
Tècniques d'integració i resignificació

PID_00248002

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

Temps mínim de dedicació recomanat: 2 hores



Índex

1. L'humanisme. Les actituds.....	5
1.1. L'empatia	6
1.2. L'acceptació incondicional	6
1.3. La congruència	7
2. Model de treball.....	9
3. Redefinició i integració.....	12
3.1. Introducció	12
3.2. Objectius	13
3.3. Explicació del cas	13
3.4. Tècniques	14
3.4.1. Àlbum de vida	14
3.4.2. Com va ser?	16
3.4.3. Carta al meu nen ferit	17
3.4.4. Cartes a...	18
3.4.5. Doncs sí que he millorat!	19
3.4.6. El mural dels meus assoliments i aprenentatges	20
3.5. La caixa d'eines	21
3.5.1. Jo abans i jo ara	22
3.5.2. Com puc cuidar-me?	23
3.5.3. Caixa de sorra de tancament	24
3.5.4. Carta dels pares/referents o del terapeuta	25
3.5.5. Diploma	26
Bibliografia.....	27

1. L'humanisme. Les actituds

Considerem que abans de començar amb l'explicació de tècniques concretes és essencial dedicar un espai a parlar sobre les actituds, ja que per a l'humanisme el poder de qualsevol tècnica resideix en elles, en la presència del terapeuta i en el vincle que es crea.

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, autònomes, poden viure més en el present, estar obertes a l'experiència i establir relacions més profundes i respectuoses.

A. Maslow, impulsor de la psicologia humanista com a «tercera força», fa la següent afirmació, que té relació amb l'objectiu de reconexió amb allò essencial de cadascú que comentàvem en el paràgraf anterior:

«Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral, y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente. Esta naturaleza no es fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto. Aun cuando es débil, raramente desaparece en las personas. Aun cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo por salir a la luz.»

A. Maslow (1983)

Hem d'aclarir que aquesta naturalesa fa referència a l'organicitat, a la **tendència actualitzant**. Aquesta és una tendència constructiva innata que impulsa el creixement, el desenvolupament del màxim potencial de cada persona. L'existència d'aquesta tendència ens porta a confiar plenament en la capacitat d'autoregulació, autocomprensió i autodirecció en el sentit positiu de les persones. Dit en altres paraules, confiem que cada persona disposa de tot el potencial de recursos amb el qual poder orientar la seva vida cap a on necessita.

Des de la infància es comença a construir la personalitat a partir de les nostres relacions amb les figures significatives. Si durant aquest procés les persones significatives de l'entorn no accepten parts d'un nen, l'infant se n'anirà desconnectant per sobreviure, ja que necessita sentir-se estimat i cuidat. Els infants sempre escolliran deixar de ser ells mateixos per ser estimats, ja que depenen dels seus pares/figures significatives. Des de la perspectiva humanista, a partir d'aquesta desconexió amb el seu «jo» real apareix la patologia. A teràpia, per tant, mirarem de crear una relació que proporcioni la màxima seguretat per reparar això i que el nen pugui trobar-se amb el seu jo real.

Carl Rogers, psicòleg americà, va investigar i va estipular les actituds necessàries i suficients perquè la relació ajudés 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 (Rogers i Stevens, 1980; Rogers, 1981, 1987).

1.1. 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 nostre propi món, però sense perdre mai aquest «com si».

Comporta diferenciar allò nostre d'allò que és d'un altre, i identificar si la resposta emocional té a veure amb «allò meu» o amb «allò 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 les nostres 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 l'altre, ni de projectar el desig que se sent d'una manera determinada.

L'expressió d'aquesta comprensió profunda pot fer-se mitjançant reflexos verbals o no verbals (postura del cos, expressió facial, sons de comprensió...). Aquests reflexos, perquè siguin realment transformadors, hauran de venir d'una implicació i una experiència viscuda, i no solament d'una avaluació cognitiva.

Per poder ser empàtics, és necessària una escolta activa i estar motivats realment per conèixer profundament la persona. També caldrà evitar el judici i ser comprensius tota l'estona.

Podreu imaginar l'impacte tan positiu que té en el nen sentir-se escoltat i comprès profundament. Notarem, a més, que les seves ganes de comunicar-se van augmentant, arribant a una trobada amb si mateix cada vegada més profunda.

1.2. L'acceptació incondicional

Es tracta d'acceptar l'altre tal com és, amb un respecte absolut, un acolliment càlid i amorós, una acceptació sense condicions de la persona i els seus sentiments. Implica apreciar les persones sense jutjar-les, interpretar-les sense apressar-les ni controlar-les, confiant en la seva capacitat per desenvolupar-se i sabent que posseeixen 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 que els permet anar baixant les defenses i 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 és també importantíssim per al seu creixement i per treballar la confiança en ells mateixos i la seva sensació de vàlua personal. Mai no s'interpretarà o avaluarà el contingut que expressi el nen com bo o dolent, sinó que es reflectirà i validarà el seu món intern. És important distingir entre validar un sentiment i limitar-ne les conductes.

Exemple

Podem comprendre i comprovar que el nen està molt gelós perquè ha nascut la seva germana petita. Per a ell és un fastig haver perdut tanta atenció dels seus pares i no vol perdre-la! Però això no vol dir que li permetem que fiqui el dit a l'ull de la seva germaneta o que li clavi puntades de peu. Sempre l'ajudarem a trobar una manera d'exterioritzar aquesta gelosia d'una forma que no sigui nociva per a ell ni per als altres.

