
Orientació humanista integrativa. Tècniques de regulació emocional i apoderament

PID_00247976

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

Temps mínim de dedicació recomanat: 2 hores



Índex

Introducció	5
1. Regulació afectiva	7
1.1. Introducció	7
1.2. Objectius	7
1.3. Tècniques de regulació	8
1.3.1. El pot de la calma	8
1.3.2. Altres respiracions	10
1.3.3. Menjaclosques de les emocions	11
1.3.4. La tècnica del clauer	13
1.3.5. Persones del meu món / constel·lacions afectives	14
2. Apoderament i autoestima	16
2.1. Introducció	16
2.2. Objectius	16
2.3. Tècniques d'externalització	16
2.3.1. Tècnica de les etiquetes	18
2.3.2. Els monstres domèstics / els meus superpoders	19
2.3.3. Els vestits	20
2.3.4. Cadira buida	20
2.4. Funcions executives	21
2.4.1. Rentadora	22
2.4.2. El dòmino	23
2.5. Tècniques d'apoderament i d'autoestima	23
2.5.1. Parlar bé de mi	24
2.5.2. L'arbre de l'autoestima	24
2.5.3. Punts forts i punts febles	25
3. Redefinició i integració	26
Bibliografia	27

Introducció

A les pàgines següents ens endinsarem en l'esquema del procés terapèutic que seguim, adaptat del model de traumateràpia infantil sistèmica de Jorge Barudy i Marjorie Dantagnan. Aquest model es basa en la **integració** com a base del procés terapèutic, de manera que haurem de seguir els camins del nostre cervell. Tot i que no hi pensem sovint, el nostre cervell té diferents parts independents, i cadascuna té diferents comeses. No obstant això, per sort, nosaltres funcionem d'una manera 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 certes 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 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, pàg. 65) ens explica que tenim una via vertical en la qual el nostre cervell funciona en tres nivells. El **cervell inferior** o **cervell reptilià** (tronc encefàlic) és el més primitiu. S'encarrega dels reflexos i de les respostes innates, com la respiració o el parpelleig. El **cervell emocional** (sistema límbic) es trobaria al segon nivell, i és l'encarregat de processar les emocions intenses. Aquí tenim l'amígdala, l'alarma que detecta els perills. Finalment hi ha el **cervell superior** (neocòrtex), on tenen lloc els processos mentals més complexos, com el pensament, la imaginació i la planificació.

Figura 1. Tres nivells de funcionament del cervell (Siegel, 2012).



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 que s'hi originen i, al seu torn, que les decisions es prenguin tenint en compte les aportacions de les emocions, dels instints i del cos. D'aquesta ma-

Bibliografia recomanada

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

Bibliografia recomanada

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

nera, generem una **integració vertical**. Però per 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.

En la recerca d'aquesta integració global treballarem en els tres blocs següents:

- 1) **Bloc 1. Regulació i estabilització.** En aquest bloc busquem la construcció de l'escala metafòrica que permeti gestionar i expressar emocions.
- 2) **Bloc 2. Apoderament i autoestima.** Aquí reforçarem l'escala potenciant l'equip que formen la paraula i l'emoció per poder evidenciar recursos i capacitats.
- 3) **Bloc 3. Redefinició i integració.** Una vegada hàgim construït l'escala vertical i horitzontal, podrem integrar al cervell ple el contingut traumàtic per treballar.

El material pretén ajudar a comprendre la importància de la metodologia integradora, 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 cadascun dels blocs. Finalment, pretén donar idees per ampliar les tècniques proposades.

1. Regulació afectiva

1.1. Introducció

En primer lloc posarem el focus en la regulació i l'estabilització. Abans de començar a treballar amb esdeveniments molt dolorosos o difícils, haurem d'aconseguir crear una estabilitat que permeti, posteriorment, fer un treball profund. Per això, és fonamental la **relació de sintonia del terapeuta amb el nen**. Amb les seves actituds genuïnes de **comprensió, acceptació i no judici**, el terapeuta anirà facilitant la construcció d'un vincle segur amb el nen. A mesura que el nen se sent «escoltat», comprès i respectat, va confiant a poc a poc en la figura del terapeuta i també augmenta la seva motivació per treballar i obrir-se més en la sessió. L'acompanyament i la validació emocional que realitza el terapeuta des del començament i que mantindrà fins al final ajuda el nen a anar identificant, comprenent i expressant les seves emocions, la relació d'aquestes amb les seves sensacions corporals internes, els seus pensaments i les situacions externes.

