

Guía de métodos de trabajo con símbolos para el personal asesor

Descargo de responsabilidad

Esta guía ofrece más información sobre el uso de los métodos de trabajo con símbolos. Es importante señalar que esta guía no es para autoayuda, sino para uso profesional.

Aconsejamos utilizar estos métodos, tal y como se describen en las páginas siguientes, sólo si tiene la formación y experiencia suficientes para trabajar como terapeuta, asesor/a o coach. Estos métodos sólo pueden utilizarse cuando la cliente no se encuentra en una situación de crisis. En caso de crisis, o cuando el caso del cliente supere su nivel de experiencia, diríjase a los servicios de ayuda para ello.

Trabajar con mujeres víctimas de violencia de género

Cuando se trabaja con usuarias que han sufrido malos tratos, hay que ser consciente de que, aunque la amenaza haya pasado, lo más probable es que la persona padezca ciertos niveles de estrés postraumático. Por lo tanto, es necesario un enfoque basado en el trauma que tenga los siguientes principios básicos: reconocimiento, seguridad, confianza, elección y control, compasión, colaboración, enfoque basado en fortalezas. Para más información sobre los enfoques basados en el trauma se puede leer en Mate (2022), Levine (2015), o Van der Kolk (2014).

Cuando se trabaja con personas con antecedentes de malos tratos, hay que estar preparado/a para afrontar los siguientes sentimientos (no exclusivos):

- ansiedad: inseguridad en el espacio, con extraños, soledad, etc. Las supervivientes de malos tratos suelen padecer ansiedad con facilidad en cualquier situación que les recuerde abusos pasados.
- ira: fuerte rabia contra el maltratador, quienes no la reconocen, la sociedad, así como contra sí misma.
- depresión: sensación de falta de sentido, de vacío.
- disociación: entumecimiento, confusión, pérdida de conexión con su cuerpo. Mala relación con el cuerpo.
- cambios de humor e irritabilidad.
- vergüenza: sensación de no valer nada, de merecer lo que les ha pasado, etc.
- problemas de confianza: problemas para confiar en los demás.

Por lo tanto, como orientador/a, siempre tiene que desarrollar un «espacio seguro» para el asesoramiento. Trabajar con un espacio seguro es una práctica activa y consciente para crear un espacio de transición en el mundo físico, donde tienen lugar nuestros talleres, donde la persona también se siente segura emocionalmente. Incluya un lugar seguro y cómodo, la construcción y el mantenimiento de la confianza entre las personas participantes (si hay más de una), tanto para el momento actual como para el futuro.

El reconocimiento de las emociones de la usuaria también es muy importante, así como la validación de su derecho a sentirse enfadada o molesta (o cualquier otra cosa). Varias veces, durante sus relaciones tóxicas, se cuestionó la existencia misma de sus sentimientos o su derecho a sentirlos, por lo que hay que reforzarlos.

El tercer enfoque importante es la aceptación incondicional. Lo más probable es que tengan problemas consigo mismas. Su terapeuta tiene que empoderarles una y otra vez, asegurarse de transmitirles el mensaje de que es valiosa.

Factores clave para la práctica:

- Límites bien definidos (en cuanto a tiempo, lugar y normas)
- Regla de confidencialidad, fomento de la confianza
- Empatía
- Validación de los sentimientos
- Mirada positiva incondicional

Acerca de los símbolos y el trabajo con ellos

El trabajo con símbolos fue desarrollado originalmente por Wilfried Schneider basándose en sus experiencias de asesoramiento con diferentes grupos vulnerables, incluidas las adicciones. Como escribió Schneider:

«Me quedó claro que cuando los pacientes tienen símbolos delante y pueden cogerlos con las manos, hablan de sí mismos sin palabras, se pierden rápidamente en los juegos, no tienen que controlarse, son activos desde el principio del trabajo y utilizan y aceptan rápidamente estos materiales como medio de comunicación. Y, lo que me parece muy importante, se divierten con ello». (Schneider, 2011: 4)

El uso de símbolos físicos (o, como en el trabajo en línea, emoticonos y pequeños símbolos) ofrece la oportunidad de debatir temas difíciles de una forma más fácil y lúdica.

