
Treballar amb contes en psicoteràpia des d'un enfocament humanista integratiu

PID_00247699

Nerea Larumbe Navarro
Zenaida Aguilar Vijande
María Beúnza Valero
Cristina Fumàs Verdeny

Temps mínim de dedicació recomanat: 2 hores



Índex

Introducció	5
1. Treballar amb contes en psicoteràpia	9
1.1. Els contes	9
1.2. Per a què serveixen els contes?	9
1.3. Com i a qui cal explicar contes?	11
1.4. Els contes en diferents moments del procés	12
1.4.1. Fase inicial: avaluació	12
1.4.2. Devolució	15
1.4.3. Fase 1. Regulació i estabilització emocional	16
1.4.4. Fase 2. Apoderament i autoestima	18
1.4.5. Fase 3. Integració	19
1.5. Intervencions del terapeuta	19
1.6. Treballar amb els pares	21
Bibliografia	23

Introducció

Les actituds humanistes

Abans de començar amb l'explicació del treball amb contes, considerem que és essencial dedicar un espai a parlar sobre les actituds, ja que per a l'humanisme el poder de qualsevol tècnica i eina es fonamenta en la presència del terapeuta i en el vincle que el nen crea amb ell. Andrés Sánchez Noces (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 una possibilitat de canvis constructius. També posa l'accent en el fet que el tècnic ha d'estar subsumit a allò relacional.

L'objectiu de la teràpia humanista és acompanyar les persones perquè puguin viure les seves vides plenament 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 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, ja que la naturalesa interna no és dolenta, és molt més convenient treure-la a la llum i treballar-la que intentar ofegar-la. També va escriure que, tot i que pugui ser negada o derrotada per hàbits, pressions socials... perdura i sempre vol sortir a la llum.

Cal aclarir que aquesta naturalesa fa referència a l'organicitat, a la **tendència actualitzant**. Aquesta tendència és constructiva, innata i impulsa el creixement, el 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. Dit en altres paraules, des d'una perspectiva humanista, confiem que en cada persona existeix tot el potencial de recursos amb el qual podrà 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 algunes de les parts d'un nen, ell s'hi anirà desconnectat per sobreviure, ja que necessita sentir-se estimat i cuidat. Sempre escollirà deixar de ser ell mateix per sentir-se estimat, ja que depèn dels seus pares / figures significatives! Des de la perspectiva humanista d'aquesta desconexió amb el seu jo real apareix la patologia. En teràpia, per tant, tractarem de crear una relació que proporcioni la seguretat profunda per reparar aquest aspecte i que es doni la trobada amb el seu jo real.

Carl Rogers (1977, 1981, 1987) va investigar i va estipular les actituds necessàries i suficients perquè la relació 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.

L'empatia

Rogers la defineix com la capacitat de percebre el món interior de les persones, integrat per significats personals i privats, com si fos el propi, però sense perdre mai aquest «com si...». Això pressuposa diferenciar el que és propi del que és dels altres i identificar si la resposta emocional té a veure amb el que és meu o amb el que m'expliquen. El treball personal del terapeuta és un punt crucial per poder fer aquesta distinció, ja que haurem de tenir consciència de quins són els nostres sentiments i vivències.

L'empatia consisteix, per tant, a endinsar-se en el món intern subjectiu de la persona mitjançant una escolta profunda i activa que permeti recollir amb exactitud els significats personals del que experimenta i expressar-los. No es tracta d'identificar-se amb els altres, ni de projectar el desig de voler que se senti d'una manera determinada.

L'expressió d'aquesta comprensió profunda es pot fer mitjançant reflexos verbals o no verbals (posició del cos, expressió facial, sons de comprensió...). Aquests reflexos, perquè siguin realment transformadors, hauran de venir d'una implicació i experiència viscuda, i no solament d'una avaluació cognitiva. Per poder conservar l'empatia és necessària una escolta activa i estar motivats realment per conèixer profundament la persona. També caldrà evitar el judici i mantenir-nos en la comprensió.

L'actitud empàtica té un impacte molt positiu en el nen, en el fet de sentir-se escoltat i comprès profundament. Notarem, a més, que les seves ganes de comunicar-se van augmentant i arriben a una trobada cada vegada més profunda.

L'acceptació incondicional

Es tracta d'acceptar els altres tal com són, amb un respecte absolut i un acompanyament càlid i amorós; una acceptació sense condicions de la persona i els seus sentiments. L'acceptació incondicional implica apreciar els altres sense jutjar-los ni interpretar-los, sense apressar-los, sense controlar-los, confiant en la seva capacitat per desenvolupar-se i sabent que posseeix amplis recursos per prendre decisions responsables i autodirigir-se.

El terapeuta mostrarà aquest afecte genuí sobretot amb el seu llenguatge no verbal acceptant perquè les persones percebin la seva presència afectiva. Quan la senten, experimenten una seguretat per poder anar baixant les defenses i anar donant-se permís per destapar i mirar el que els resulta més vergonyós, difícil d'acceptar... Això els ajuda en el seu camí d'autoacceptació i autoestima.

