidad y calidad de la elaboración de los duelos determinará la intensidad de estos sentimientos. El yo realiza intentos de conexión placentera que no siempre se logran, y la sensación de fracaso puede ser muy intensa y obligar al individuo a refugiarse en sí mismo. He ahí el repliegue autista que origina ese sentimiento de soledad, donde elabora y reconsidera sus vivencias y sus fracasos.

Las introyecciones y las proyecciones, como mecanismos de defensa de la identidad, pueden obligar al adolescente a realizar rápidas modificaciones de su estado de ánimo. Si fallan los intentos de elaboración, los cambios de humor pueden aparecer como micro crisis maníaco depresivas.

Se ha presentado el esquema de un proceso fenomenológico que permite apreciar la expresión conductual y determinar las características de la identidad y del proceso adolescente. La dinámica se interpreta como el motor que determina este tipo de expresión de conducta.

Las descripciones idealizadas, o los preconceptos denigratorios y persecutorios con respecto a la adolescencia, no ayudan ni al sociólogo, ni al educador, ni al psicólogo o al psiquiatra a enfrentar este período de la vida. Permitiría un acercamiento más productivo poder aceptar la "anormalidad" habitual en el adolescente, vista desde el ángulo de la

personalidad idealmente sana o de la personalidad normalmente adulta.

Es necesario entender al adolescente facilitándole su proceso evolutivo hacia la identidad que busca y necesita. Así podrá desempeñarse correcta y satisfactoriamente y gozar de su identidad. De lo contrario, se proyectarán en el adolescente las ansiedades y la patología del adulto y se producirá esa crisis de enfrentamiento generacional, que dificulta el proceso evolutivo y no permite el goce real de la personalidad.

1.3 Etapas de la Adolescencia de Peter Blos.

Las etapas en que Blos divide la adolescencia son: latencia, preadolescencia, elección de objeto adolescente, adolescencia temprana, adolescencia, adolescencia tardía y postadolescencia.

La latencia puede ser descrita en términos de “reducción del uso expresivo del cuerpo como un todo, aumentando la capacidad para la expresión verbal, independientemente de la actividad motora” (Blos, 1962). Una ganancia en la expresión artística compensa la pérdida de la espontaneidad corporal.

En el desarrollo femenino normal en la fase preadolescente, la organización de los impulsos esta dominada por una defensa en contra de una fuerza regresiva hacia la madre preedípica. La diferencia entre preadolescencia y elección de objeto es el cambio cuantitativo de impulsos más la aparición de una nueva cualidad.

Durante la adolescencia temprana y la adolescencia ocurre una profunda reorganización de la vida emocional, con un estado de caos bien reconocido. La elaboración de defensas con carácter restrictivo para el yo algunas, y otras con carácter adaptativo con frecuencia extremas y también transitorias son las que mantienen la identidad del yo y regulan la autoestimación. La inestabilidad e incongruencia han sido descritas con frecuencia como la característica general mas significativa de la adolescencia.

La característica distintiva de la adolescencia temprana es la falta de catexis en los objetos de amor incestuoso, por lo tanto, la libido flota libremente clamando por acomodo. El retiro de la catexis de objeto y la separación entre yo y superyo dan como resultado un empobrecimiento del yo, que el adolescente experimenta como un sentimiento de vacío, en que puede dirigirse a buscar ayuda. Surge la formación del yo ideal internalizando una relación de objeto que lo salva del homosexualismo. El yo ideal que representa el amigo puede ceder bajo el deseo sexual.

La posición bisexual en la muchacha, en la adolescencia temprana, está relacionada íntimamente al problema del narcisismo. La declinación de la tendencia bisexual marca la entrada en la adolescencia. Una afirmación gradual del impulso sexual adecuado, que gana ascendencia y que produce una angustia conflictiva en el yo. Los mecanismos defensivos y adaptativos en toda su compleja variedad pasan a primer plano en la vida mental; es necesario dividir la complejidad del desarrollo mental en sus componentes.

