
Orientació humanista integrativa. Tècniques d'intervenció

PID_00270386

Zenaida Aguilar Vijande
María Beúnza Valero
Nerea Larumbe Navarro
María Beltrán Ortega
Mikel Marquiegui Olaizola

Temps mínim de dedicació recomanat: 7 hores



Zenaida Aguilar Vijande

María Beúnza Valero

Nerea Larumbe Navarro

María Beltrán Ortega

Mikel Marquiegui Olaizola

L'encàrrec i la creació d'aquest recurs d'aprenentatge UOC han estat coordinats per les professores: Neus Nuño Bermudez, Noemí Guillamón Cano (2020)

Primera edició: març 2020

© Zenaida Aguilar Vijande, María Beúnza Valero, Nerea Larumbe Navarro, María Beltrán Ortega, Mikel Marquiegui Olaizola

Tots els drets reservats

© d'aquesta edició, FUOC, 2020

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realització editorial: FUOC

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars dels drets.

Índex

Introducció	5
1. Les actituds humanistes	9
1.1. L'empatia	10
1.2. L'acceptació incondicional	12
1.3. La congruència	12
2. Tècniques d'intervenció bloc I: regulació afectiva	15
2.1. Introducció	15
2.2. Objectius	16
2.3. Tècniques de regulació	16
2.3.1. El calendari setmanal	16
2.3.2. <i>Mama time</i>	17
2.3.3. Experimentant amb els cinc sentits	17
2.3.4. La meva dansa	19
2.3.5. Endequina què represento	21
2.3.6. L'alineació arrelada	22
2.3.7. La respiració	22
2.3.8. El pot de la calma	24
2.3.9. El roser	26
2.3.10. El meu món en colors, corbes, línies i formes	27
2.3.11. Els contes	29
2.3.12. Fantasia del lloc segur	36
2.3.13. Persones del meu món/constel·lacions afectives	38
2.3.14. El clauer	39
2.3.15. El «comecocos» de les emocions	40
2.3.16. Dòmino de les emocions	41
3. Tècniques d'intervenció bloc II: apoderament i autoestima ..	43
3.1. Introducció	43
3.2. Objectius	43
3.3. Tècniques d'externalització	43
3.3.1. Tècnica de les etiquetes	45
3.3.2. Els monstres domèstics/els meus superpoders	46
3.3.3. Els vestits	47
3.3.4. Cadira buida	50
3.4. Funcions executives	51
3.4.1. Rentadora	51
3.4.2. Peces encadenades (el dòmino)	53
3.5. Tècniques d'apoderament i autoestima	53
3.5.1. Parlant bé de mi	53

3.5.2.	L'arbre de l'autoestima	54
3.5.3.	Punts forts i punts dèbils	55
3.5.4.	Fantasia de la visita al savi	55
3.6.	Caixa de sorra	58
4.	Tècniques d'intervenció bloc III: redefinició i integració.....	60
4.1.	Introducció	60
4.2.	Objectius	61
4.3.	Treballar la seva història de vida	62
4.3.1.	Àlbum de vida	62
4.3.2.	Cartes a/de	64
4.3.3.	Metàfores/contes	65
4.4.	Processar experiències difícils	66
4.4.1.	El que vaig viure	67
4.4.2.	Jugar a néixer	68
4.4.3.	Carta al meu nen ferit	71
4.4.4.	Doncs sí que he millorat!	72
4.5.	Tancament del procés terapèutic	73
4.5.1.	El mural dels meus èxits i aprenentatges	73
4.5.2.	La meva caixa d'eines	74
4.5.3.	Jo abans i jo ara	75
4.5.4.	Com puc cuidar-me?	77
4.5.5.	Caixa de sorra de tancament	78
4.5.6.	Carta de comiat	79
4.5.7.	Diploma	80
Bibliografia		81
Annex		83

Introducció

En les pàgines següents aprofundirem en l'esquema del procés terapèutic que seguim, adaptat del model de **traumateràpia infantil sistèmica** de Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan (2009), del model de treball de la **teràpia sensoriomotriu** creada per Pat Ogden (2016) i la **psicoteràpia integradora humanista**, tots ells fonamentats sòlidament en la neurobiologia interpersonal, la neurociència i les investigacions sobre trauma i afecció.

Aquest model es basa en la integració com a base del procés terapèutic, i per això hem de seguir els camins del nostre cervell. Encara que sovint no ho pensem, el nostre cervell té diferents parts independents, i cadascuna realitza diferents tasques. No obstant això, afortunadament, nosaltres funcionem de forma integrada, ja que les nostres àrees cerebrals interconnectades s'han desenvolupat i han permès la integració. Com tot, això és un procés, per la qual cosa requereix determinades ajudes i és modelat per la nostra experiència.

D'una banda, sabem que tenim un hemisferi esquerre, que ens ajuda a pensar de manera lògica i a organitzar els pensaments per a construir frases, i un hemisferi dret, que ens ajuda a experimentar emocions i a interpretar els senyals no verbals. Aquesta seria la visió horitzontal.

Però, d'altra banda, Siegel (2012) ens explica que tenim una via vertical en què el nostre cervell funciona en tres nivells. Podem seguir la seva metàfora, que compara el cervell amb una mà.

El **cervell inferior** o cervell reptilià (tronc encefàlic) és el més primitiu. S'encarrega dels reflexos i les respostes innates, com la respiració o el parpeleig. Seria la part del canell.

El **cervell emocional** (sistema límbic) estaria en el segon nivell i és el responsable de processar les emocions intenses. En aquest pis hi ha l'amígdala, l'alarma que detecta els perills. A la nostra mà estaria representat pel polze. Quan s'activa no responem a la reflexió o al pensament, sinó que s'activen les defenses (per exemple: quan ens enfadem no volem reflexionar, sinó treure l'enuig).

Finalment, hi ha el **cervell superior** (neocòrtex) on es produeixen els processos mentals més complexos, com ara el pensament, la imaginació i la planificació. S'anirà tancant el puny fins a aconseguir el cervell ple. A la nostra mà estaria representat pels dits cada vegada més tancats fins a completar el puny.

Referència bibliogràfica

Barudy, J. i Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Ogden, P. (2016). *Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Referència bibliogràfica

Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.

Quan parlem del cervell regulat i ple, fem referència al fet que el nostre cervell està funcionant des del nivell superior, ja que és quan podem reflexionar, pensar i organitzar les tasques que ens plantegem.

Figura 1. Cervell tres pisos



Font: Siegel (2012).

Quan sentim una emoció intensa, la nostra amígdala ens adverteix que ha detectat un perill i l'alarma desperta tots els mecanismes de defensa. En aquest moment, estaríem funcionant en el segon nivell, el sistema emocional. Quan ens enfadem, a vegades és difícil prendre decisions i pensar amb claredat, ja que el sistema límbic es troba al màxim funcionament, inhibint la capacitat del pis superior.

Les persones amb recursos de regulació tenim eines per a calmar aquest segon pis i recuperar la connexió amb el neocòrtex. Però aquesta capacitat requereix molt d'aprenentatge previ, no és un automatisme. Quan els nens de 3 anys fan una «rebequeria» no és en va, estan començant a posar en pràctica aquestes eines per a poder regular i passar de funcionar d'un estat límbic a un estat cortical. Passem la primera infància sent dependents de la regulació externa, i és en aquestes edats quan comencem a posar en pràctica l'autoregulació i els recursos per a aconseguir-la.

Com ja sabem, aquestes eines no sempre es dominen amb facilitat. Tots hem viscut moments en què l'enuig no ens permet actuar de la millor manera i, a vegades, la por pot paraitzar-nos. L'alarma ens sona a tots, però la intensitat amb què sona depèn de si hem tingut seguretat a la infància i si tenim més o menys recursos de regulació. Si des de petits hem estat sotmesos a molt d'estrès i no hem tingut referents que ens han acompanyat i ens han donat seguretat, l'alarma ha estat molt més activa, la qual cosa ha provocat que es torni més sensible i tinguem més facilitat per a activar el segon nivell (sistema límbic). Això significa que «saltem més» o que les emocions activen més intensament les defenses. Per tant, necessitarem més recursos de regulació.

Contingut complementari

En aquest document s'utilitzen els termes *nen*, *terapeuta*, *pare*, *menor*, etc., en singular o en plural, per a referir-se tant a homes com a dones.

El que proposem des d'aquest model és crear una escala metafòrica entre els tres pisos, de manera que la part superior pugui supervisar les accions de la inferior i contribuir a aplacar les reaccions extremes, els impulsos i les emocions originades allà i, a la vegada, que les decisions es prenguin tenint en compte les aportacions de les emocions, els instints i el cos. D'aquesta manera, generem una **integració vertical**.

A més, per a aconseguir la integració del cervell ple també potenciem la **integració horitzontal**, reforçant que la lògica del costat esquerre pugui treballar bé amb les emocions de l'hemisferi dret.

Per tal d'aconseguir aquesta integració global seguirem l'**esquema dels tres blocs** que proposen el model de traumateràpia infantil sistèmica de Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan (2009) i el model de treball de la teràpia sensoriomotriu creat per Pat Ogden (2016). Començarem des del més bàsic treballant la gestió i l'expressió de les emocions, potenciem els recursos i capacitats, i acabarem aprofundint en el contingut traumàtic.

A la recerca d'aquesta integració global treballarem en aquests tres blocs:

- **Bloc I.** Regulació i estabilització. En aquest bloc busquem la construcció de l'escala metafòrica que permeti gestionar i expressar emocions.
- **Bloc II.** Apoderament i autoestima. Aquí reforçarem l'escala potenciant l'equip entre paraula i emoció per a poder evidenciar recursos i capacitats.
- **Bloc III.** Redefinició i integració. Un cop construïda l'escala vertical i horitzontal, podem integrar el contingut traumàtic que hem de treballar en el cervell ple.

El material pretén ajudar a comprendre la importància de la metodologia integradora i la seva base i el concepte dels tres blocs de treball, plantejar les idees clau de cada bloc i els objectius a treballar, i exemplificar amb tècniques concretes el treball en cada un dels blocs. Volem destacar que l'ordre d'aplicació no és ni estricte ni lineal. Per exemple, podem estar treballant en molts aspectes del bloc II i en un moment donat realitzem tècniques del bloc I perquè el nen s'ha desestabilitzat o per a consolidar alguna cosa. Tampoc pretenem que les tècniques que presentem a continuació s'apliquin de forma mecànica, sinó que promovem donar via lliure a la creativitat i adaptar-les a cada nen.

Aspectes a tenir en compte abans de començar

A fi d'aconseguir una correcta integració és aconsellable realitzar una **avaluació exhaustiva** del menor per a esbrinar en quin nivell de desenvolupament sensorial, emocional, cognitiu, moral i sexual es troba. Com explicarem en els casos, moltes vegades observarem nens amb edats diferents en cadascun dels

nivells de desenvolupament. Aquesta és una de les dificultats que ens trobem en la nostra pràctica diària, fet pel qual hem de fer una bona anàlisi i definició de la línia de base des d'on volem començar a treballar. Per això, la regulació (bloc I) serà essencial per a poder arribar a un procés cognitiu més complex que trobarem en els blocs II i III. Per aquest motiu, el bloc I és el que es demora més en el temps, ja que és la base per a una possible integració posterior.

Una qüestió que condueix a la confusió és la que fa referència a les **edats d'aplicació** de cadascuna de les tècniques. Sovint trobem que les edats emocionals dels nens no es corresponen amb la seva edat cronològica. A vegades pot ser que un menor sigui més immadur per la seva pròpia evolució o per la seva història. Per exemple, alguns casos de nens adoptats que, a causa de les negligències viscudes en la seva infantesa, emocionalment es troben en una edat equivalent a dos anys menys. Altres casos poden ser nens amb altes capacitats o que són emocionalment més madurs. Tot això enriqueix el nostre treball, i és el terapeuta qui ha de fer l'exercici d'anàlisi i adaptació a les capacitats i habilitats de cada nen. Per aquesta raó, és important prendre com a orientatives les edats de referència, fet que permetrà la sintonització amb ells.

Les tècniques que presentem es poden adaptar perfectament per al seu ús en el treball amb la **família i amb grups** terapèutics.

1. Les actituds humanistes

Abans de començar l'explicació de les tècniques concretes de cada bloc, considerem essencial dedicar un espai per a parlar de les actituds, ja que **per a l'humanisme el poder de qualsevol tècnica i eina es basa en la presència del terapeuta i el vincle que el nen crea amb ell**. Andrés Sánchez Bodas (1997) fa referència a aquest aspecte i afirma que treballar centrat en la persona implica una vinculació des d'un marc actitudinal que generi trobades profundes i possibilitat de canvis constructius. També destaca el fet que allò tècnic ha d'estar subsumit a allò relacional. Irvin Yalom (2018) comparteix la idea que el que cura és la relació i que aquesta és la lliçó més important que un psicoterapeuta ha d'aprendre.

Loretta Cornejo (2008) recorda aquest mateix missatge en altres paraules. Ella afirma que la millor tècnica és el cor i l'afecte a l'hora de sentir les experiències del nen, en comptes d'una llista d'excel·lents exercicis.

L'objectiu de la teràpia humanista és acompanyar les persones perquè puguin viure plenament la seva vida des del seu ésser més autèntic, genuí i essencial. Des d'aquesta connexió les persones són més felices, creatives, responsables, lliures i autònomes; poden viure més temps en el present, estar obertes a l'experiència, i establir relacions més profundes i respectuoses. Maslow (1983), impulsor de la psicologia humanista com a tercera força, defensa que, atès que la naturalesa interna no és dolenta, és més convenient treure-la a la llum i cultivar-la que intentar ofegar-la. També va escriure que, encara que pugui ser negada o derrotada per hàbits o pressions socials, perdura i sempre vol sortir a la llum.

Convé aclarir que aquesta naturalesa es refereix a l'organicitat, a la tendència actualitzant. Aquesta tendència és constructiva, innata i impulsa el creixement, al desenvolupament del màxim potencial de cada ésser. L'existència d'aquesta tendència ens porta a confiar plenament en la capacitat d'autoregulació, autocomprensió i autodirecció en sentit positiu de les persones. En altres paraules, des d'una perspectiva humanista, **confiem que en cada persona existeix tot el potencial de recursos amb el qual poder orientar la seva vida cap a on necessiti**.

Des de la infància es comença a construir la personalitat a partir de les relacions amb les figures significatives. Si durant aquest procés les persones significatives de l'entorn no accepten parts d'un nen, aquest es desconnectarà d'elles per a sobreviure, ja que necessiten sentir-se estimats i que els cuidin. **Sempre escolliran deixar de ser ells mateixos per ser estimats, atès que depenen dels seus pares/figures significatives.** Des de la perspectiva humanista, a partir d'aquesta desconnexió amb el seu jo real és quan apareix la pa-

tologia. En teràpia, per tant, intentarem crear una relació que proporcioni la seguretat profunda per a reparar això i que es produeixi la trobada amb el jo real de la persona.

Carl Rogers (1977, 1981 i 1987) va investigar i va estipular les actituds necessàries i suficients perquè la relació terapèutica fos d'ajuda i permetés la trobada amb un mateix. Aquestes actituds són reconegudes des de pràcticament tots els camps de la relació d'ajuda i els diferents paradigmes de la psicologia.

1.1. L'empatia

Rogers (1961) la defineix com la capacitat de percebre el món interior de les persones, integrat per significats personals i privats, com si fos el seu, però sense perdre mai aquest «com si...». Això pressuposa diferenciar el que és propi de l'altre i identificar si la resposta emocional té relació amb mi o amb el que em diuen. El treball personal del terapeuta és un punt crucial per a poder fer aquesta distinció, ja que haurem de ser conscients de quins són els nostres sentiments i vivències.

Posteriorment, el 1972, Rogers va escriure que l'empatia era un procés que implicava:

Penetrar en el món perceptiu privat de l'altra persona i familiaritzar-s'hi completament. Significa viure temporalment en la vida de l'altre, movent-s'hi suaument, sense enjudiciar-la, captant detalls que l'altre amb prou feines en té consciència. Implica comunicar el que el terapeuta percep del món de l'altre observant amb una mirada clara i valenta elements davant dels quals l'individu en qüestió té por. Sovint, significa comprovar amb l'altre la correcció d'aquestes percepcions i sentir-se guiat per les respostes que rep d'ell. Estar amb l'altra persona d'aquesta manera significa que el terapeuta abandona temporalment les seves opinions i valors propis per tal de penetrar sense prejudicis en el món d'una altra persona (pàg. 4; traducció dels editors).

L'empatia consisteix, per tant, a aprofundir en el món interior subjectiu de la persona a través d'una escolta profunda i activa que permeti recollir amb precisió els significats personals del que experimenta i expressar-los. No es tracta d'identificar-se amb l'altre ni de projectar el desig de que se senti d'una determinada manera.

Per tal de poder romandre en l'empatia, es necessita una escolta activa i estar motivats realment per a conèixer profundament la persona. També s'haurà d'evitar el judici i mantenir-nos en la comprensió.

L'actitud empàtica té un impacte molt positiu en el nen, el fet de sentir-se escoltat i comprès profundament. També ens adonarem que les seves ganes de comunicar-se van augmentant, arribant a un encontre cada vegada més profund.

L'expressió d'aquesta comprensió profunda es pot fer mitjançant reflexos verbals o no verbals (postura corporal, expressió facial, sons de comprensió...). Aquests reflexos, per ser veritablement transformadors, hauran de venir d'una implicació i experiència viscuda, i no només d'una avaluació cognitiva.

La teràpia centrada en la persona de Carl Rogers té com a tècnica per a expressar l'empatia diferents tipus de reflexos:

- **Reflex de reiteració.** Consisteix a repetir de manera senzilla i clara una frase o una paraula significativa per al client. A les persones les ajuda el fet de sentir-se acompanyades, compreses, i en un clima de confiança i seguretat que les anima a seguir compartint i aprofundint. Per exemple:

Mare: Hauria d'estar feliç de no haver de treballar i tenir temps d'estar amb els meus dos fills, però la veritat és que em sento molt sola i aclaparada.

Terapeuta (afirmant amb el cap): Molt sola i aclaparada.

- **Reflex de sentiment.** Consisteix a retornar al client el contingut emocional del seu discurs: sentiments, emocions, necessitats, desitjos, actituds, valors, etc. Això permet augmentar la presa de consciència dels aspectes emocionals i proporcionar una profunda acceptació i comprensió que facilita a les persones l'exploració i l'aprofundiment en el seu món intern. Per exemple:

Nen (arrufant les celles i cridant): En Fermí és ximple perquè sempre em pren la pilota quan la tinc jo!

Terapeuta: Veig que estàs molt enfadat amb en Fermí per haver-te pres la pilota sense preguntar-t'ho abans.

- **Elucidació.** Consisteix a recollir sentiments o significats que no han estat clarament expressats per la persona, però que es dedueixen del seu discurs, actitud i marc de referència. No es tracta d'una interpretació, atès que no parteixen d'una teoria ni del marc de referència del terapeuta. Aquest tipus d'intervencions en general no es duen a terme als inicis de la teràpia, perquè necessitem conèixer bé el món intern de la persona i perquè el fet de tractar-se d'aspectes no conscients del tot poden aixecar defenses. Quan es realitzen en un bon moment, ajuden molt a aprofundir en la presa de consciència. Per exemple:

Professora (a qui ja coneixem d'un temps a teràpia i sabem que va ser molt criticada de petita i això la feia sentir molt insegura): No sé què més fer... Estic farta d'uns pares perquè no paren de dir-me que no sé acompanyar el seu fill... (ho diu amb la veu i l'actitud d'una nena petita).

Terapeuta: Quan m'ho dius sembla que t'encongeixes i et tremola una mica la veu (ella assenteix), com si aquí ara hi hagués de nou aquella nena petita que vas ser, que se sentia insegura i es bloquejava per la crítica dels seus pares (d'aquesta manera l'ajudem a contactar amb memòries implícites).

1.2. L'acceptació incondicional

Es tracta d'acceptar a l'altre tal com és, amb un respecte absolut i una acollida càlida i amorosa; una acceptació incondicional de la persona i els seus sentiments.

L'acceptació incondicional implica apreciar a l'altre sense jutjar-lo ni interpretar-lo, sense pressionar-lo, sense controlar-lo, confiant en la seva capacitat per a desenvolupar-se i sabent que té amplis recursos per a prendre decisions responsables i autodirigir-se.

El terapeuta mostrarà aquest afecte genuí especialment amb el seu llenguatge no verbal acceptant a través dels reflexos simples d'acceptació. La mirada, l'expressió de la cara i la postura corporal juguen un paper molt important en la manifestació de l'acceptació i la comprensió. Per exemple:

Nena (10 anys): L'altre dia vaig pensar que volia que el meu pare es morís.

Terapeuta: (la mira amb afecte i interès, afirma amb el cap i expressa amb la cara la seva comprensió de com de malament ho ha hagut de passar per arribar a pensar això).

Quan les persones noten aquesta acceptació experimenten una seguretat que les ajuda a baixar defenses i permetre's destapar i mirar el que troben més vergonyós o difícil d'acceptar. Això les ajuda en el seu camí d'autoacceptació i autoestima.