1.3. La congruència

És l'actitud de ser un mateix de forma autèntica. Té a veure amb connectar-nos i mostrar-nos com realment som, i no com ens agradaria ser. El més probable és que una persona realment autèntica tingui un comportament empàtic i considerat 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 a elles mateixes en tècniques sense efectivitat, perquè no són percebudes com transparents, sinó com falses, no sentides realment.

El terapeuta congruent es permet d'anar vivint i experimentant el que sent en l'aquí i l'ara de la relació terapèutica i expressa 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 allò que tinc a la consciència i allò 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 a veure amb la correspondència entre allò que tinc a 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 ve la importància d'autoescollar-se i el nostre treball d'introspecció per adonar-nos del que estem vivint o hem viscut, i d'aquesta manera puguem posar-li nom i portar-ho a la consciència perquè no interfereixi en el procés.

Arribar a ser congruent implica, per tant, un treball personal per part del terapeuta 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 ara mateix no som conscients, i a continuació poder acceptar-les. Això és essencial per treballar com a terapeuta, perquè, si no ho tenim en compte, en les intervencions els nostres veritables sentiments es filtraran inconscientment.

Exemple

Jo no sóc conscient que un nen em produeix rebuig i, llavors, en les meves intervencions, sense adonar-me, deixo anar algun comentari ple de judicis o faig un gest subtil amb cara de desgrat. Si no arribo a ser conscient del rebuig que em produeix, serà difícil que pugui arribar a acceptar-lo i transformar-lo.

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

2. Model de treball

El procés terapèutic que veureu en els casos següents segueix un model d'intervenció per fases inspirat en la formació de la traumateràpia infantil sistèmica de Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan, i en el model de treball de la teràpia sensoriomotriu creada per Pat Ogden, tots dos models sòlidament cimentats en la neurobiologia interpersonal, la neurociència i les recerques sobre traumes i vincles.

Aquest model es basa en la **integració** com a part essencial del procés terapèutic. Per tal d'aconseguir-la, hem de seguir els camins del nostre cervell: l'objectiu és la integració horitzontal i vertical.

- **Integració horitzontal:** els dos hemisferis han d'estar connectats per actuar en harmonia (Siegel, 2012, pàg. 35). L'hemisferi **esquerre** és «lògic, literal, lingüístic y lineal» (Siegel, 2012, pàg. 34) i l'hemisferi **dret** és «holístico y no verbal, y envía y recibe señales que nos permiten comunicarnos, como las expresiones faciales, el contacto visual...» (Siegel, 2012, pàg. 35). S'hi experimenten les emocions, les sensacions i els records personals.
- **Integració vertical:** el nostre cervell funciona a tres nivells. El cervell inferior o reptilià és el més primitiu. S'encarrega de les funcions més bàsiques –com respirar– i de les reaccions innates –com la lluita i la fugida. El cervell emocional seria el sistema límbic, que s'encarrega del processament de les emocions més intenses. Al sistema límbic trobem l'amígdala, la funció de la qual és processar i expressar les emocions ràpidament. Es manté en alerta davant possibles perills. I, finalment, tenim el cervell superior, on es troba el neocòrtex. Se li atribueixen les funcions de processos més complexos com el pensament, el control de les emocions, la planificació i la presa de decisions (Siegel, 2012).

Amb el model de treball que es proposa, es pretén aconseguir la integració vertical i horitzontal. Quan té lloc la integració vertical, el cervell superior pot revisar les accions del cervell inferior perquè l'últim no prengui tot el control, i s'aconsegueix així aplacar les reaccions extremes, els impulsos i les emocions que s'originin; i a l'inrevés, les decisions que es prenguin des del cervell superior han de tenir en compte les emocions, els instints i el cos. Per exemple, si l'amígdala s'activés sense tenir en compte el cervell superior, podria perdre el control per complet. També és important treballar per aconseguir la integració horitzontal, ja que accedir a les nostres experiències des d'un sol hemisferi implicaria ser excessivament emocionals o excessivament lògics. Allò que es busca és l'equilibri perquè puguem entendre'ns a nosaltres mateixos i perquè puguem comprendre el món que ens envolta (Siegel, 2012, pàg. 36).

Per aconseguir aquesta integració global, seguirem l'esquema dels tres blocs, començarem des del més bàsic, treballant la gestió i l'expressió d'emocions, potenciarem els recursos i capacitats i acabarem aprofundint en el contingut traumàtic.

- **Bloc 1. Regulació i estabilització**

En primer lloc, posarem el focus en la regulació i estabilització. Abans de començar a treballar amb esdeveniments molt dolorosos o difícils, haurem d'aconseguir crear una estabilitat que permeti fer un treball profund posteriorment. Per això és fonamental la **relació de sintonia del terapeuta amb l'adolescent**. El terapeuta, amb les seves **actituds** rogerianes de genuïnitat, comprensió i acceptació incondicional, anirà facilitant la construcció d'un vincle segur amb l'adolescent. A mesura que l'adolescent se sent «escollat», 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 cada sessió. L'acompanyament i la validació emocional que realitza el terapeuta des del començament, i que mantindrà fins al final, ajuda l'adolescent a anar identificant, comprenent i expressant les seves emocions, la seva relació amb les sensacions corporals internes, els seus pensaments i les situacions externes. Aquest vincle sintonitzat entre l'adolescent i el seu terapeuta és molt més important que qualsevol tècnica, i és fonamental en tot el procés, ja que permetrà a l'adolescent sentir-se lliure i sense por per ser qui realment és. Des de l'enfocament humanista, allò real de cada ésser humà sempre és constructiu, per la qual cosa mai no s'ha de témer que surti a la llum; tot el contrari, l'objectiu és que es reconnecti amb el seu veritable jo.