El uso de símbolos en el asesoramiento tiene una larga historia. Como Alvarado y Cavazos (2008: 51) sugieren, «el uso de metáforas y otros símbolos proporciona un enfoque creativo, no intrusivo y no confrontacional al asesoramiento» que puede contribuir a la promoción de la autoconciencia a través del uso de historias, fábulas, parábolas, rituales e incluso películas (ver apéndice 5c). El uso de metáforas también se considera «un apoyo para la construcción de relaciones e intimidad, el acceso y la simbolización de emociones, el descubrimiento de suposiciones ocultas, el trabajo a través de la resistencia y la provisión de marcos de referencia alternativos» (2008:52). Además, Geldard (2016: 176) explora el lugar de los objetos físicos como símbolos para «representar sentimientos, pensamientos, creencias, personas y relaciones» y sugiere que los objetos deben ser elegidos por la usuaria y ser de su interés y, como propuso Jung (1968), permitir la «revelación de material inconsciente» que puede contribuir a la autoconciencia.

Se considera que trabajar con símbolos tiene la ventaja de mantener el compromiso, el interés y el entusiasmo con la usuaria y:

1. Le ayuda a acceder y revelar información de forma consciente;
2. Le permite ponerse en contacto con sus sentimientos, creencias y pensamientos y explorarlos;
3. Representa alternativas particulares de modo que estas alternativas puedan anclarse para su comparación;
4. Representa polaridades dentro de una misma para que puedan explorarse;
5. Representa a personas concretas para que pueda crearse un diálogo de roles entre ellas;
6. Representa algo de valor positivo o negativo que puede necesitar ser descartado o tratado de alguna manera. (Geldard, 2016: 177)

Durante el encuentro de asesoramiento, el propio proceso de elección y descripción de un símbolo puede ser fuente de indagación por parte del personal asesor. Esto puede implicar una exploración de las emociones asociadas con la elección del objeto, particularmente si la tarea ha sido difícil y la fuente de ambivalencia. La persona asesora puede invitar a la usuaria a elegir más de un símbolo para representar adecuadamente lo que siente o piensa. Posteriormente, se anima a la persona usuaria a «describir el símbolo y sus cualidades» para cultivar la exploración en lugar de proporcionar una interpretación, lo que permite que el subconsciente sea más fácilmente accesible. Se requiere un enfoque respetuoso y sensible por parte del/de la terapeuta al concluir la sesión de asesoramiento invitando a la usuaria a guardar los símbolos o preservando su trabajo (Pearson, 2001; Geldard, 2016). Otros ejemplos del uso de símbolos físicos en una intervención terapéutica podrían ser la representación de alternativas para comparar o clasificar/ordenar. El personal asesor puede fomentar el diálogo entre alternativas representadas por símbolos, especialmente en lo que respecta a las relaciones problemáticas. Geldard (2008 y 2016) destaca el uso de animales en miniatura como representaciones simbólicas que pueden abordarse como un ejercicio alegre o más estructurado. De cualquier manera, este método puede iniciar el compromiso en el proceso de asesoramiento y potencialmente permitir el acceso a pensamientos y sentimientos reprimidos.

También se describe como una «técnica proyectiva» para explorar las relaciones interpersonales de la usuaria a través de una forma de intervención menos amenazante y menos inhibida. Permite a la persona usuaria «proyectar ideas de su familia, grupo de iguales u otro sistema social sobre los animales en miniatura que se utilizan como símbolos, pero teniendo la libertad de exagerar o modificar estas proyecciones» (2016: 184).

Intervenciones con símbolos en el proyecto Mariposa

Barómetro de seguridad y kit de emergencia

¿Cuándo y por qué utilizar el kit de emergencia?

El kit de emergencia tiene su origen en la fase de estabilización de la terapia traumatológica y fue desarrollado y utilizado en el tratamiento de pacientes borderline. El kit de emergencia se desarrolla al principio de una consulta / terapia y puede ampliarse y modificarse en el transcurso de una consulta / terapia. El tiempo que se le dedique dependerá del proceso. Al principio, es posible ocuparse activa e intensamente de la creación de la maleta, mientras que con el paso del tiempo la ampliación y modificación llevará menos tiempo.

El kit de emergencia con su contenido ofrece incentivos constructivos para la información y la acción. Durante una crisis, la mentalidad de las personas se estrecha y recurren a las reacciones y comportamientos existentes, aunque sean inadaptados. Además, durante la crisis, la capacidad de buscar ayuda y encontrar información suele verse limitada. Puede ocurrir fácilmente que el trauma recurrente del abuso haga que la usuaria se «paralice» en lugar de luchar o huir. En cualquier caso, la resolución racional de problemas queda lejos y las reacciones preconcebidas toman el control.