En el cas dels nens aquest amor també és importantíssim perquè es coneguin a si mateixos i perquè treballin la seva autoconfiança i la seva sensació de vàlua personal. Mai s'interpretarà o s'avaluarà el contingut que porta el menor com a bo o dolent, sinó que es reflectirà i validarà el seu món interior. És important distingir entre validar un sentiment i limitar les seves conductes. Per exemple, podem comprendre i comprovar que el nen està molt gelós perquè ha nascut el seu germà petit: no li agrada gens haver perdut tanta atenció dels seus pares i no vol perdre-la! Però això no vol dir que li hàgim de permetre que fiqui el dit a l'ull del seu germanet o que li faci patades. Sempre l'ajudarem a trobar una manera d'exterioritzar aquesta gelosia d'una manera que no sigui nociva per a ell ni per als altres.

La congruència

És l'actitud de ser un mateix de manera autèntica. Té a veure amb connectar-nos i mostrar-nos com som realment, i no com ens agradaria ser. El més probable és que una persona realment 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 naturalesa constructiva.

Si l'empatia i l'acceptació no provenen de l'autenticitat es converteixen en tècniques sense efectivitat, perquè no es perceben com a actituds transparents, sinó com a actituds falses, no sentides realment. El terapeuta congruent es permet anar vivint i experimentant el que sent en l'aquí i l'ara de la relació terapèutica i es permet expressar-se, si els sentiments són persistents i si ho considera terapèutic.

Podem dir que la congruència té dos nivells. El primer nivell té a veure amb la correspondència entre el que tinc a la consciència i el que comunico. Si som congruents, en aquest nivell es notarà que el nostre llenguatge verbal és coherent amb el nostre llenguatge no verbal. El segon nivell de congruència té a veure amb la correspondència entre el que tinc a la consciència i l'experiència i els sentiments reals. Aquesta congruència 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 estem vivint o hem viscut i puguem posar nom a aquest aspecte i portar-lo a la consciència perquè no interfereixi en el procés.

Arribar a ser congruents implica, per tant, un treball personal difícil i, en alguns moments, amenaçador i dolorós. L'objectiu del treball d'introspecció serà arribar a conèixer parts de nosaltres mateixos de les quals no som conscients, i poder acceptar-les. Això és essencial per treballar com a terapeuta, perquè sinó, en les intervencions, els veritables sentiments es filtraran inconscientment. Així, per exemple, si jo no soc conscient que un nen em produeix rebuig, en les meves intervencions se'm colarà sense adonar-me'n algun comentari que el jutgi o un gest subtil de desgrat. Si no faig que el rebuig sigui conscient, serà difícil que pugui arribar a acceptar-lo i transformar-lo!

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

1. Treballar amb contes en psicoteràpia

1.1. Els contes

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

Els contes són molt recomanables en qualsevol moment del procés psicoterapèutic. Van començar a ser utilitzats en teràpia pels psicoanalistes, no solament com a tractament, sinó com a mitjà d'avaluació de la personalitat. En aquest sentit, Bruno Bettelheim va ser una de les figures que va estudiar en profunditat els contes infantils i la seva influència en el desenvolupament dels nens.

Milton Erickson, hipnoterapeuta, va fer populars els contes didàctics, en els quals utilitzava paràboles o rondalles per sembrar suggestions en els seus pacients d'una manera molt eficaç. Per Erickson aquestes anècdotes podien emprar-se per establir un *rappor*t empàtic amb l'inconscient.

La psicologia humanista també ha fet un ús extens dels contes en psicoteràpia. Frankl, fundador de la logoteràpia, feia al·lusió a la importància que tenen els contes en el canvi i l'avançament del pacient. Ell afirmava que la literatura té el poder de deixar mostrar una possibilitat més enllà de la realitat, la qual cosa dona l'opció de canviar-la i transformar-la.

1.2. Per a què serveixen els contes?

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

a) Estimulació de la curiositat, la fantasia i la imaginació

Les històries són un bon camí per estimular la fantasia, que és essencial per al creixement sa 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 la seva ment es quedi sense sortida en les angoixes habituals. A més, com diu Gianni Rodari: «Es pot entrar a la realitat per la porta principal o per la finestreta de la fantasia» (Morales, 2005 pàg. 25), la qual cosa resulta menys amenaçadora.

b) Foment de l'escolta activa, la concentració i la memòria

Com que els contes són una eina lúdica, aconseguen captar l'atenció, l'interès i augmentar la motivació del nen. Els menors practiquen l'escolta activa i, gairebé sense adonar-se'n, aprenen a concentrar la seva atenció.