Així mateix, el terapeuta anirà fent explícits els **recursos** que ja posseeix l'adolescent i anirà descobrint-ne de més. Amb aquest reconeixement i consciència emocional va tolerant cada vegada millor les seves emocions i en fa una gestió més adequada. Algunes 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, faria més lent el procés.

En aquest primer moment treballarem amb els pares, tutors, professors... per expandir aquest acompanyament emocional a l'entorn de l'adolescent i aconseguir una estabilització més gran tan ràpid com sigui possible.

- **Bloc 2. Apoderament i autoestima**

Una vegada aconseguida aquesta estabilització i la instal·lació de recursos, passem a una segona fase, la qual podem denominar d'*apoderament i autoestima*. Mirarem d'aconseguir que l'adolescent augmenti la comprensió d'ell mateix, de les seves capacitats, de les seves dificultats, dels seus mecanismes d'afrontament, dels disparadors que l'afecten... En definitiva, volem aconseguir 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 donarem suport a totes aquestes noves conductes i, sobretot, a aquesta nova visió més confiada d'ell mateix i del seu entorn.

- **Bloc 3. Redefinició i integració**

En aquesta tercera i última fase treballarem la integració de la seva història de manera que pugui donar-li un sentit constructiu. És important que arribi a comprendre tot allò que ha viscut, la relació que les seves experiències passades tenen amb el seu present i com pot projectar-se de forma diferent i més lliure cap al seu futur.

A continuació, passarem a una part vital d'aquest bloc: explicarem tècniques concretes que es poden dur a terme a la teràpia.

3. Redefinició i integració

«La experiencia no es lo que le ocurre a uno, es lo que uno hace con lo que a uno le ocurre.»

Aldous Huxley

3.1. Introducció

Aquesta última part del procés arriba després d'haver aconseguit a les fases anteriors una estabilitat i seguretat amb els recursos propis i un coneixement molt més profund i amable d'un mateix.

Arribats aquí, intentarem que l'adolescent pugui aprofundir en temes complexos i amb molta càrrega emocional. Sempre aprofundirem respectant els ritmes propis de l'adolescent. Per a la **integració** de les experiències evocarem les sensacions corporals, emocions i cognicions relacionades amb les experiències doloroses viscudes, alhora que l'adolescent roman conscient dels seus nous recursos i capacitats.

Si l'amígdala s'activa molt en accedir a records concrets amb molta càrrega emocional, haurem de parar abans que se surti del marge de tolerància. En aquests moments, acompanyarem l'adolescent per posar en pràctica alguns dels recursos ja coneguts o altres de nous, si fos necessari. És molt més segur i efectiu anar lentament, i no pas aclaparar el sistema nerviós i que el cos torni a sentir que no és capaç d'enfrontar el record d'una experiència.

Els acompanyarem a **resignificar** la seva història fent ús d'una nova narrativa organitzada, coherent i resilient per parlar de les seves vivències. És important promoure els processos autoreflexius perquè l'adolescent arribi a comprendre allò viscut, la relació que les seves experiències passades tenen amb el seu present i com pot projectar-se de forma diferent i més lliure cap al seu futur.

A més, abans de finalitzar farem un repàs de tot el que hem realitzat durant les sessions perquè l'adolescent pugui prendre consciència del procés, dels canvis que ha aconseguit i de com ho ha fet. Per poder atribuir-se'ls, és important valorar i celebrar els seus assoliments i, així, 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 aconseguir una comprensió més global i integrada de qui és. Durant el tancament explicarem que sempre podran tornar a teràpia si més endavant ho necessiten. Deixar aquesta possibilitat oberta, encara que en molts casos no arribin a necessitar-la, dona seguretat i també reconforta els adolescents.

Possiblement al principi l'adolescent va acudir a consulta derivat per uns altres, però a poc a poc va anar sentint que la teràpia era una cosa bona per al seu creixement com a persona. No existeix una recepta màgica per saber quan ha de finalitzar, això s'ha de decidir de forma consensuada entre ell, les persones que l'han acompanyat i nosaltres, els terapeutes.

L'adolescent ha de sentir-se preparat per al tancament, amb suficients recursos per fer front als problemes que el van portar a teràpia i per enfrontar-se a uns altres. En definitiva, amb més confiança en si mateix i també en l'entorn que el cuida.

Valorarem durant les sessions si la demanda inicial està resolta, a més d'altres dificultats que hagin pogut anar sorgint en el procés. Amb aquesta finalitat, també explorarem amb les seves figures de referència el dia a dia de l'adolescent en altres àrees com l'escola, l'entorn familiar, les xarxes socials... Preguntarem a aquestes figures com el veuen i si creuen que està preparat per finalitzar.

3.2. Objectius

- Identificar les experiències viscudes que comporten un major sofriment en el present per a l'adolescent.
- Augmentar la comprensió de l'adolescent sobre les repercussions de les seves vivències al seu moment present en els seus mecanismes d'afrontament, en les seves emocions, en les seves percepcions, etc.
- Aconseguir el processament i integració de les experiències doloroses i de les sensacions corporals, les emocions i les cognicions que hi estan associades.
- Construir amb l'adolescent una narrativa organitzada de la seva història, aconseguint que li doni un nou significat i es projecti amb esperança cap al futur.
- Reafirmar els recursos i la capacitat de l'adolescent acompanyant-lo en la presa de consciència del seu procés de creixement i millora.