Així mateix, el terapeuta anirà fent explícits els recursos que ja posseeix el nen i li n'anirà ensenyant més. Amb **aquest reconeixement i consciència emocional**, el nen podrà **tolerar cada vegada millor les seves emocions i fer-ne una gestió més adequada**. A vegades aquest procés és llarg i difícil i haurem de dedicar-hi molt de temps. És millor no treballar amb pressa, perquè seria perjudicial i a la llarga faria el procés més lent.

En aquest primer moment treballarem amb els pares, tutors i professors per expandir aquest acompanyament emocional en el seu entorn i així permetre que es pugui aconseguir un augment de l'estabilització.

1.2. Objectius

- **Estabilització del context.** Amb aquest objectiu començarem revisant els **ritmes biològics bàsics**, els de son i d'alimentació. Es pot dur a terme un calendari setmanal en què, al principi, es registraran els horaris de menjar, son, temps de joc, deures, activitats extraescolars que realitza el nen, ús de tecnologies, responsabilitats de casa, etc.
- **Motivació interna.** Abans de passar a la intervenció haurem de treballar la **motivació interna** del nen. Normalment els nens que acudeixen a consulta solen venir perquè els pares o els professors ho han demanat, però per generar canvis és bàsic que es creï un ambient segur on el nen tingui una participació activa.
- **Sintonia emocional.** És la base del procés terapèutic. Per poder ajudar, hem de veure el que tenim davant. Per això mirarem des del punt de vista

del nen. Hem de reflectir que entenem el que li passa i el que sent. Ha de sentir-se «sentit», comprès.

- **Capacitat d'autoobservació.** És el procés en el qual treballarem per poder fer conscient el nen de les seves pròpies emocions. Això ho aconseguirem explorant la varietat d'emocions que coneix per mitjà de diferents tècniques amb les quals validarem que és correcte sentir qualsevol emoció, que no existeixen emocions bones o dolentes, sinó que algunes són més agradables que unes altres; identificarem les emocions que pot experimentar, relacionarem les emocions que sent amb el motiu que les provoca, els pensaments que li sorgeixen i quines són les sensacions que sent al cos.
- **Autoregulació.** Una vegada identificades les emocions, en mirem el grau d'intensitat. De vegades sembla que funcionem amb interruptors «enfadat ON/OFF», però no és així. Entendre i identificar aquests graus permetrà la regulació emocional. Així, associarem les emocions a factors contextuals interns o externs, els detonants («M'han tret la pilota», «La professora m'ha renyat», «M'he equivocat», etc.) i buscarem recursos que ens permetin disminuir aquesta desregulació.
- **Expressió verbal de les experiències internes.** A mesura que aprofundim en què són les emocions, el nen pot anar observant aquests detonants en la seva vida diària, sent-ne conscient i buscant maneres alternatives de gestió. L'ajuda dels pares o tutors és important, ja que un extern pot ajudar a la presa de consciència.

1.3. Tècniques de regulació

1.3.1. El pot de la calma

El pot de la calma està inspirat en la ideologia de Maria Montessori. Es tracta d'un pot de purpurina que serveix com a recurs per quan els nens senten que l'estrès o altres emocions els acceleren el pols i la respiració i els costa gestionar-se. La caiguda lenta de la purpurina genera un model visual que envia inconscientment un senyal al cervell perquè disminueixi la seva agitació, a més de ser una imatge explicativa d'allò que els està passant. D'altra banda, propicia un espai perquè el nen pugui compartir amb un adult la seva frustració o altres sentiments.

Objectiu:

Desenvolupar un recurs per facilitar la gestió de les emocions més intenses i canalitzar-les mitjançant la respiració, la concentració i l'atenció plena.

Material:

- Pot de plàstic llarg, llis i amb tapa.
- Purpurina (del color que es vulgui).
- Cola *glitter* o transparent (una o dues cullerades).

- Aigua temperada.
- Colorant alimentari (opcional).
- Una cullereta i una cullera.
- Fil i etiqueta (opcional).

Edat:

A partir dels dos anys.

Desenvolupament:

1) Se li explica la tècnica, el funcionament i l'objectiu al nen. Li ensenyem el material (deixem que el toqui si vol i que s'hi familiaritzi, perquè així després podrà estar més pendent de l'explicació) i li comentem: «Farem 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 seus així? Els teus pensaments també es mouen ràpidament? En agitar el pot, la purpurina es mourà molt ràpidament (com et passa a tu en aquests moments), i quan deixem el pot quiet, els flocs començaran a moure's més a poc a poc fins a quedar-se quietes al fons. De la mateixa manera, mirarem de quedar-nos quietes i observar que al nostre cor, a la respiració i als pensaments els passa el mateix que a la purpurina, que a poc a poc van més lents i es calmen».