En la adolescencia hay cambios decisivos en comparación con las anteriores fases. La vida emocional es mas intensa, mas profunda y con mayores horizontes. En la ruptura interna con el pasado, se desprende de los objetos infantiles de amor, esta ruptura centra la vida emocional del adolescente, abre nuevos horizontes, esperanzas y miedos. El desarrollo comprende muchos procesos diferentes y su integración produce la maduración emocional. La protección en contra de las desilusiones, rechazos y fracasos en el juego del amor, esta asegurada por todas las formas de engrandecimiento narcisista.

El empobrecimiento del yo se debe a: 1) la represión de los impulsos instintivos y 2) a la incapacidad de extender la libido de objeto a los objetos infantiles de amor y la aceptación de sus emociones o también puede verse como una resistencia a la regresión. Los padres eran sobre valorados, considerados con temor y no valorados realísticamente. Ahora, se vuelven devaluados y son vistos con las ruines proporciones de un ídolo caído, la auto inflación narcisista surge en la arrogancia y rebeldía del adolescente, en su desafío a las reglas, y en su burla de la autoridad de los padres. El resultado final es que el yo desarrolla esa cantidad de abastecimiento narcisista que es esencial para el

mantenimiento de la autoestima. El proceso de separación de las figuras parentales y su facilitación dan a la etapa narcisista su calidad positiva y progresiva. La regresión al servicio del yo, la vida de fantasía y la creatividad están en la cúspide en esta etapa. “Nunca nadie ha sentido como yo”, “Nadie ve el mundo como yo”. Esta hipersensibilidad esta presente en relación con el abrumador anhelo de amor.

La tendencia a preservar los privilegios de la infancia y a gozar simultáneamente de las prerrogativas de la madurez son sinónimo de la adolescencia misma. Existen dos fuentes de peligro interno durante esta etapa, que requieren prevención para impedir estado de pánico: el empobrecimiento del yo y la ansiedad instintiva. La elección de defensas esta de acuerdo con el surgimiento progresivo del carácter. El ascetismo y la intelectualización muestran bien el papel de los mecanismos de defensa en la lucha del yo en contra de los instintos. Hay una disociación en la etapa de experimentación sexual entre la actividad física y la sensación por un lado y por el otro el contenido ideacional, lo que resulta en menos culpa edípica.

Los mecanismos de defensa van en contra de la ansiedad o culpa. El egocentrismo del pensamiento del adolescente es el narcisismo adolescente. El descentramiento promueve objetividad, es un continuo reenfoque de perspectiva, es simultáneo con el proceso de los pensamientos y en las relaciones sociales, dando un arreglo jerárquico de funciones yoicas o funciones cognitivas. Las adquisiciones fundamentales afectivas de la adolescencia igualan las adquisiciones intelectuales. La productividad creativa completa tareas urgentes de transformaciones internas. La actividad creadora sublimada es esencialmente: 1) Altamente autocentrada o narcisista. 2) Subordinada a un medio artístico y por lo tanto orientada parcialmente a la realidad. 3) Da vida a una nueva existencia al ser. 4) Constituye una comunidad con el medio ambiente, por lo tanto, se relaciona parcialmente con objetos. La actividad creadora del adolescente es un proceso complejo, puede gratificar necesidades narcisistas, puede alcanzar un apoyo en la realidad, puede reemplazar objetos de amor o puede canalizar un don innato en un modo de vida perdurable.

En la creación artística, lo que es su ser interno, puede

volverse objeto y luego externalizarse, así establece el balance de catexis narcisista y objetal. Desde el punto de vista de la organización de impulsos, la adolescencia marca un avance hacia la posición heterosexual. La libido objetal se externa ahora hacia objetos no incestuosos del sexo opuesto, concomitantemente declina el narcisismo. La innovación jerárquica por sí misma hace que sobresalgan diferentes intereses, capacidades, habilidades y talentos, que son probados experimentalmente por el uso y apoyo en el mantenimiento de la autoestimación. ¿Quién soy? Este soy yo.