3.3. Explicació del cas

Per poder explicar les tècniques utilitzarem un cas real, el de la C., una noia de quinze anys la infància de la qual va ser meravellosa. La seva mare, tot i que treballava, tenia totes les tardes lliures per poder estar amb ella. Feien activitats juntes, llegien, cantaven, ballaven, es disfressaven... Quan la C. va fer els cinc anys, va néixer el seu germà petit, el N. Per a ella va ser un moment complicat, encara que els seus pares, amb molt bones competències parentals, van saber gestionar la situació perquè la C. no se sentís desplaçada pel naixement del seu germanet. Fins llavors la C. se sentia bé amb ella mateixa, treia bones notes, el seu comportament era exemplar, era molt estimada pels seus amics, pels companys de l'escola, per la seva família...

La figura de vincle de la C. era la seva mare, amb qui passava molt de temps; en canvi, amb el seu pare no tenia tan bona relació. Ell treballava moltes hores en un banc, arribava molt tard a casa i, quan tornava, no li quedava gaire temps per estar amb la C. Quan la nena tenia deu anys es va assabentar, espiant una conversa d'adults, que la seva mare havia tingut un accident i que estava en coma a l'hospital.

Per a la C. això va significar un gran canvi en la seva vida. De sobte, el seu suport en el món ja no hi era. Fins que no va sortir del coma, gairebé un any després, no va poder veure-la. Forçosament va haver de confiar en el seu pare, qui ho va gestionar de la millor manera que va poder. A més, van haver de mudar-se de casa, ja que la seva mare necessitava ajuda d'altres persones en el dia a dia i on vivien no hi havia gaire espai.

La C. arriba a la consulta a tretze anys per la preocupació del seu pare i per motivació pròpia. Ella se sent apàtica, desmotivada en la vida; creu que és responsable d'haver de cuidar el seu pare i el seu germà assumint el rol de la seva mare. A l'escola està traient molt males notes, l'han enxampada fent campana i els caps de setmana està començant a consumir alcohol i tabac.

3.4. Tècniques

3.4.1. Àlbum de vida

Mitjançant aquesta tècnica es pot connectar amb la seva vida, estructurar les seves idees, els seus records i construir la seva història passada, present i futura per poder desenvolupar una identitat i una personalitat integrada. Amb aquest fi crearem un àlbum en el qual pugui arreplegar tot el treball fet durant la teràpia i incloure-hi nous apartats amb la finalitat d'integrar la seva història (Barudy i Dantagnan).

Objectiu: augmentar la seva comprensió i integritat mitjançant la comprensió i resignificació del seu passat i l'organització de la seva història i les seves vivències.

Material: àlbum, fotos, treballs realitzats a teràpia, cartes, dibuixos...

Desenvolupament

- 1) Recopilem tot el material que s'ha treballat durant el procés terapèutic o creem material nou per construir la seva història des del principi fins al moment actual, deixant les portes obertes per poder continuar-lo en un futur.
- 2) Es poden incloure els apartats o capítols següents, sempre adaptant cada àlbum al motiu pel qual es va acudir a teràpia.

- **La meua línia de vida.** Dibuixar una línia que mostri els anys i esdeveniments significatius de la vida de l'adolescent. També es pot proposar que es faci una distinció entre si van ser positius o negatius amb un color o posant-los en la part de dalt o en la de baix...

Línia de vida de la C.



- **Súper moments.** Incloure moments importants per a l'adolescent: des que estava a la panxa de la seva mare, el dia en què va néixer, el lloc, el seu nom, per què van triar aquest nom, la casa on vivia... Es podran fer servir fotos tant del nen com d'altres persones, o fins i tot de moments viscuts.
- **El meu voltant.** Realitzar un genograma i afegir-hi alguns elements, com, per exemple, breus descripcions sobre si li han donat suport les persones del seu context, si s'han aconseguit treballar alguns aspectes entre l'adolescent i alguna d'aquestes persones...
- **Així sóc jo.** Realitzar un espai en el qual es pugui parlar amb l'adolescent sobre la visió de si mateix i les seves característiques personals, els seus gustos, aficions, les millors festes d'aniversaris, les cases on ha viscut, el seu lloc favorit al món...
- **Així va ser la teràpia.** 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 van ser altres persones qui el van motivar a anar.
- **Present i futur.** Repassar la seva situació actual incloent-hi l'edat, el moment en el qual es troba de la seva vida i les emocions que li sorgeixen en apropar-se el final de la teràpia. Conjuntament farem un repàs de com es projecta en un futur a la vida, què espera i què desitja que passi en els diferents àmbits de la seva vida a nivell personal, escolar, laboral, familiar...
- **Cartes a...** Escriure cartes dirigides a algú o alguna cosa, com, per exemple, a una emoció. L'adolescent pot lliurar-les o simplement escriure-les com a forma d'expressió del seu món intern.

- **Cartes de...** Fer participar a altres persones, com, per exemple, el coterapeuta, els familiars, els professors, els amics, etc. mitjançant cartes dirigides a ell sobre el que ha significat acompanyar-lo en el procés, quina millora hi veuen i què suposa per a ells l'evolució que ha experimentat des del començament fins ara, o si volen expressar-li qualsevol altra cosa.

Observacions. La nostra participació ha de ser activa, hem d'ajudar-lo a aportar idees noves tant en l'elaboració i la cerca 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.