2) Creem el pot de la calma amb el nen. És important que sigui principalment el nen el que faci el treball manual i que el terapeuta estigui acompanyant-lo en el procés per si necessita ajuda i dient-li els passos a seguir (segons l'edat podem fer que el nen llegeixi les instruccions o que segueixi les instruccions del vídeo):¹

⁽¹⁾<https://www.youtube.com/watch?v=mtha-dak0bm>

- *Aboca aigua temperada o escalfa-la al pot de plàstic.*
- *Ara afegeix-hi dues cullerades soperes de cola i barreja-ho tot molt bé.*
- *Escull un color de purpurina i introdueix tres culleretes de postres plenes de purpurina; barreja-ho.*
- *Afegeix una gota de colorant alimentari del color que vulguis i torna a barrejar.*
- *Només et falta tancar bé el pot amb la tapa i assegurar-te que en girar-lo no en surt res.*

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

3) Es prova el pot conjuntament amb el terapeuta.

Primer, el terapeuta recordarà al nen una tècnica de respiració i com faran servir el pot.

- El terapeuta li demanarà que agiti l'ampolla perquè la purpurina es barregi i s'acceleri com ho fan el seu cor, la seva respiració i els seus pensaments

quan està nerviós, enfadat, espantat... (l'emoció que se li estigui activant en aquest moment o que se li activi amb més freqüència).

- Després el terapeuta li dirà que es col·locaran el pot de la calma davant per relaxar-se tots dos, que respiraran profundament i es fixaran en silenci en com la cola es mou i llisca pel flascó fins que s'aturi del tot (és important que el terapeuta faci de model perquè el nen sàpiga com fer-ho, com respirar, etc.).
- Si el nen té alguna dificultat es treballarà quan aparegui: canviar la postura corporal en mirar el pot o canviar la tècnica de respiració, per exemple.
- El terapeuta recull amb el nen com ha anat l'experiència i li demanarà que es fixi en la calma del seu cos en acabar l'exercici.
- Es dedica una estona a posar paraules a allò que ha passat, a les emocions sentides i a allò que el nen vulgui expressar.
- El terapeuta pregunta i recorda amb el nen quan podria ser un bon moment per fer servir el pot.

4) Si és possible, es realitza la tècnica també amb els pares i el nen perquè puguin acompanyar-lo quan el faci servir a casa.

Observacions:

- És important que el nen entengui que és una tècnica per sentir-se bé, no un càstig.
- No s'ha de fer servir amb amenaces.
- No es tracta de fer callar el nen posant-li el pot davant, sinó de donar-li un espai per poder centrar-se i després posar paraules a allò que li passa i buscar solucions des de la calma.
- Un adult ha d'estar acompanyant-lo en el procés de calma.
- També pot ser molt útil que en facin ús els pares.

1.3.2. Altres respiracions

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

Exemples:

- **La respiració del llenyataire.** És un recurs per alliberar tensions i ràbia. Consisteix a reforçar el recurs d'expulsar tota aquesta tensió o ràbia per la boca amb cada exhalació. Amb aquesta finalitat, s'imita un llenyataire tallant llenya: amb els peus ben posats 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 en inspirar i doblegant els genolls i

baixant els braços en exhalar; ahora el terapeuta deixa sortir el so «ah!», i tota la tensió.

- Hi ha un exercici que aconseguix el mateix efecte però amb una metàfora diferent. Es tracta de la respiració del **drac**. Animem el nen a exhalar com si estigués traient foc per la boca i traient tota aquesta ràbia amb un «ah!» (la manera d'exhalar és com quan entelem els vidres d'unes ulleres; de fet, se li 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 s'imagini que a la panxa té un globus que s'infla quan agafa aire i es desinfla en expulsar-lo. Se li pot proposar que es posi les mans als budells per notar com puja i baixa al ritme de la seva respiració. És recomanable que es comenci a fer l'exercici estirats i més endavant asseguts i dempeus.
- **La respiració de la serp**. Es tracta que aprenguin a respirar més lentament i profunda, fent èmfasi en l'exhalació. Es demana al nen que s'imagini que respirarà com una serp. El terapeuta li mostra com agafa aire profundament i que, quan el deixa anar, imita una serp xiuxiuant i fent el so «xxx!». S'animarà el nen a aguantar el xiuxiueig de la serp tant com pugui i que prengui consciència que a poc a poc pot anar fent durar més l'exhalació i respirant més lentament i profundament. El mateix es pot fer amb **bombolles de sabó**, animant-lo perquè faci el xiuxiueig fluix i lentament per fer la bombolla tan gran com pugui.
- Altres elements per treballar la respiració serien:
 - Una **espelma** per anar provant de 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 fer gol amb una pilota de paper d'alumini, seguir un recorregut movent una bola de feltre amb l'aire que passa per la palleta, etc.
 - Jugar amb un **espanta-sogres** o un **xiulet**, fent que sonin o que no sonin, que sonin fort o fluix...
 - Com una **abella**, tapant-se les orelles i fent el so del brunzit. En aquest cas l'exhalació es fa pel nas.
 - Com un **elefant**, ajudant-lo perquè inhali pujant els braços com si fos la trompa i baixant-los més lentament amb l'exhalació; es pot quedar una estona a baix.