En el cas dels nens, aquest amor també és molt important per al seu creixement i per a construir la confiança en si mateixos i la sensació de vàlua personal. **Mai s'interpretarà o avaluarà el contingut que porta el menor com a bo o dolent, sinó que es reflectirà i es validarà el seu món interior.** És important distingir entre validar un sentiment i limitar els seus comportaments. Per exemple, podem entendre i validar que el nen està molt gelós perquè ha nascut el seu germà petit; per a ell és una molèstia haver perdut tanta atenció dels seus pares i no vol perdre-la! Però això no vol dir que li deixem ficar el dit a l'ull del seu germà petit o li clavi cops de peu. Sempre l'ajudarem a trobar una forma d'exterioritzar aquesta gelosia d'una manera que no sigui perjudicial per a ell ni per als altres.

1.3. La congruència

És l'actitud de ser un mateix de forma autèntica. Té relació amb connectar-nos i mostrar-nos tal com som realment, i no com ens agradaria ser. El més probable és que una persona veritablement autèntica tingui un comportament empàtic i de consideració cap a l'altre perquè, en transmetre's des de la seva essència, es manté en contacte amb el seu propi potencial, que és de natura-

lesa constructiva. Si l'empatia i l'acceptació no provenen de l'autenticitat es converteixen en tècniques ineficaces, perquè no són percebudes com a transparents, sinó com a falses, no sentides realment.

Podem dir que la congruència té dos nivells. El *primer nivell* es relaciona amb la correspondència entre el que tinc en la consciència i el que comunico. Si som congruents en aquest nivell, es pot notar una coherència entre el nostre llenguatge verbal i el no verbal.

El *segon nivell* de congruència té relació amb la correspondència entre el que tinc en la consciència i l'experiència i els sentiments reals. Aquesta és la més complicada d'aconseguir, ja que hi ha parts de l'experiència que no accedeixen fàcilment a la consciència. D'aquí la importància de l'autoescolta i el treball d'introspecció per adonar-nos del que vivim o hem viscut i puguem anomenar-ho i portar-ho a la consciència perquè no interfereixi en el procés.

Arribar a ser **congruent** implica, per tant, un treball personal difícil i, a moments, amenaçant i dolorós. L'objectiu del treball d'introspecció serà conèixer parts de nosaltres mateixos de les quals no en som conscients i poder acceptar-les. És essencial per a treballar com a terapeuta, perquè en cas contrari, en les intervencions, els veritables sentiments es filtraran inconscientment.

Així, per exemple, si no soc conscient que un nen em produeix rebuig, en les meves intervencions se m'escaparà sense adonar-me'n algun comentari enjudiciador o un gest subtil de desgrat amb la cara. Si no faig que el rebuig sigui conscient i el comprenc, serà difícil que el pugui arribar a acceptar i transformar.

La congruència l'expressa el terapeuta a través de les automanifestacions dels seus sentiments i experiències en l'ara i aquí.

Automanifestació/autorevelació

L'intercanvi verbal del conseller, d'una revelació personal o d'una informació relacionada amb reaccions o respostes al client que sorgeixen durant la sessió (Knox *et al.*, 1997, a Constance, 2009, pàg. 2; traducció dels editors).

Yalom (1984) afirma que:

No hi ha dubte que, per relacionar-se amb el pacient, el terapeuta ha de revelar-se a si mateix com a persona; no pot romandre passiu, deslligat i amagat. La revelació del terapeuta de si mateix és una part integral del procés terapèutic (pàg. 482; traducció dels editors).

Com assenyala Cormier i Cormier (1991): «l'auto-revelació és convenient només quan és possible explicar com aquesta beneficia al client» (pàg. 61; traducció dels editors). És important que el terapeuta no perdi de vista que l'objectiu fonamental és facilitar el creixement de les persones que acompanya i en cap

cas una satisfacció de les seves pròpies necessitats. El terapeuta ha de tenir un bon grau de congruència interna per tal de diferenciar entre els seus propis temes pendents i el que realment té a veure amb la persona que acompanya i la relació amb ella.

Carkuff i Berenson (1967) enfatitzen la importància d'escollir bé el moment de realitzar una autorevelació, tenint en compte el problema que presenta la persona, el seu nivell de conscienciació i la seva capacitat per a utilitzar constructivament la comunicació personal del terapeuta.

Un nombre moderat d'automanifestacions pot ajudar a generar més confiança i intimitat amb el terapeuta, que es mostra com una persona de carn i ossos. A més, faciliten la creació d'un espai on existeix el permís per a poder sentir i expressar sentiments de tota mena. També són un vehicle perquè el nen/adult entengui que l'altre pot tenir emocions, desitjos i necessitats diferents, fet que l'ajuda a millorar la seva capacitat mentalitzadora i d'empatia. Per exemple:

Adolescent de 16 anys (amb expressió molt enfadada i to alt): No vull saber res més de tu!

Terapeuta: Veig que una part de tu està molt enfadada! Tinc molta curiositat i estic desitjant escoltar el que li està passant i li ha passat a aquesta part. Tinc la intuïció que té bones raons d'estar així.

Els menors, en aquest clima que es crea d'autenticitat, comprensió i acceptació de les seves emocions i experiències, podran reconnectar amb ells mateixos i amb la seva tendència a créixer, madurar i desenvolupar-se fins on la seva estructura biològica ho permeti.

2. Tècniques d'intervenció bloc I: regulació afectiva

2.1. Introducció

Després d'haver realitzat l'avaluació i haver fet la devolució tant al nen com als seus referents, ens centrarem en la sintonització, la regulació i l'estabilització, encara que realment els objectius d'aquest primer bloc es comencen a treballar des del primer moment que veiem la criatura.

Actualment, tots els estudis i corrents de la medicina i la psicologia comparteixen que els tres primers anys de vida són els més importants per al desenvolupament del cervell. Perquè un nen arribi a gestionar la frustració, ha d'haver desenvolupat la capacitat d'autoregulació en aquests primers anys de vida a través de la regulació del seu cuidador principal. Aquest té un paper fonamental, atès que ha de respondre a les necessitats del nadó i contenir els seus estats afectius perquè es desenvolupi de forma saludable.

Els nens amb dificultats causades per la falta d'aquesta figura adulta que els reguli en els primers anys de vida tenen una finestra de tolerància molt reduïda i tendeixen a explotar més fàcilment. Per tant, en aquest bloc, intentarem augmentar aquesta finestra de manera que puguin gestionar cada cop més emocions que abans els desbordaven.

Juntament amb el context, estarem molt atents a tot el que va succeint i els ajudarem a conèixer-se a si mateixos. Per això, al principi necessiten un referent que els doni pistes i els ajudi a verbalitzar el que senten. Quan la paraula emergeix, la simptomatologia es redueix.

Per part nostra, els ajudarem a fer el pont entre l'emoció i les experiències internes i externes, ens convertirem en el seu altaveu sobre què senten, però que encara no saben anomenar. Així mateix, farem explícits els recursos que el nen ja posseeix i anirà descobrint.

Des d'aquest primer moment treballarem amb els pares, tutors, professors, etc., per a ampliar aquest acompanyament emocional a l'entorn. El context és molt important per al procés i per donar coherència i consistència al missatge que es transmet al nen. **És molt efectiu que senti que tots (terapeuta, professors, família i altres referents) anem en la mateixa direcció.** Aquesta sensació de suport és molt reparadora per a ells i els ajuda a aconseguir una estabilització més gran i d'una forma més ràpida. Per aquesta raó hem de treballar en xarxa.

A vegades, aquest procés és llarg i difícil, i haurem de dedicar-li molt de temps. És millor no afanyar-nos perquè seria perjudicial i a la llarga alentiria el procés.

2.2. Objectius

A partir del que s'ha observat en les sessions d'avaluació, s'establiran els objectius més concrets segons el cas, però a continuació anomenem els objectius generals d'aquest bloc:

- 1) Formar al context perquè pugui acompanyar-lo.
- 2) Establir rutines que regulin els seus ritmes i suposin uns límits clars en què manejar-se.
- 3) Transformar la motivació externa en motivació interna.
- 4) Promoure la sintonització emocional en la qual el nen se **senti sentit**.¹
- 5) Reduir la simptomatologia.
- 6) Desenvolupar la capacitat d'autobservació, modulació i expressió de les seves emocions.
- 7) Augmentar la finestra de tolerància mitjançant el descobriment de nous recursos i així millorar la capacitat d'autoregulació.
- 8) Desenvolupar l'afectivitat mentalitzada, és a dir, que atribueixi el significat subjectiu dels estats emocionals propis per a adonar-se del que li passa i arribar a veure què els passa als altres.

⁽¹⁾ *Sentir-se sentit* és una expressió que s'utilitza des de la mirada humanista per a transmetre la importància de la sintonització emocional, de la incondicionalitat i el no-judici envers la persona que tenim davant nostre. Fa referència a poder transmetre a la persona que som capaços d'escoltar i entendre les emocions que sent, oferint-li un acompanyament d'aquestes emocions, des de la seguretat i el no-judici cap a ella.

2.3. Tècniques de regulació

2.3.1. El calendari setmanal

Objectius

Aconseguir una rutina diària que permeti la regulació dels ritmes biològics bàsics del nen.

Materials

Full i colors.

Desenvolupament

Es tracta de realitzar amb el nen i els seus referents (o només els referents si és molt petit) la seva agenda setmanal, amb el seu horari, les activitats que realitza, el temps lliure, etc.

Aquesta agenda externa permetrà al principi tenir una idea del dia a dia del nen i valorar si cal introduir algun canvi (més hores de son, temps de joc lliure o amb els seus referents, activitat física, etc.).

És una activitat senzilla, però molt necessària sobretot quan hi ha desorganització i dificultat per seguir el ritme quotidià.

2.3.2. Mama time

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Enfortir els llaços afectius, la sintonia emocional i la seguretat en la relació entre els pares/referents i el nen.

Desenvolupament

Aquesta tècnica consisteix en el fet que els pares/referents dediquin un temps estructurat, 15-20 minuts al dia en una hora determinada, exclusiu amb el nen. És important tenir-lo planificat i que es realitzi independentment del comportament o les actituds del nen, pel fet que aquests estan relacionats amb les seves necessitats insatisfetes.

Durant aquest temps, el referent haurà d'escoltar activament el nen i proporcionar-li alguna cosa que necessiti (contacte de pell amb pell, mirada, abraçades, conversa, etc.). Per tant, és essencial que la figura significativa que dedicarà a aquests moments sigui sensible a les necessitats del nen, empàtica i contenidora de les seves emocions.

2.3.3. Experimentant amb els cinc sentits

Font

Oaklander (2001).

Objectius

Facilitar el contacte amb els sentits (el tacte, l'oïda, el gust, l'olfacte i la vista) i les emocions per a reforçar la percepció i el contacte amb ells mateixos i amb el seu entorn.

És especialment important fer aquest tipus d'exercicis de percepció dels sentits amb els nens o pares que viuen més desconnectats dels seus cossos o que tendeixen a evitar les seves sensacions i emocions.

Material

Diferents músiques, instruments, aliments, coses amb diferents olors i textures, pintura, argila, cristalls de colors, paper de cel·lofana, etc.

Algunes de les propostes inclouen lletres o material no apte per a nens molt petits, però els exercicis es poden realitzar simplement adaptant els objectes, les imatges, etc., a l'edat de la criatura.

Desenvolupament

Comencem parlant amb el nen dels sentits (el tacte, l'oïda, el gust, l'olfacte i la vista) i que farem diverses activitats per a aguditzar-los.

- **Tacte**

Podem proposar-los palpar diferents superfícies amb les mans o els peus descalços (vidre, vellut, fusta, metall, pintura, argila, etc.) i parlar del que els evoca i els fa sentir cadascuna. També poden dibuixar, buscar un color o fer un moviment corporal per a representar alguns adjectius sobre les textures (esponjós, pelut, aspre, etc.).

Una altra proposta és tenir objectes, lletres, etc., en una bossa i jugar a trobar dins d'aquesta alguna cosa que descrigui el terapeuta (alguna cosa aspra/suau/tova, alguna cosa que comenci amb J, alguna cosa amb la qual escrius, etc.). També es pot jugar a endevinar a partir del tacte el que hi ha a la bossa. Per exemple:

Terapeuta: Mira, mira tinc una bossa amb objectes molt diferents... t'agradaria jugar a endevinar què són només tocant-los?

Mireia: Sí! Però si no sé què són, puc mirar?

Terapeuta: Et posa nerviosa no endevinar-ne algun?

Mireia: Sí, una mica.

Terapeuta: Se m'acut que pots descriure la forma que tenen, la textura, si són durs/tous, etc., i intentem endevinar-lo totes dues. Potser n'hi ha algun que no sabem o que no era el que havíem imaginat! Però em sembla divertit descobrir després què era realment, què et sembla?

Mireia (movent ràpidament les mans): Genial!

En grup o amb les famílies poden jugar a fer-se massatges, a guiar i deixar-se guiar amb els seus ulls tapats, a traçar lletres sobre l'esquena de l'altre i

intentar endevinar-les, a jugar a la gallineta cega o a tenir diàlegs sense paraules (només amb gestos).

- **Vista**

Per tal que aguditzin la vista els facilitarem que mirin a través de diferents materials (cel·lofana, aigua, vidre de colors, etc.) i des de diferents perspectives (a prop, lluny, al revés, etc.). Després de l'observació podem demanar-los que dibuixin les seves sensacions.

- **Oïda**

La música s'ha utilitzat amb gran èxit en teràpia per a afavorir l'aflorament i l'expressió dels sentiments, per a estimular el llenguatge, la participació i la comunicació, per a assossegar i calmar, etc.

Podem començar convidant el nen a seure en silenci i amb els ulls tancats per a percebre els sons/melodies, endevinar què els està produint, comparar quins són més greus i quins són més aguts, etc. Llavors poden dibuixar o modelar les sensacions, records, imatges que els han vingut a la ment. Un altre joc divertit pot ser buscar a través del so la parella de pots que conté el mateix.

Després de centrar-nos en la percepció dels sons, podem fer-los propostes perquè utilitzin la música com a mitjà d'expressió.

Es pot demanar als nens que creïn una melodia/sons/cançó segons el seu estat d'ànim. Per exemple, que toquin la seva por al piano i després una melodia que els ajudi a superar aquesta por. També es pot jugar a endevinar el sentiment que volen transmetre amb una determinada creació.

- **Gust**

En primer lloc, és interessant que els nens experimentin amb les funcions de la llengua, dents, galtes (mastegar, empassar, llepar, parlar, etc.) per a conscienciar-los. Després, se'ls convida a assaborir diferents aliments (dolços, àcids, amargs, etc.) i comparar sabors, temperatures i textures.

- **Olfacte**

Com amb els altres sentits, proposarem al nen que experimenti amb diferents tipus de respiracions per tal que sigui conscient del seu nas i el recorregut que fa l'aire. A continuació, li proporcionarem olors diferents i jugarem a descriure-les i reconèixer-les i compartir el que ens evoquen.

2.3.4. La meva dansa

«L'expressió corporal és una forma d'exterioritzar els estats anímics; comunica i tradueix la vida interior a través del gest, el so, l'actitud, el posat i el moviment» (Unikel i Galeano, 1995, pàg. 35; traducció dels editors).

Font

Adaptació d'Oaklander (2001).

Objectius

- Augmentar la consciència corporal, tant dels límits com de les possibilitats.
- Ampliar les formes d'expressió i comunicació a través del cos. El que implica noves formes de pensament i relació amb el món.
- Facilitar la integració connectant emocions, cognicions i moviment.
- Millorar la força física i emocional, la creativitat, l'espontaneïtat i les relacions amb els altres.
- Millorar la relació amb el cos (autoestima).

Material

Música i teles.

Desenvolupament

Podem iniciar la proposta dient al nen que es posi còmode, es tregui les sabates si vol i començar amb un «escalfament». Que comenci a caminar per la sala provant diferents moviments i intentant que sigui molt conscient del seu cos.

A continuació, compartim diversos exemples per a escalfar:

Et proposo caminar com si tinguessis molta pressa..., molt lentament..., de puntetes..., com si estiguessis sobre arenes movedisses... Observa com es mouen els teus peus i la tensió de les teves cames...

Pots intentar moure't serpentejant, arrossegant-te, gatejant, estirant-te tan alt com puguis com una girafa, encongint-te com un cuc de bola, volant com un globus que després es desinfla, etc.

Escolta la música/un poema, gargoteja i mou-te lliurement... Quan pari la música pots quedar-te quiet com una estàtua i veurem com es troba l'estàtua.

Expressa a través dels teus moviments diferents emocions (alegria, tristesa, enuig, por, etc.).

Interactua amb els companys del grup utilitzant les teles, ballant, etc.

És interessant que acabin fent una dansa amb la seva pròpia música interior. L'escalfament pot facilitar l'experimentació de diferents tipus de moviments i que aquests s'adonin dels que els són més còmodes, fàcils, divertits, nous, coneguts, etc., però també se'ls pot fer la proposta de ballar el que senten al seu interior directament. Per exemple:

Terapeuta: Eva, et veig molt seriosa. Estàs enfadada?

Eva: (assenteix amb el cap).

Terapeuta: Vols parlar-ne?

Eva: (nega amb el cap).

Terapeuta: Llavors, et proposo que ballis aquest enuig. Vols una mica de música forta per acompanyar-te?

Eva: No, sense música.

Terapeuta: D'acord.

Eva: (comença a moure's per la sala saltant i trepitjant molt fort com en una «dansa africana»).

Terapeuta: També pots cridar, esbufegar, etc. (Després del ball està més tranquil·la i amb ganes de parlar-ne).

2.3.5. Endequina què represento

Font

Oaklander (2001).

Objectius

L'actuació ajuda els nens a contactar amb els seus sentits, el seu moviment, la imaginació, la fantasia, els intel·lectes, etc. També els permet expressar i reconèixer emocions, sensacions i parts d'ells mateixos que moltes vegades estan amagades i, d'aquesta manera, poder integrar-les.

Material

Targetes per a representar.

Desenvolupament

Presentem al nen un joc amb targetes on hi ha escrit què ha d'escenificar i els altres (si juga en grup) o el terapeuta (si està en una teràpia individual) hauran d'endevinar què està dramatitzant.

Les targetes demanen representar sensacions, emocions, accions i personatges molt variats. Una altra manera és que el nen inventi directament el que vol representar.

Exemples de targetes

Expressa sense parlar les sensacions i emocions que sents quan toques una patata calenta, un ganivet..., veus una serp, dos enamorats, un nen que plora..., olores una rosa, escombraries..., assaboreixes xocolata, gelat de llimona..., saltas a la corda..., ets un professor...

Variants

Per als nens més petits que tenen dificultats per llegir, les targetes poden anar acompanyades de dibuixos que il·lustrin el que han d'escenificar o directament el terapeuta pot dir: «amb aquesta vareta màgica et transformo en... un gosset» i el nen ho ha d'escenificar.

2.3.6. L'alineació arrelada

Font

Adaptació d'Odgen (2016).

Objectius

Millorar la consciència corporal i augmentar la capacitat d'autoregulació a través d'aquests recursos somàtics.

Desenvolupament

El cos es veu afectat per les experiències viscudes i això es percep en el tipus de postura (ajupida, molt rígida, etc.). La idea és que els nens experimentin amb posicions diferents de la seva columna vertebral per aconseguir una postura més alineada que els ajudi a sentir-se més centrats i capaços de sostenir-se.

Aquest recurs somàtic es pot realitzar al mateix temps que l'arrelament per sentir una estabilitat i una força més gran, especialment per als nens i adolescents poc arrelats. Els demanarem que es descalcin i col·loquin els seus peus ben recolzats, que notin el taló, la planta i els dits en contacte amb el terra i tot el pes del seu cos descansant sobre ells. Als més grans, se'ls pot fer notar la força de la gravetat. Podem proposar que imaginin que els surten arrels de les seves plantes i que aquestes els subjecten «a la terra».

Els preguntem sobre els seus sentiments, pensaments i sensacions en la postura alineada i arrelada, per tal que es conscienciïn sobre el benestar que comporta i fixar-ho com un recurs. Per a fixar-lo després de l'experimentació, el nen pot fer un gest o una creació artística que li recordi el recurs.

2.3.7. La respiració

Objectius

Millorar la consciència corporal i adquirir un recurs somàtic que augmenti la finestra de tolerància i faciliti l'autoregulació.

Desenvolupament

Hi ha diferents maneres d'aprendre a respirar. Per tant, podem adaptar al nen la manera d'ensenyar a respirar adequadament i a augmentar la consciència de la respiració perquè pugui utilitzar-la com un recurs per a relaxar-se en situacions difícils que l'activen massa. És important que els nens aprenguin la respiració abdominal de forma lúdica com un recurs de relaxació, prestant atenció a la inhalació i l'exhalació.