En la adolescencia tardía tiene lugar la declinación natural del crecimiento. Es el fin del complejo de edipo. Los aspectos psicológicos son los únicos que pueden definir la fase final de la adolescencia. La pubertad es un acto de la naturaleza, la adolescencia es un acto del hombre. Con la declinación de la adolescencia el individuo gana en acción propositiva, integración social, predictibilidad, constancia de emociones y estabilidad de autoestimación. Otra característica del fin de la adolescencia es la delineación de lo que es realmente importante en la vida.

La adolescencia tardía es primordialmente una fase de consolidación, donde el adolescente inicia la elaboración de: 1) Arreglo estable altamente idiosincrático de funciones e intereses del yo. 2) Una extensión de la esfera libre de conflictos del yo (autonomía secundaria). 3) Posición sexual irreversible (constancia de identidad). 4) Catexis de representaciones del yo y del objeto relativamente constante. 5) Estabilización de aparatos mentales que automáticamente salvaguardan la identidad del mecanismo psíquico. Los procesos integrativos son más silenciosos que los desintegrativos. Dentro del problema de la consolidación del carácter al final de la adolescencia debemos incluir el problema del trauma como parte del proceso total. Llegamos a la conclusión de que los conflictos infantiles no son eliminados al final de la adolescencia, sino que se tornan yo-sintónicos, se integran al reino del yo como tareas de la vida.

La adolescencia tardía es el tiempo cuando los fracasos adaptativos toman su forma final, cuando podría ocurrir el quiebre de la síntesis yoica. Los fracasos para dominar la realidad externa e interna se catalogan en dos: 1.- a) Aparato defectuoso (yo). b) Capacidad deteriorada para estudio diferencial. c)

*

Capítulo 2: EI T'AI CHI CHUAN.-

2.1 Puntos de Vista.

Ninguna mirada es capaz de agotar los infinitos aspectos de la realidad. Pero para comprenderla, escogemos aspectos que nos parecen importantes dejando de lado muchos otros. Así nace un método, definiendo una manera de aprender la realidad, la cual, es siempre mucho más rica que los métodos que inventamos para conocerla. Los métodos abiertos son mejores. Son los métodos que toman en cuenta la existencia de una infinidad de aspectos y la imposibilidad de abarcarlos todos, aceptando así, que su representación tiene límites y carencias. Por tanto, hay que evitar confundir la realidad con sus representaciones teóricas. La realidad no tiene límites, los límites se los ponemos, a fin de hacerla comprensible a la conciencia. (extractos de libros publicados de los maestros: Becerril, Bunnag y Leonelli, entre otros).

Todo acercamiento o teoría es una representación o interpretación de la realidad, es el mapa no el territorio, es el menú no la comida. De la misma manera, las palabras con que describimos la realidad son como dos dimensiones con que

*

Capítulo 3: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE ARTÍCULOS PUBLICADOS DE T'AI CHI CHUAN.-

En este capítulo, realizaremos una breve revisión bibliográfica de los resultados obtenidos en 35 estudios seleccionados sobre el T'ai Chi Chuan.

Kieh, Gary (2003) compara el concepto de “máxima experiencia”¹ de Maslow (1968) con el fluir del T'ai Chi. Los hallazgos de este estudio sugieren que la “experiencia máxima” fue cualitativamente diferente de la del fluir; siendo la “experiencia máxima” más rara e intensa que la experiencia del fluir. Los participantes en la experiencia del fluir encontraron que es similar a la experiencia de plata que describe Maslow (1970), la cual describe como una sensación de calma y volición. Los participantes identificaron el fluir con su experiencia de “Chí”.

Brown University Child (1997) explora métodos que pueden ser usados en contra de los efectos de la depresión sobre las madres neonatales, como son: terapia de masajes, el ejercicio de movimiento como el T'ai Chi, terapia de música o interacción y

¹ La “Experiencia Máxima” es sentida como un momento autovalidante y autojustificado que contiene en sí misma su propio valor intrínseco. La E.M. se muestra como buena y deseable, nunca lo contrario.