Com que es viu amb emoció durant la lectura, el missatge es grava d'una manera molt més memorable i accessible.

c) Transmissió dels valors i normes socials

A partir dels comportament dels personatges i de les seves conseqüències, els nens van integrant valors humans i normes socials.

d) Millora de la consciència i regulació emocional: comprensió dels conflictes interns

A partir dels diferents personatges el nen pot identificar-se amb les emocions que s'expressen al conte, amb les dificultats que els sorgeixen i amb les solucions que van trobant. Moltes vegades els contes parlen de problemes i dificultats inherents a l'ésser humà que preocupen els nens. Així, poden veure'ls des de la distància, la qual cosa els permet trobar-se amb si mateixos i comprendre millor els aspectes de la vida que els desconcerten.

Bettelheim (1975) recull que el conte suposa un mirall que reflecteix alguns aspectes del món intern i del que és necessari per passar de la immaduresa a la maduresa. També afirma que el nen necessita que se li doni l'oportunitat de comprendre's i de comprendre el món complex que moltes vegades el desconcerta.

e) Desenvolupament del llenguatge

És evident que una de les funció que compleixen els contes és la d'enriquir el llenguatge dels nens. Amb els contes, aprenen noves paraules i formes d'expressió que no només els ajuden en el desenvolupament de les seves capacitats cognitives, sinó que afavoreixen el seu creixement emocional, ja que, quan aconseguen expressar el que senten internament i posar-hi nom, són capaços de regular-se millor.

f) Desenvolupament de l'empatia

Els contes obren la ment del nen a mons, realitats, problemes i perspectives diferents. Això l'ajuda a preparar-se per a les situacions que pugui viure en un futur. Però, sobretot, aquesta obertura a experiències diferents li permet anar comprenent-se millor i entenent el món i els altres. D'aquesta manera va construint la seva empatia, la seva capacitat de posar-se en el lloc d'un altre per molt diferent que sigui la seva vivència, els seus sentiments i necessitats. Aquesta capacitat serà fonamental per construir relacions futures sanes i felices.

g) Augment de la confiança en si 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 fortaleses. Això els permet arribar a 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 passar per dificultats i obstacles amb més força i optimisme. El conte donarà una solució o diverses solucions al mateix problema i una sortida als seus conflictes interns, la qual cosa els ajuda en el seu desenvolupament. Sovint els nens volen escoltar moltes vegades el mateix conte fins que acaben de treure-li tot el missatge que necessiten.

A més, quan es llegeix un conte amb un nen, ell entra en connexió amb l'adult i se sent important i estimat. Això l'ajudarà a tenir més confiança en si mateix i en el món que l'envolta.

1.3. Com i a qui cal explicar contes?

Els contes són beneficiosos per als nens de totes les edats i també per als adults. El més important és ajustar l'extensió del conte a l'edat i escollir la temàtica i el contingut més adient per a cada situació. A la bibliografia trobareu contes separats per temàtiques.

La manera d'explicar-los és essencial. Els bebès 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 són un gran suport perquè els nens segueixin amb més facilitat la història, identifiquin l'expressió dels personatges i relacionin aquestes expressions amb l'emoció que senten (a més de la del terapeuta quan els llegeix el conte, que també hauria de ser congruent amb el que està llegint).

És fonamental deixar espai per a la construcció personal que cada nen pugui fer sobre el conte, per la qual cosa no hem d'explicar la metàfora del relat. El més important i servible és el que extregui per si mateix, ja que serà el que realment necessiti. El llenguatge simbòlic, el missatge indirecte i implícit té un gran poder i els arriba més fàcilment que les explicacions racionals dels adults. A més, la metàfora no confronta i fa saltar les defenses. Per exemple, que es parli d'un drac que cremava la gent encara que realment no volia fer-ho, ajuda a fer que el nen contacti amb el mal que fa als altres quan la seva ràbia es descontrola. Si li expliquem que fa mal als altres serà més fàcil que intenti defensar-se i que li costi més prendre'n consciència.

1.4. Els contes en diferents moments del procés

Com comentàvem a l'inici, els contes poden ser utilitzats en qualsevol moment de la teràpia. Seguidament exposem com es podrien utilitzar segons el moment en què ens trobem i l'objectiu que volem aconseguir.

1.4.1. Fase inicial: avaluació

Els contes es poden utilitzar en psicoteràpia infantil com a mitjà per recollir més informació sobre el nen. Així doncs, li podem demanar que s'inventi un relat a partir d'un començament que li expliquem o a partir d'uns personatges, unes imatges, unes melodies... La història que s'inventi pot servir per avaluar com es troba en alguns aspectes: la seva capacitat de concentració i escolta, la seva impulsivitat... És molt important parar atenció al seu llenguatge no verbal (si es mou molt o està molt quiet, el seu to de veu, la seva mirada...), a la forma que li dona a la història (llenguatge, grau de detall, coherència...) i també al contingut (necessitats, desitjos, sentiments, conflictes, la qualitat de les seves relacions...). També s'obté informació de les seves reaccions, de les preguntes que es fa, dels seus sentiments i creences sobre els personatges, de la seva manera de resoldre conflictes segons els finals que proposa.