- **La respiració del llenyataire.** És un recurs per alliberar tensions i enuigs. Consisteix a reforçar el recurs d'expulsar tota aquesta tensió o ràbia per la boca amb cada exhalació. Per això, imita un llenyataire tallant llenya: amb els peus ben recolzats a terra i les cames una mica separades, agafant una destal imaginària amb els punys tancats, aixecant els braços ben estirats per sobre del cap a l'hora d'inspirar i doblegant els genolls i abaixant els braços a l'hora d'exhalar, a la vegada que el terapeuta pronuncia el so «aaah», i expulsa tota la tensió.
- Existeix un exercici que aconsegueix el mateix efecte, però amb una metàfora diferent. Es tracta de la **respiració del drac**. Animem el nen a exhalar com si tragués foc per la boca i expulsant tota aquesta ràbia amb un «aaah» (la forma d'exhalar és com quan entelem els vidres de les ulleres; de fet, es pot donar un mirall al nen perquè vegi com s'entela quan respira així).
- **La metàfora del globus** per aconseguir la respiració abdominal. Es demana al nen que imagini que a la seva panxa hi ha un globus que s'infla quan agafa aire i es desinfla quan l'expulsa. Se li pot proposar que col·loqui les mans o un vaixell de paper a la panxa per notar com puja i baixa al ritme de la seva respiració. És recomanable que es comenci a realitzar l'exercici estirats i més endavant asseguts i dempeus.
- **La respiració de la serp.** Es tracta que aprenguin a respirar més lentament i profundament, emfatitzant en l'exhalació. Es demana al nen que s'imagini que respirarà com una serp. El terapeuta li mostra com agafar aire profundament i com a l'hora d'expulsar-lo imita una serp xiulant i fent el so «ssss». Quan ho faci, se l'animarà que aguanti tot el que pugui fent el xiulet de la serp i que prengui consciència de com a poc a poc pot fer que l'exhalació duri més i respirar més lentament i profundament. Això mateix es pot fer amb bombolles de sabó, animant-lo que faci el xiulet fluix i lent per fer la bombolla tan gran com pugui.
- Altres elements per a treballar la respiració serien:
 - Una **espelma** per intentar fer oscil·lar la flama o apagar-la.
 - Amb una **palleta**: fer bombolles a l'aigua, transvasar aigua d'un recipient a un altre aguantant la palleta amb els llavis sense mossegar-la, jugar a marcar un gol amb una pilota de paper d'alumini, seguir un

recorregut movent una bola de feltre amb l'aire que passa a través de la palleta, etc.

- Jugar amb espanta-sogres o **xiulets** per fer-los sonar o que no sonin, que sonin fort o fluix, etc.
- Com una **abella**, tapant-se les orelles i fent el so del brunzit. En aquest cas l'exhalació es realitza pel nas.
- Com un **elefant**, ajudant que inhali apujant els braços com si fos la trompa i abaixant-los més lentament amb l'exhalació i quedant-se una estona a baix.

2.3.8. El pot de la calma

És un pot de purpurina que serveix com a recurs en els casos en què l'estrès o altres emocions acceleren el pols del nen, la respiració i també quan els costa gestionar-se.

La caiguda lenta de la purpurina genera un model visual que envia un senyal al cervell perquè disminueixi la seva agitació, a més de ser una imatge explicativa del que els passa. D'altra banda, propicia un espai perquè el nen pugui compartir amb un adult la seva frustració o altres sentiments.

Objectius

Desenvolupar un recurs per ajudar a gestionar les emocions més intenses, canalitzant-les a través de la respiració, la concentració i l'atenció plena.

Material

Un pot de plàstic llarg, llis i amb tapa; purpurina (del color que es vulgui); cola glitter o transparent (una o dues cullerades); aigua tèbia; colorant alimentari (opcional); una cullereta i una cullera; fil i etiqueta (opcional).

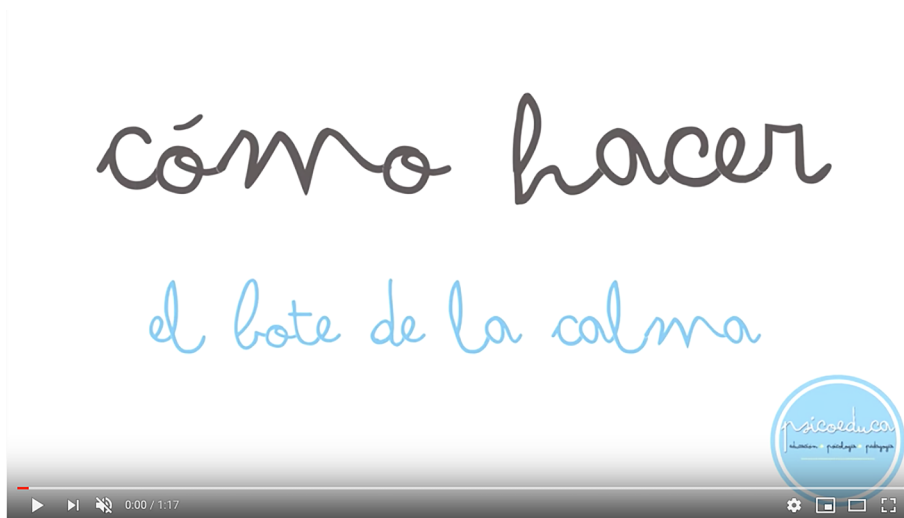
Desenvolupament

- Explicació al nen de la tècnica, el seu funcionament i l'objectiu. Li ensenyem el material (li deixem que el toqui si vol i es familiaritzi amb ell i, d'aquesta manera, després podrà estar més pendent de l'explicació) i li comentem: «Realitzarem un pot amb purpurina que ens ajudi a calmar-nos quan estiguem nerviosos o enfadats. Què li passa al teu cor i a la teva respiració quan et sents així? Els teus pensaments també es mouen veloçment? Quan l'agitem, la purpurina del pot es mourà molt ràpidament (com et passa a tu en determinats moments) i quan deixem el pot quiet, els flocs començaran a moure's més lentament fins que es quedin quietes al fons. De

la mateixa manera intentarem quedar-nos quiets i observar que el nostre cor, la respiració i els pensaments els passa com a la purpurina, que a poc a poc van més lents i es calmen».

- Realització del pot de la calma amb el nen. És important que el treball manual el realitzi principalment el nen i que el terapeuta acompanyi el procés per si necessita qualsevol ajuda i dient-li els passos que ha de seguir (segons l'edat podem fer que el nen llegeixi les instruccions o les segueixi d'un vídeo de YouTube):

Vídeo 1. Pot de la calma DIY



Font: PsicoEduca (2016, 15 gener). <<https://www.youtube.com/watch?v=mThA-dAk0bM>>.

- Aboca aigua tèbia o calenta en el pot de plàstic.
- Ara, tira dues cullerades soperes de cola i remena bé.
- Escull un color i tira tres culleradetes de postres plenes de purpurina. Remena.
- Afegeix una gota de colorant alimentari del color que vulguis i torna a remenar.
- Només et queda tancar bé el pot amb la tapa i assegurar-nos que quan el giris no en surt res.

Si el nen vol posar-li un nom especial al pot, se li pot donar una etiqueta perquè l'apunti i es lligarà amb un fil al pot.

- Provar el pot acompanyat del terapeuta:
 - En primer lloc, el terapeuta recordarà al nen una tècnica de respiració i com utilitzaran el pot.

- El terapeuta li demanarà que agiti l'ampolla perquè la purpurina es regiri i s'acceleri com el seu cor, la seva respiració i els seus pensaments quan està nerviós, enfadat, etc.
 - Llavors, el terapeuta li dirà que es col·locaran amb el pot de la calma al davant per a relaxar-se tots dos, que respiraran fondo i es fixaran en silenci com la purpurina es mou i llisca pel flascó fins que s'atura completament (és important que el terapeuta modelï també com fer-ho, com respirar, etc.).
 - Si el nen té alguna dificultat, es treballarà quan aparegui: canviar la postura corporal a l'hora de mirar el pot o canviar la tècnica de respiració, per exemple.
 - El terapeuta recull amb el nen com ha anat l'experiència, i li demana que es fixi en com sent la calma del seu cos quan ha acabat l'exercici.
 - Es dedica un temps a verbalitzar el que ha succeït, a les emocions que s'han sentit i el que vulgui expressar el nen.
 - El terapeuta pregunta i recorda amb el nen quan podria ser un bon moment per a utilitzar el pot.
- Si és possible, es realitza la tècnica també amb els pares i el nen perquè puguin acompanyar-lo en el seu ús a casa.

Observacions

És important que el nen entengui que **és un pot per a sentir-se bé, no un càstig**. És per això que no s'ha d'utilitzar amb amenaces.

No es tracta de fer callar al nen posant-li el pot al davant, sinó de donar-li un espai per a poder centrar-se i després verbalitzar el que li passa i buscar solucions des de la calma. Per fer-ho, un adult l'ha d'acompanyar en el procés.

També pot ser molt útil que l'utilitzin els pares.

2.3.9. El roser

Font

Stevens (1976).

Objectius

Com qualsevol altra visualització o treball amb imatges i fantasia, l'objectiu és activar l'hemisferi cerebral dret, facilitant així l'*insight* i proporcionant un procediment que procuri canvis significatius i globals.

A través d'aquesta fantasia, podem esbrinar el món intern ocult i el procés de vida del nen des de la seva perspectiva. La fantasia amb el dibuix li proporciona l'oportunitat d'augmentar el seu autoconeixement i li facilita l'expressió directa i la integració de coses no expressades.

Desenvolupament

Aquesta fantasia consisteix a guiar els nens perquè imaginin quin tipus de roser són i que després el dibuixin. Com en totes les fantasies, és important utilitzar un to de veu suau i parlar lentament.

Quan es tracta de nens més petits o reprimits és convenient donar-los diverses possibilitats sobre la seva mida, les seves flors, branques, arrels, lloc on són, persones a càrrec seu, etc., perquè s'obrin a la seva creativitat. Si algun nen té dificultats per entrar en la fantasia, pot començar amb altres fantasies més simples i breus amb els ulls oberts.

2.3.10. El meu món en colors, corbes, línies i formes

Al llarg de la història, el dibuix ha servit com a mitjà d'expressió, creació i per donar sentit a la pròpia existència i connectar-nos amb l'entorn.

Font

Oaklander (2001).

Objectius

- Augmentar el coneixement profund d'un mateix a través de les creacions artístiques.
- Aprendre noves formes d'expressió de sentiments que van més enllà de les limitacions que imposa el llenguatge verbal.
- Augmentar la creativitat, permetent noves solucions davant d'una dificultat.

La proposta consisteix a pintar amb colors, corbes, línies i formes. És interessant que no siguin dibuixos figuratius, ja que alguns nens/adults es bloquegen amb això.

Se'ls pot demanar que plasmin els seus sentiments, els seus dolors físics, el seu món, la seva família, el seu dia/setmana, el seu passat/present/futur.

Durant la creació és imprescindible que el terapeuta estigui atent al to de veu, la postura del cos, l'expressió facial, la respiració, el silenci, etc.

També és molt important que el terapeuta no interpreti, sinó que deixi que el nen ho signifiqui al seu ritme. A continuació, compartim possibles intervencions del terapeuta després de la finalització del dibuix:

Com t'has sentit dibuixant?

Vols descriure'm alguna cosa del teu dibuix?

Em pots explicar alguna cosa més d'aquesta forma/color...? I aquell espai buit?

Descriu aquest cercle com si fossis tu, dient «Jo soc aquest cercle..., tinc..., estic envoltat de..., la meva funció és...».

Se'l pot ajudar a aprofundir en la descripció amb preguntes: «Qui t'utilitza? A qui vols més? Què necessites?».

Exagera aquesta part (per exemple: soc molt gran!). Per ajudar a la presa de consciència.

Fes que aquesta part (el cercle) parli amb aquesta altra (el quadrat).

Veig que has posat molt de vermell al costat esquerre i que aquí és més fosc. Què significa aquest color per a tu?

Hi ha alguna cosa que has dit del cercle que té a veure amb tu? Et sents així? Si sorgeix alguna cosa de la seva vida, es treballarà deixant el dibuix a un costat.

Veig que en el teu dibuix totes les formes es porten molt bé, t'agradaria que fos així en la teva família, oi?

Exemple extret d'Oaklander (2001, pàg. 25-26):

En Jim és un nen de 14 anys al que se li demana que imagini el seu món en colors, línies i formes i després el dibuixi.

Terapeuta: No dibuixis res real, només els colors, línies i formes que encaixin amb el teu món.

Jim: (va dibuixar una caixa gran amb moltes línies corbes de colors a dins). No sé ben bé què significa, és el que m'ha sortit.

Terapeuta: D'acord. Ara pots ser aquesta línia de color blau fosc que configura la caixa i explicar-li què hi ha dins d'ella?

Jim: Soc una gran caixa al voltant de vosaltres i us guardaré allà.

Terapeuta: Ara fes que les línies responguin. Com són? Què li diuen a la caixa?

Jim: Oh, som un grapat de línies corbes clares. Estem molt contentes i ens agrada córrer, però no podem sortir de tu perquè no ens deixaries (to contrariat).

Terapeuta: Què és aquesta línia gruixuda? Què podria ser en la teva vida? Hi ha alguna cosa que t'impedeixi fer les coses que t'agraden?

Jim: Sí, els meus pares no em deixen. El meu pare no em deixa entrar en aquests llocs que fan por. (I comença a explicar algunes d'aquestes coses, adonant-se que realment són els seus companys de l'escola els que volen que les faci, i en realitat ell no vol perquè podria fer-se mal i ficar-se en embolics. Acaba dient que li agrada aquest límit).

Variacions

També es pot realitzar el dibuix en família o en grup. En aquest cas, és essencial fixar-se en les interaccions i sentiments que es produeixen. Poden realitzar el dibuix tots en el mateix mural a la vegada o per torns.

2.3.11. Els contes

A tot el món, i al llarg del temps, s'han transmès històries a través de la tradició oral i escrita. Aquestes històries sempre han tingut un gran valor, ja que servien per a entretenir i també per a transmetre un coneixement profund.

Objectius

Els contes compleixen un ventall molt ampli de funcions que, a continuació, detallem.

- **Estimulació de la curiositat, la fantasia i la imaginació**

Les històries són una bona manera per a estimular la fantasia, que és essencial per al creixement saludable dels nens. Potenciar la imaginació obre les portes a un món on tot és possible, per tant, promou la capacitat de construir noves solucions creatives, amplia el seu mapa mental i els seus recursos i evita que el seu cap s'estanqui en les angoixes habituals. A més, com diu Gianni Rodari: «es pot entrar a la realitat per la porta principal o esmunyir-s'hi per la finestreta de la fantasia» (Morales, 2005, pàg. 25; traducció dels editors), fet que resulta menys amenaçador.

- **Foment de l'escolta activa, la concentració i la memòria**

El fet de ser una eina lúdica aconsegueix captar l'atenció, l'interès i augmentar la motivació del nen. Durant aquesta activitat, els menors practiquen l'escolta activa i, gairebé sense adonar-se'n, aprenen a centrar la seva atenció.

El fet de ser viscut amb emoció durant la lectura, el missatge es grava d'una manera molt més memorable i accessible.

- **Transmissió de valors i normes socials**

A partir dels comportaments dels personatges i les seves conseqüències, els nens integren valors humans i normes socials.

- **Millora de la consciència i la regulació emocional. Comprensió dels conflictes interns**

Els diferents personatges permeten que el nen s'identifiqui amb ells, amb les seves emocions, les seves dificultats i amb les solucions que troben. Moltes vegades, els contes parlen de problemes i dificultats inherents a l'ésser humà que preocupen els nens. Per tant, poden veure'ls des de la distància, que els permet trobar-se a ells mateixos i comprendre millor els aspectes de la vida que els desconcerten.

Bettelheim (1975) recull que el conte és un mirall que reflecteix alguns aspectes del món intern i el necessari per a passar de la immaduresa a la maduresa. També afirma que el nen necessita tenir l'oportunitat d'entendre's i de comprendre el món complex que sovint el desconcerta.

- **Desenvolupament del llenguatge**

És evident que una funció que compleixen els contes és la d'enriquir el llenguatge dels nens. Aprendre noves paraules i formes d'expressió que ajuden no només en el desenvolupament de les seves capacitats cognitives, sinó que també afavoreixen el seu creixement emocional, ja que gràcies al fet de poder anomenar i expressar el que senten internament, després són capaços de regular-se millor.

- **Desenvolupament de l'empatia**

Els contes obren la ment del nen a mons, realitats, problemes i perspectives diferents. Aquest fet l'ajuda a preparar-se per a situacions que potser viurà en un futur. Però, sobretot, aquesta obertura a diferents experiències li permet entendre's millor i comprendre el món i els altres. D'aquesta manera, construeix la seva empatia, la seva capacitat de posar-se en el lloc de l'altre encara que la seva vivència, els seus sentiments i necessitats siguin molt diferents. Aquesta capacitat serà fonamental per a construir relacions futures sanes i felices.

- **Augment de la confiança en un mateix i en el món. Optimisme i esperança**

A partir dels personatges dels contes, els nens poden prendre consciència no només dels seus punts més vulnerables, sinó de les seves fortaleces. Això els permet construir una imatge més completa i positiva de si mateixos.

El final de les històries és generalment feliç, i això els proporciona una seguretat i una esperança futures que permeten travessar les dificultats i els obstacles amb més força i optimisme. El conte facilitarà una solució o diverses solucions al mateix problema, proporcionant una sortida als seus conflictes interns, el que els ajuda en el seu desenvolupament. **Sovint els nens volen escoltar moltes vegades el mateix conte fins que aconsegueixen treure-li tot el missatge que necessiten.**

A més, quan un nen llegeix un conte acompanyat, aquest connecta amb l'adult i se sent important i estimat. Això l'ajudarà a tenir més confiança en un mateix i en el món que l'envolta.

Desenvolupament

Els contes són nutritius per a totes les edats, fins i tot per als adults. El més important és ajustar l'extensió i el vocabulari del conte a l'edat. També és essencial la manera com s'expliquen. Els nadons no entenen el significat de les paraules, però sí el llenguatge no verbal, els gestos, la mirada, el to, els canvis en el timbre de veu i l'emoció que acompanya la lectura.

Les il·lustracions també són un suport perquè els nens segueixin més fàcilment la història, identifiquin l'expressió dels personatges i relacionin aquestes expressions amb l'emoció que senten (a part de l'expressió del terapeuta quan llegeix el conte, que també hauria de ser congruent amb el que està llegint).

També podem explicar el conte com una obra amb titelles o que els nens manipulin els titelles dels personatges mentre escolten. Això els pot ajudar a estar més atents i implicats.

És fonamental deixar espai a la construcció personal de cada nen sense explicar la metàfora del relat. **El més important i útil és que l'extregui ell mateix, atès que serà el que realment necessiti.** El llenguatge simbòlic, el missatge indirecte i implícit té un gran poder i arriba més fàcilment que les explicacions racionals dels adults. A més, **la metàfora no confronta** i fa saltar les defenses. Per exemple, parlar d'un drac que cremava la gent, tot i que realment no volia fer-ho, ajuda el nen a contactar amb el dany que fa als altres quan la seva ràbia es descontrola. Si li expliquem el mal que fa als altres serà més fàcil que intenti defensar-se i li costi més prendre consciència d'aquest fet.

Les intervencions del terapeuta dependran de molts factors: el moment de la teràpia en què ens trobem, l'objectiu que es pretengui, el nen i les seves característiques, la intuïció i la perícia del terapeuta. Al llarg de la lectura, el terapeuta podrà aturar-se per a reflectir el que està sentint el nen o per fer preguntes.

A continuació, s'han recollit alguns exemples de possibles intervencions. Convé aclarir als nens que no hi ha cap solució correcta o incorrecta i que totes les respostes són benvingudes.

- **Preguntes a l'inici**

Per tal de comprovar la disposició i la motivació i per a potenciar la seva capacitat inductora i imaginativa.

Si observes el títol i la portada: t'agrada la imatge de la portada? Què és el que et crida més l'atenció? Hi ha alguna cosa que t'agradi/no t'agradi? De què creus que tracta el llibre? Què creus que passarà en el llibre? I què més creus que pot succeir? Et ve de gust saber què passarà?

Recollir i validar el que respon el nen impulsant a expandir la seva resposta.

- **Preguntes durant la lectura**

Perquè participi activament en la lectura i s'adoni que sap coses, que aporta alguna cosa... L'ajuda a estar més atent.

Què veus en aquesta il·lustració? I qui és aquest personatge? Has notat algun canvi d'aquest personatge en aquesta foto? On és X? Qui va fer X? Passes tu la pàgina? Què diu aquí? (Depenent de la seva capacitat lectora, els animarem a participar en algun moment puntual, àlgid.)

A fi que prengui consciència de les seves emocions i de les dels personatges i practiqui la seva capacitat introspectiva i també l'empàtica. Així mateix,

per a adonar-se de les conseqüències de les respostes i conductes pròpies en els altres.

Què li passa al teu cos quan escoltes aquesta frase? Com et sents després que hagi passat X? Com creus que se sent aquest personatge? Creus que aquest personatge està enfadat/trist/espantat? Molt o poc? Què pot fer X per estar millor? Què poden fer els seus pares amb ell? Què guanya aquest personatge comportant-se així? Què perd aquest personatge si continua comportant-se així? Què ha d'aprendre aquest personatge? Com creus que reaccionarà aquest personatge amb l'actuació d'aquest altre? Creus que amb el que fa aquest personatge aconseguirà el que vol? Si fossis ell, què faries, com et sentiries, què canviaries? Se t'acudeix una manera diferent de reaccionar davant d'aquesta situació?

Per a establir connexions entre el que succeeix en el conte i en la seva pròpia vida.

Quin personatge triaries? A quin personatge t'assembles més/menys? En què t'assembles/diferències? Alguna vegada t'has sentit com ell? T'ha passat alguna cosa similar?

Per tal de fomentar la seva capacitat de projectar-se en el futur amb coherència.

En aquest punt, com creus que acabarà el conte?

- **Preguntes al final de la lectura**

Per anomenar les emocions i preferències que té.