1.3.3. Menjaclosques de les emocions

El menjaclosques (comecocos en castellà) és un joc de papiroflèxia comú entre els nens. Es fa fàcilment amb un paper i ofereix moltes oportunitats perquè per mitjà del joc es pugui interactuar amb el nen. Es pinta amb un color una de les pestanyes per la part superior i s'hi associa una emoció, que s'escriu justament a sota. Quan el nen tria el color, haurà de dir una situació que li faci sentir l'emoció corresponent.

Aquesta tècnica, igual que qualsevol joc amb colors, pot ser un element facilitador per parlar d'emocions associades als nostres estats interns. Associem un color a una emoció i, mitjançant el joc en facilitem l'expressió.

Objectius:

- Ajudar el nen a reconèixer i validar els seus sentiments.
- Que el nen vagi relacionant aquestes emocions amb sensacions corporals, pensaments i situacions determinades.

Material:

- Paper
- Colors

Desenvolupament:

1) Introducció/explicació de l'activitat. Es parla amb el nen sobre les emocions que coneix i li plantegem jugar amb un menjaclosques per treballar-les.

2) Construcció del menjaclosques i assignació d'emocions als colors. El terapeuta serveix de model per a la construcció, acompanya el nen en la realització del menjaclosques i l'ajuda a pintar-lo.² Després es demanarà al nen que identifiqui una emoció amb cada color i que apunti el nom en el revers per recordar-se'n.

⁽²⁾<https://www.youtube.com/watch?v=2indbv4bwbs>

3) Explicació de les situacions que el nen, jugant, ha vinculat amb les diferents emocions. Tant el nen com el terapeuta juguen amb el menjaclosques. Primer un diu un nombre i es va obrint i tancant el menjaclosques fins a arribar a aquest nombre, i després es tria un color dels quatre que hi hagi (també es pot jugar a dir un altre nombre perquè el color toqui a l'atzar). Tant el terapeuta com el nen diuen situacions en les quals s'hagin 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 presenta dificultats amb alguna en concret. També és important preguntar i reflectir quines sensacions corporals estan associades a aquestes emocions i si també li transmet algun pensament.

Observacions:

- Aquest mateix joc es pot fer servir per a una situació concreta que generi diverses emocions. Aquesta variant permet evidenciar que es poden viure sentiments diferents simultàniament davant d'una situació, d'una persona, etc.
- Aquest exercici es pot fer amb **diversos jocs que tinguin colors** (escuradents de colors, pilotes de colors, joc de torre de peces de colors, puces que saltin, etc.). En tots ells el nen decidirà quin color correspon a cada emo-

ció i després jugarà per torns amb el terapeuta tal com s'ha exemplificat amb el menjaclosques.

1.3.4. La tècnica del clauer

Objectius:

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

Figura 2



Material:

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

Edat:

Es pot utilitzar per a totes les edats. Pot ser un clauer amb els recursos escrits per als nens de la Primària, o altres formats per als adolescents (penjoll escubidú).

Desenvolupament:

Amb els més petits dibuixem un lloc segur i hi 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 per autoregular-se. Podem treballar una sola emoció, per exemple, la ràbia o els nervis; una situació que els faci por, però també podem fer-ho de manera general. La idea és que en les claus s'escriguin coses concretes i que siguin recursos del nen mateix. Després s'uneixen les claus amb

la goma EVA o el penjoll escubidú i es fa un detall decoratiu al clauer en relació amb allò que s'hagi de treballat. El nen s'emporta el clauer i pot fer-ne ús sempre que necessiti regulació mirant quina clau pot ser més eficaç segons el 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, per la qual cosa es pot adaptar als gustos i a les edats. En els adolescents, en comptes d'escriure els recursos, podem fer que cada color sigui un recurs i crear polseres o clauers escubidú.