Segons l'edat que tinguin, es treballarà d'una forma o una altra. Amb nens es donaran possiblement més pautes i més estructura. No obstant això, amb adolescents hi haurà més llibertat i més possibilitat que puguin narrar la seva història incloent-hi més varietat d'elements.

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

3.4.2. Com va ser?

Malgrat les dificultats per començar a treballar certs moments de la vida de l'adolescent o certs temes que no vol abordar, és bo poder explicar-li que és important treure'ls per poder ser-ne conscients. Ho farem evocant pensaments, emocions i sensacions corporals i resignificant allò que va passar.

Objectiu: aprofundir en les experiències que han resultat més difícils per a l'adolescent per poder resignificar-les. S'aprofundirà i s'unirà la seva experiència viscuda amb les seves sensacions corporals i sentiments per tal de donar-li un sentit.

Material: paper, colors, fotografies, plastilina...

Desenvolupament

- 1) L'adolescent proposa què vol treballar. També podem ser nosaltres qui el convidem a treballar en alguna cosa que creiem que seria convenient abordar.
- 2) Per començar, li demanarem que narri una experiència viscuda i que després escrigui sobre el tema. Podem ser nosaltres qui l'ajudem a escriure-ho i fins i tot podem explorar fent-li preguntes.
- 3) Una vegada escrit, ho llegirà i li anirem demanant que descrigui quines sensacions, sentiments i pensaments li genera aquesta experiència tant

quan la va viure com en el present. Així, podrà anar processant-la i nosaltres podrem anar alternant amb estratègies apreses de regulació (tècniques de respiració, arrelament...). També es pot ressaltar el que va ser més dolorós per a ell d'aquest moment i escriure-ho.

- 4) Podem preguntar-li com veu la situació ara, per què creu que va passar... És important transmetre-li que entenem que pugui sentir-se així connectant allò viscut amb les seves dificultats, ja que en tot moment hem de posicionar-nos des de l'acceptació i total comprensió.
- 5) Intentarem apoderar-lo donant un sentit a per què va passar per aquella experiència, a la manera en què ha influït en ell i als recursos que ha desenvolupat. A més, pensarem quins aprenentatges ha tret de tot allò viscut, que l'ajudaran per a un futur.

Observacions: si li ve de gust, l'adolescent pot dibuixar el que està expressant, modelar plastilina, utilitzar la caixa de sorra, escenificar el moment, crear una cançó...

3.4.3. Carta al meu nen ferit

És important fer un tancament simbòlic de la seva experiència. Per això, aquest adolescent parlarà amb el seu jo més petit, que va viure un moment que li ha comportat conseqüències. Ho farà escrivint una carta per dirigir-se al seu nen ferit i poder fer-li arribar la seva comprensió i el seu suport i explicar-li algunes coses que ha après ara que han passat més anys (Barudy i Dantagnan).

Objectiu: mirar el passat i connectar amb el nen que va sofrir durant la infància i que ara, per fi, està aconseguint descansar del seu patiment.

Material: paper i un bolígraf i, si vol, després pot decorar-la amb altres materials.

Desenvolupament

- 1) Li demanarem que se situï en una edat concreta, que normalment coincideix amb l'època en la qual va viure alguna experiència que el va fer patir i que va haver d'afrontar.
- 2) Descriurà els sentiments que recorda que li va generar aquella situació i connectarà amb ells donant-los sentit. Abans l'hem ajudat a comprendre com l'ha afectat en el present el que va passar i l'hem ajudat a comprendre la seva història.
- 3) S'ha de dirigir a aquest nen parlant-li sobre el futur, sobre què arribarà a ser malgrat haver viscut el que ha viscut i tot allò que aconseguirà. Ha de descriure quins recursos, tant interns com externs, el van a ajudar a créixer per aconseguir ser qui és en l'actualitat.
- 4) Abans de tancar la carta podrà parlar-li del que li hagués agradat fer i no va poder.

5) Finalment, s'acomiarà del seu nen amb la possibilitat de tornar a contactar amb ell si ho desitja en un altre moment.

Querida pequeña C.:

Wau siento mucho lo que te va a pasar, no estas preparada para poder vivirlo, nadie en este mundo está preparado para vivir algo así.

Ella era tu mayor apoyo en el mundo, la adorabas y te encantaba poder pasar momentos juntas.

Pero mamá ha tenido un accidente, no volverá ser como era antes, a partir de este momento vas a tener que salir adelante con esta carga, no va ser fácil, pero créeme lo vas a conseguir.

Has tenido unos años difíciles pero es normal, has sufrido mucho y no pudiste gestionarlo de otra forma. Te decían que tenias un carácter agrio y todo lo que hacías molestaba pero no eras tu, era tu niña triste e incomprendida que no entendía lo que estaba pasando.

Lo importante es que mamá está presente y que cuando quieras vas a poder abrazarla, se alegrará por tus buenas noticias y te preguntará si tienes noviete ya.

Un día preocupados por ti te mandaran a hablar con una persona desconocida, al principio no querrás contarle nada pero tranqui es muy guay, es divertida y te puede ayudar en lo que necesites.

Juntas podréis trabajar lo que te ha pasado y aprenderéis nuevas formas de expresar las emociones para que no te hagan mucho daño. También aprenderás a quererte un poco más, tienes muchas capacidades en tu interior solo hay que esforzarse por encontrarlas y ponerlas en marcha.

Conseguirás ser una niña alegre, transmitirás muy buena energía y le gustará a la gente, sabrás lo que quieres y tendrás muy buen futuro.

Estate tranquila porque saldrás adelante, tienes en tu interior mucha magia solo queda mostrarla.