Com et sents ara? T'ha agradat el conte? Què és el que t'ha agradat més? T'esperaves aquest final? Amb què et quedes d'aquest conte?

Per a incitar la imaginació, la creativitat i la recerca de solucions.

Et convido a inventar-te un nou final. Com seria? Què passaria amb X?

Destacar que podem combinar perfectament el treball amb contes amb altres eines: dibuixos, modelatge, dramatització, caixa de sorra, moviment, cadira buida, etc.

Els contes es poden utilitzar en qualsevol moment del procés. A continuació, trobareu els seus possibles usos en aquest primer bloc.

L'exploració inicial

Els contes es poden utilitzar en la psicoteràpia infantil com un mitjà per a recopilar més informació sobre el nen. Així doncs, podem demanar-li que inventi un relat a partir d'un començament que li expliquem o a partir d'uns personatges, unes imatges, unes targetes del joc «Dixit», unes melodies, una paraula que formem jugant a l'Scrabble, un objecte tret d'un sac, etc. Per als més petits pot resultar útil oferir-los retallables/figuretes amb què representar el seu conte.

La història que inventi pot servir per avaluar com es troba en alguns aspectes: la seva capacitat de concentració i escolta, la seva impulsivitat, etc. Serà important prestar atenció al llenguatge no verbal (si es mou molt o està molt quiet, el seu to de veu, la seva mirada, etc.), a la forma de la història (llenguatge, grau de detall, coherència, etc.) i també al contingut (necessitats, desitjos, sentiments,

conflictes, la qualitat de les seves relacions, etc.). També s'obté informació de les seves reaccions, de les preguntes que es faci, dels seus sentiments i creences sobre els personatges, de la seva manera de resoldre els conflictes segons els finals que proposi.

Existeixen tests projectius que consisteixen precisament a inventar històries, com ara el test d'apercepció infantil amb animals (CAT-A) de Bellak i Bellak per a nens de 3 a 10 anys (2010); el test de completar històries (CCH) de Bader *et al.* (1998) per avaluar el tipus d'afecció, el test de pota negra (PN) de Louis Corman (2009) i altres.

Podem proposar-los escriure la seva història mentre ens l'expliquen i, d'aquesta manera, podrem guardar-la i potser reprendre en algun moment.

La devolució

El conte és una manera preciosa de poder fer la devolució a un nen sobre què li passa i les raons que el fan estar d'una determinada manera. És molt més fàcil per a un nen extreure el missatge d'una metàfora que doni una explicació racional abstracta.

El conte serà un instrument molt útil en el moment de la devolució perquè se senti comprès i també per a ajudar-lo a entendre el que li passa, els seus sentiments, pensaments, actuacions i modes de funcionament.

Es poden utilitzar diferents contes segons el cas, però el més ideal seria crear-ne un adaptat al nen. Recollirem els punts fonamentals de la seva vida, les seves característiques i els seus mecanismes.

Devolució a la Marina

La Nukka i el seu somriure

Fa molts anys, en una illa d'Austràlia va néixer una petita quoca anomenada Nukka. Era com una mena de cangur, però molt més petit, amb les potes curtes i un pelatge de color castany vermellós. Igual que els cangurs, les mares quoca porten les seves cries quan neixen en una bosseta que tenen a la panxa, ja que encara són massa petites per caminar i saltar soles, però la mare de la Nukka era més petita del normal i no va poder dur-la.

La petita Nukka es va quedar vivint en un bosc frondós on hi havia més quoques que li portaven vegetals per menjar. Allà va aprendre a construir túnels entre les herbes que li servien perquè els depredadors no la veiessin. A vegades, s'havia de quedar molt quieta durant molt de temps perquè no la descobrissin; tant, que fins i tot deixava de sentir el fred i el frec de l'herba. La veritat és que era una quoca llesta i va aprendre a fer les coses pel seu compte molt ràpidament.

Un dia van arribar uns quoques del llac i li van preguntar si volia viure en un lloc més agradable i amb aigua a prop. La Nukka estava una mica atordida. Aquest cop no se'n va anar al llac. Al cap d'un temps, els quoques del llac van tornar i aquella vegada sí que se'n va anar amb ells. El seu dia a dia va canviar molt. Ja no havia de construir túnels, ja que aquests quoques la posaven dins de la seva bossa per a protegir-la dels depredadors. Al principi, era molt estrany sentir tanta calor, i fins i tot una mica molest, i preferia construir algun túnel i estar-se ben quieta a dins. De mica en mica li va anar agradant cada vegada més la calor i acabava sempre amb un somriure a la boca. Encara sort que els quoques del llac tenien un sisè sentit i notaven que, a vegades, encara que fes molt

de sol i sempre somrigués, la Nukka tenia una mica de fred per dins i necessitava estar una estona a la bossa!

En la devolució, es recullen dades importants de la vida de la nena que expliquen el seu funcionament actual:

- Una procedència diferent del lloc on està ara i amb una forma de vida molt distinta.
- Una mare biològica molt jove incapaç de cuidar-la.
- Un orfenat on sabem que no li va faltar menjar, però sí atenció emocional.
- Un mecanisme d'afrontament d'evitació i desconnexió que manté avui en dia.
- Uns pares competents i sensibles, capaços d'observar darrere de les seves defenses.

La Marina va escoltar el conte amb atenció i no va fer preguntes. Finalment, quan la terapeuta li va preguntar si li havia agradat i què li semblava, ella va respondre que li havia agradat, que li semblava una bestiola molt bonica. No va fer cap més comentari i no va voler parlar més del conte aquell dia, encara que ho va fer més endavant, el que demostra que va tenir un efecte sobre ella. De mica en mica va poder reconèixer-se i verbalitzar que també li passava com a la Nukka.

En la fase de tancament, la nena, acompanyada de la terapeuta, pot continuar el conte usat per a la devolució amb els canvis realitzats a la teràpia o inventar-ne un de nou.

Bloc I. Regulació i estabilització emocional

En aquest bloc, els contes ens són molt útils, ja que ajuden els nens a tenir una major consciència, regulació i expressió emocional. Per a treballar aquests objectius amb els contes posarem especial atenció a identificar les emocions que senten els diferents personatges. Abans, durant i/o després de la lectura, reflectirem al nen els sentiments que li van sorgint. Observarem atentament el seu llenguatge no verbal per a captar com es va trobant i el guiarem en l'escolta de les seves sensacions internes i canvis corporals, anomenant-los. Aquesta consciència dels senyals del cos li ofereix la possibilitat de regular-se abans que l'activació sigui massa forta. L'ajudarem a buscar el que necessita.

Així mateix, ens centrarem en el reconeixement de les emocions que sent el nen i de la intensitat amb què les viu. Amb els personatges pot aprendre, des d'una distància, les conseqüències del descontrol emocional. Això el prepara per ser més conscient i competent en aquest aspecte en el futur.

Durant el treball amb el conte, és molt terapèutic que el nen pugui expressar emocions intenses i profundes, que sovint reprimeix per por que siguin rebutjades (ràbia, odi, enveja, etc.). També pot ser que n'expressi algunes d'agradables, com l'alegria, que, encara que sigui menys habitual, no està per-

mesa en algunes famílies que s'han vist colpejades per diverses tragèdies. Que qualsevol d'aquestes emocions no expressades sigui anomenada i acceptada pel terapeuta ajuda el nen a integrar-se i a créixer entenent-les i connectant amb elles.

Per la raó que exposem en el paràgraf anterior, no s'ha de témer que els contes continguin monstres, personatges malvats, etc., sinó al revés, és una oportunitat perquè surtin aquelles «parts malvades» que viuen dins del nen i poder enfrontar-les, gestionar-les i integrar-les.

Per exemple, en el cas de la Marina, treballem amb el llibre *El monstre de colors* d'Anna Llenas (2012). En aquest s'explica que el monstre dels colors està fet un embolic i no sap què li passa. En el llibre es mostren les diferents emocions per colors i s'explica cada una d'elles, fet pel qual es desfà l'embolic.

La Marina ja estava familiaritzada amb el llibre perquè el tenia a casa, però això no va ser un impediment per a treballar amb ell. Tot el contrari! Ella estava més motivada perquè d'aquesta manera el podia llegir conjuntament i sabia què hi posava amb facilitat. Van estar llegint a un ritme fluid sense aturar-se fins a la pàgina de la por. En aquesta, la Marina es va aturar i es va produir el següent intercanvi:

M: Jo tinc el monstre negre.

T: Ah sí? Com és això?

M: Sí, de tots els colors és del que en tinc més.

T: I què passa quan apareix?

M: (silenci).

T: A tu també t'apareix en la foscor?

M: Sí, a la nit i quan estic sola.

T: I et passa això de fer-te petita que posa aquí?

M: És que jo soc petita.

T: D'acord, petita, i també com diu el conte, incapaç?

M: No em facis tantes preguntes que saps que no m'agrada.

T: Sí, ja sé que no t'agrada parlar de totes aquestes coses que sents, que és difícil per a tu. Llavors, explica'm el que vulguis d'aquest monstre teu.

M: No vull parlar més.

T: D'acord, llavors et proposo que el modelis amb plastilina. T'agradaria?

No és la primera vegada que la Marina li diu a la seva terapeuta que no li agrada parlar tant, però aquest fet no impedeix continuar traient profit de la lectura, de la qual sí que ha gaudit. La Marina escull una plastilina negra i una

mica de plastilina blanca per als ulls i fa un minimonstre que va anomenar Mudito. La terapeuta va optar perquè parlés amb en Mudito en comptes de fer-li preguntes directament, que sempre resultava més amenaçador.

Ella va començar un diàleg i en Mudito, encara que poc xerraire, li va explicar que tenia molta por d'estar sol, que el deixessin sol. Aquesta vegada, la terapeuta va preguntar a la Marina si se li acudia com podia ajudar-lo. Va agafar la plastilina rosa i va fer una espècie de cuc amb ulls grocs i va dir que aquesta era la Rosita i que acompanyaria en Mudito sempre. Així doncs, la Rosita va ser un recurs que va acompanyar en Mudito durant tot el procés.

En aquest cas, comprovem com és d'important poder proporcionar altres vehicles d'expressió que no siguin la paraula que facilitin l'expressió del món intern i la comunicació amb el terapeuta.

Treball amb pares

La lectura de contes és també un recurs molt eficaç pel treball amb els pares per tal de fomentar la trobada i la connexió entre ells i els seus fills. A l'hora de llegir, els pares no poden estar per altres activitats i això afavoreix que estiguin més presents. El més important és el contacte. Els podem oferir una llista de contes adequats per als seus fills i fomentar d'aquesta manera que puguin compartir moments de lectura.

A l'annex hi trobareu contes separats per temes. Convé aclarir que no fa falta que siguin contes escrits per a treballar específicament les emocions o una dificultat en concret perquè s'utilitzin en la teràpia. De fet, els contes de fades contenen conflictes universals amb els quals els nens s'identifiquen fàcilment. Un inconvenient dels contes de fades tradicionals són les solucions màgiques i el sexisme, però es poden usar i fer-los reflexionar sobre això.

El conte també pot ser un recurs per a treballar directament amb els pares i que aquests també puguin accedir des de la metàfora a una comprensió més profunda de la situació que estan vivint.

2.3.12. Fantasia del lloc segur

És una fantasia amb moltes adaptacions i s'ha utilitzat des de les diferents perspectives psicològiques.

Font

Snel (2013).

Objectius

El seu objectiu és facilitar que el nen vagi a un lloc bonic, real o imaginari, on pugui estar tranquil. Anirem a aquest lloc des de la fantasia, però podem utilitzar des de la imaginació i la meditació, fins al dibuix, un treball manual o la caixa de sorra. El més important és que puguem imaginar aquest lloc, sentir-lo, i connectar amb les emocions que s'hi associen.

Material

Tal com hem dit, es pot realitzar des de la meditació, col·locant coixins o matalassos per a facilitar la relaxació, però també podem necessitar materials per al dibuix o el treball manual, com també la caixa de sorra i les seves figuretes si ho plantegem des d'aquesta eina.

Desenvolupament

És una eina molt útil si es treballa des del bloc I, ja que es podrà seguir utilitzant al llarg de la teràpia. En tenir tantes alternatives per dur-la a terme, fa que les puguem utilitzar durant el procés depenent del que li vingui de gust al nen. La idea principal és poder imaginar un espai (real o inventat) on el nen se senti segur. Per això, podem començar amb la creació d'aquest món a través del dibuix, la caixa de sorra o crear-lo a la sala amb coixins, en els braços de la mare, etc. Un cop feta la creació, aprofundir en el lloc a través de la imaginació guiada. (També es pot fer de manera inversa.) Es poden usar vídeos guiats com el que la mateixa Snel ha publicat al seu canal de YouTube.

Vídeo 2. Eline Snel - #7 Un lloc segur, tranquils i atents com una granota



Font: Canal La Ranita (2017, 6 juliol). <<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>>.

En qualsevol dels casos mirarem d'introduir-nos en aquest lloc, preguntant què ens envolta, si estem acompanyats, què passa, etc., i a poc a poc ens centrarem en el cos del nen, la temperatura, les olors, els sorolls, les emocions que sent, a on les sent en el cos, i així instaurarem el lloc en la imaginació.

2.3.13. Persones del meu món/constel·lacions afectives

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

L'objectiu d'aquesta tècnica és explorar les persones que el nen considera importants en el seu món. A partir d'aquesta tècnica podem parlar de la confiança, la seguretat, els bons tractes i de les figures de referència.

Material

Foli o cartolina i colors. També es poden utilitzar adhesius, mòbils penjants, etc.

Edat

Es pot realitzar a partir dels 6 anys.

Desenvolupament

- En un foli o cartolina, se situa el nen al mig.
- Se li demana que pensi en totes les persones que són importants en el seu món. Pot situar-les més a prop o més lluny d'ell en funció de la importància que tinguin.
- Una vegada posades totes les persones, si ho considerem oportú, es pot reflexionar amb el nen i pensar si aquestes persones són nens o adults, si són persones que apareixen esporàdicament en la seva vida, si són realment importants i per què, si són agradables per a ell o no.

Observacions

Als més petits se'ls pot demanar que pensin durant una estona en les persones i que les escriguin en un paper i després les col·loquin. Aquesta tècnica es pot realitzar al principi com hem dit, però també es pot utilitzar durant o al final del procés per a poder comparar i reflexionar sobre les persones que va escollir al principi i les que ara inclou realment.

2.3.14. El clauer

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Els elements evocadors tenen un gran poder en la integració de recursos. Després d'haver treballat el reconeixement emocional, el següent objectiu seria la regulació emocional. Per consegüent, podem plantejar recursos que serviren per a reduir el nivell d'enuig o ansietat. Trobar-los i treballar-los en teràpia és de gran ajuda, però si els acompanyem amb un clauer (objecte evocador) podem facilitar la seva generalització i integració.

Material

Folis de colors, goma EVA, penjoll escubidú, retoladors, etc.

Desenvolupament

Amb els més petits dibuixem el lloc segur i li afegim una porta per la qual podran entrar sempre que utilitzin les claus que crearem a continuació. Es dibuixen claus de colors i en cadascuna d'elles escrivim un recurs que pot ser útil per al nen o adolescent que necessita autoregular-se. Podem treballar només una emoció, per exemple, la ràbia o els nervis; una situació atemoridora, però també podem fer-ho d'una manera general. La idea és que s'escriguin coses concretes a les claus i que siguin recursos del mateix nen. Per exemple: agitar i observar el pot de la calma, respirar posant un vaixell a la panxa i mirar com puja i baixa, recolzar els peus descalços a terra, rentar-me la cara, escoltar la cançó (i el títol concret), fer una abraçada a la mare, trencar a tires el paper de reciclar, colpejar un coixí, demanar ajuda (i que posin el nom de la persona), etc.

Després s'uneixen les claus amb la goma EVA o el penjoll escubidú i es fa un detall decoratiu al clauer en relació amb el que s'ha treballat. El clauer se l'endú el nen i pot utilitzar-lo sempre que necessiti regulació, mirant quina clau pot ser més eficaç en cada moment. El fet de tenir l'objecte físic fa que recordin més els recursos treballats.

Observacions

Com s'ha comentat, és important que el nen se senti còmode i orgullós del seu clauer, així doncs es pot adaptar als gustos i edats. En els adolescents, en comptes d'escriure recursos, podem fer que cada color sigui un recurs i realitzar polseres o clauers escubidú.

2.3.15. El «comecocos» de les emocions

El «comecocos» és un joc d'origami comú entre els més petits. Es fabrica fàcilment amb un paper i ofereix moltes oportunitats d'interactuar amb el nen a través del joc. Es dibuixa un color a la part superior i s'associa una emoció a aquest color escrivint-la a sota. Quan el nen escull el color, haurà de dir una situació segons l'emoció que li ha tocat.

Aquesta tècnica, com qualsevol joc amb colors, pot ser un element facilitador per a parlar d'emocions associades als nostres estats interns. Associem un color a una emoció i facilitem la seva expressió a través del joc.

Objectius

- Ajudar el nen a reconèixer i validar els seus sentiments.
- Aconseguir que el nen relacioni aquestes emocions amb sensacions corporals, pensaments i situacions determinades.

Material

Paper i colors.

Desenvolupament

- Introducció/explicació de l'activitat. Es parla amb el nen sobre les emocions que coneix i li plantegem jugar amb un «comecocos» per a treballar-les.
- Construcció del «comecocos» i assignació de les emocions als colors. El terapeuta modela la construcció i acompanya el nen en la realització i coloració del «comecocos». Després, se li demanarà que identifiqui una emoció per a cada color i apunti el nom en el revers per a recordar-la.

Vídeo 3. Com fer un «comecocos» de paper



Font: unComo (2014, 2 juliol). <<https://www.youtube.com/watch?v=2INdBv4BWBs>>.

- Jugar i explicar situacions en què sentin l'emoció que toqui. Al «comecocos», hi juguen tant el nen com el terapeuta. En primer lloc, un diu un número i es va obrint i tancant el «comecocos» fins a arribar a aquest número i després s'escull un color dels quatre que hi ha (també es pot jugar a dir un altre número perquè el color toqui a l'atzar). Tant el terapeuta com el nen diuen situacions en què s'han sentit com l'emoció que els toqui segons el color. Per al nen ja és molt reparador que un adult pugui escoltar i validar aquestes emocions i situacions a mesura que les va verbalitzant i pot resultar un treball més concret si té dificultats amb alguna en específic. També és important preguntar i reflectir quines sensacions corporals s'associen amb aquestes emocions i si també ve algun pensament.

Observacions

- Aquest mateix joc es pot realitzar per a una situació concreta que generi diferents emocions. Aquesta variant permet evidenciar que es poden viure sentiments diferents simultàniament davant d'una situació, persona, etc.
- Aquest exercici es pot fer amb diversos jocs que tinguin colors (els palets de colors, pilotes de colors, joc de torre de peces de colors, els nans saltadors, etc.). En tots aquests jocs, el nen decidirà quin color correspon a cada emoció i després jugarà per torns amb el terapeuta tal com s'ha exemplificat amb el «comecocos».

2.3.16. Dòmino de les emocions

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Millorar la identificació d'emocions i l'associació de les emocions a experiències internes i externes, a pensaments i sensacions corporals.

Material

Kit de «Dòmino d'emocions» que es pot realitzar en una cartolina o en peces de fusta i plastificar-lo.

Desenvolupament

Aquesta tècnica consisteix a jugar al «dòmino» de la forma tradicional, intentant encadenar les emocions amb situacions. Algunes fitxes tenen una part blanca i el nen o el terapeuta han d'anomenar una emoció que s'associï amb la situació descrita que la precedeix.

Exemples de fitxes del dòmino

ENUIG	Es mor la meva mascota, la qual m'estimo molt
ALEGRE	Un company m'insulta
	Em conviden a una festa d'aniversari

Font: Elaboració pròpia.

3. Tècniques d'intervenció bloc II: apoderament i autoestima

3.1. Introducció

Una vegada aconseguida l'estabilització i la instal·lació de recursos, passem a una segona fase que podem anomenar d'apoderament i autoestima. En aquesta fase, intentarem aconseguir que el menor augmenti la comprensió de si mateix, de les seves capacitats, les seves dificultats, els seus mecanismes d'afrontament, els disparadors que l'afecten, etc. En definitiva, que s'entengui i s'estimi més. També facilitarem que explori i practiqui noves formes de resposta més constructives i lligades al present. En aquesta part, recolzarem aquestes noves conductes i, sobretot, aquesta nova visió més segura de si mateix i del seu entorn.

3.2. Objectius

Els aspectes més importants a treballar en aquest bloc seran:

- 1) Les **tècniques d'externalització**, gràcies a les quals redefinim creences o distorsions negatives i facilitem la integració.
- 2) Les **funcions executives**, gràcies a les quals podem organitzar i donar sentit a la narrativa.
- 3) **Autoestima i apoderament**, a través de reforçar recursos positius.

3.3. Tècniques d'externalització

Segons Michael White (White i Epston, 1993), l'externalització és un procés en virtut del qual un determinat atribut o qualitat es «fa fora» de les persones i es converteix en alguna cosa amb entitat pròpia. Per a ell, el valor terapèutic es troba en el fet que **crea un espai entre la persona i els seus problemes**, i des de l'enfocament humanista compartim aquest valor.