Hi ha tests projectius que consisteixen justament a inventar històries, com el test d'apercepció infantil amb animals (CAT-A) de Bellak i Bellak per a nens de 3 a 10 anys (2009); el test de completar històries (CCH) de Bader, Pierrehumbert i Schwarz (1998); el test de pota negra (PN) de Louis Corman (1981), i d'altres.

A continuació, presentem un exemple d'aplicació del test de completar històries (CHH) que serveix per avaluar els sentiments i emocions que sorgeixen en relació amb les figures d'inclinació. El procediment és el següent: al nen se li presenten sis inicis d'històries, i el terapeuta li demana que acabi cada història fent-se valer d'uns ninots que representen una família: la Joana (la filla), en Pere (el fill), el pare, la mare i l'àvia. Aquestes històries ens ajuden a analitzar la reacció davant una transgressió, la cura, la protecció, la separació i el retrobament. Ajuda molt tenir les figuretes per expressar plenament el que de vegades és més difícil expressar en paraules. Si el nen fa accions poc elaborades o clares cal demanar-li que les aclareixi («És la mare la que parla ara?»). També li podem fer preguntes si el contingut no és gaire elaborat, perquè faci una narració més rica («Veus alguna cosa més?»). Si veiem que fa una estona que repeteix el mateix li preguntarem si ja ha acabat.

El cas de la Marina

El CCH següent el va realitzar una nena adoptada de set anys a la qual anomenarem Marina. Era la seva tercera sessió. Tot i que ens serveixi per avaluar-la, mai hem de perdre de vista el primer objectiu: la creació d'una bona relació

terapèutica. En aquest cas a la nena li va resultar divertit l'exercici, i així es va reforçar la relació terapèutica que s'estava començant a forjar. Ella va acabar de la manera següent les històries:

- **Suc vessat**

Terapeuta: La família té molta sed i decideix beure un suc. La Joana s'aixeca i tira el suc a terra... Ensenya'm i digues-me què passa ara.

Marina: La nena explica cridant que ha tirat el suc perquè està enfadada i no li agrada el menjar. Tira amb força els altres gots de suc i en trenca dos. Després va cap a la cuina i demana un pastís.

La terapeuta intervé per saber la reacció dels pares i el seu sentiment al final.

T.: Què li diuen el pare i la mare?

M.: Que no li pensen donar cap tall de pastís perquè és per demà, que és el seu aniversari. Tampoc li donen un altre suc perquè creuen que també voldria tirar-lo.

T.: Com se sent la Joana?

M.: Fa les paus amb el seu germà, amb la seva mare i amb el seu pare.

- **El parc**

T.: Tota la família va al parc. Quan hi arriben, la Joana veu una roca enorme i diu: «Mireu quina roca, escalaré fins a dalt de tot!». La mare diu amb veu lleugerament inquieta: «Oh, de debò?, vés amb compte». Ensenya'm i digues-me què passa ara.

M.: Quan arriba al cim es punxa a la cama, cau i es fa mal. Au! Llavors els pares la porten a casa per curar-la. Quan tornen al parc el germà ja no hi és, s'ha escapat perquè no vol quedar-se amb l'àvia. Al final, la Joana el troba amagat a la part més fosca de la casa.

- **El monstre**

T.: Tots es troben a la sala d'estar, i el germà petit marxa a dormir. La Joana puja una mica més tard i va a la seva habitació a jugar sola. De sobte, marxa la llum i se sent un soroll; és un monstre. Ensenya'm i digues-me què passa ara.

M.: La Joana, com que té molts pocs anys més que jo, agafa la llanterna de sota el llit i va a avisar la seva mare; li diu que s'ha apagat la llum. El seu pare, que és molt treballador, ho soluciona i li diu que no jugui més, que ja ha vist que està tot desordenat.

T.: Què passa amb el monstre?

M.: Que, com que no li agrada la llum, marxa. Els pares també van a dormir. El germà, mentrestant, s'ha escapat, i la Joana se n'adona i també s'escapa amb ell.

En aquest punt la nena vol que la terapeuta sigui la que continuï la història, però la terapeuta l'anima a fer-ho ella mateixa, ja que és important veure la seva projecció i que la Marina pugui buscar la seva pròpia sortida.

M.: El nen mira a totes bandes perquè no el vegin. S'enduen la tele i la trenquen perquè creguin que han vingut uns lladres.

- **Separació**

T.: L'àvia diu a la Joana i al seu germà que la seva mare i el seu pare marxen de viatge, que el cotxe està preparat fora de casa. La mare els diu que ara marxen de viatge i que tornaran l'endemà, que ells es quedaran amb l'àvia. El fill diu que no vol que marxin. La mare li contesta que se n'han d'anar... Ensenya'm i digues-me què passa ara.