1.3.5. Persones del meu món / constel·lacions afectives

Objectiu:

L'objectiu d'aquesta tècnica és explorar les persones que el nen considera importants al seu món. A partir d'aquesta tècnica podem parlar de la confiança, la seguretat, els bons tractes i les figures de referència.³

⁽³⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Constel·lacions afectives*.

Material:

Foli o cartolina i colors. També es pot fer servir una pilota de futbol, adhesius, mòbils, etc.

Edat:

Es pot fer a partir dels sis anys.

Desenvolupament:

- 1) En un foli o cartolina se situa el nen enmig.
- 2) 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, segons la importància que tinguin aquestes persones.
- 3) Una vegada posades totes les persones, si ho considerem adequat per al moment, 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, etc.

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 pot fer-se tant al principi, com hem dit, com al final del procés per poder comparar i reflexionar sobre les persones escollides al començament i les que ara hi inclou.

2. Apoderament i autoestima

2.1. Introducció

Una vegada aconseguida l'estabilització i la instal·lació de recursos, passem a una segona fase que podem anomenar d'apoderament i d'autoestima. Mirarem d'aconseguir que el nen augmenti la comprensió de si mateix, de les seves capacitats, de les seves dificultats, dels seus mecanismes d'afrontament, dels disparadors que l'afecten, etc.; en definitiva, **que s'entengui i s'estimi més**. També facilitarem que **explori i practiqui nous tipus de resposta més constructius i lligats al present**. En aquesta part, donarem suport a aquestes noves conductes i sobretot a aquesta nova visió més confiada de si mateix i del seu entorn.

2.2. Objectius

Els aspectes més importants per treballar en aquest bloc seran:

- Les tècniques d'externalització, gràcies a les quals redefinim creences o distorsions negatives i facilitem la integració.
- Les funcions executives, gràcies a les quals podem organitzar i donar sentit a la narrativa.
- Autoestima i poderament, reforçant recursos positius.

2.3. Tècniques d'externalització

En el sentit de Michael White (White, 1991; White i Epston, 1993), l'externalització és un procés en virtut del qual un cert atribut o qualitat es «treu fora» de les persones i es converteix en alguna cosa amb entitat pròpia. Per ell, el valor terapèutic rau en el fet de crear un espai entre la persona i els seus problemes.

Des de l'enfocament humanista compartim el valor de poder crear un espai entre la persona i els seus problemes. Que la persona sigui conscient que «és més que els seus problemes», que té molts beneficis; es veu des d'un punt de vista més holístic, global, integral. També facilita l'apoderament i la mobilització de recursos. A més, veure les coses amb distància permet poder prendre consciència de diferents aspectes: la dimensió del problema, el seu funcionament, una característica particular que l'ajuda a comprendre'l millor, etc. Per exemple, un nen, després d'externalitzar la seva por, va poder adonar-se que

podia conviure-hi, que en realitat aquesta por no era tan gran i no el paralitzava. Una nena, en externalitzar la seva ràbia i baixar la seva activació, va poder engegar recursos per gestionar-la.

Podem externalitzar moltes coses: emocions, sentiments, parts d'un mateix, problemes, etc. Tot allò que ens estigui causant incomoditat i necessitem solucionar, comprendre i integrar. També es poden externalitzar parts positives per extreure tota la informació que ens pugui servir per augmentar el nostre coneixement sobre els nostres recursos.

Durant tot el procés d'externalització, el terapeuta manté una actitud d'escolta i d'interès sobre com funciona allò externalitzat i pot acompanyar el nen a explorar noves maneres de relacionar-se. Es podrà fer-li preguntes sobre el que ha externalitzat i idear reflexos.

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 pugui anar ajudant a prendre consciència sobre alguns aspectes i a anar aprofundint-hi:

- Aquesta ràbia és d'un color vermell molt intens.
- Sembla que té uns braços molt grans, no?
- Tota aquesta part sembla que és un remolí molt recargolat.
- Veig un botó groc aquí al teu budell i em pregunto què deu ser.

3) Preguntes que el terapeuta farà al nen sobre la seva creació, que suggeriran que si no sap alguna resposta li preguntis allò que ha 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 passant a l'escena?

Si el nen entra en el diàleg amb el que ha externalitzat, l'escoltarem amb atenció i li donarem un espai per observar com interactua, què pregunta i què contesta, o com ho fa perquè interactuïn els personatges.

4) L'animarem a entrar en interacció amb el que ha 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 utilització de recursos).

En cap moment el terapeuta pren la posició d'expert que sap totes les respostes, sinó que ajuda el nen perquè sigui ell el que vagi posant paraules a les emocions.