Todo irá bien.

Un fuerte abrazo y hasta siempre.

Tu yo adolescente.

Observacions: per poder realitzar aquesta tècnica és important haver dut a terme la tècnica anterior o una altra que li hagi donat un sentit a la seva vivència. Això és essencial perquè pugui explicar-ho al seu nen ferit.

3.4.4. Cartes a...

Hi ha vegades en què l'adolescent s'expressa millor mitjançant l'escriptura, ja que pot prendre's el seu temps i organitzar les seves idees. Per això pot escriure una carta en la qual es dirigeixi a algú o a alguna cosa, de forma que se senti més còmode i pugui expressar-se adequadament.

Objectiu: possibilitar l'expressió d'alguna cosa que no s'ha dit, o d'allò a què sigui important donar més espai per al procés de tancament (expressar alguna emoció no dita, demanar perdó, donar les gràcies...).

Desenvolupament

- 1) Se li demana que pensi a qui o a què vol dirigir la carta.
- 2) Se'l convida a reflexionar sobre el que pretén aconseguir escrivint la carta. Per exemple, si vol donar les gràcies a algú per l'ajuda que li ha proporcionat en algun moment de la seva vida o durant el procés terapèutic. També pot demanar perdó a algú a qui creu que va fer mal o que no va estar al seu costat en el moment en què havia d'estar. Fins i tot se li pot dedicar una carta a una persona que ja no és amb ell.

- 3) Es pot llegir durant la sessió i treballar junts sobre el que li provoca llegir-la, si creu que li falta alguna cosa per dir, què vol fer amb aquesta carta...

Observacions: l'adolescent pot escriure aquestes cartes i lliurar-les a les persones a qui van dirigides. No obstant això, si no vol lliurar-les o si la persona ja no hi és, es podrà fer un ritual, com guardar-les en un lloc especial, cremar-les, llençar-les al mar, enterrar-les...

3.4.5. Doncs sí que he millorat!

Quan ens submergim en el dia a dia no ens adonem de les coses positives que hi tenen lloc. L'adolescent pot deixar de valorar que està funcionant molt bé i, no obstant això, davant de qualsevol derrota, es desmotiva. Per això, és important que sigui conscient de tot allò que està aconseguint. L'adolescent recollirà els moments en els quals ha pogut posar en pràctica recursos apresos en teràpia, moments en els quals ha pogut regular-se i en els quals ha aconseguit altres objectius que s'han abordat a les sessions.

Objectiu: prendre consciència i reforçar els resultats que va aconseguint en el seu dia a dia.

Desenvolupament

- 1) Se li demana que creï un petit calendari de la setmana.
- 2) Ha d'escriure cada dia de la setmana la millora que ha aconseguit. Si ho desitja, ho pot fer diferenciant entre diversos àmbits, com l'escola, la família, els amics, la casa...

Observacions: aquesta tècnica és bona per ressaltar els aspectes positius que vagi trobant en si mateix i reforçar-los de cara al final de la teràpia.



3.4.6. El mural dels meus assoliments i aprenentatges

Pensarem tots els objectius que ha aconseguit fins al moment i els apuntarem perquè en quedi constància i l'adolescent pugui accedir a la seva lectura quan vulgui recordar-los.

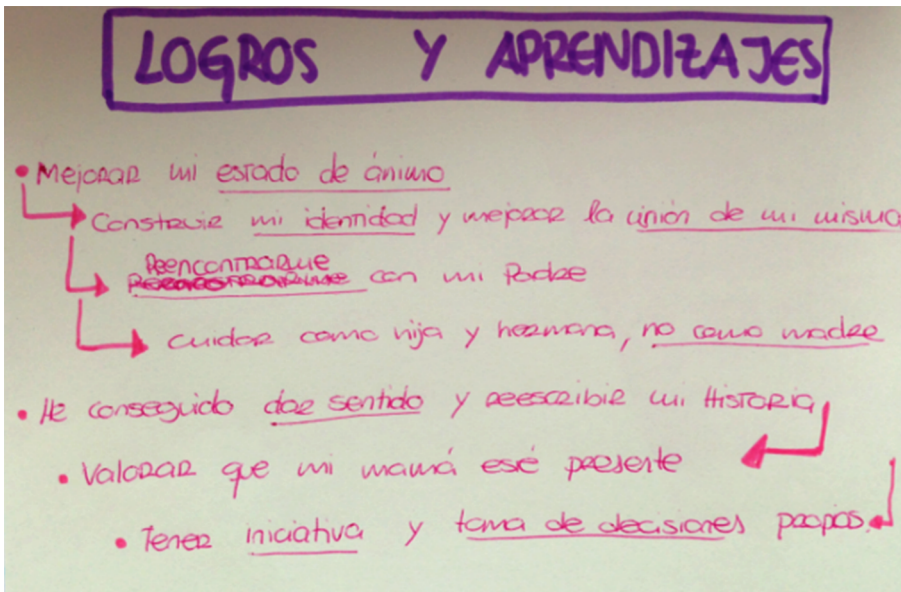
Objectiu: rescatar els assoliments i aprenentatges que ha aconseguit i adonar-se del seu creixement i millora, la qual cosa augmenta la seva autoestima i sensació de vàlua.

Materials: paper i colors.

Desenvolupament

- 1) A partir dels objectius plantejats a la teràpia revisem els que ha anat complint.
- 2) Li demanem que els escrigui en el seu mural d'assoliments i aprenentatges.
- 3) Es pot reflexionar sobre quin objectius li van costar més, quins menys, si en van haver de canviar algun i perquè...