Que la persona sigui conscient que «és més que els seus problemes» té molts beneficis; es veu de manera més holística, global, integral. També facilita l'apoderament i la mobilització de recursos. A més, veure les coses amb distància permet prendre consciència de diferents aspectes: la dimensió del problema, el funcionament, una característica particular que l'ajuda a entendre millor, etc. Per exemple, un nen, després d'externalitzar la seva por, es va adonar que podia conviure amb ella, que en realitat aquesta por no era tan gran i no el paralyzava. Una nena, després d'externalitzar la seva ràbia i baixar la seva activació a l'hora de fer-la fora, va poder posar en marxa recursos per al seu maneig.

Podem externalitzar moltes coses: emocions, sentiments, parts d'un mateix, problemes, etc. Tot el que ens està causant incomoditat i necessitem resoldre, comprendre i integrar. Les parts positives també es poden externalitzar per a extreure tota la informació que ens pot ajudar a augmentar el coneixement dels nostres recursos.

Durant tot el procés d'externalització, el terapeuta manté una actitud d'escolta i interès sobre com funciona el fet externalitzat i pot acompanyar el nen a explorar noves formes de relacionar-se. Se li podran fer reflexos i preguntes sobre el fet externalitzat.

1) Preguntes sobre com se sent amb l'externalització:

- Com t'has sentit mentre ho feies?
- Ara que has acabat, com et sents?
- Com notes el teu cos?
- Com et sents amb aquesta forma que li has donat?
- Ara que ho veus amb més distància, vols fer algun canvi?

2) Reflexos sobre el que veiem físicament de la creació que el puguin ajudar a prendre consciència d'alguns aspectes i aprofundir-hi:

- Sembla que tens uns braços molt grans, no?
- Tota aquesta part sembla que és un remolí molt embolicat.
- Veig un botó groc allà a la seva panxa i em pregunto què serà.

3) Preguntes sobre la creació que el terapeuta farà al nen, que suggeriran que si no sap alguna resposta, li preguntis al fet externalitzat:

- Com es diu?
- Quan va aparèixer per primera vegada?
- Quan sorgeix ara?
- Què fa quan apareix?
- Com se sent?
- Què necessita?
- Vol explicar-te o explicar-nos alguna cosa?
- Vol demanar-te alguna cosa?
- Com funcionen entre ells? (si hi ha diversos personatges)
- Què està succeint a l'escena?

Si el nen entra en diàleg amb el fet externalitzat l'escoltarem atentament i li donarem espai per a observar com interactua, què pregunta i què respon, o com ho fa perquè interactuïn els personatges.

4) L'animarem a que pugui interaccionar amb el fet externalitzat (o que ho comparteixi amb el terapeuta):

- Com et sents amb ell o ella?
- Li vols demanar alguna cosa?
- Li vols dir o explicar alguna cosa?
- Se t'acudeix com ajudar-lo? (fomenta la creació o la utilització de recursos)

En cap moment el terapeuta pren la posició d'expert que coneix totes les respostes, sinó que ajuda que sigui el nen qui ho verbalitzi.

Hi ha diverses maneres d'externalitzar, a través de la paraula, els dibuixos, les construccions, la plastilina, els titelles, la caixa de sorra, les metàfores, etc. Moltes vegades externalitzar amb material plàstic és més fàcil que amb paraules i el nen pot arribar a expressar parts més doloroses i difícils de verbalitzar.

3.3.1. Tècnica de les etiquetes

Consisteix a identificar les etiquetes (atributs) que altres o nosaltres mateixos hem incorporat al nostre autoconcepte. Després de detectar-les, podem reflexionar i entendre el valor que tenen, el que afecten i, si són perjudicials, buscar la manera de resignificar-les.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Detectar creences irracionals per després poder modificar aquestes creences i distorsions cognitives respecte a un mateix.

Material

Folis, cartolina, figures, plastilina i pòsits.

Desenvolupament

- Demanem al nen que es dibuixi o es representi de la forma que vulgui. Es pot dibuixar, modelar la plastilina, triar una figura, etc.
- Ha d'identificar les etiquetes amb què l'han caracteritzat i col·locar-les de la manera que vulgui. Alguns exemples poden ser: «sempre em diuen que

soc més madur en relació amb l'edat que tinc, o soc divertit, responsable, bona/mala persona, entremaliat, mentider o competitiu».

- Reflexionem junts per a resignificar aquestes etiquetes: podem preguntar-li quines creu que porta i quines li pesen, quines ha pogut elaborar, quines s'ha pogut treure de sobre, quines li pertanyen, quines no, quines es contradiuen, etc. A través de la narrativa, s'assigna a les etiquetes un sentit diferent, permetent la redefinició i la seva integració. Els atributs, en general, no són *per se* característiques positives o negatives, sinó que és a través de la narrativa que li dona la persona a aquesta característica el que donarà la connotació a l'atribut. Per exemple, «ser més madur del que toca per l'edat» pot semblar positiu, però en molts casos s'acompanya d'una pressió associada i una percepció d'hiperresponsabilitat que al final es pot llegir com un atribut amb connotació negativa.

3.3.2. Els monstres domèstics/els meus superpoders

Les respostes defensives i la mala gestió emocional són els factors desencadenants de comportaments molt castigats socialment, i això ataca directament la nostra autoestima i el nostre autoconcepte. Si externalitzem aquests comportaments, no només facilitem la seva gestió, sinó que alleugem la nostra culpa fent possible la connexió amb el que estem treballant. Volem transmetre al nen que el que no ens agrada és la conducta, no el nen en si. Per això, ens aprofitem dels monstres/superpoders que fan que no gestionem del tot les nostres conductes. Aprendre a gestionar aquests monstres o superpoders perquè no ens facin actuar d'una manera que no volem. Sempre és més fàcil «lluitar» amb algú extern que amb un mateix.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Que el nen aconsegueixi externalitzar aspectes de si mateix que no pot gestionar i atribuir-los a un monstre/superpoder, a fi de poder facilitar la seva gestió a l'hora de veure'ls en l'altre.

Material

Folis, goma EVA, ceres, pintures, papers de colors, adhesius i material per a treballs manuals.

Desenvolupament

Es pot iniciar l'activitat llegint el llibre *Manual de monstruos domésticos* (Marijanovic, 1998). La lectura ajuda el nen a relaxar-se, a entrar en la metàfora dels monstres, i que li resulti menys amenaçant inventar el seu monstre més tard.

Després de la lectura se li demana que representi el seu monstre amb diferents materials i que més tard expliqui un conte o una història sobre ell, seguint les següents frases:

- Hi havia una vegada un monstre que es deia...
- Que va néixer a...
- Que apareix a.../quan...
- Té tres característiques rellevants que són...
- Per tal que desaparegui o ens deixi tranquils el que hem de fer és...

Exemple de conte per treballar el perfeccionisme

«En Perfectitits és un monstre molt estricte que va néixer a Perfectworld. Té la capacitat de convertir-se en la teva ombra, per aquest motiu t'acostumes a ell i és com si el deixessis de veure, però sempre t'acompanya i apareix en els pitjors moments. Quan estàs intentant fer una cosa bé i comences a perdre els nervis perquè no et surt, tatxan! Apareix i es va fent gran. Li encanta recordar-te totes les vegades que has intentat fer coses i no podies, i se'n riu dels cops que t'equivoques. Si aconsegueixes acabar el que estaves fent, ve la seva part favorita, que és recordar-te el que volies fer i comparar-ho amb el que has fet, ridiculitzant el resultat i posant exemples de comentaris dels altres sobre la teva feina. És difícil no fer-li cas, perquè és molt insistent, però ajuda el fet de dir-li que fas el que pots; diferenciar el que és significatiu que facis bé, del que no és tan rellevant; i una cosa que m'ajuda és programar-me per tal de no anar amb presses a l'hora de fer les tasques importants, perquè així puc dedicar una estona a posar una cançó quan en Perfectitits es troba en el seu moment més pesat» (Anna, 12 anys).

Observacions

El menor pot crear el seu propi monstre o escollir algun dels que inclou el llibre. Aquesta tècnica és molt útil per a separar el problema de la persona d'una manera divertida, i així poder afrontar les seves dificultats i reduir les defenses.

3.3.3. Els vestits

Abordar els mecanismes de defensa en els més petits és complicat, d'una banda, perquè és un concepte massa abstracte per a ells i, d'altra banda, perquè és difícil de detectar-los. Per fer-ho, utilitzem la metàfora de les disfresses o vestits que facilita aquesta tasca. Mostrem al nen algunes imatges de vestits que representen certes defenses. A partir d'aquí, li permetem identificar-se amb elles o crear-ne d'altres, conscienciant així les seves respostes defensives.

És una tècnica que es pot utilitzar de forma molt bàsica des de molt petits. A partir dels 4 o 5 anys ja entenen el que significa fer de viking o astronauta. Però serà a partir dels 7 o 8 anys quan podrem aprofundir més en els diferents

vestits i l'ús que en fem. (Recordeu que les edats són sempre orientatives i que ens referim a edats emocionals, que no sempre són les mateixes que les edats cronològiques.)

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

L'objectiu d'aquesta tècnica és identificar els mecanismes de defensa perquè, a través de la projecció realitzada en les disfresses o vestits, puguem ser més conscients de les nostres respostes defensives, i així poder treballar-les.

Materials

Imatges de vestits o disfresses o el joc de Janod Magneti'Book noia i Magneti'Book noi. S'utilitzen totes les cartes, independentment de si es representen com un noi o una noia, ja que volem donar valor a la disfressa, sent aquesta útil per a qualsevol gènere. També podem fer-ho amb disfresses reals, personatges o amb el que puguem crear.

Figura 2. Joc Janod® «Magneti'Book noi» i «Magneti'Book noia»



Font: Elaboració pròpia.

Desenvolupament

- Començarem explicant al nen cada vestit descrit a les targetes. Per exemple, el viking representa la resposta impulsiva d'atac; una disfressa de reina representa la necessitat de manar sobre els altres.
- El nen ha d'identificar-se amb algun dels vestits o pot crear-ne un adequat per a ell.
- Reflexionem sobre per què utilitza o utilitzava aquesta estratègia; analitzem si li serveix o no, reflexionant sobre el fet que a vegades el que ens era útil fins aquell moment comença a ser contraproductiu.

- Aquesta tècnica es pot tancar entrevistant el vestit a través de preguntes o escrivint alguna cosa dirigida a ell.

Observacions

Els vestits són recursos positius que la criatura posseeix. El que valorarem és si estem fent un ús correcte d'ells o si estem abusant-ne d'algun en particular que, si és així, segurament ens portarà algunes complicacions. Un cop escollit el seu vestit podem practicar com explicar-ho als pares perquè tinguin una major comprensió de les seves estratègies.

Taula 1. Definició dels diferents vestits

Vestit d'uniforme	Aquest és el vestit que s'utilitza davant de la inseguretad. Vol mostrar més fortalesa i tot ha d'estar controlat i perfecte. El més complicat és que, si s'abusa d'ell, la persona cada vegada se sent més insegura, amb més pressió i ansietat, ja que cada cop hi ha més coses que s'han de controlar.
Vestit d'infermera/rescatador	Aquest vestit fa que la persona es converteixi en una cuidadora o salvadora número u, fa que es preocupi molt de cuidar els que són importants per a ella, especialment les persones grans. Quan es posa el vestit està més preocupada de cuidar que de ser cuidada i això fa que gaudeixi menys del seu present, es cuidi menys, etc.
Vestit d'índia/pallasso	Aquest vestit és útil per no parlar del que es vol i cridar l'atenció d'altres maneres. Si la persona se'l posa, vol que tothom estigui pendent d'ella, tant sí com no, amb un tambor, crits o el que sigui! Al principi sembla que doni resultat, però al final és un vestit que porta molts problemes i mala fama. Aquest vestit et fa semblar molt gran, tot el contrari de com se sent la persona per dins.
Vestit de japonesa	Aquest vestit serveix per ocultar els sentiments i les necessitats. Aquestes persones sempre somriuen, però només per fora. El vestit funciona quan hi ha problemes que no es volen tenir o quan no es volen respondre algunes preguntes. També és útil perquè ningú pugui descobrir què hi ha dins de la persona. El més dolent d'aquest vestit és que al final no s'aprèn ni a solucionar els problemes ni a somriure de veritat.
Vestit de fada/astronauta	Aquest vestit és útil si la persona no pot tractar ni parlar dels problemes de la vida. Posar-se aquest vestit és com anar a un altre planeta. Si hi ha problemes o ens posem nerviosos per alguna cosa, la persona es posa aquest vestit o, més aviat, el vestit la busca ràpidament i ja no pensa ni escolta ni veu res del que està passant. Si la persona utilitza molt aquest vestit, pot ser que es perdi tantes coses que quan es miri al mirall no sàpiga qui és.
Vestit de núvia	Aquest vestit serveix per a veure-ho tot de color rosa i també per evitar veure alguns problemes. Amb aquest vestit la persona mai pensa en coses tristes o que la fan enfadar de veritat, és com si no passés res dolent, i acaba convenent-se d'això. Però el més dolent és que els problemes s'ajunten, fins que es fan tan grans com una muntanya i, per tant, seran més difícils de solucionar.

Expressions específiques

Per a descriure els diferents vestits, s'han utilitzat expressions que usàriem en teràpia per a explicar aquesta activitat al nen o adolescent.

Vestit d'esportista/pirata	Aquest vestit (encara que no ho sembli) és poc amistós, porta protecció a tot arreu, no només per a defensar-se si-gui com sigui, sinó sobretot per atacar si és necessari. Sembla útil quan s'han de solucionar problemes o conflictes, però la persona es fica fàcilment en embolics i no els soluciona. Si s'utilitza molt pot ser que els altres creguin que realment aquest vestit no és un vestit i que no són bones persones.
Vestit de reina/xèrif	Aquest vestit fa que la persona es converteixi en la reina de la festa o el xèrif del poble. Tot ha de funcionar com ella diu. Et fa sentir com algú que està per sobre dels altres, que té dret a tot, a reclamar com es vulgui, a prendre el que es vulgui, a fer el que es vulgui sense pensar en les conseqüències. Si s'usa molt, pot ser que no siguis just amb els altres, és a dir, s'aconsegueix el que es vol, però al final ningú vol estar amb tu.
Vestit de viking	Quan la persona es posa aquest vestit, evita que els altres li preguntin sobre la seva vida, les seves coses, els seus problemes. La cuirassa ajuda que les mostres d'interès dels altres rebotin i ningú pugui entrar. L'espasa s'utilitza en cas d'emergència, és a dir, si els altres insisteixen a parlar dels sentiments i, d'aquesta manera, poder defensar-se. Però el pitjor és que aquest vestit és el responsable d'amagar tots els problemes i sentiments que té la persona, i llavors, s'ajunten i s'ajunten i s'ajunten...
Vestit de Zorro	Aquest vestit serveix per a sentir-nos superpoderosos, superforts i súper de tot, per tant, no necessitem els altres per a solucionar els problemes. Quan s'usa aquest vestit la persona pensa que és la més llesta, la més forta i que no necessita ningú, encara que per dins no se senti així. La màscara facilita que ningú s'adoni que realment necessita molt l'ajuda dels altres, però això fa vergonya reconèixer-ho. Quan hi ha problemes la persona es posa aquest vestit que la fa sentir forta i segura i sembla que així tot va millor, però en realitat tot va pitjor, perquè al final se sent més dèbil i menys segura. Si aquest vestit s'utilitza molt, la persona es pot convèncer que és millor no necessitar ningú i quedar-se sola.

3.3.4. Cadira buida

La tècnica de la cadira buida és una de les eines més conegudes de la teràpia gestalt (Cornejo, 2010). La persona s'asseu davant d'una cadira buida, en la qual de manera imaginària situa una persona, una part de si mateixa o qual-sevol cosa a què necessita expressar quelcom que no ha pogut dir d'una altra manera; s'ofereix així un lloc segur i espai per a la comprensió i la integració.

Objectius

Traslladar a la consulta situacions que el nen desitjaria i simular que pot interactuar amb algú o alguna cosa.

Material

Una cadira buida o una cadira amb un ninot.

Desenvolupament

Existeixen diferents formes d'utilitzar la cadira:

- Es pot utilitzar com si una persona estigués asseguda i el nen es dirigís a ella com si hi fos, per a poder practicar una situació que vol que es produeixi. Per exemple, explicar alguna cosa als seus pares, i així assajar com ho faria; o dirigir-se a algú que ja no hi és per alguna raó i a qui el nen li va quedar alguna cosa per dir-li...
- També es pot utilitzar per a entrevistar alguna emoció: se li pregunta quan apareix, amb quina freqüència, com s'expressa, què l'ajuda a desaparèixer, etc.

Observacions

La cadira pot estar buida, pot asseure's algun peluix representatiu o també s'hi pot posar alguna figura que el nen hagi creat o escollit de les que ja existeixen per a representar una persona o una emoció.

3.4. Funcions executives

Les funcions executives són habilitats cognitives i emocionals que es desenvolupen adequadament en les vinculacions segures i depenen del desenvolupament òptim dels lòbuls frontals. Aquestes habilitats serien com el capità d'un vaixell o el director d'orquestra del cervell que permeten planificar, seqüenciar, perseverar i autoregular la conducta i els impulsos.

Seguint la metàfora del cervell en tres pisos de Siegel (2012), les funcions executives serien les encarregades del punt més alt del cervell, l'àrea prefrontal, que com sabem, es desenvoluparà fins després de l'adolescència. Això implica que cal tenir unes expectatives realistes davant d'aquestes funcions en la infància, atès que encara no s'han desenvolupat del tot. Aquest aprenentatge ha d'anar acompanyat en el procés terapèutic, ja que serà part del treball que es realitza per donar sentit a la narrativa i permetre la integració.

3.4.1. Rentadora

Les coses succeeixen, però saber el seu ordre i integrar-les de manera estructurada a vegades és una tasca complicada. Per això, necessitem eines, com la tècnica de la rentadora, que ens ajudin a entendre què està passant i fer passos previs d'organització.

Font

Larumbe (no publicat).

Objectius

Els objectius d'aquesta tècnica són poder ordenar pensaments, sentiments i fets d'una situació. Permet reavaluar la situació i poder analitzar-la detalladament. Una vegada ordenada, s'hi pot aprofundir analitzant la detecció de **disparadors**,² amenaces reals i percebudes, respostes del nen, etc.

⁽²⁾Els *disparadors* són les situacions que ens activen el sistema d'alarma. Poden ser situacions reals en què ens sentim amenaçats, com per exemple que no ens surti una tasca (alta frustració), però també poden ser situacions percebudes, com ara situacions que ens evoquen records (un moviment bruscat de mans pot recordar-nos una agressió física que hem viscut). En ambdós casos, la resposta serà defensiva i es viurà com una amenaça real.

Material

Folis de colors, retoladors i pintures.

Desenvolupament

A vegades, quan es produeix una situació que ens costa digerir o entendre, tant els nens com els adults, tenim dificultats per ordenar les idees i explicar què ha succeït. És com quan agafem la roba bruta per a posar-la a la rentadora... És difícil diferenciar què és què. Aquesta tècnica consisteix a posar tota la roba bruta que se'ns acudeix a la rentadora sense pensar en què va venir abans i què va venir després. Tot el que se'ns vagi acudint en relació amb la situació (pensaments, emocions, fets, etc.). Un cop tenim tota la roba bruta a la rentadora, es renta i es penja a poc a poc. Intentem estendre totes les idees de manera que tinguin sentit i quedin ordenades. Això ens permet acabar amb una narrativa coherent i connectada per a facilitar la integració de la situació o del que ha succeït.

En el següent exemple posarem en negreta el que escriuríem en cadascun dels papers o peces de roba. D'aquesta manera després podrem ordenar-los i redefinir-los per a aconseguir la narrativa.

Un exemple de narrativa seria el següent:

Estic molt **enfadada** perquè ella **sempre em fa el mateix**, jo estic **tranquil·la** i ve i **m'avergonyeix davant dels altres**. Al pati ja **m'havia deixat de banda** perquè se n'havia anat al bany amb les altres nenes del grup i jo **m'havia quedat sola** i després a classe, una altra vegada, **fa que les altres se'n riguin** quan **m'equivoco**. Jo ja ho dic a casa que **no vull anar a l'escola**, em sento **insegura i sola**.

No **acabo de sentir-me del tot còmode** a classe. Hi ha un grup de nenes que es porta molt bé i la **Maria**, que és la **líder**, **em fa sentir insegura**. Avui al pati **ha dit que volia anar al bany** i totes **han anat amb ella**. Jo **he notat que no em convidaven** i **m'he quedat sola**. M'he sentit **molt insegura i sola** perquè **sento que no m'accepten**. Després a classe **ja estava amb aquesta idea al cap** i només pensava que **volia anar a casa**. Ha **passat la Maria i s'ha entrebancat amb la meva motxilla**, i **li ha caigut l'estoig a terra**. Totes se n'han **rigut**, però jo ho he viscut com si se'n **riguessin de mi** i **m'he sentit encara pitjor**. No he pensat que se'n reien de la **Maria**. Quan em sento **insegura**, no vull anar a l'escola.

Observacions

Podem complicar aquesta tècnica tant com vulguem. Podem parlar d'emocions, pensaments i esdeveniments, però a partir d'aquí podem treballar altres tècniques narratives o la caixa de sorra, una vegada detectats els detonants o respostes defensives clau.