Hi ha diverses maneres d'externalitzar, per mitjà de la paraula, els dibuixos, les construccions, la plastilina, les 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 posar en paraules.

2.3.1. Tècnica de les etiquetes

Consisteix a identificar les etiquetes que uns altres li han atribuït i a poder comprendre el valor que tenen, què afecten i, en cas de ser perjudicials, es busca la manera de resignificar-les.⁴

⁽⁴⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Técnica de las etiquetas*.

Objectiu:

Modificar creences i distorsions cognitives respecte d'un mateix.

Material:

Folis, cartolina, figures, plastilina, notes adhesives.

Desenvolupament:

- 1) Li demanem al nen que es dibuixi o es representi com vulgui. Pot dibuixar-se, donar forma a la plastilina, escollir una figura, etc.
- 2) Ha d'identificar les etiquetes amb les quals l'han caracteritzat i col·locar-les com vulgui.
- 3) Reflexionem junts per resignificar aquestes etiquetes: podem preguntar quines creu que té i que li pesen, quines ha pogut elaborar, quines s'ha pogut treure de sobre, quines li pertanyen, quines no, quines es contradueixen,

etc. Mitjançant la narrativa es va donant un sentit diferent a les etiquetes i permetent-ne la redefinició i la integració.

2.3.2. Els monstres domèstics / els meus superpoders

Les respostes defensives i la mala gestió emocional són molt castigades socialment, i això ataca directament la nostra autoestima i el nostre autoconcepte. Si externalitzem aquests comportaments, no solament facilitem la seva gestió, sinó que també alleugem la nostra culpa fent possible la connexió amb allò que estem treballant.⁵

⁽⁵⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Los monstruos domésticos*.

Objectius:

Que el nen aconsegueixi externalitzar aspectes de si mateix que li han aportat altres persones i que li fan mal.

Material:

Folis, goma EVA, ceres, pintures, papers de colors, adhesius.

Desenvolupament:

Pot començar-se l'activitat llegint el llibre *Manual de monstruos domésticos* (Marjanovic, 1998). La lectura ajuda que el nen es relaxi, entri en la metàfora dels monstres i li resulti menys amenaçador crear el seu monstre després. A més, també anirà aprenent durant la lectura l'estructura de la «fitxa» de cada monstre.

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

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

Observacions:

El nen pot crear el seu propi monstre o pot triar algun dels que apareixen al llibre. Aquesta tècnica és molt útil per separar el problema de la persona de manera divertida, i així poder enfrontar les seves dificultats i reduir-les.

2.3.3. Els vestits

Abordar els mecanismes de defensa en els més petits és complicat. Per això utilitzem la idea de les disfresses o els vestits. Mostrem algunes imatges de vestits que representen certes defenses. A partir d'això, permetem al nen identificar-se o crear-ne d'altres, fent així una conscienciació de les seves respostes defensives.⁶

⁶Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Los trajes*.

Objectius:

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

Materials:

Imatges de vestits i disfresses o els jocs de Janod: *Magnetibook Chica* i *Magnetibook Chico*.

Desenvolupament:

- 1) Començarem explicant-li al nen cada vestit que es descriu 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.
- 2) El nen ha d'identificar-se amb algun dels vestits o pot crear-ne un d'adequat per a ell.
- 3) Reflexionem sobre per què utilitza o utilitzava aquesta estratègia; analitzem si li serveix o no reflexionant sobre el fet que de vegades el que ens era útil fins a aquest moment ara comença a ser contraproduent.
- 4) Aquesta tècnica pot tancar-se entrevistant la disfressa amb preguntes o escrivint alguna cosa dirigint-nos-hi.

Observacions:

Una vegada escollit el seu vestit podem practicar com explicar el que significa als seus pares perquè compreguin millor les estratègies.

2.3.4. Cadira buida

La tècnica de la cadira buida és una de les eines de la teràpia Gestalt que més es coneix (Cornejo, 2010). La persona s'asseu davant d'una cadira buida, en la qual de manera imaginària situen una persona, una part d'elles mateixes o qualsevol cosa a la qual necessitin expressar alguna cosa que no han pogut dir d'una altra manera; s'ofereix així un lloc segur i un espai per a la comprensió i la integració.

Objectiu:

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

Material:

Una cadira buida o una cadira amb un ninot. En què consisteix: simulen que es troben davant d'una persona, d'un animal, d'una emoció, etc.