Cuando aumenta el estrés en una situación, suele haber una presión sobre la persona usuaria para que libere ese estrés de alguna manera. A menudo termina en un comportamiento de autolesión (que suele ser una forma de recuperar la sensación de control de su cuerpo) o en el consumo de sustancias (para liberar el estrés). Crear otra línea de acción fácilmente accesible para el individuo es, por tanto, una importante función de la gestión de crisis.

Mediante la creación de un conjunto de posibles acciones, se ayuda a la usuaria a desviarse de la cadena desadaptativa de comportamiento reactivo, y formular una adaptativa. También puede ser una importante fuente de información en cualquier situación de crisis para la usuaria sobre dónde puede acudir.

¿Puede utilizarse el kit de emergencia como método presencial? ¿Cómo?

En la práctica del asesoramiento, sí. Podemos utilizar los mismos pasos que se describen en la herramienta en línea, y también podemos utilizar objetos de la vida real para los símbolos.

Materiales usados

- Papel para elaborar una lista de emergencia (en blanco o con una plantilla)
- Una pequeña caja para juguetes o similar que haya en casa. Una riñonera, una cartuchera, a ser posible algo ligero, es ideal para viajar.
- Como alternativa, también pueden llevarse objetos directamente consigo (ropa, bolsillo del pantalón).
- Símbolos que representan la intervención en crisis (véase también el ejemplo siguiente)

Procedimiento de intervención

1. Lluvia de ideas - crear una lista: En primer lugar, se crea una lista para diferentes situaciones, qué se puede hacer si una persona se siente mal o si alguien entra en crisis. Para ello, se coge una hoja en blanco o una plantilla y se buscan ideas a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué me vendría bien ahora y qué está también disponible (a menudo el instinto sabe lo que nos vendría bien en este momento)? ¿Qué puedo hacer de manera concreta para ayudarme? ¿Hubo algo en el pasado, una acción o un plan que me ayudó entonces? Por ejemplo: En el pasado siempre me ha ido bien salir, así que ahora cojo mi chaqueta, la llave y bajo al río y camino hasta allí. Se podría resumir en una palabra como:
Caminar: un símbolo puede ser una mini zapatilla. Muchas usuarias ya tienen estrategias útiles.
2. Seleccionar 10 - 15 elementos de esta lista y buscar símbolos (o elementos reales) asociados a la actividad.
3. No tirar la lista de lluvia de ideas, sino guardarla y añadir otras ideas de vez en cuando cuando se nos ocurra algo.
4. Mantener los símbolos disponibles en un lugar de fácil acceso (lugar fijo en el apartamento).
5. Las notas adhesivas en varios lugares pueden recordar al kit de emergencia.
6. El desarrollo de un maletín / kit de este tipo necesita tiempo y la comprobación constante de si sigue siendo adecuado, nuevas cosas útiles se pueden poner en él, mientras que otros son desempacados o reemplazados. **IMPORTANTE:** No llenar demasiado la maleta. 10 - 15 objetos. Incluir una nota en la maleta que diga: «Última revisión el...».

Rueda de sentimientos y emociones

¿Cuándo y por qué utilizar la Rueda de sentimientos y emociones?

Empecemos por señalar que los términos «emociones» y «sentimientos» son muy difíciles de separar. La distinción más común es que los sentimientos son emociones percibidas conscientemente. Las emociones determinan e informan muchas de nuestras acciones, pero hablar de ellas es uno de los temas más delicados de la orientación. La siguiente petición: «¡Ahora no queremos emocionarnos!» es algo con lo que la mayoría nos hemos familiarizado. No obstante, si se trata de una afirmación útil, puede discutirse largo y tendido. Desde nuestro punto de vista, la clarificación de los propios sentimientos es una habilidad importante en el proceso de crecimiento.

¿Por qué son tan importantes los sentimientos? A veces nos ayudan a recordar nuestras experiencias en una fracción de segundo y a juzgar a las personas y las situaciones para alcanzar nuestros objetivos con mayor rapidez y facilidad. Sin embargo, a menudo no somos conscientes de nuestras emociones. Esto puede bloquear pasos y decisiones posteriores en nuestro desarrollo y suele ser muy difícil cambiarlo sin ayuda.