3.4.2. Peces encadenades (el dòmino)

La metàfora del dòmino és útil per a la seva simplicitat a l'hora d'explicar que una peça pot tirar les altres en cadena. Exemplifica la seqüència d'esdeveniments i ajuda a detectar el detonant o moment clau d'una situació que és el responsable que els esdeveniments posteriors siguin els ocorreguts.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Identificar detonants interns i externs que fan que es desencadenin els mecanismes de defensa.

Material

Peces de dòmino o peces de fusta.

Desenvolupament

Consisteix a atribuir a cada fitxa un sentit del que va succeir pas a pas. Es desgrana una situació, intentant mirar què va passar amb lupa, de manera que el nen s'adoni de les seqüències d'esdeveniments i les seves reaccions. Serveix per prendre consciència de tot això i que gràcies al fet de desgranar-ho i mirar-ho amb lupa podem detectar el punt clau (disparador/detonant) i buscar alternatives de resposta. Es pregunta al nen en quina de les accions realitzades podria haver fet alguna altra cosa.

3.5. Tècniques d'apoderament i autoestima

Abans d'entrar en el bloc III d'integració és important enfortir els recursos positius dels nens, perquè així s'apoderin i se sentin valents a l'hora d'afrontar la integració. Per dur-ho a terme, emfatitzarem qualitats, recursos i èxits.

3.5.1. Parlant bé de mi

Parlar de les nostres dificultats és important per a poder detectar-les i afrontar-les, però a vegades ens oblidem de parlar també de les nostres qualitats positives. En aquest exercici, realitzarem un treball manual que el nen esculli, destacant les qualitats que més valora.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Fer que la criatura sigui conscient dels recursos resilents que té i potenciar la seva autoestima.

Materials

Folis, papers de colors, goma EVA, retoladors, plomes i qualsevol cosa que permeti fer fluir la creativitat.

Desenvolupament

Es reforça el gran treball realitzat fins ara en el procés terapèutic i s'evidencia la valentia. A partir d'aquí es busquen altres qualitats que el nen consideri que té i es realitza un treball manual on aquestes qualitats quedin reflectides. Pot ser una flor, on es col·loca cada qualitat en un pètal; un ram, alguns globus, hi ha infinites idees possibles. Deixem que flueixi la seva creativitat.

Observacions

A vegades és difícil pensar en qualitats, ja que estem bombardejats per aquestes dificultats de forma permanent. En cas que el nen es bloquegi i no sàpiga quines qualitats dir, se li demana per deures que pregunti a 5 persones del seu entorn que li diguin almenys tres qualitats que té. Així, també facilitem el fet de parlar de coses positives cap a ell.

3.5.2. L'arbre de l'autoestima

Gràcies als recursos resilents, les coses bones que som i fem, aconseguim superar molts obstacles i assolir metes. A causa d'aquesta tècnica, podem parlar de l'associació d'aquestes coses i potenciar l'autoestima.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Fer que la criatura sigui conscient dels recursos resilents que té i potenciar la seva autoestima.

Material

Folis, papers de colors, retoladors o dibuix d'un arbre.

Desenvolupament

Es dibuixa o es demana que es dibuixi un arbre amb 6 espais a les arrels per a escriure i uns altres 6 espais en uns fruits grans a la copa. Es demana al nen que escrigui 6 qualitats que tingui a les arrels i 6 coses de les quals està orgullós d'haver aconseguit en els fruits. D'aquesta forma podem apoderar-lo associant els avantatges de les seves qualitats amb els seus èxits.

3.5.3. Punts forts i punts dèbils

Una altra tècnica d'apoderament serà la idea que les nostres qualitats i recursos superen els nostres punts dèbils. En aquest cas, podem utilitzar el dibuix o les figures per a portar a la consciència la visualització dels nostres recursos resilients.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Per que la criatura sigui conscient dels recursos resilients, apoderar-la i potenciar la seva autoestima.

Material

Caixa de sorra, figures, folis, retoladors i material per a treballs manuals.

Desenvolupament

Es demana al nen, a partir de figures a la caixa de sorra o a partir de dibuixar en un paper, que seleccioni recursos i qualitats que posseeix i els posi al cercle. Per exemple, podria posar una figura per a representar la socialització, una altra per a la paciència, una altra per a la creativitat, etc. Una vegada s'ha creat el cercle de figures es demana que posi al centre del cercle un altre cercle més petit amb les figures que representen els seus punts dèbils. Per exemple, posarà una figura que representi l'autoexigència o la impulsivitat. A través d'aquest exercici de projecció, podem visualitzar i redefinir el que es representi, intentant potenciar i valorar els recursos amb els quals és capaç de fer front les debilitats presentades.

3.5.4. Fantasia de la visita al savi

És un procediment que utilitzem molt en la psicoteràpia integradora humanista. Està inspirat en el model de la psicossíntesi i també es practica, amb lleugeres variacions, en el model de la psicoteràpia de la gestalt i en el somni dirigit.

Font

Stevens (1976).

Objectius

Com qualsevol altra visualització o treball amb imatges i fantasia, l'objectiu és activar l'hemisferi cerebral dret, facilitant així l'*insight* i proporcionant un procediment que procuri canvis significatius i globals.

En un nivell més concret, aquesta tècnica ofereix la possibilitat de connectar amb la saviesa interna, amb un espai intuïtiu i intel·ligent del nen, que li permeti col·locar els recursos dins seu i distanciar-se de la dependència externa i del que diu l'altre per tal d'adquirir un judici propi. Amb adaptacions, es pot aplicar a nens a partir de 5 anys.

Material

Si es realitza com una fantasia, només cal disposar d'un espai còmode i confortable perquè el nen s'estiri, tanqui els ulls i pugui escoltar la veu del terapeuta.

En les adaptacions a nens més petits o que no treballen bé amb la fantasia, es necessita una petita cabana, que es pot construir amb mantes (fins i tot pot ser part del procés de la sessió el fet de construir-la) o col·locar-la si ja en tenim una. Es pot utilitzar un tipi o una cabana «d'indis» com els agrada anomenar-la, que ens permeti col·locar-la o retirar-la fàcilment. També és interessant situar una llum a l'interior de la cova (una llanterna amb paper de cel·lofana, imitant una foguera o amb nens més grans de 9 anys es pot utilitzar la llum d'una espelma).

Desenvolupament

En aquesta fantasia guiada, es convida la persona a visualitzar un camí a través de la muntanya que la guiarà a una cova on habita un savi, el representant de la saviesa interna. A mesura que s'acosten a la cova, la persona pot albirar la llum d'una foguera i a poc a poc anirà distingint la figura d'una persona sàvia que l'està esperant afablement. Després d'observar el personatge amb deteniment, se li permet fer-li preguntes importants sobre aspectes rellevants de la seva vida personal, especialment d'aquells que més el preocupen actualment. La persona està especialment atenta a la seva resposta verbal i no verbal. És important que també s'identifiqui amb el savi i observi el visitant amb els seus ulls, acollint la informació que prové d'aquest intercanvi de rols. La visualització acaba quan, després de recuperar la seva pròpia identitat de nou, rep un regal del savi que tenia guardat especialment per a aquesta ocasió i que l'ajudarà en les seves inquietuds. Finalment, s'acomiaden i la persona s'allunya de la cova i torna a l'espai de la teràpia.

Variants

Quan es fa amb nens, la visualització es redueix en temps i detall (el temps i el detall es vincularan a l'edat). Fins que el nen no tingui uns 9 anys no es pot fer de forma completa, és a dir, més llarga de cinc minuts, ja que es cansen molt (encara que sempre hi ha excepcions). Per tant, amb els petits, amb cinc minuts és més que suficient. Una vegada el nen ha obert els ulls, li preguntem sobre el savi:

Com és? Quina cara tenia? Com anava vestit? T'ha donat un missatge per a tu?

Moltes vegades, especialment quan treballem amb nens, el savi no transmet un missatge o almenys no un missatge transcendent: «m'ha dit hola», «em somreia i deia que sí». És important rescatar les sensacions que té el nen amb la seva presència, remarcant molt que és un ésser especial que l'esperava i que l'estima moltíssim. Que cadascú té un savi dins seu i que hi ha persones que no el visiten mai! També podem fer junts el regal, oferint al nen diferents materials per a aquest propòsit: fang, pintures, colors, papers amb diferents textures, pedres de colors, gomes, adhesius de colors, cola, plastilina, etc. Així pot donar-li la forma i el significat mentre el va confeccionant. A mesura que el construeix, podem parlar del significat de l'objecte i de cadascun dels materials que escull.

Al final de la confecció se li pregunta:

Si et convertissis en aquest magnífic regal que t'ha donat el teu savi, com et sentiries? Quines sensacions apareixen quan t'ho imagines? I si t'imagines que ets el savi: com serien els teus gestos? Què diries en aquesta situació?, etc.

El nen pot parlar de diferents sensacions i qualitats, que intentarem ancorar i intensificar si són positives:

Em sento fort i poderós, puc veure-ho tot amb l'ull màgic de la vareta, soc com un arc de Sant Martí de colors que il·lumina en la foscor, etc.

Posteriorment, tots aquests recursos els podem traslladar a la vivència de les àrees difícils de la vida de la persona:

Com seria ser la teva vareta màgica en aquesta situació? Com seria sentir els teus superpoderes en aquest conflicte?

De la mateixa manera, podem traslladar a aquest terreny els missatges del savi:

Com t'ajuda el missatge del teu savi per a aquesta situació? Si ens imaginem que ets a casa i tens un moment d'aquests en què sents tanta ràbia i tens ganes de colpejar la teva germana i recordes que portes el savi amb tu, què succeeix? Què canvia?

Quan treballem amb aquesta tècnica amb nens d'entre 5 i 9 anys, i especialment amb perfils que no admeten estar molt de temps asseguts o quiets, reproduïm en la sessió el viatge a la muntanya, donant rellevància també al trànsit i l'arribada a la cova del savi. Sovint el camí està ple d'obstacles, fins i tot a vegades ens trobem algun monstre amb el qual ens hem d'enfrontar amb els nostres recursos. De la mateixa manera, quan emprenem el viatge de tornada,

és interessant observar com utilitza el missatge i el regal que ha adquirit del savi per a superar els obstacles (que moltes vegades, durant la tornada, ja han desaparegut).

Una altra manera interessant d'oferir aquesta tècnica és explicar la visualització com un conte i després dibuixar el savi intern o disfressar-nos d'ell i fer el regal. Aquesta variant és molt adequada per a nens que gaudeixen dels contes i que encara no responen bé a la fantasia.

3.6. Caixa de sorra

La tècnica de la caixa de sorra, en el seu nom original *sandplay*, va ser fundada per la psicoterapeuta suïssa Dora M. Kalflos basant-se en la psicologia analítica de Carl Gustav Jung.

Material

En el material de l'assignatura tindreu el recurs de Gonzalo (2013 i 2017).

Font

Gonzalo (2013 i 2017).

Objectius

- Estimular les funcions executives, fent que el nen sigui conscient del procés de solució de problemes i de planificació, seqüenciació dels seus actes, ensenyant-li a monitorar els seus propis processos cognitius, emocionals i conductuals.
- Aprendre estratègies alternatives.
- Fer conscient el model intern de treball del menor i treballar els seus continguts, intentant modificar aquestes representacions.
- El tractament de la identitat i l'autoestima del menor.

Material

Per a utilitzar aquesta tècnica és necessària una safata amb fons blau plena de sorra on poder col·locar les figuretes. A més, necessitem una àmplia col·lecció de figuretes de persones, animals i plantes, construccions, mitjans de transport, senyals o divisors naturals (roques, fusta, muntanyes, etc.), elements fantàstics, personatges de pel·lícules, accessoris, etc.

Desenvolupament

Igual que en els altres blocs, podem fer ús de la caixa de sorra de manera directa o no directa.

Les caixes **no directives** les podem treballar en diferents moments de la teràpia quan el nen demani aquest espai per a explicar alguna cosa, o per a poder transmetre el que li passa. En molts casos, són ells els que demanen realitzar una caixa perquè puguin expressar el conjunt d'emocions en què estan immersos. Un exemple podria ser fer conscient el model intern de treball i poder parlar del seu contingut, a través de la representació que un nen pot fer en un moment on demostra que està en defensa.

En aquest segon bloc, exemples de les caixes **directives** podrien ser «jo per dins i jo per fora» o «els meus dos estats del jo» on podem aprofundir en les diferències entre un jo connectat i regulat en contraposició a un jo no regulat que no té en compte els altres. Podria ser un gat i un lleó, per exemple, o Hulk i el Dr. Bruce Banner.

Una altra caixa directiva interessant en aquest bloc podria ser «les meves fortalezes i debilitats», on el nen busca diferents figuretes per a simbolitzar les fortalezes i les dificultats o «com soc, com em veuen els altres, com m'agradaria ser» per poder aprofundir en aspectes d'autoestima.

Per treballar les funcions executives també podem proposar caixes directives dirigides a plantejar conseqüències d'actes o fets que han passat per a poder formular alternatives de resposta.

Aquests són alguns exemples de l'ús de la caixa de sorra en el bloc II, però en realitat existeixen infinites variacions, ja que moltes de les tècniques les podem adaptar a la caixa de sorra. Per aquest motiu, és important que tinguem en compte el rol del terapeuta com a acompanyant, ja que és això el que permetrà treballar els objectius en què ens estem centrant. Per fer-ho, el nostre acompanyament es basarà a facilitar la reflexió a través de frases com:

Explica'm més sobre això... Coneixem més... Per a reforçar aspectes que podem apoderar o per a potenciar aspectes resilients: explica'm més sobre aquest personatge que em dius que és molt fort, o és valent, o que se sent segur...

Dediquem un moment a pensar el que li pot passar a aquest nen si fa això, o com se sentiria després de fer-ho... Per a estimular funcions executives i potenciar l'anàlisi de conseqüències.

Em pregunto... Per a plantejar alternatives de respostes o projeccions de futur: què passaria si ja no lluitessin més i estiguessin en pau? Què passaria si demanessin ajuda?

Aprenem més sobre aquesta por a la nit... Per a facilitar exposar un tema a la caixa.

Ens quedarem una mica més sentint aquesta energia o la força que sent el personatge... Per a connectar amb qualsevol aspecte d'apoderament que hàgim vist en els personatges de la caixa.

4. Tècniques d'intervenció bloc III: redefinició i integració

«L'experiència no és allò que et passa, sinó el que fas amb el que et passa» (Huxley; traducció dels editors).

4.1. Introducció

Aquesta última part del procés ve després d'haver aconseguit, en les fases anteriors, estabilitat i seguretat en els recursos propis del nen i un coneixement molt més profund i amable de si mateix.

Aquesta fase és la part més delicada i on s'aprofundirà més en les seves vivències, ja que s'activaran totes les parts del cervell i s'integrarà l'hemisferi esquerre i l'hemisferi dret. Es tracta de promoure la integració horitzontal i vertical, integrar pensament, emoció i cos. Per fer-ho, en aquest punt, aprofundirem en temes complexos i amb molta càrrega emocional, sempre respectant els ritmes propis del nen.

Per a entrar en aquest bloc és important estar en coordinació amb els referents (pares, tutor de l'escola, professors d'activitats extraescolars, professionals que l'atenguin, etc.), atès que en aquest punt alguns casos poden empitjorar fins que s'aconsegueixen col·locar les experiències viscudes de manera integrada.

Es pretén donar coherència a la seva narrativa autobiogràfica a partir del diàleg al voltant del que ha viscut, de manera que el nen o l'adolescent podrà donar un sentit constructiu a la seva història. Per a aquesta última fase, és imprescindible la relació terapèutica perquè se senti segur.

En aquesta **tercera fase** treballarem la integració de la història del nen de manera que pugui connectar el que ha viscut en el passat amb la seva situació actual i, així, aconsegueixi projectar-se de forma diferent i més lliure cap al seu futur. L'objectiu que es pretén és integrar de manera resiliència.

Per a la integració de les experiències evocarem les sensacions corporals, emocions i cognicions relacionades amb les experiències doloroses viscudes, a la vegada que el nen es manté conscient dels seus nous recursos i capacitats desenvolupats i reforçats en el primer i segon bloc.

Hem d'estar alerta per si l'amígdala s'hiperactiva molt a l'hora d'accedir a records concrets amb molta càrrega emocional, si és així hem de parar abans que surti del marge de la tolerància. Si això succeeix, acompanyarem el nen

a posar en pràctica alguns dels recursos ja coneguts o altres recursos nous si és necessari. **És molt més segur i efectiu anar lentament que aclaparar el sistema nerviós** i que el cos senti que no és capaç d'afrontar el record d'una experiència viscuda.

Els acompanyarem a **resignificar la seva història** amb una nova narrativa organitzada, coherent i resilient. És rellevant promoure els processos autoreflexius perquè el nen o l'adolescent pugui entendre el que ha viscut, la relació que les seves experiències passades tenen amb el seu present i com es pot projectar de manera diferent i més lliure cap al seu futur.

Ha de sentir-se preparat per al tancament, amb recursos suficients per fer front els problemes que el van portar a teràpia i per a enfrontar-se a altres dificultats que puguin sorgir. En definitiva, amb més confiança en si mateix i també en l'entorn que l'envolta.

Valorarem durant les sessions si es resol la demanda inicial, com també altres dificultats que han sorgit en el procés. No existeix una recepta màgica per saber quan s'ha d'acabar, això s'ha de decidir d'una manera consensuada entre ell, les persones que l'han acompanyat i nosaltres, els terapeutes.

A més, abans de finalitzar realitzarem un repàs de tot el que s'ha fet durant les sessions perquè pugui prendre consciència de tot el procés, dels canvis que ha aconseguit i de com ho ha fet. Per tal que se'ls pugui atribuir, és important valorar i celebrar els seus èxits i així reforçar i assentar els canvis que ha fet. Veure des d'aquesta perspectiva amorosa la seva vida i el procés terapèutic, l'ajuda a comprendre de forma més global i integrada qui és.

Durant el tancament explicarem que sempre podran tornar a teràpia si més endavant ho necessiten. Deixar aquesta possibilitat oberta, encara que al final no la necessitin en molts casos, els proporciona seguretat i també els reconforta.

4.2. Objectius

- 1) Identificar les experiències viscudes que comporten un major patiment en el present per a l'adolescent.
- 2) Augmentar la comprensió de l'adolescent sobre les repercussions de les seves vivències en el seu moment actual, en els seus mecanismes d'afrontament, en les seves emocions, en les seves percepcions, etc.
- 3) Aconseguir el processament i la integració de les experiències doloroses i de les sensacions corporals, les emocions i les cognicions associades amb elles.

4) Construir una narrativa organitzada de la seva història, aconseguint que la resignifiqui i es projecti amb esperança cap al futur.

5) Reafirmar els seus recursos i la seva capacitat, acompanyant-lo en la presa de consciència del seu procés de creixement i millora.

4.3. Treballar la seva història de vida

4.3.1. Àlbum de vida

A través d'aquesta tècnica, el nen pot connectar amb la seva vida, estructurar les seves idees, els seus records i construir la seva història passada, present i futura per tal de desenvolupar una identitat i una personalitat integrada. Per fer-ho, crearem un àlbum en què pugui reunir tot el treball realitzat durant la teràpia i incloure nous apartats a fi d'integrar la seva història.

Construirem la narrativa sobre la seva història i per això començarem per la seva línia de vida treballada en sessions anteriors amb la possibilitat d'actualitzar-la amb nous esdeveniments, ja que hi pot haver moments que no hagin sortit fins ara per la dificultat que li provocava parlar-ne, però que ara sí que està preparat per a compartir.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Construir una narrativa que l'ajudi a formar una memòria biogràfica per a fomentar un sentit de si mateix i a partir d'aquí projectar en el futur de manera integrada promovent la funció reflexiva.

Material

Àlbum, fotos, treballs realitzats en teràpies, cartes, dibuixos, etc.

Desenvolupament

- Recopilem tot el material que s'ha treballat durant el procés terapèutic i, basant-nos en la línia de vida, elaborem l'àlbum de vida deixant les portes obertes per poder continuar-lo en un futur, sigui dins de teràpia o pel seu compte. La idea és que pugui disposar dels recursos necessaris per a processar el que li vagi passant.
- Depenent del motiu pel qual van a teràpia, s'estructurarà d'una manera o altra. Es tracta de reunir moments importants pel nen des que estava a la

panxa de la seva mare, el dia que va néixer, el lloc, el seu nom, per què van triar aquest nom, la casa on vivia, etc. Es podran utilitzar fotos tant del nen com d'altres persones, o fins i tot de moments viscuts. Crear un espai on parlem del nen, de la visió que té d'ell mateix i de les seves característiques personals, els seus gustos, aficions, les millors festes d'aniversari, les cases on ha viscut, el seu lloc preferit del món, etc.

Es pot incloure el seu genograma i afegir alguns elements com ara descripcions breus, suport que li han donat, si s'han aconseguit treballar alguns aspectes entre ells, etc.

També podem fer referència a com va ser la seva arribada a teràpia, és a dir, qui el va derivar, quin va ser el motiu de consulta, quines van ser les seves primeres impressions sobre el que fèiem durant les sessions o sobre nosaltres com a terapeutes i si estava disposat a començar amb aquest procés o altres el van motivar a venir.