M.: Llavors ells, com que no volen quedar-se amb l'àvia, s'escapen al soterrani. L'àvia els busca. Han pujat a la part més perillosa de la casa, però ella no està preocupada perquè els nens tenen un altaveu i li diuen que estan bé.

- **Retrobament**

T.: Ja és l'endemà. L'àvia mira per la finestra i diu als nens que creu que la seva mare i el seu pare ja estan tornant i que ja pot veure el cotxe. Ensenya'm i digues-me què passa ara.

M.: La mare pregunta on són els nens, però ells són a una altra casa. En aquesta altra casa hi ha dos llits, però no són seus i en una posa Àlex, i en l'altre, Maria. Els pares estan molt lluny i agafen un taxi per arribar fins allà. Els nens saluden els seus pares i els diuen que han estat molt bé amb l'àvia. Després a casa es mengen un bon pastís.

Totes aquestes històries ens serveixen per anar coneixent millor el món intern de la Marina. Ens mostren trets d'una inclinació insegura evitativa: llenguatge poc emocional, escapades dels nens en la majoria de les històries, accions no coherents per evitar el contacte amb el dolor i peticions a la terapeuta de continuar el relat en els moments que li resulten difícils d'afrontar.

Lectura recomanada

Un conte que també es podria fer servir en el moment de l'avaluació és *Què le passa a Mugán?*, de Begoña Ibarrolla (2006). El petit mico Mugán està trist però no explica el perquè. Tots els micos intenten endevinar el motiu pel qual se sent així. Finalment, el cap dels micos se l'endú a fer un passeig i en Mugán torna somrient. Al final del conte es deixa la història oberta i es pregunta: per què creus que estava trist en Mugán?

1.4.2. Devolució

El conte és una manera preciosa de poder fer la devolució a un nen sobre el que li passa i els motius que el porten a sentir-se d'una manera determinada. És molt més fàcil per a un nen extreure el missatge d'una metàfora que d'una explicació racional abstracta. El conte serà un instrument molt útil en el moment de la devolució perquè se senti entès i també per ajudar-lo a entendre el que li passa, els seus sentiments, els seus pensaments, els seus actes i les seves maneres de funcionar. Es poden utilitzar diferents contes segons el cas, però l'ideal seria crear-ne un a mida per al nen que reculli els punts fonamentals de la seva vida, les seves característiques i els seus mecanismes.

El cas de la Marina

Seguint amb el cas de la Marina, podria ser útil el conte següent:

La Nukka i el seu somriure

En una illa d'Austràlia ja fa molts anys va néixer una petita quoca a la qual van anomenar Nukka. Era com una espècie de cangur però molt més petit, amb les potetes curtes i un pelatge de color castany vermellós. Igual que els cangurs, les mares quoca porten les seves cries en una bosseta que tenen a la panxa, ja que les cries encara són molt petites per caminar i saltar soles, però la mare de la Nukka era més petita del que és habitual i no va poder fer-ho.

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. De 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 tacte 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 unes quoques del llac i li van preguntar si volia viure en un lloc més humit i amb aigua a prop. La Nukka estava una mica sorpresa i aquest cop va decidir que no aniria al llac. Al cap d'un temps les quoques del llac van tornar a veure-la i sí que va marxar amb elles. El seu dia a dia va canviar molt. Ja no havia de construir túnels, ja que aquestes quoques la protegien dels depredadors dins de les seves bosses. Al principi era molt estrany sentir tanta escalfor, i fins i tot una mica molest, i preferia construir algun túnel i quedar-s'hi ben quieta. A poc a poc li va anar agradant cada vegada més l'escalforeta i sempre acabava amb un somriure a la boca. Encara sort que les quoques del llac tenien un sisè sentit i notaven que, de vegades, encara que fes moltíssim sol i la Nukka somrigués, també tenia una mica de fred per dins i necessitava entrar una estoneta a la bossa!

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

- El lloc d'on ve no és el lloc on és ara, i la seva forma de vida és molt diferent.
- La seva mare biològica era molt jove i se sentia incapaç de fer-se'n càrrec.
- A l'orfenat on sabem que va estar no li va faltar menjar, però sí atenció emocional.

- Avui dia manté un mecanisme d'afrontament d'evitació i desconexió.
- Els seus pares són competents i sensibles i se senten capaços de veure més enllà 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 contestar que li havia agradat, que li semblava un bitxet molt bonic. No va fer més comentaris i no va voler parlar més del conte aquell dia, tot i que sí que ho va fer més endavant, la qual cosa mostra que va tenir un efecte en ella.

1.4.3. Fase 1. Regulació i estabilització emocional

En aquesta fase els contes ens resulten molt útils, ja que ajuden els nens a tenir més consciència, regulació i expressió emocional. Per treballar aquests objectius amb els contes posarem especial atenció en la identificació de les emocions que senten els diferents personatges. Abans, durant i/o després de la lectura anirem transmetent al nen els sentiments que li van sorgint. Observarem atentament el seu llenguatge no verbal per captar com es va sentint i també l'anirem guiant en l'escolta de les seves sensacions internes i canvis corporals perquè pugui posar nom a aquestes sensacions. Tenir consciència dels senyals del seu cos li dona la possibilitat de regular-se abans que l'activació sigui massa forta. L'ajudarem a buscar la conducta que necessita.