Desenvolupament:

Hi ha diverses maneres d'utilitzar la cadira:

- Pot utilitzar-se com si hi hagués una persona asseguda i el nen es dirigeix a ella com si hi estigués present, per poder practicar una situació que vol que es doni: 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 al nen li va quedar alguna cosa per dir.
- També pot utilitzar-se per entrevistar alguna emoció: se li pregunta quan apareix, amb quina freqüència, de quina manera s'expressa, què l'ajuda a desaparèixer, etc.

Observacions:

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

2.4. Funcions executives

Les funcions executives són habilitats cognitives i emocionals que es desenvolupen apropiadament 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, fer seqüències, perseverar i autoregular la conducta i els impulsos.

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

2.4.1. Rentadora

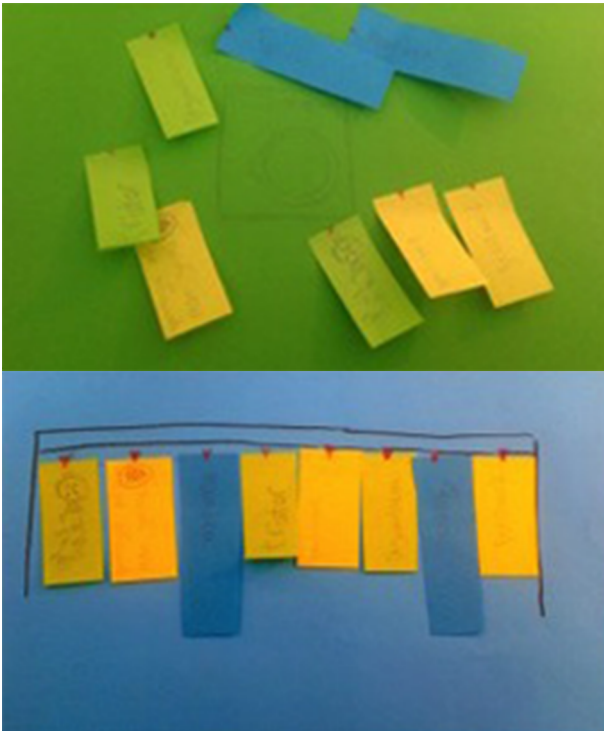
Les coses passen, però saber el seu ordre i integrar-les de manera estructurada de vegades és una tasca complicada. Per això, necessitem eines, com la tècnica de la rentadora,⁷ que ens ajudin a entendre què està passant, i fer passos previs d'organització.

⁽⁷⁾Tècnica pròpia.

Objectius:

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

Figura 3



Material:

Folis de colors, retoladors, pintures.

Desenvolupament:

De vegades quan té lloc una situació que ens és difícil de digerir o d'entendre, tant als nens com als grans ens costa ordenar les idees i explicar el que ha passat. És com quan agafem la roba bruta per posar-la a la rentadora... És difícil diferenciar què és què. Posarem tota la roba bruta que vulguem a la rentadora

sense pensar en què ha vingut abans o què vindrà després. Hi ficarem tot el que se'ns vagi passant pel cap en relació amb la situació (pensaments, emocions, fets, etc.).

Una vegada tenim tota la roba bruta a la rentadora, es renta i s'estén a poc a poc. Intentem estendre totes les idees que s'han tingut de manera que tinguin sentit i quedin ordenades.

Observacions:

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

2.4.2. El dòmino

La metàfora del dòmino⁸ és útil per la seva senzillesa a l'hora d'explicar que una peça pot tirar totes les altres en cadena. Exemplifica la seqüència de fets i ajuda a detectar un detonant o un moment clau.

⁽⁸⁾Tècnica pròpia.

Objectius:

Identificar detonants.

Material:

Peces de dòmino o peces de fusta.

Desenvolupament:

Consisteix a donar a cada fitxa un sentit del que ha passat pas a pas. Es desgrana una situació, volem veure amb lupa què va passar, perquè el nen es vagi adonant de les seqüències dels fets i de les seves reaccions. Serveix per prendre consciència de tot això i que gràcies a desgranar-ho i mirar-ho amb lupa puguem detectar el punt clau (detonant) i busquem alternatives de resposta. Es pregunta al nen en quina de les accions realitzades podria haver fet una altra cosa; per poder tancar es pot treure la conducta perquè així no arribi a caure la seqüència de fitxes.

2.5. Tècniques d'apoderament i d'autoestima

Abans d'entrar en el bloc tres d'integració és important reforçar els recursos positius dels nens, perquè així s'apoderen i se senten valents a l'hora d'afrontar la integració. Per això emfatitzem qualitats, recursos i històric d'assoliments.