- Finalment, repassarem la seva situació actual, incloent-hi la seva edat, el moment en què es troba de la seva vida i les emocions que li sorgeixen a mesura que s'acosta el final de la teràpia. Juntament amb ell, farem un repàs de com es projecta en un futur, què espera i què desitja que succeeixi en els diferents àmbits de la seva vida personal, escolar, laboral, familiar, etc.

També poden participar altres persones, com ara el coterapeuta, familiars, professors, amics, etc., a través de cartes dirigides a ell sobre el que ha significat acompanyar-lo en el procés, quina millora li veuen i què suposa per a ells l'evolució que ha experimentat des del principi fins ara.

Observacions

La nostra participació ha de ser activa, hem d'ajudar-lo a aportar noves idees tant en l'elaboració i la recerca d'informació com en la narrativa. També poden participar els seus pares o cuidadors responant les seves preguntes o afegint informació que fins ara desconeixia.

En funció de l'edat que tinguin, es treballarà d'una forma o d'una altra. Amb nens, segurament es donaran més pautes i més estructura. No obstant això, amb adolescents hi haurà més llibertat i més possibilitat que puguin explicar la seva història amb més varietat d'elements.

Segons el motiu pel qual van a teràpia, s'abordaran uns temes o altres. Per exemple, en les adopcions es farà referència a la seva família d'origen, al motiu de la separació, què va passar després, etc. En casos de pares separats, es podrà incloure què pensa sobre el que va succeir entre els seus pares, l'edat que tenia quan es van separar, com ho va viure, les repercussions que va poder tenir per a ell, quins són els seus sentiments actuals, etc.

També podem construir una espècie de plató de televisió (Beltrán, no publicat) o una ràdio i convidar els pares. Fer com una ràdio/televisió (amb la càmera, el micròfon, etc.): «El convidat d'avui és X que ens explicarà una història». La història té començament, nus, final i moralitat, i podem convidar els pares a escoltar-la.

Aquesta tècnica serveix com a pas previ per a aprofundir en els esdeveniments que més l'han impactat. A més, les següents **tècniques** proposades **també es poden incloure en l'àlbum de vida**.

4.3.2. Cartes a/de

Hi ha moments en què escriure cartes facilita l'expressió del món intern del nen o adolescent, ja que li permet prendre's el seu temps i organitzar les seves idees.

Objectius

Expressar sensacions internes de manera no amenaçadora i donar espai a experiències que potser no es van poder tancar, com per exemple acomiadar-se d'algú que va morir.

Material

Paper, bolígrafs, colors, ordinador, gravadora, etc.

Desenvolupament

- Cartes a...: es tracta de poder escriure una carta adreçada a algú o a alguna cosa. Per exemple, poden escriure a una emoció, a una persona, potser a un moment de la seva vida, etc. Prèviament podem acompanyar-los perquè connectin amb el que volen dir a través d'un *role playing* o una cadira buida.
 - Se li demana que pensi a qui o a què vol dirigir la carta.
 - Se'l convida a reflexionar sobre el que pretén aconseguir escrivint la carta. Per exemple, si vol agrair a algú l'ajuda que li ha proporcionat en algun moment de la seva vida o durant el procés terapèutic. També pot demanar disculpes a algú que consideri que li va poder fer mal o que no va estar al seu costat en el moment en què hi havia de ser. Fins i tot pot dedicar-li una carta a una persona que ja no hi és.
 - Es pot llegir durant la sessió i treballar junts sobre el que li provoca llegir-la, si creu que li falta alguna cosa del que vol dir, què vol fer amb aquesta carta, etc.

- Cartes de...: persones de l'entorn del nen, com ara el coterapeuta, els familiars, els professors, els amics, etc., escriuen una carta adreçada al nen sobre temes que poden aportar al procés.

Observacions

A vegades aquestes cartes no es lliuren a ningú, sigui perquè no hi ha destinatari, perquè la persona a qui va dirigida no està present en la seva vida, o potser perquè el nen o adolescent sent que no vol fer-ho. En aquest cas, es pot plantejar fer un ritual que serveixi per a tancar aquesta experiència, com guardar-la en un lloc especial, cremar-la, llençar-la al mar, enterrar-la, etc.

Per a realitzar aquesta tècnica hem de tenir en compte les característiques individuals de cada nen. És difícil determinar una edat concreta, atès que alguns nens tenen més facilitat per a escriure i a altres potser els costa expressar-se d'aquesta manera. També podem escriure-la nosaltres mateixos a partir del que comparteix el nen per donar forma al que sent.

Exemple (carta del pare/mare al nen)

Estimat J.,

Lamento que hagi passat per aquesta experiència en la teva vida, has sigut molt valent demanant ajuda. Des de fa un mes has abandonat la teva actitud de fer gatzara per a enfrontar-te als teus fantasmes i connectar amb tu mateix provant estratègies diferents que et facin bé a tu i als altres.

T'agraeixo que m'hagis deixat acompanyar-te en aquest procés, per a mi no ha sigut fàcil contactar amb la meua història, m'he sentit molt aclaparat al llarg de la teua criança, ja que volia ajudar-te però no sabia com fer-ho. Saps que els meus pares no van ser els millors del món i que sempre he tingut dificultats per a expressar les meves emocions, per aquest motiu aquest procés també m'està aportant molt d'autoconeixement.

4.3.3. Metàfores/contes

Durant la teràpia és molt útil proporcionar metàfores o contes en el quals els nens se sentin identificats i validats. És divertit perquè ells mateixos et diuen, «sempre expliques històries similars a la meua!». D'aquesta manera senten que els escoltem i els entenem, sent una part important del procés de curació.

Objectius

Amb aquesta tècnica convidem el nen a prendre consciència del que li succeeix, com això l'ha impactat i quina ha estat la seva estratègia per a protegir-se. Serveix d'accés per a indagar més en les ferides profundes de forma segura i constructiva.

Materials

Paper, bolígraf, contes, exemples obtinguts d'internet, etc.

Desenvolupament

En primer lloc, definim l'objectiu que volem cobrir, després triem o desenvolupem la metàfora, el conte o l'analogia que millor s'adapti a aquest objectiu. Llegim el text junts i obrim espai a comentar com s'ha sentit amb el que s'ha narrat, si troba similituds amb la seva història, si potser li agradaria canviar alguna part, etc. Li donem llibertat perquè pugui expressar-se amb qualsevol cosa que sorgeixi.

És important tenir en compte per a aquesta tècnica que el material escollit sigui:

- Adequat a l'etapa madurativa del nen.
- Que el contingut estigui relacionat amb la dificultat de la persona.
- Que ofereixi alternatives a aquesta dificultat.

Observacions

Segons el recurs que utilitzem, podem acompanyar-nos amb diferents materials, per exemple, si expliquem la història d'una tortuga, podem representar la història conjuntament, potser connectem la seva història amb una pedra que per fora és lletja i rugosa, però per dins és preciosa, com ells... Aquí és important la imaginació!

4.4. Processar experiències difícils

En aquesta part, identificarem les experiències que més l'han marcat en la seva vida, validarem els sentiments que li poden sorgir i el que en aquell moment li va servir per a tirar endavant associant les experiències passades amb les presents, per tal de diferenciar que el que va viure va succeir en el passat, però actualment no està succeint. **Tractarem temes que per al nen o l'adolescent són més complexos, que possiblement s'han tractat al llarg de la teràpia, però ara s'ha de donar un significat al que li ha passat, com l'ha afectat, però que gràcies al treball i l'esforç durant aquest temps ha pogut integrar-ho tot per a poder desenvolupar-se plenament.** En aquest bloc, tindrem molt presents els recursos que ha desenvolupat que l'ajuden a regular-se.

Com que aquestes experiències s'han treballat anteriorment, el nen té suficients recursos per a poder autoregular-se si en algun moment se sent aclaparat per les seves experiències. **No obstant això, és important que ens assegurem que hi ha un context de seguretat i que els referents estan preparats per acompanyar-lo.**

4.4.1. El que vaig viure

Malgrat les dificultats de treballar certs moments de la vida del nen o adolescent o determinats temes que no vol abordar, és important ser capaç d'explicar-li que és molt significatiu treure'ls perquè en sigui conscient. Ho farem evocant pensaments, emocions i sensacions corporals i resignificant el que ha succeït.

Font

Aguilar (no publicat).

Objectius

Aprofundir en les experiències que han sigut més difícils per a l'adolescent per poder resignificar-les. S'aprofunditzarà en la seva experiència viscuda i s'unirà aquesta amb les seves sensacions corporals i sentiments per a poder donar-li un sentit.

Amb aquesta tècnica també busquem desculpabilitzar-lo sobre el que li va tocar viure i apoderar-lo per al futur.

Material

Paper, colors, fotografies, plastilina, fang, etc.

Desenvolupament

- El nen o adolescent proposarà el que vol treballar. També podem ser nosaltres els que el convidem a treballar en alguna cosa que pensem que seria apropiat abordar.
- Per començar, li demanarem que expliqui el que ha viscut i que després ho escrigui. És molt útil que, juntament amb la narrativa, representi la situació visualment com si fos un petit escenari, es poden utilitzar figures o fins i tot amb cartolines crear una escena amb un fons. Després, triarem diferents maneres de recordar aquest moment com una olor, potser una cançó, un gest, etc., es tracta de processar a tots els nivells.
- Un cop escrit, ho llegirà i li demanarem que descrigui quines sensacions, sentiments i pensaments li genera aquesta experiència tant quan la va viure, com ara en el moment present. D'aquesta manera, podrà processar-ho i nosaltres podrem alternar-ho amb estratègies apreses de regulació (tècniques de respiració, arrelament, etc.). De mica en mica anirem descrivint la situació com si estiguéssim llegint un llibre i amb cura de no aclaparar el sistema nerviós.

- Podem preguntar-li com veu la situació ara, per què pensa que va succeir el que va succeir, etc. És important transmetre-li que entenem que es pugui sentir així connectant el que ha viscut amb les seves dificultats, atès que en tot moment hem de situar-nos des de l'acceptació i la total comprensió.
- Intentarem apoderar-lo donant un sentit al perquè del que va passar, a la forma com l'ha influït, als recursos que ha desenvolupat i pensarem quins aprenentatges ha extret de tot el que ha viscut, que l'ajudaran en un futur.
- Per acabar, l'adolescent pot crear alguna figura, un poema, una cançó, un dibuix, etc. Així externalitza el que ha viscut i després d'haver-ho treballat pot mirar-ho d'una manera compassiva i amorosa.

Observacions

El treball amb el cos des de la metodologia de la psicoteràpia sensoriomotriu® (Ogden, 2016) és molt útil per a aquesta part del procés, ja que el cos porta el compte de les nostres experiències acumulant diferents sensacions gairebé sense que en siguem conscients, per la qual cosa és rellevant processar en aquest nivell per fer canvis més profunds.

4.4.2. Jugar a néixer

Malgrat que hi ha moltes tècniques de renaixement a través de la respiració i/o a través d'expressions emocionals catàrtiques, ens acostarem a aquesta tècnica amb un treball corporal, sensitiu, respectuós i conscient del procés clínic del part i dels processos de les transicions vitals en general.

La tècnica que es presenta aquí està inspirada en un abordatge biosintètic de renaixement, encara que no s'assembla en alguns aspectes a aquest per a adaptar-se a les peculiaritats del nen.

Font

Beltrán (2019) (no publicat).

Objectius

Aquesta tècnica ofereix la possibilitat de curar el procés clínic del part quan aquest va ser traumàtic o hi va haver algun tipus de dificultat. Com que la forma en què hem nascut representa la primera transició que hem fet a la vida, les següents es poden veure afectades per aquesta primera, per aquesta raó és necessària la reparació.

En el nen petit, la disposició a aquest tipus de treball és molt gran, generalment els agrada molt «jugar a néixer». Aprofitar aquest impuls de reparació i aprenentatge espontani del nen també forma part dels objectius d'aquesta tècnica.

Aquest procediment es dirigeix a perfils que han patit un part traumàtic, que tenen dificultats en les transicions naturals de la vida i el desenvolupament i/o que mostren un tipus d'afecció mal resolta.

Encara que es doni per suposat, l'objectiu final d'aquest procediment psicoterapèutic és aconseguir una transició saludable i exitosa, promovent així que les següents també ho siguin.

Material

Coixins, mantes, tipi o similar, túnel de joc i matalassos. Es pot utilitzar música, encara que és totalment opcional.

Desenvolupament

En l'espai terapèutic, haurem col·locat un espai circular que representarà l'úter i que es pot confeccionar amb coixins i mantes o construint una petita cova, que també sigui de treure i posar (per exemple, un tipi). És important que sigui un espai còmode i tou i que permeti al nen quedar-se recollit en posició fetal. Seguit d'aquest espai simbòlic, col·locarem un túnel, que representarà el canal del part i que es pot confeccionar a partir de coixins o dos matalassos sobreposats (el nen passa entre els dos matalassos) o a través d'un túnel de treure i posar de forma circular (al marge d'aquest treball, és molt útil per a marcar transicions d'un lloc a un altre de la sala, per a generar túnels i ponts entre diferents aspectes). És significatiu, en relació amb el pas a través del túnel, que el nen noti certa resistència i que hagi d'utilitzar una força i una empenta relatives per a poder passar.

En la sessió que haurem preparat prèviament, se li explica que jugarem a néixer. És important que sigui el nen que prepari el material i que l'hi deixem triar, ajudant-lo a construir «el millor úter» per a ell i el millor canal de part. Altres vegades, i depenent del perfil, és interessant que es trobi amb el muntatge preparat i que, des de la curiositat, pugui explorar l'exercici. Cal destacar que moltes vegades aquest treball surt espontàniament en la sessió i el nen el reproduïx sense que hàgim empès res. De sobte, es troba amagat sota un munt de coixins intentant sortir i utilitzant el seu cos per trobar la millor manera, provant la seva força i destresa per a fer-ho. Quan succeeix d'aquesta manera, és rellevant acompanyar i concretar el treball permetent-li col·locar el material que necessita i deixant lliure l'expressió de moviments que vagin apareixent.

El treball consisteix a reproduir el procés clínic del part. Hi haurà un primer moviment en el qual el nen, en posició fetal i de repòs, es queda quiet a l'úter rebent carícies, missatges i fins i tot l'abraçada física del terapeuta, que

es col·loca amb ell o ella contenint i retenint el seu cos. Hi ha nens que els agrada incloure música, podem posar sons d'onades o de la natura, millor que no sigui una música que generi molta interferència. Es pot convidar el nen a imaginar que està submergit en el mar, flotant en un llac d'aigua calenta i fins i tot, depenent del perfil i valorant el propòsit terapèutic, podem dir-li que és un nadó i que està a la panxa de la seva mare (encara que això ho diu espontàniament el nen la majoria de vegades).

Posteriorment, se li diu que arribarà un moment en què tindrà ganes de sortir, que el seu cos començarà a notar la seva força i el seu desig d'expandir-se i canviar de posició i que quan estigui preparat podrà dirigir-se cap a la llum i conquerir la sortida. Que pot ser que no sigui un viatge fàcil, perquè haurà d'utilitzar la seva força i destresa, però pot ser un repte molt divertit. Quan comenci a transitar el túnel, és interessant que el terapeuta acompanyi i ajudi a generar certa resistència entre el canal i el cos del nen: estrenyent lleugerament, generant moviments de fricció entre el material i el cos del nen i preguntant-li sempre com va i animant-lo a tirar endavant dient-li que ho fa molt bé. En general, és un trànsit divertit. El nenriu i a vegades s'enfada, sovint es queda quiet i plora i necessita la nostra ajuda per continuar. És important que pugui parlar dels obstacles que sent i que l'ajudem a superar-los. Per exemple:

N: Em fan mal els genolls.

T: I si canvies de posició per a empènyer-te amb els peus?

N: El túnel és molt fosc i em fa por.

T: Intentem passar-lo amb una llanterna i així fas d'explorador? (en aquest cas, més tard és interessant que s'imagini la llanterna dins d'ell i l'intenti transitar de nou).

A la sortida del túnel el rebem amb alegria i celebrant la gesta. Hi ha nens que els agrada que els abracin i els bressolin, n'hi ha d'altres que es posen drets directament i ens conviden a saltar de la il·lusió. Altres es queden tombats i esgotats i podem aprofitar per a fer-los un massatge suau mentre els diem paraules amoroses.

Com que és un treball que acostuma a agradar i que el nen troba divertit i encoratjador, solen repetir-lo diverses vegades (en la mateixa sessió i en sessions posteriors), poden canviar alguns materials, passar ràpidament i lentament, fer-ho sols o amb la nostra companyia. Nosaltres ens adaptem a les seves necessitats i acompanyem la seva experiència, deixant-los que trobin la manera més adequada per a autoreparar-se.

Observacions

Una de les variants importants d'aquest treball és la que es realitza amb la mare real present a la sessió. És necessari preparar prèviament el treball perquè la mare, amb la nostra ajuda, pugui ocupar el paper que he descrit per al tera-

peuta. Quan es realitza d'aquesta manera, creix molt el potencial reparador i acostuma a aparèixer molt de material reprimat i bloquejat que ens servirà de guia per a les següents sessions.

Una altra de les variants que convé destacar és la que es desenvolupa amb nens que encara són lactants i que han tingut un part traumàtic i necessiten (ells i la família) reparar-lo aviat.

4.4.3. Carta al meu nen ferit

És significatiu fer un tancament simbòlic de la seva experiència. Per fer-ho, aquest nen/adolescent parlarà amb el seu jo més petit, el que va viure aquell moment que li ha portat conseqüències. Ho farà escrivint una carta adreçada al nen ferit per tal de fer-li arribar la seva comprensió i suport i explicar-li algunes coses que ha après ara després d'uns anys.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Mirar cap al passat i connectar amb el nen que va patir durant la infància i que ara, per fi, està aconseguint recuperar-se del seu patiment.

Material

Paper i un bolígraf i, si vol, després pot decorar la carta amb altres materials que vulgui.

Desenvolupament

- Li demanarem que se situï en una edat concreta, que en general coincideix amb l'època en què va viure alguna experiència que el va fer patir i que va haver de fer front.
- Descriurà els sentiments que recorda que li va generar aquella situació i connectarà amb ells donant-los sentit. Abans l'hem ajudat a entendre com l'ha afectat en el present el que va succeir i l'hem ajudat a comprendre la seva història.
- La carta s'ha d'adreçar a aquest nen parlant-li sobre el futur, sobre el que arribarà a ser malgrat haver viscut el que ha viscut i tot el que assolirà. Ha de descriure quins recursos, tant interns com externs, l'ajudaran a créixer per a aconseguir ser qui és actualment.

- Abans de tancar la carta, podrà parlar-li del que li hauria agradat fer i no va poder.
- Finalment, s'acomiarà del seu nen amb la possibilitat de tornar a contactar amb ell si ho desitja en un altre moment.

Observacions

Per a poder realitzar aquesta tècnica és rellevant haver realitzat la tècnica *El que vaig viure* i *Àlbum de vida* o una altra que li hagi donat un sentit a la seva vivència. Això és essencial perquè pugui explicar-ho al seu nen ferit.

Carta a la meva nena ferida

Estimada petita C.,

Sento molt el que et passarà, no estàs preparada per a poder viure-ho, ningú en aquest món està preparat per a viure alguna cosa així. Ella era el teu gran suport en el món, l'adoraves i t'encantava poder passar moments juntes. Però la mama ha tingut un accident, no tornarà a ser com era abans, a partir d'aquest moment hauràs de tirar endavant amb aquesta càrrega, no serà fàcil, però creu-me que ho aconseguiràs.

Has tingut uns anys difícils, però és normal, has patit molt i no vas poder gestionar-ho d'una altra manera. Et deien que tenies molt mal caràcter i tot el que feies molestava als altres, però no eres tu, era la teva nena trista i incompresa que no entenia el que estava passant. El més important és que la mama hi és present i que quan vulguis podràs abraçar-la, s'alegrarà de les teves bones notícies i et preguntarà si ja tens xicot.

Un dia, preocupats per tu, t'enviaran a parlar amb una persona desconeguda. Al principi, no voldràs explicar-li res, però tranquil·la és genial, és divertida i et pot ajudar en el que necessitis. Juntes podreu treballar el que t'ha passat i aprendreu noves formes d'expressar les emocions perquè no et facin molt de mal. També aprendràs a estimar-te una mica més, tens moltes capacitats al teu interior, només has d'esforçar-te per a trobar-les i posar-les en marxa.

Aconseguiràs ser una nena alegre, transmetràs molt bona energia i li agradarà a la gent, sabràs el que vols i tindràs molt bon futur.

Estigues tranquil·la perquè tiraràs endavant, tens al teu interior molta màgia només has de mostrar-la.

Tot anirà bé.

Una forta abraçada i fins sempre.

El teu jo adolescent

4.4.4. Doncs sí que he millorat!

Quan ens submergim en el dia a dia no ens adonem de les coses positives que succeeixen. El nen o adolescent pot deixar de valorar que funciona molt bé i, no obstant això, davant de qualsevol adversitat, es desmotiva. Per això, és important que sigui conscient de tot el que està aconseguint. Es tracta que reculli els moments en què ha pogut posar en pràctica recursos apresos a teràpia, moments en els quals ha pogut regular-se i altres objectius que s'han tractat en les sessions.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Prendre consciència i reforçar els avenços que va aconseguint en el seu dia a dia i aquells que ja estan integrats.