Així mateix, ens focalitzarem en el reconeixement de les emocions que el nen sent i de la intensitat amb què les viu. Amb els personatges podrà anar aprenent, des de la distància, les conseqüències del descontrol emocional. Això l'anirà preparant 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 moltes vegades reprimeix per por que siguin rebutjades (ràbia, odi, enveja...). També pot ser que n'expressi algunes d'agradables, com l'alegria, que, encara que sigui menys habitual, no es permet en algunes famílies que s'han vist contínuament castigades per diverses tragèdies. El fet que el terapeuta accepti i expressi en veu alta les emocions no expressades ajuda el nen a integrar-les i a créixer entenent-les i contactant-hi.

Pel motiu que exposem en el paràgraf anterior, no s'ha de tenir por que els contes continguin monstres, personatges malvats..., sinó ben al contrari, és una oportunitat per donar sortida a aquestes «parts malvades» que viuen dins del nen i poder enfrontar-les, gestionar-les i integrar-les.

El cas de la Marina

En el cas de la Marina treballem amb el llibre *El monstre de colors*, d'Ana Llenas (2012). S'hi explica que el monstre de colors està fet un embolic i no sap què li passa. Al llibre es mostren les diferents emocions per colors, s'expliquen i 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 treballar-hi. Tot al contrari! Ella estava més motivada perquè així podia llegir-lo conjuntament i sabia què hi posava amb facilitat. Van anar llegint-lo a un ritme fluït sense parar fins a la pàgina de la por. En aquesta, la Marina es va aturar i va passar l'intercanvi següent:

M.: Jo tinc el monstre negre.

T.: Ah sí? Com és això?

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

T.: I què passa quan apareix?

M.: [Silenci]

T.: A tu també se t'apareix en la foscor?

M.: Sí, a les nits i quan estic sola.

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

M.: És que jo soc petitona.

T.: Sí, petitona 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 se't fa difícil. Explica'm el vulguis llavors d'aquest monstre teu.

M.: No vull parlar més.

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

No és la primera vegada que la Marina diu a la terapeuta que no li agrada parlar tant (com vam veure al CCH ja hi havia indicis d'evitació), però això no impedeix continuar traient profit de la lectura, de la qual sí que ha gaudit. La Marina escull una plastilina negra i una miqueta de blanca per als ulls i fa un

monstre petitó al qual anomena Mudito. La terapeuta va optar per convidar-la a parlar amb en Mudito en comptes de contestar a les preguntes que ella li feia directament, ja que això li resultava sempre més amenaçador.

Ella va començar un diàleg, i en Mudito, tot i que poc xerraire, li va explicar que tenia molta por d'estar sol, que no volia que el deixessin sol. En aquesta ocasió la terapeuta va preguntar a la Marina si se li acudia com podia ajudar-lo. Ella 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 a partir de llavors acompanyaria en Mudito sempre. D'aquesta manera, la Rosita va ser el recurs que va acompanyar en Mudito en tot el procés.

En aquest cas comprovem com n'és d'important ser capaç de proporcionar altres vehicles d'expressió que no siguin la paraula per facilitar l'expressió del món intern i la comunicació amb el terapeuta.

1.4.4. Fase 2. Apoderament i autoestima

En aquesta fase del procés posarem l'èmfasi en l'augment del coneixement propi i el desenvolupament de la confiança en les seves pròpies qualitats.

El cas de la Marina

En el cas de la Marina, un dels llibres que es va treballar en aquesta fase va ser *El cazo de Lorenzo*, d'Isabelle Carrier (2010). El llibre explica la història d'en Lorenzo, un nen que duia sempre un cassó del qual no es podia desfer i que li complicava la vida. Les persones no ho entenien i el veien com una persona estranyota, per la qual cosa va decidir aïllar-se, però una dona va ajudar-lo a veure els punts forts de la seva situació i li va ensenyar com portar el cassó d'una manera més còmoda.

Durant la lectura, la Marina va dir espontàniament que en Lorenzo li feia pena. En aquest moment la terapeuta es va parar a explorar què era el que li feia pena. La Marina va contestar que estava molt trista perquè en Lorenzo no tenia amb qui jugar i estava sol. Quan va avançar en la lectura, es va sentir alleujada quan la dona va ajudar en Lorenzo.

Al final, es va obrir a explicar els problemes que estava vivint a l'escola. Havia de fer una presentació i estava molt nerviosa perquè se li donava fatal. Per a ella, va ser tot un pas endavant poder-ho comunicar, ja que la seva resposta a la pregunta «com va l'escola?» sempre era: «Tot va molt bé». A partir d'aquí van poder treballar amb tècniques de respiració i maneres d'aconseguir més calma.