Observacions: es pot fer un escrit sobre com ha estat el seu procés terapèutic perquè pugui llegir-lo a qualsevol moment. Rescatem de la narrativa de la seva història quin va ser el motiu de consulta, quina motivació tenia, quines impressions va tenir de nosaltres... Podem reflexionar junts sobre allò que més li ha servit de la teràpia i allò que no li ha agradat, on s'ha trobat amb més dificultats i els aprenentatges que s'emporta de tot aquest temps.



3.5. La caixa d'eines

Després d'un temps de treball, l'adolescent ja ha pogut identificar els recursos que li funcionen. Ara és el moment de ficar 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 (Barudy i Dantagnan).

Objectiu: recollir de forma simbòlica els recursos que l'adolescent pot utilitzar per poder regular-se.

Desenvolupament

- 1) Se li demana que construeixi una caixa d'eines decorant una caixa normal.
- 2) Una vegada construïda se li demanarà que hi inclogui les seves eines, és a dir, els recursos que li serveixen per poder passar d'un nivell 5 d'energia a un nivell 3. Per exemple, quan algú li diu alguna cosa que no li agrada. Cada adolescent inclourà els seus propis recursos, com pot ser una pilota casolana farcida d'arròs, una fotografia, un CD amb la seva cançó favorita, una carta que algú li hagi escrit...

Observacions: també pot construir una maleta a partir d'una caixa de cartró, o de qualsevol altre material, que decorarà al seu gust. En el seu 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 serviran per al seu futur.



En aquesta caixa la C. va ficar totes les eines que podien ajudar-la en el seu dia a dia, amulets associats a bons moments o a persones significatives, sabors i sensacions que li agradaven i li servien per situar-se en el present.

3.5.1. Jo abans i jo ara

En aquesta tècnica l'adolescent podrà expressar com era al començament de la teràpia i com és ara. Es pretén acabar de treure l'etiqueta que l'adolescent és el problema: abans podia veure's i podien veure'l d'aquesta forma, però ja no. Mitjançant dibuixos, cançons o imatges podran reflectir com eren quan van arribar amb el seu problema i com es veuen ara després d'haver realitzat el procés terapèutic.

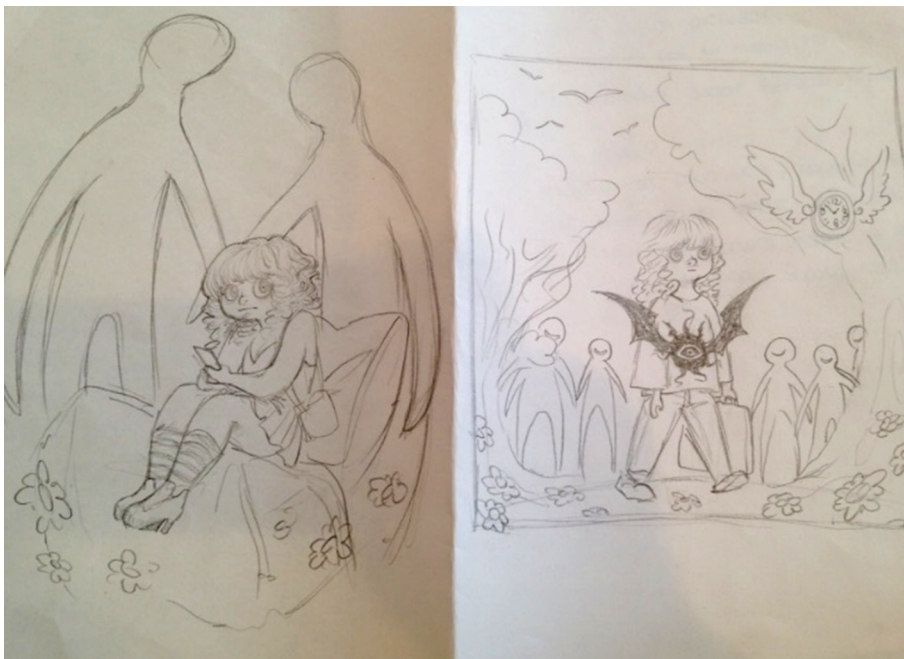
Objectiu: simbolitzar la seva percepció de com eren en un començament i com són ara, la qual cosa els ajudarà en la presa de consciència del canvi.

Materials: caixa de sorra, paper, colors, plastilina, música, disfresses, fang, gravadora...

Desenvolupament

- 1) Se li demana que expressi com era abans i com és ara després d'haver treballat durant les sessions i també fora de la sala de teràpia.
- 2) El procés pot realitzar-se de moltes formes segons les preferències de treball: hi ha nens que ho fan mitjançant el dibuix; uns altres, mitjançant el ball, el teatre o les cançons; uns altres poden fer-ho amb la caixa de sorra, identificant-se amb un personatge, un animal, una persona... o pot ser que creïn la seva representació amb plastilina. De vegades, el fet d'identificar-se amb una figura del futur li pot servir com a àncora motivadora.

Observacions: no han de plasmar dos moments únicament, sinó que poden representar també les diferents etapes per les quals han passat en la seva vida o durant la teràpia, des que va començar fins ara.



A l'esquerra la C. abans, protegida per la seva família però trista, amb un gran buit en el seu interior. A la dreta la C. ara, després d'haver treballat la seva història, acompanyada però lliure en el seu camí i amb ganes de seguir creixent.