Desenvolupament

- Se li demana que escrigui en un full els indicadors de millora que veu en ell mateix i els que els altres veuen en ell.
- Ha d'anotar cada dia de la setmana la millora que va aconseguint. Si ho desitja, ho pot fer diferenciant entre diferents àmbits, com l'escola, la família, els amics, la casa, etc.

Observacions

Aquesta tècnica és molt útil per a ressaltar els aspectes positius que troba en ell mateix i reforçar-los per al final de la teràpia.

4.5. Tancament del procés terapèutic

4.5.1. El mural dels meus èxits i aprenentatges

Pensarem en tots els objectius que ha assolit fins ara i els apuntarem de manera que en quedi constància i pugui accedir a la seva lectura quan vulgui recordar-los.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Rescatar els èxits i els aprenentatges que ha aconseguït i adonar-se del seu creixement i millora, que és el que augmenta la seva autoestima i la sensació de vàlua.

Materials

Paper i colors.

Desenvolupament

- A partir dels objectius plantejats a la teràpia, revisem els que ha complert.
- Li demanem que els escrigui en el seu mural d'èxits i aprenentatges.
- Es pot reflexionar sobre quins objectius li van costar més, quins menys, si van haver de canviar-ne algun i per què, etc.

Observacions

Es pot realitzar un escrit sobre com ha sigut el seu procés terapèutic perquè pugui llegir-lo en qualsevol moment. Rescatem de la narrativa de la seva història quin va ser el motiu de consulta, quina motivació tenia, quines impressions es va endur de nosaltres, etc. Podem reflexionar junts sobre el que més li ha servit de la teràpia i el que no li ha agradat, on s'ha trobat amb més dificultats i els aprenentatges que s'endú de tot aquest temps.

Juntament amb aquesta tècnica, arribant al tancament, el nen pot col·locar-se a un costat de la sala i prendre consciència d'on ha vingut i amb cada pas adonar-se del camí que ha fet, que miri enrere i endavant conscienciant-se i verbalitzant el que ha aconseguit. Es pot fer amb el procés en general o amb petits objectius que s'han assolit. Per a aquesta tècnica és important tenir en compte el cos, fins i tot pot posar-se en diferents posicions físiques segons com les hagi anat sentint i connectar-lo amb emocions i pensaments. Quan arribi a l'últim pas, pot explotar un globus de forma simbòlica.

4.5.2. La meva caixa d'eines

Després d'un temps de treball, el nen ja ha pogut identificar els recursos que li funcionen. Ara és el moment de posar tots els recursos en un lloc on pugui acudir quan ho necessiti, com per exemple en una caixa. Seran les eines que podrà utilitzar en situacions difícils.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Recollir simbòlicament els recursos que l'adolescent pot utilitzar per a regular-se a si mateix.

Desenvolupament

- Se li demana que construeixi una caixa d'eines i que la decori com vulgui.
- Un cop construïda, se li demanarà que hi inclogui les seves eines, és a dir, els recursos que li serveixen, per exemple, per poder passar d'un nivell 5

d'energia a un nivell 3, quan algú li diu alguna cosa que no li agrada... Cadascú inclourà els seus propis recursos, pot ser una pilota casolana farcida d'arròs, una fotografia, un CD amb la seva cançó favorita, una carta que algú li hagi escrit, amulets, etc. Es tracta de recollir elements que el regulin i li serveixin per a situar-se en el moment present.

Observacions

També pot construir una maleta a partir d'una caixa de cartó, o de qualsevol altre material, que decorarà al seu gust. A l'interior, pot incloure els recursos que ha anat desenvolupant al llarg del procés terapèutic que l'han ajudat a afrontar situacions difícils i que li seran útils per al seu futur.

Figura 3. Els meus recursos



Font: Elaboració pròpia.

4.5.3. Jo abans i jo ara

Amb aquesta tècnica podrà expressar com va començar i com està ara.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Simbolitzar la seva percepció de com era al principi i com és ara, fet que l'ajudarà en la presa de consciència del canvi.

Materials

Caixa de sorra, paper, colors, plastilina, música, disfresses, fang, gravadora, etc.

Desenvolupament

- Se li demana que expressi com era abans i com és ara després d'haver treballat durant les sessions i fora d'elles.
- El procés es pot realitzar de moltes maneres segons les preferències de treball: hi ha nens que ho fan a través del dibuix; altres, a través del ball, el teatre o les cançons; altres ho poden fer amb la caixa de sorra identificant-se amb un personatge, un animal, una persona, etc., o ho poden crear amb plastilina. A vegades, el fet d'identificar-se amb una figura del futur li pot servir com una àncora motivadora.

Observacions

No ha de plasmar necessàriament només dos moments, sinó que també pot representar les diferents etapes que ha viscut a la vida o durant la teràpia, des del moment en què va començar fins ara.

És important tenir algun objecte que simbolitzi aquest abans i aquest ara, potser pot escriure una cançó, fotografiar el fet representat, etc., perquè pugui veure'l en els moments que ho necessiti, ja que és un bon recurs per tal de no oblidar que és capaç de tirar endavant.

Figura 4. Jo abans i jo ara



Font: Elaboració pròpia.

4.5.4. Com puc cuidar-me?

Aquesta tècnica serà la «farmaciola» per quan es faci una «ferida». Reflectirà les cures que li han servit durant aquest procés i que pot seguir utilitzant una vegada acabada la teràpia.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Objectius

Tenir a l'abast les formes en què pot cuidar-se en el dia a dia o en moments concrets.

Material

Paper, colors, tiretes, farmaciola, alcohol, iode per a les ferides, etc.

Desenvolupament

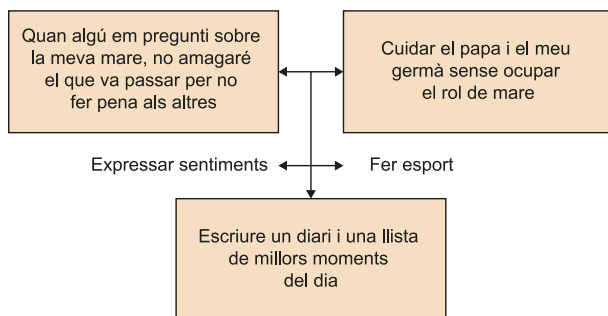
- Li demanarem que pensi en les coses que li han anat bé durant aquest temps i l'han ajudat a no «posar-se malalt».
- Una vegada les tinguem totes, crearem un receptari on escriurà consells sobre com cuidar-se i, d'aquesta manera, no tornar a «emmalaltir». Si segueix aquests consells, podrà mantenir-se «sa» un cop les sessions s'hagin

acabat per tal de projectar-se al futur sense oblidar els aprenentatges que ha fet.

Observacions

Pot escriure's en un tros de paper i decorar-lo, però també es pot escriure cada recepta en una tiqueta o en un adhesiu i enganxar-lo en un pot i decorar una caixa com si fos una farmaciola.

Figura 5. Així em puc cuidar



Font: Elaboració pròpia.

4.5.5. Caixa de sorra de tancament

Com ja hem esmentat, treballar les experiències difícils des de la paraula no és suficient. És per això que és rellevant tenir en compte l'individu completament, cos, emoció i cognició. La caixa de sorra és una eina molt útil des d'aquesta manera de veure l'individu, atès que fa possible transformar el món intern del nen en alguna cosa que es pugui tocar, sentir, veure i així estimular l'hemisferi dret i arribar a processar memòries traumàtiques.

Desenvolupament

En aquest bloc, podem utilitzar la caixa de sorra de forma no directiva, donant espai al nen per crear la seva caixa de sorra sense intervenir-hi fins que hagi acabat (Gonzalo, 2017). També pot representar el que s'està treballant i nosaltres donar-li pautes que puguin ajudar-lo, és a dir, el terapeuta intervé realitzant diferents propostes, com per exemple, modificar la caixa o deixar-la així o proposar una alternativa a aquesta situació.

Per a aquest bloc, poden representar la tècnica de *Jo abans i jo ara*, representar esdeveniments que l'hagin impactat o qualsevol altra tècnica de les descrites anteriorment.

També podem utilitzar-la com un mode de tancament per a fixar els canvis i sensacions del procés terapèutic. El més específic d'aquesta caixa és la petició que expressi el record que s'endú del procés terapèutic i explorar com viu aquest comiat.

Observacions

És significatiu tenir en compte el cos, ja que en aquest punt es mouen moltes sensacions que, a vegades, el poden aclaparar.

Figura 6. El meu procés terapèutic



Font: Elaboració pròpia.

4.5.6. Carta de comiat

Sovint, necessitem que altres persones ens diguin que ho fem molt bé per tal d'adonar-nos del que hem aconseguit.

Objectius

El nen o adolescent rebrà dels adults que l'han acompanyat el reconeixement per la feina que ha realitzat durant el procés terapèutic.

Desenvolupament

Convidem els pares o els referents que vinguin al tancament perquè puguin expressar el reconeixement del treball i el valor del nen o adolescent, que ha obert, compartit i treballat el seu món intern. És interessant que, a més de felicitar-lo per l'esforç realitzat, puguin anotar les millores que han observat i els sentiments que els hi provoquen.

Nosaltres, si ho desitgem, també podem escriure-li una carta expressant el que aquest procés ha significat per a nosaltres, des del moment en què va arribar fins al dia del tancament: els seus sentiments, impressions, inseguretats, alegries, etc. Serà important que també expressem els nostres sentiments sobre el tancament i que puguem transmetre els recursos i la preparació que observem en l'adolescent per tal d'afrontar el seu dia a dia sense teràpia. És fonamental que li deixem la porta oberta, que sàpiga que podrà tornar si alguna vegada ho necessita.

Observacions

El fet que quedi recollit per escrit en forma de carta o en un altre format, pot resultar un recurs per al nen o adolescent, ja que sempre que ho necessiti podrà tornar a rellegir-lo i recordar el reconeixement i l'orgull que van sentir els seus referents i terapeuta. El més rellevant és que s'endugui molt de material que reforci el seu dia a dia, que tingui recursos tant interns com externs que li donin suport quan ho necessiti.

Una altra variant proposada per Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan és escriure en paperets els recursos, talents, missatges d'afalacs i coses que valorem del nen o adolescent. Posteriorment, aquests papers s'introdueixen en un globus i després d'una estona de joc s'explota perquè surtin tots els missatges. Finalment, es poden posar tots els missatges enganxats en un full perquè els tingui presents.

4.5.7. Diploma

Al final de la teràpia, cal tenir en compte que els rituals, per als humans, són molt importants. El lliurament d'un diploma ajuda en aquest ritual de comiat, que es pot acompanyar de les cartes dels referents i del terapeuta.

Font

Barudy i Dantagnan (no publicat).

Desenvolupament

D'aquesta manera, l'últim dia de teràpia se li donarà un diploma personalitzat, on es reculli la valentia per haver aconseguit fer front a experiències difícils per a ell. Aquest diploma implica el reconeixement del treball realitzat durant el procés terapèutic.

Loretta Cornejo (2008) fa un símil del tancament de la teràpia amb l'aigua d'una cantimplora. Creu que la teràpia és com l'aigua que s'emmagatzema en una cantimplora, que de mica en mica s'anirà bevent al llarg del camí de la vida de cadascun a mesura que es necessiti.

És important que el nen o adolescent tingui clar que no passa res si es produeix alguna recaiguda, perquè les recaigudes formen part de la vida i, igual que ara ha pogut tirar endavant, podrà fer-ho en altres circumstàncies.

Bibliografia

- Bader, M., Pierrehumbert, B. i Schwarz, F. (s.d.). *Proyecto de completar historias- protocolo metodológico*. Lausana: Unité de reserche su SUPEA.
- Barudy, J. i Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Barudy, J. i Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Barcelona: Gedisa.
- Bellak, L. i Bellak, S. (2010). *CAT-A Test de apercpección infantil con figuras animales*. Argentina: Paidós.
- Bettelheim, B. (1975). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Planeta.
- Carkhuff, R. i Berenson, B. G. (1967). *Beyond Counseling and Therapy*. Nova York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Constance, J. E. (2009). Self-Disclosure behaviors of Psychologists: A comparison of Psychologists and Psychological trainees across specialties. *ProQuest LLC*.
- Corman, L. (2009). *Test de pata negra*. TEA Ediciones.
- Cormier, W. H. i Cormier, L. SH. (1991). *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cornejo, L. (2008). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cornejo, L. (2010). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonzalo, J. L. (2013). *Construyendo puentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonzalo, J. L. i Benito, R. (2017). *La armonía relacional: aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Marijanovic, S. (1998). *Manual de monstruos domésticos*. Barcelona: Lumen.
- Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Morales, M. G. (2005). *Narración de historias en psicoterapia infantil. Enfoque de psicoterapia gestalt*. Còrdova: Brujas.
- Oaklander, V. (2001). *Ventanas a nuestros niños: terapia gestáltica para niños y adolescentes* (6a. ed.) Santiago de Xile: Cuatro Vientos.
- Ogden, P. (2016). *Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: a therapist view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-10.
- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1981). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rogers, C. i Stevens, B. (1980). *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sánchez, A. (1997). *Estar presente: desde Carl Rogers al enfoque holístico centrado en la persona*. Buenos Aires: Holos.
- Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Stevens, J. (1976). *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Unikel, C. i Galeano, J. (1995). La expresión corporal como instrumento de detección y tratamiento en problemas de la conducta. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(1), 29-42.

White, M. i Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Yalom, I. (1984). *Psicología existencial*. Barcelona: Herder.

Yalom, I. (2018). *El don de la terapia: carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. Barcelona: Destino.

Annex: llistat de contes

Abús sexual

Pascual, E. (2016). *Clara y su sombra*. Argentina: Uranito. Per a treballar l'abús sexual infantil amb nens a partir dels 5 anys. Inclou una guia de lectura per als pares molt interessant.

Amistat

Carrier, I. (2010). *El cazo de Lorenzo*. Barcelona: Juventud.

Ibarrola, B. (2006). *Crisol y su estrella. Cuentos para sentir*. Madrid: SM.

Korschunow, I. (2005). *El dragón de Jano*. Madrid: SM (Barco de Vapor, sèrie blava).

López, N. i Cameros, M. (2009). *La cenicienta que no quería comer perdices*. Barcelona: Planeta.

Wojtowycz, D. (2004). *Bombo apagafuegos*. Barcelona: Beascoa.

Amor, alegría i amistat

Ibarrola, B. (2004). *Chusco, un perro callejero*. Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2009). *El ladrón de estrellas*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando estoy contento*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2008). *Cuando me siento querido*. Madrid: SM.

Autoestima

Díaz, R. (2017). *Cuando los niños vuelan alto*. Barcelona: Lumen. Aquest llibre serveix per a treballar l'autoestima dels nens a partir dels 8 anys. Parla de la realització dels somnis, de volar alt i desfer-se dels missatges desenergitzants i distorsionats de la societat en relació amb la imatge, la desigualtat i els prejudicis.

Isern, S. (2017). *El gran llibre dels superpoders*. Ed. Flamboyant. Per a treballar l'autoestima amb els nens a partir dels 5 anys. Explica les intel·ligències múltiples de tal manera que el nen pot identificar quin és el seu fort.

Dol

Bawin, M. i Hellings, C. (2000). *El abuelo de Tom ha muerto*. Barcelona: Esin SA.

Bloch, S. i Cali, D. (2005). *El hilo de la vida*. Barcelona: Ediciones B.

Buscaglia, L. (1988). *El otoño de Freddy la hoja*. Buenos Aires: Urano-Emecé.

Castel-Branco, I. (2018). *La gota de agua*. Barcelona: Akiara. Per a treballar el cicle de la vida i la mort des de la mirada existencial de Raimón Panikkar a través de la metàfora de la gota d'aigua. Inclou una guia de lectura.

Durant, A. i Gliori, D. (2004). *Para siempre*. Barcelona: Ceac SA.

Gray, N. (2004). *El osito y su abuelo*. Barcelona: Timun Mas.

Llenas, A. (2015) *El buit*. Granada: Barbara Fiore. Un llibre per a nens a partir dels 9 anys que parla de la pèrdua i la necessitat de retirar-se i entendre el nostre món interior abans de centrar-se de nou amb què hi ha fora.

Ramón, E. i Osuna, R. (2003). *No es fácil, pequeña ardilla*. Barcelona: Kalandraka.

Somers, P. i Grient, K. Van der (2005). *El niño de las estrellas*. Barcelona: Ediciones ING.

Verrept, P. (2001). *Te echo de menos*. Barcelona: Juventud.

Wild, M. (2000). *Nana vieja*. Barcelona: Ekaré.

Emocions

Conangla, M. i Soler, J. (2013). *Exploradores emocionales*. Barcelona: Parramón. És un llibre adequat per a nens a partir dels 6 anys i amb altes capacitats. Conté exercicis i experiències per a treballar la intel·ligència emocional. El punt fort és la creativitat de les propostes, que a més d'ajudar a explorar el nen, són inspiradores per a pares i terapeutes.

Curtis, J. L. (2005). *Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo*. Barcelona: Serres.

Geis, P. i Folch, S. (2007). *¡Sentimientos! Coco y Tula*. Barcelona: Combel.

Lévy, D. i Turrier, F. (2004). *El imaginario de los sentimientos de Félix*. Madrid: SM.

Llenas, A. (2012). *El monstre de colors*. Barcelona: Flamboyant.

Núñez, C. i Romero, R. (2013). *El emcionario: diccionario de emociones*. Madrid: Palabras Aladas.

Núñez, C. i Valcárcel, R. (2016). *El arte de emocionarte: explora tus emociones*. Madrid: Nube de tinta.

Peñalver, C. i Sánchez, S. (2014). *Cuentos para educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Beascoa.

Pujol, E. (2016). *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramón.

Slegers, L. (2016). *Les emocions d'en Pol*. Barcelona: Baula. Els nens a partir dels 5 anys poden aprendre les emocions bàsiques amb exemples de situacions quotidianes amb aquest llibre.

Snunit, M. (2015). *El pájaro del alma*. Espanya: S.L. Fondo de Cultura Económica de España.

Empatia

Gidali, O. (2016). *La Nuna sap llegir la ment*. Barcelona: Birabiro.

Ibarrola, B. (2008). *Simbo y el rey hablador*. Madrid: SM.

Keselman, G. (1997). *Nadie quiere jugar conmigo*. Madrid: SM (Barco de Vapor).

Orrel, N. (1998). *La seta del sombrero rojo*. Madrid: Palabra.

Enuig

Dallancé, M. (2004). *Vaya rabieta*. Barcelona: Corimbo.

Goossens, P. i Robberecht, T. (2004). *¡Soy un dragón!* Madrid: Edelvives.

Ibarrola, B. (2009). *El oso gruñón*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando me enfado*. Madrid: SM.

Villar, L. (2000). *El ogro que siempre estaba muy enfadado*. Madrid: SM.

Gelosia

Cooper, H. (1999). *Ha sido el pequeño monstruo*. Barcelona: Juventud.

Ibarrola, B. (2004). *Yo soy el mayor*. Madrid: SM.

Moroney, T.(2008). *Cuando estoy celoso*. Madrid: SM.

Rius, R. (2006). *Ana no quiere crecer*. Madrid: SM.

Hiperactivitat i inatenció

Dufour, M. (2003). *Rapidín y la sirena*. Barcelona: Sirio.

Ibarrola, B. (2003). *¡Venga Elisa, date prisa!* Madrid: SM.

Mena, B., Nicolau, R., Tort, P. i Romero, B. (2006). *Historia de la tortuga. Guía práctica para educadores*. Barcelona: Adana Fundació.

Menéndez, E. (1997). *Ariel, el león presumido*. Madrid: SM.

Pensaments obsessius

Hernández, C. (2002). *Irene pintaparedes*. Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2007). *Correprises y Tumbona*. Madrid: SM.

Por

Dallancé, M. (2002). *Cuando tenía miedo a la oscuridad*. Barcelona: Corimbo.

Ibarrola, B. (2003). *¿Cuánto cuesta el valor?* Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2005). *Un jarrón de la China*. Madrid: SM.

Machado, A. (1992). *El domador de monstruos*. Madrid: SM.

Monreal, V. (2003). *¿De qué tienes miedo?* Lleó: Everest.

Moroney, T. (2005). *Cuando tengo miedo*. Madrid: SM.

Plaza, J. M. (2005). *El monstruo, ¡plofl, pequeñito*. Madrid: SM.

Solitud

Genechten, G. Van (2008). *ConMigo*. Madrid: Edelvives.

Moroney, T. (2005). *Cuando me siento solo*. Madrid: SM.

Superació

Castel-Branco, I.(2019). *Respira*. Barcelona: Akiara. Recull diàlegs d'una mare que ensenya tècniques de respiració al seu fill abans de dormir a través d'imatges, imaginació i simbolisme. Per a majors de 5 anys. Inclou una guia de lectura.

Dufour, M. (2003). *Mizzy y la escalera*. A *Cuentos para crecer y curar*. Màlaga: Sirio.

Ibarrola, B. (2008). *El club de los valientes*. Madrid: SM.

Valckx, C. (2015). *En Billy i en bisó*. Barcelona: Birabiro.

Valckx, C. (2015). *Potes enlaira*. Barcelona: Birabiro.

Villeneuve, A. (2016). *La Lola se'n va a l'Àfrica*. Barcelona: Birabiro.

Tristesa

Ibarrola, B. (2006). *¿Qué le pasa a Mugán?* Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando estoy triste*. Madrid: SM.

Vergonya

Ibarrola, B. (2004). *La historia de Dracolino*. Madrid: SM