1.4.5. Fase 3. Integració

A la fase de tancament, el nen, acompanyat del terapeuta, pot continuar el conte realitzat per a la devolució amb els canvis realitzats en teràpia o inventar-ne un de nou.

Després de l'elaboració del final, ens prendrem uns minuts amb el nen perquè pugui explorar com se sent, si vol dibuixar alguna imatge que se li passi pel cap per acompanyar el conte, o una música, un moviment... Tot el que pugui resultar-li útil per fixar les sensacions de canvi.

El cas de la Marina

La Marina va escriure un bonic final del conte de devolució. Les quoques s'ho passaven molt bé al llac i la Nukka era més gran, saltava més amunt i estava molt contenta per dins i per fora. Per a la Marina va resultar un tancament molt significatiu. Els contes van ser una eina molt important en el seu procés i se sentia orgullosa d'haver pogut participar en l'escriptura d'un.

1.5. Intervencions del terapeuta

Les intervencions dependran de molts factors: el moment de la teràpia en el qual ens trobem, l'objectiu que es vulgui aconseguir, el nen i les seves característiques, la intuïció i la perícia del terapeuta. Al llarg de la lectura el terapeuta podrà anar aturant-se per reflectir el que està sentint el nen o per fer preguntes. A continuació, hem recollit alguns exemples de possibles intervencions. És important aclarir als nens que no hi ha cap solució correcta o incorrecta i que totes les respostes són ben vingudes.

a) Preguntes a l'inici

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

Si ens fixem en el títol i en la portada:

- T'agrada la imatge de la portada?
- Què és el que més et crida l'atenció?
- Hi ha alguna cosa que t'agradi / no t'agradi?
- De què creus que va el llibre?
- Què et sembla que passarà al llibre?
- I què més creus que pot passar?
- Tens ganes de saber què passarà?

Recollim i validem el que contesta el nen i l'animem a ampliar la seva resposta.

b) Preguntes durant la lectura

Li fem preguntes perquè participi activament en la lectura i que senti que sap coses, que aporta alguna cosa... Això l'ajuda a continuar més atent.

- Què veus en aquesta il·lustració?
- I qui és aquest personatge?
- Has notat algun canvi en aquest personatge en aquesta foto (qualsevol cosa rellevant que li hagi passat a un personatge i que pugui apreciar-se en els dibuixos)? Si no ho capta podem anar donant-li alguna pista. El més interessant és que noti que pot anar seguint, participant i aportant coses.
- On és X? Què va fer X?
- Què posa aquí? (Segons la seva capacitat lectora l'animarem a participar en algun moment puntual, àlgid.)
- Passes tu la pàgina?

Perquè vagi prenent consciència de les seves emocions i de les dels personatges i practicant la seva capacitat introspectiva i també l'empàtica. També per començar a adonar-se de les conseqüències de les respostes i conductes pròpies en els altres.

- Què li passa al teu cos quan sents aquesta frase?
- Com et sents quan ja ha passat X?
- Com creus que se sent aquest personatge?
- Creus que aquest personatge està enfadat/trist/espantat? Molt o poc? (Introduïm també la intensitat de l'emoció.)
- Què pot fer X per sentir-se millor?
- Què poden fer els seus pares amb ell?
- Hi ha alguna cosa que hauria de canviar aquest personatge?
- Què guanya aquest personatge comportant-se així?
- Què perd aquest personatge si continua portant-se així?
- Què necessita aprendre aquest personatge?
- Com creus que reaccionarà aquest personatge si aquest altre actua d'una altra manera?
- Creus que amb el que fa aquest personatge aconseguirà el que vol?
- Si tu fossis ell, què faries, com et sentiries, què canviaries?
- Se t'acut una manera diferent de reaccionar davant aquesta situació?

Per establir connexions entre el que passa al conte i a la seva pròpia vida.

- Quin personatge triaries?
- A quin personatge t'assembles més/menys? En què t'hi assembles/diferències?
- Tu alguna vegada t'has sentit com ell?
- T'ha passat alguna cosa similar?
- En algun moment has fet alguna cosa semblant?

- Creus que t'assembles en alguna cosa al protagonista o a un altre personatge? En què sents que t'hi assembles?

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

- En aquest punt, com creus que acabarà el conte?

c) Preguntes al final de la lectura

Per posar nom a les emocions i preferències que té.

- Com et sents ara?
- T'ha agradat el conte?
- Què és el que més t'ha agradat?
- T'esperaves aquest final?
- T'ajuda en alguna cosa aquest conte?

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

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

Per finalitzar, volem remarcar que podem combinar perfectament el treball amb contes amb altres eines: dibuixos, modelatge, dramatització, caixa de sorra, moviment, cadira buida...