*

Capítulo 4: LA PROPUESTA.-

4.1 Aportaciones del T'ai Chi al Proceso de la Adolescencia.

Ante todas las dificultades por las que tiene que atravesar el adolescente, descritas en el primer capítulo, la aportación de este trabajo es la aplicación de una técnica profundamente desarrollada como lo es el arte del T'ai Chi Chuan, a una etapa muy importante en el desarrollo del hombre y la mujer, como lo es la adolescencia. Podríamos repetir y añadir más beneficios que proporciona la práctica del T'ai Chi de los que se han descrito, sin encontrar una sola razón que vaya en contra de tal práctica. Pero no es la verbalización del T'ai Chi lo más importante, aunque sea motivante, sino el ejercicio cotidiano de la práctica; teniendo como único requisito el de la paciencia con uno mismo.

En la presente propuesta se hace una descripción desde el punto de vista conductual, el cual define las respuestas operacionales precisas que tendrá que ejecutar el practicante, de las secuencias de movimiento del Kati. Aunque no es el camino que normalmente se utiliza para el aprendizaje del Kati, el cual es la imitación, el practicante puede probar esta alternativa, siguiendo las indicaciones que marcan la más objetiva descripción posible de

*

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.-

En el presente trabajo se propone el empleo del T'ai Chi para proporcionar al adolescente herramientas para que pueda tener un desarrollo armónico, constante y definido de las funciones corporales, físicas, emocionales y perceptuales integradas. El movimiento puede emplearse para transformar la conciencia y la conciencia puede emplearse para transformar el movimiento (Rywerant, 1983).

En la práctica del T'ai Chi el yo es el mediador entre el mundo interno y el externo. Los límites entre estos mundos se establecen en términos de equilibrio y balanceo, son sensaciones que el yo debe aprender a controlar. El yo aprenderá a distinguir entre lleno y vacío, yang y yin, la pierna que carga el peso está llena, la otra vacía, el momento de la sutil transición es la mutación. Danza y danzante son uno. El adolescente entonces empezará a conocer y manejar su Ch'í, energía vital, generadora de vida y de todas las cosas. El adolescente descubrirá que puede obtener una gratificación de su propio cuerpo, independientemente del ambiente, al ejercitar las posiciones que marca el Kati del T'ai Chi. El desarrollo en la ejecución de las posturas produce una sensación de control, delineando los límites del equilibrio en la

*

BIBLIOGRAFÍA.-

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1987). Síndrome de la Adolescencia Normal. Ed. Paidós, México.
- American Fitness. (2004). Steady as You Go. Sep/Oct, Vol. 22 núm. 5, p.68.
- Australian Nursing Journal. (2004). Health benefits of Tai Chi. Oct, Vol. 12 Issue 4, p.27.
- Becerril, Víctor. (1993). Taiji Quan, El Arte Marcial del Yinyang. (3ª Ed.) Ed. Árbol. México.
- Beeton, K. (2001). Tai Chi Chuan for persons with haemophilia: commentary. Haemophilia. Jul, Vol. 7 Issue 4, p.437.
- Blofeld, John. (1981). Maoísmo. La búsqueda de la inmortalidad. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Blos, Peter. (1962). Psicoanálisis de la Adolescencia. (2ª Ed. 1975). Ed. Joaquín Mortiz. España.
- Brown University Child & Adolescent Behavior Letter. (1997). Mother's depression passes to baby. July, Vol. 13 Issue 7, p.3.
- Bunnag, Tew. (2000). El Arte del T'ai Chi Ch'uan. (5ª reimp.) Ed. La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona.
- Chang, Jolan. (1980). El Tao del Amor y del Sexo. Ed. Plaza @ Janes. España.
- Chao, Yann-Fen C.; Chen, Ssu-Yuan; Lan, Ching; Lai, Jin-Shin. (2002). The Cardiorespiratory Response and Energy Expenditure of Tai-Chi-Qui-Gong. American Journal of Chinese Medicine. Jul, Vol. 30 Issue 4, p.451.
- China Reconstruye. (Eds.). (1983). El Taijiquan, una forma de Kungfu. República Popular China.
- Ching Lan; Ssu-Yuan Chen; Jin-Shin Lai. (2004). Relative Exercise