En situaciones en las que surgen ambigüedades, confusiones o malentendidos, La Rueda de los sentimientos y las emociones puede utilizarse como técnica de apoyo. Estos malentendidos se producen principalmente cuando se denominan sentimientos a pensamientos, autoevaluaciones, percepciones físicas o síntomas fisiológicos. Aclarando estos términos, es más fácil conseguir un lenguaje uniforme en la consulta. La Rueda de los sentimientos y las emociones es adecuada para el trabajo en grupo e individual, y su uso no está restringido por la edad.

El objetivo es que la persona usuaria pueda distinguir entre: Siento... / pienso... / percibo... / valoro...

En la herramienta en línea damos consejos generales a las usuarias sobre cómo afrontar los sentimientos y emociones que se producen. En la práctica del asesoramiento, sin embargo, siempre podemos trabajar con un nivel más profundo de comprensión de los sentimientos, como con estas preguntas:

- ¿Qué sentimientos conozco/reconozco de mí misma?
- ¿Dónde están localizados en mi cuerpo?
- ¿Qué provoca sentimientos en mí?
- ¿Qué sentimientos evoco en los demás?
- ¿Me permito tener sentimientos?
- ¿Cuándo los alejo?

- ¿Qué papel desempeñan los sentimientos en mi familia?
- ¿Cómo experimento los sentimientos? ¿Puedo aceptarlos y utilizarlos?
- ¿Cómo afronto mis sentimientos?

¿Puede utilizarse la Rueda de sentimientos y emociones como método presencial?

En la práctica del asesoramiento, sí. Podemos utilizar los mismos pasos que se describen en la herramienta en línea, y también podemos utilizar una rueda real.



Materiales usados

En la madera circular hay una estrella con 10 sentimientos diferentes. Cada punta de estrella tiene su propio color. En ella se encuentran los siguientes términos amor - ansiedad - ira - culpa - depresión - enfado - felicidad - serenidad - tristeza - vergüenza

Podemos sustituirla por la lista de las emociones anteriores.

Procedimiento de intervención:

Los sentimientos se ordenan alfabéticamente (y no por ningún valor proyectado), y esto se comunica a la usuaria cuando se le explica el material. A continuación, en relación con una situación concreta, se abordan todos los sentimientos con la Rueda en orden alfabético. Para ello, se hace girar lentamente la Rueda y se dirige así un punto de sentimiento a la usuaria. A continuación, se le pregunta si este sentimiento es relevante para la situación concreta. Se solicitan respuestas espontáneas de sí o no sin una larga reflexión. De este modo se consigue una aclaración rápida de los sentimientos asociados a una situación.

Islas de emociones

¿Cuándo y por qué utilizar las Islas de las Emociones?

Los sentimientos controlan muchas de nuestras actividades, pero hablar de ellos es uno de los temas más delicados del asesoramiento. ¿Cuál es el importante papel de los sentimientos? Nos ayudan a recordar nuestras experiencias, a veces en fracciones de segundo, y a evaluar a las personas y las situaciones para alcanzar nuestros objetivos más rápida y fácilmente. Pero a menudo no somos conscientes de nuestros sentimientos. Esto puede bloquear pasos y decisiones posteriores y a menudo no es fácil cambiarlo sola.

¿Qué me hace sentir qué? ¿Qué sentimientos desencadenan en los demás? ¿Permito los sentimientos? ¿Cuándo los alejo? ¿Qué papel desempeñan los sentimientos en mi familia? ¿Cómo experimento los sentimientos? ¿Quién puede nombrarlo con tanta exactitud? ¿Sentir, aceptar, ordenar los sentimientos relacionados con ello? A menudo esto parece difícil, imposible para la usuaria. Sobre todo, si hay un gran número de factores desencadenantes, si están lejos en el pasado o si no se pueden relacionar con la situación actual. A menudo, a las usuarias no les ha sido posible presentar esto verbalmente durante un largo periodo de tiempo. En este caso, las islas de emociones representan una buena posibilidad de visualización, clarificación y procesamiento.

¿Pueden utilizarse las Islas de las Emociones como método presencial?

En realidad, sólo puede utilizarse de manera presencial. No es una herramienta de autoayuda.

Materiales usados

Un trozo de tela vaquera azul (de unos 150x150 cm) sirve de base para simbolizar el océano. Hay 22 piezas de madera contrachapada en forma de islas. Estas islas están marcadas de la siguiente manera:

Ansiedad, ira, miedo, depresión, soledad, felicidad, susto, serenidad, suerte, miseria, amor, lujuria, poder, envidia, culpa, preocupación, orgullo, vergüenza, dolor, anhelo, pena, rabia.