És important que aquesta figura es guardi físicament o amb una foto perquè puguin veure-la en moments en els quals ho necessitin, ja que és un bon recurs per no oblidar com de capaços són de tirar endavant.

3.5.2. Com puc cuidar-me?

Aquesta tècnica serà la «farmaciola» de l'adolescent per quan es faci una «ferida». Reflectirà les cures que li han servit durant aquest procés i que pot seguir utilitzant un cop acabada la teràpia (Barudy i Dantagnan).

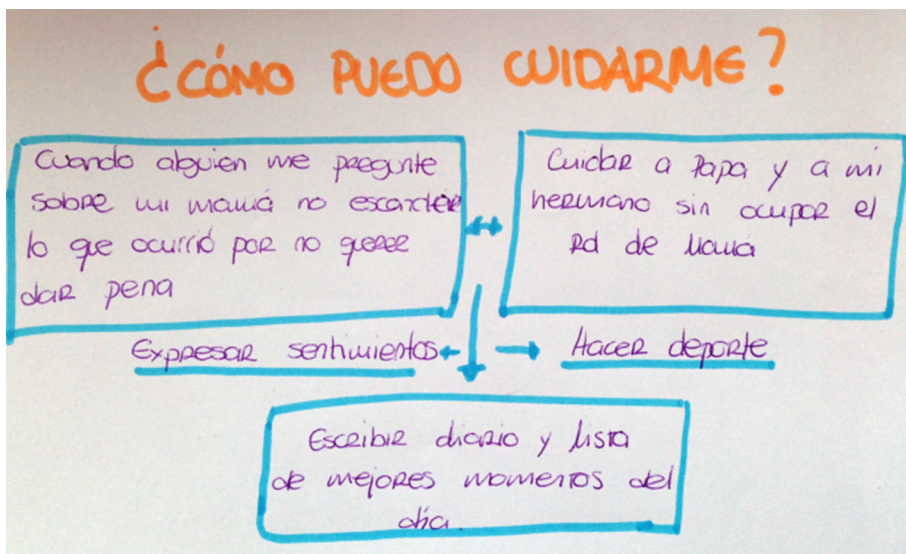
Objectiu: descriure les formes en les quals pot cuidar-se en el dia a dia o en moments concrets.

Material: paper, colors, tires, farmaciola, alcohol, iode per a les ferides...

Desenvolupament

- 1) Li demanarem que pensi en les coses que li han anat bé durant aquest temps i l'han ajudat a no «caure malalt».
- 2) Una vegada les tinguem totes, crearem un receptari on escriurà consells sobre com cuidar-se i així no tornar a «emmalaltir». Si segueix aquests consells, podrà mantenir-se «sa» una vegada acabades les sessions per poder projectar-se al futur sense oblidar els aprenentatges que ha fet.

Observacions: pot escriure-ho en un paper i decorar-lo, però també pot escriure cada recepta en una tiqueta o en un adhesiu i enganxar-la a un pot i decorar una caixa com si fos una farmaciola.



3.5.3. Caixa de sorra de tancament

Objectiu: en aquest cas la caixa de sorra serveix per fixar els canvis i sensacions del procés terapèutic.

Material: caixa de sorra, figures, papers de colors, plastilina...

Desenvolupament

Allò específic d'aquesta caixa és la petició que expressi el **record que s'enduu del procés terapèutic** (Gonzalo, 2014) i com viu ell aquest comiat.



Caixa de sorra que representa el record de la seva teràpia. Els blocs són la C. en construcció, acompanyada pel seu germà i el seu pare. L'àngel és la seva mare, que alhora que estava present es trobava absent. Ella i les bigues al seu voltant, el seu pare i germà contenen les emocions i són el pilar que sosté el seu procés.

3.5.4. Carta dels pares/referents o del terapeuta

De vegades necessitem que siguin els altres qui ens diguin com de bé ho fem per acabar d'adonar-nos del que hem aconseguit.

Objectiu: que l'adolescent pugui rebre dels adults que l'han acompanyat el reconeixement pel treball que ha realitzat durant el procés terapèutic.

Desenvolupament

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

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

Observacions: en quedar recollit per escrit en forma de carta o un altre format, pot resultar un recurs per a l'adolescent, ja que sempre que necessiti podrà tornar a rellegir-ho i recordar el reconeixement i l'orgull que van sentir els seus referents i terapeuta. El més important és que s'emporti molt de material que reforci el seu dia a dia, que tingui recursos tant interns com externs per poder trobar-hi un suport quan ho necessiti.

Loretta Cornejo, en el seu llibre *Manual de terapia gestáltica para adolescentes* (2007), fa un símil del tancament de la teràpia amb l'aigua d'una cantimplora:

«La terapia es como el agua guardada en una cantimplora: poco a poco se irá bebiendo a lo largo del camino de la vida de cada uno, conforme se vaya necesitando.»

L'adolescent ha de tenir 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.

3.5.5. Diploma

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

D'aquesta forma, l'últim dia de teràpia es farà el lliurament d'un diploma personalitzat, on es reculli la valentia de l'adolescent per haver aconseguit enfrontar-se a experiències difícils per a ell. Aquest diploma suposa el reconeixement pel treball realitzat durant el procés terapèutic.

Bibliografia

- Barudy, J. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Manual y técnicas terapéuticas para promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Barcelona: Gedisa.
- Cornejo, L. (2003). *Manual de Terapia infantil gestáltica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cornejo, L. (2008). *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonzalo, J. L. (2013). *Construyendo Puentes. La técnica de la caja de arena*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- 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.
- Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.
- White, M. i Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