1.6. Treballar amb els pares

La lectura de contes amb els pares és un recurs molt eficaç per fomentar la trobada i la connexió entre pares i fills. Quan estan llegint, els pares no poden estar fent altres activitats i això afavoreix que estiguin més presents. El més important és el contacte. Els podem oferir un llistat de contes adequats per als seus fills per fomentar, d'aquesta manera, que puguin compartir moments de lectura.

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

Lectura recomanada

Un conte que pot servir per donar un marc comprensiu de la simptomatologia present del nen i per promoure la sintonització emocional és el conte *El lobo feroz* (adaptació d'una versió de *Lief Fearn* de Sant Diego, publicada per Amnistia Internacional de Londres a *Teaching and Learning about human rights*).

És recomanable utilitzar-lo quan ja hi ha un vincle terapèutic i amb pares amb un mínim d'empatia. Es tracta d'una versió del conte de la Caputxeta Vermella explicat des de la perspectiva del llop, que realment mai va voler fer mal a la Caputxeta. Tanmateix, ningú havia volgut escoltar la seva part de la història. Pot ser molt útil perquè els pares puguin posar-se en el lloc dels seus fills, moltes vegades considerats «llops dolents», i arribin a posar-se a la seva pell i a escoltar la seva part de la història. En finalitzar la història se'ls poden formular preguntes sobre els sentiments que se'ls han despertat mentre escoltaven

el conte, si ha canviat en alguna cosa la seva percepció o sentiment pel llop, si alguna vegada s'han sentit com el llop, amb quin personatge identifiquen el seu fill... Així podran arribar a empatitzar-hi més profundament.

Referència bibliogràfica

Lief Fearn de Sant Diego es pot trobar a la *Guía de evaluación de la competencia básica en comunicación lingüística* de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport d'Andalusia (2014). Podeu accedir-hi a la pàgina 270 de l'enllaç següent: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/agaeeve/docs/guia_evaluacion_comunicacion_linguistica_secundaria_audio.pdf>.

Bibliografia

- Amescua, G. (2001). *La magia de los niños. Psicoterapia Gestalt Infantil*. Mèxic.
- Bader, M., Pierrehumbert, B. i Schwarz, F. (1998). *Test de Completar Historias (CCH)*. Laussane: Supea.
- Bellak, L., Bellak, S. S. (2009). *Test de Apercepción Infantil con Animales (CAT-A) para niños/as de 3 a 10 años*. Buenos Aires: Paidós.
- Bettelheim, B. (1975). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Buenos Aires: Biblioteca de butxaca.
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Carkhufc, R. R. i Berenson, B. G. (1967). *Beyond Counseling and Therapy*. Nova York: Holt, Rinehart and Winston.
- Caro, I. (1994). *La práctica de la terapia lingüística de evaluación*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Corman, L. (1981). *Test de Pata Negra (PN) Manual I*. Barcelona: Herder.
- Eisenberg, N. i Strayer, J. (1992). *La empatía y su desarrollo*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, I. (1988). *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.
- Gutiérrez, A. i Moreno, P. (2011). *Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Ibarrola, B. (2006). *¿Qué le pasa a Mugán?* Madrid: SM.
- Jean, J. (1988). *El poder de los cuentos*. Barcelona: Pirene.
- Llenas, A. (2012). *El monstre de colors*. Barcelona: Flamboyant.
- Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Morales, M. G. (2005). *Narración de historias en psicoterapia infantil*. Argentina: Brujas.
- Robles, I. (2003). *El arte de contar cuentos*. Mèxic: Grijalbo.
- Rodari, G. (1991). *Gramática de la fantasía: introducción al arte de inventar historias*. Barcelona: Acioma.
- 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.
- Rosen, S. (1986). *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson*. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez, A. (1997). *Estar presente: desde Carl Rogers al enfoque holístico centrado en la persona*. Buenos Aires: Holos.
- White, M. i Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Zeig, J. (1983). *Un seminario didáctico con Milton H. Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu.

EMOCIONS

- 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.

Monreal, V. (2010). *Estudis Montreal* [página web]. <<http://www.violetamonreal.com>>

Núñez, C. i Romero, R. (2013). *El emocionario: 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, I. (2016). *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramon.

Snunit, M. (2015). *El pájaro del alma*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

AMOR, ALEGRIA 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.

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).

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

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

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.

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: Edicions B.

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

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

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

Katrien van der, G. (2005). *El niño de las estrellas*. Barcelona: Ediciones ING.

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

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

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

EMPATIA

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.

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

ENRABIADA

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

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.

HIPERACTIVITAT I INATENCIÓ

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

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

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

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

SOLITUD

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

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

POR

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

Ibarrola, B. (2003). *¿Cuánto cuesta el valor? A Cuentos para sentir*. 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?* León: Everest.

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

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

PENSAMENTS OBSESSIUS

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

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

TRISTESA

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

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

SUPERACIÓ

Dufour, M. (2003). Mizzy y la escalera. *ACuentos 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 enlaire*. Barcelona: Birabiro.

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

VERGONYA

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