Los reversos de los contrachapados están pintados en pizarra negra. En estos se puede escribir con tiza y, por lo tanto, se utilizan para añadir sentimientos adicionales o, por ejemplo, tareas, cosas, objetivos, etc.

Otros elementos de este juego son un pequeño barco de madera, 10 fichas, tiza y una boya amarilla y negra. El lado amarillo de la boya representa los sentimientos agradables y el lado negro los desagradables. Las fichas se utilizan para simbolizar personas. El barco sirve para transportarse.



Procedimiento de intervención:

I.) Punto de partida: Fijación de objetivos

La usuaria examina los objetivos, los debate con el personal asesor y, a continuación, selecciona un titular claro. El/la profesional explica todos los materiales disponibles y la usuaria prepara la tela vaquera (el océano azul) como superficie de trabajo.

II.) Elección de islas y otros materiales

Después de presentar todo el material disponible, la usuaria empieza a repasar todas las islas y a decidir si se ajustan al tema o no. A continuación, puede utilizar el reverso de otras islas, etiquetarlas con tiza y añadir sentimientos, objetivos, propiedades, lo que sea necesario. También se pueden utilizar otros elementos, como el pequeño barco de madera y las fichas.

III.) Sesión de asesoramiento - aclarar sus propias preocupaciones

1. Presentación

La usuaria presenta el título/tema de su presentación.

Si se trata de un grupo, la usuaria elige a 2 o 3 «observadores» como «grupo de apoyo». Estas compañeras participan activamente en todos los pasos de la sesión de asesoramiento. Habla sobre lo que ha visualizado. La usuaria siempre dice de qué isla o símbolo está hablando (por ejemplo, «esta isla representa...»). Empieza sus explicaciones en la isla que quiera y explica todas las islas elegidas y otros símbolos utilizados.

El/la profesional escucha atentamente lo que se le dice. Es consciente de la presencia de la usuaria. Mientras habla, observa sus gestos, su mímica, su postura, su respiración, el tono de su voz. ¿Muestra emociones, toca algún símbolo? ¿Cuál?

2. Preguntas sobre los hechos

El/la profesional hace preguntas objetivas. Estas preguntas sólo se refieren a los símbolos, a «lo que es visible». No se hacen preguntas del tipo «por qué» o «cómo es posible». No se trata de interpretar, sino únicamente de comprender. La usuaria responde a las preguntas objetivas.

3. Percepción

El/la profesional se dirige directamente a la usuaria y le describe todo lo que ha percibido y todo lo que ha observado mientras le contaban la historia. Si detecta emociones, debe poder explicar cómo las ha percibido (mímica, gestos, tonos de voz, etc.). La usuaria escucha atentamente.

4. Interpretación

El/la profesional y el grupo hablan sobre la usuaria. Piensan en voz alta, se hacen preguntas como «¿Cuál es el problema?, ¿qué debería ser diferente?», «¿qué querría resolver, entender, hacer?, ¿dónde podría haber dificultades?, ¿dónde no?». La usuaria escucha atentamente y no responde por ahora.

5. Acuerdo sobre las acciones

Esta fase conduce a un debate entre la usuaria y el/la profesional sobre el apoyo necesario y los pasos a seguir para alcanzar su objetivo. Al final, ella debe comprometerse a llevar a cabo las acciones acordadas.

Paso adicional: trabajar con la boya:

Como conclusión, se pueden clasificar todos los sentimientos utilizados. Los sentimientos desagradables se colocan en el lado negro, los agradables en el lado derecho de la boya. Ahora debe imaginar una balanza, ¿cómo se distribuyen los sentimientos? ¿Existe un equilibrio entre sentimientos positivos y negativos? Todo ser humano necesita experiencias positivas para sobrevivir. Si éstas dejan de percibirse, hay una necesidad urgente de apoyo. Entonces hay que comprobar de nuevo cada sentimiento para ver si se mantiene o cambia de lado.

Ejemplos de símbolos

(Fuente: Wilfried Schneider: Instrucciones de trabajo 2008)

Nota: esta lista no es exclusiva, sólo contiene consejos. Su maletín de símbolos puede ser / deberá ser diferente. Todos los símbolos tienen que tener un tamaño comprendido entre 1 y 10 cm (no con precisión, sino para que puedan usarse).

Botellas de alcohol, púlpitos, sinker de pesca, ancla, relojes de muñeca, ojo, símbolo de exclamación (imán), símbolo arroba (imán).