2.5.1. Parlar bé de mi

Parlar de les nostres dificultats és important per poder detectar-les i afrontar-les, però de vegades ens oblidem de parlar també de les nostres qualitats positives. En aquest exercici farem una manualitat que el nen escull, posant en evidència les qualitats que més valora.⁹

⁽⁹⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Hablando sobre mí.*

Objectiu:

Potenciar l'autoestima.

Materials:

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

Desenvolupament:

Es reforça la bona feina realitzada 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 crea un treball manual on aquestes qualitats quedin reflectides. Pot ser una flor, on es posa cada qualitat en un pètal; un ram, un grup de globus, qualsevol cosa que al nen se li acudeixi. Deixem que flueixi la seva creativitat.

Observacions:

De vegades costa molt pensar en qualitats, ja que estem bombardejats per aquestes dificultats permanentment. En cas que el nen es bloquegi i no sàpiga quines qualitats pot dir, sel i posa de deures que preguntis a cinc persones del seu entorn que li diguin almenys dues qualitats que té. Així, també facilitem el fet de parlar de coses positives sobre ell.

2.5.2. L'arbre de l'autoestima

Gràcies a les coses bones que som i fem, aconseguim superar molts obstacles i aconseguim metes. Gràcies a aquesta tècnica,¹⁰ podem parlar de l'associació d'aquestes coses i potenciar autoestima.

⁽¹⁰⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *El árbol de la autoestima.*

Objectius:

Potenciar l'autoestima.

Material:

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

Desenvolupament:

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

2.5.3. Punts forts i punts febles

Una altra tècnica d'apoderament serà la idea que les nostres qualitats i els nostres recursos superen els nostres punts febles.¹¹

⁽¹¹⁾Barudy, J. i Dantagnan, M. (no publicat). *Puntos fuertes y puntos débiles*.

Objectiu:

Apoderar i potenciar l'autoestima.

Material:

Caixa de sorra, figures, folis i retoladors.

Desenvolupament:

Es demana al nen, a partir de figures a la caixa de sorra o dibuixant en un paper, que seleccioni recursos i qualitats que té i que els posi en cercle. Al centre del cercle, selecciona figures o dibuixa les representacions dels seus punts febles. Amb aquest exercici de projecció podem visualitzar i donar una redefinició a allò que es representi, mirant de potenciar recursos amb què és capaç de fer front a aquestes febleses.

3. Redefinició i integració

A la tercera fase treballem la integració de la història del nen perquè pugui donar-li un sentit constructiu. És important que arribi a comprendre el que ha viscut, la relació que les seves experiències passades tenen amb el seu present i com pot projectar-se d'una manera diferent i més lliure cap al seu futur.

Aquesta última part del procés arriba després d'haver aconseguit, en les fases anteriors, una estabilitat i una seguretat en els seus propis recursos i un coneixement molt més profund i amable de si mateix. Arribats a aquest punt, intentarem que el nen aconsegueixi aprofundir en temes complexos i amb molta càrrega emocional alhora que es manté present i amb consciència dels seus recursos. **L'acompanyarem a resignificar la seva història fent ús d'una nova narrativa per posar nom a les seves vivències.**

Abans de finalitzar, farem un repàs de tot el que hem fet durant les sessions perquè el nen pugui prendre consciència de tot el procés realitzat, dels canvis que ha aconseguit i de com ho ha fet. És important perquè pugui atribuir-se, valorar i celebrar els seus assoliments i reforçar i assentar els canvis que ha arribat a fer. Veure des d'aquesta perspectiva amorosa tant la seva vida com el procés terapèutic l'ajuda a tenir una comprensió més global i integrada de qui és. Durant el tancament explicarem que sempre podrà tornar a teràpia si més endavant ho necessita. Deixar aquesta possibilitat oberta, encara que no arribi a necessitar-la en molts casos, dona seguretat al nen i també el reconforta.

Les tècniques utilitzades en aquest bloc van dirigides a la integració, per la qual cosa a causa de la seva complexitat estan explicades en els materials generals. Principalment són tècniques com la caixa de sorra (Gonzalo Marrodán, 2013) i les tècniques gestàltiques narratives (Cornejo, 2010).

Bibliografia

Referències bibliogràfiques

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.

Cornejo, L. (2010). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Gonzalo, J. L. i Pérez-Muga, O. (2011). *¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastorno del apego*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Gonzalo Marrodan, J. L. (2013). *Construyendo Puentes*. Editorial: Desclee De Brouwer.

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Greenberg, L. i Paivio, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Marijanovic, S. (1998). *Manual de monstruos domésticos*. Barcelona: Lumen.

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