Oso, árboles, muñecos bebé (gateando, sentados, etc.) con diferentes colores de piel, plátanos, pila, cubiertos, bidón de gasolina, hacha, vaso de cerveza, tapón de corcho, fuelles, caja de lata, lápiz, rayo, flor, cubo de madera, letra (imán), buzón, hierro, libro, libro pequeño, castillo, chapa con el texto «qué feo eres».

Che Guevara (chapa).

«¡A favor!» y «¡En contra!» (chapas), Delfín, Billetes alemanes, doble nivel de burbuja, corazón doble, ducha.

Alianzas de boda, ángeles, compra (imán), carrito de la compra, sierra de hierro, patos, burro, billetes de euro, símbolo € (imán).

Billete(s), llanta, pelaje, extintor, camión de bomberos, camión de bomberos con escalera, dedo corazón, pez, botella, caja para botellas, bolas de lana, murciélago, avión, ? (imán) rana, rana con corona, balón de fútbol.

Tenedor, moneda (extranjera), fantasma (pequeño y grande), regadera, rejilla, recipiente de vidrio, bola del mundo, campana, lingote de oro, bombilla, oro.

Pollo, mano (2x), esposas, teléfono móvil, pinza del pelo, arlequín, casas, casa con torre, corazones, bruja, bruja sobre escoba, madera, adornos de madera, hombre de madera, anillo de madera (rojo, amarillo), herradura, helicóptero, perro.

Cadena con pelota, cono, telas metálicas (dos), carro de bebé, piano, botón, brújula, hueso, cacerola, condón, peonza, cruz, corona, jarra, vaca, gallina y huevo.

Faro, pintalabios, tablón de anuncios, cuchara.

Hombre (de Playmobil), ratón, ratonera, cuchillo, chica, motocicleta, harmónica, conchas.

Máquina de coser, nido con pollo y huevo, «No digas nada, no veas nada, no oigas nada», remaches, monja, llave, rodillo.

Cesta de frutas, autobús.

Paquete, coches, botellas de perfume, sartén, ordenador/teclado, pipa, caballo, seta, pistola, bolas de pistola, símbolo +, trofeo.

Goma de borrar, radio, ábaco, salvavidas, anillos, caballero, robot, mochila.

Sierra, reloj de arena, ataúd, sirena, gafas de sol, tabla de skate, esqueleto, cara sonriente, sol, sol con cara, espejo, máquina tragaperras, figuras de juegos (naturaleza), jeringas, máquina de algodón de azúcar. Caja redonda con tapadera, oveja, columpio, mecedora, pinza, tijeras, barcos, serpiente, trineo, llave, pequeña llave, mariposa, tornillo con tuerca, llave inglesa, chupete, zapato, bolso, oveja negra, cerdo. Piedras, piedra con agujero, estrellas, timón, botas, dedo con gesto de peineta, tapón, caja de cerillas, código de barras.

Fuego, linterna, paloma, demonio, termo, tigre, tostadora, inodoro, embudo, trompeta.

Reloj.

Pájaro.

Libra, botella de agua caliente (metal), pinza para la ropa (pequeña y grande), lavabo con espejo, hervidor de agua, recipiente para agua, despertador, Papá Noel, copa de vino, caja de herramientas, botellas de vino, avispa, Importante (imán), cubo.

Ruedas dentadas, dedo índice, Pendiente (imán)

Referencias bibliográficas

Alvarado, V. and Cavazos, L. (2008) “**Allegories and Symbols in Counselling**” Journal of creativity in Mental Health 2(3) 51-59

Geldard, K. et al. (2016) **Counselling Adolescents – The proactive Approach for Young people**. London: Sage

GoodTherapy: **Learn about therapy: Abuse / Survivors of Abuse**;

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (downloaded 13/12/2022)

- Jung, C. (1968) Collected Work, vol. 9, pt1. **The Archetypes and the Collective Unconscious** Princeton: Princeton University Press
- Kegerreis, S. (2010) **Psychodynamic Counselling with Children and Young People** Basingstoke: Palgrave
- Levine, Peter A. (2005): **Healing Trauma : a Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body**. Boulder, CO :Sounds True
- Mate, Gabor (2022): **The Myth of Normal**. United States Penguin Young Readers.
- Schneider, W. (2019) **Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher**. Hamburg: Eigenverlag
- Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma**. New York, New York, Penguin Book