

Projecte d'intervenció terapèutica

Centre Penitenciar de Brians 2

Contenidos

L 'associació	3
Objecte social, objectius i activitats a realitzar	3
Objectius Específics	3
Població Objecte de les Intervencions	3
Tipologia d'Activitats	3
Metodologia i funcionament econòmic	4
INTRODUCCIÓ AL PROJECTE DE BRIANS 2	5
Intervenció	5
Objecte d'intervenció	5
Marc teòric i pràctic de la intervenció	6
Objectiu general	8
Objectius específics, canvis humans bàsics que volem	8
Metodologia	9
Distribució de les sessions	9
Procediment per a la intervenció	10
Exemple d'una proposta pràctica:	10
Tècniques, materials i recursos	12
Avaluació	12
Equip de professionals	12

PART 1

L'associació

L'Associació Teràpia a l'Abast es constitueix el 19/09/2013 com a entitat sense ànim de lucre que neix de la unió de diverses necessitats i desitjos:

La disponibilitat d'espai al local de l'Escola del Taller de Gestalt de Barcelona (psiCORporal) La preocupació per la situació social actual, amb persones immerses en un important de malestar, per a qui seria molt beneficiós disposar d'un suport terapèutic però que es troben sense possibilitats d'assumir el cost econòmic. L'interès per a realitzar pràctiques professionals per part d'ex-alumnes i alumnes de l'Escola del Taller de Gestalt de Barcelona, que es troben als darrers cursos de formació.

L'oferiment de professionals terapeutes interessats a prestar un servei de manera voluntària. Som un col·lectiu de professionals terapeutes, majoritàriament formats en Teràpia Gestalt i afins, que voluntàriament i conscients de les dificultats socioeconòmiques actuals, oferim un servei d'atenció terapèutica a l'abast de tothom.

Tots els terapeutes són voluntaris/es i no cobren pels serveis que ofereixen, i alhora tots són socis de l'Associació Teràpia a l'Abast. Les activitats que realitzen són sense ànim de lucre. Els recursos econòmics s'obtenen de les quotes dels associats i de les aportacions voluntàries, i es destinen íntegrament a finançar la pròpia activitat de l'associació, amb una gestió transparent.

1.1

Objecte social, objectius i activitats a realitzar

Objecte Social

Els fins de l'associació s'orienten a posar eines de suport i acompanyament a l'abast de persones i organit-

zacions en situacions de crisi i per al creixement integral de l'individu.

1.2

Objectius Específics

- ▶ Oferir suport i orientació emocional a persones/col·lectius en situació de crisi i amb pocs recursos econòmics.
- ▶ Oferir supervisió al professional i voluntaris de les entitats socials afins, donant suport, emocional i tècnic.
- ▶ Afavorir tasques de voluntariat, en un marc estructurat, a professionals de la relació d'ajuda.
- ▶ Oferir pràctiques supervisades a ex-alumnes i alumnes dels últims cursos de l'Escola de Taller Gestalt que hagin assolit un adequat nivell de capacitació.
- ▶ Donar a conèixer la Teràpia Gestalt

1.3

Població Objecte de les Intervencions

Persones en situació de crisi que necessiten suport emocional i alhora no disposen de recursos econòmics per accedir-hi.

Professionals de l'àmbit social i de la salut, voluntaris, familiars d'usuaris d'atenció psico-social.

1.4

Tipologia d'Activitats

- ▶ Sessions individuals i grupals de suport emocional i creixement personal, en el marc de la Teràpia Gestalt
- ▶ Sessions individuals i grupals en d'altres disciplines afins que puguin oferir les persones voluntàries: Te-

atre, loga, Psicoteràpia breu, Arteràpia, Focusing, Mindfulness....

- Supervisió per a professionals de l'àmbit de la relació d'ajuda com a facilitadors de processos de canvi i de creixement personal, ja sigui en sessions de teràpia, espais educatius, o dinamitzadors de tallers. La supervisió pot centrar-se en aspectes tècnics de la tasca professional, aspectes relacionals entre membres d'un mateix equip de professionals (millora de la comunicació, la participació, la coordinació...) i aspectes emocionals que es posen en joc durant l'exercici de la professió.

1.5

Metodologia i funcionament econòmic

A l'Associació Teràpia a l'Abast sols hi col·laboren professionals-terapeutes voluntaris/es, i no cobren pel servei que presten. Alhora, aquests professionals han d'esdevenir socis/es amb la finalitat d'establir un compromís i fer-los partícips del projecte associatiu. La quota actual és de 30€ a l'any, la qual pot ser revisada en cada assemblea ordinària.

En cas que el receptor dels serveis, ja sigui una persona física o una entitat, faci aportacions econòmiques voluntàries a l'Associació, aquestes aniran destinades a sufragar despeses generals, de difusió, de material, gestions, assegurances, etc.

Les persones voluntàries que vulguin participar en el projecte emplenaran una fitxa i seran entrevistades per algun membre de la junta.

Les persones i entitats interessades en els nostres serveis han d'emplenar la fitxa corresponent. (RRI).

Sessions grupals

Quan és una organització la que sol·licita els nostres serveis, un responsable de la Junta assignarà el/la professional més adient, en funció de la seva especialitat, experiència i disponibilitat.

L'oferta pot ser molt variada, des de coordinar un Grup d'Ajuda Mútua a preparar tallers específics o més elaborats.

PART 2

Introducció al projecte de Brians 2

el present projecte vol donar resposta a la demanda, per part de l'Equip Multidisciplinari del departament DAE del **CP Brians 2**, d'un espai terapèutic on les persones internes puguin treballar aspectes relacionals, d'autoconeixement, autoestima, motivació i expectatives de cara a la sortida de la presó.

La intervenció de Teràpia a L'Abast, es centrarà al DAE d'homes de **CP Brians 2**, aprofitant el nou enfoc que se li vol donar a aquest departament.

D'altra banda, els interns que vulguin rebre suport psicològic i emocional quan estiguin en llibertat o semilibertat, poden fer-ho a la nostra seu de T'a, prèvia valoració del nostre equip.

Amb el present projecte, es vol crear un espai en el què les persones puguin expressar obertament les seves preocupacions, pors, anhels, expectatives, etc. com a conseqüència de la seva propera llibertat, treballant de forma lúdica i vivencial els aspectes esmentats. A tal efecte, hem dissenyat una sèrie de trobades, amb continguts diferents i complementaris, que permetran a al participants fer un procés que parteix de la situació personal i relacional del moment present per acabar en allò que cada persona imagina/espera/desitja en el moment de sortir de la presó, reforçant els aspectes positius amb els que compta i intentant millorar aquells menys positius.

2.1 Intervenció

Demanda Serveis per Grups:

1. Grup fixe del Departament d'atenció Especialitzada (DAE), Programa de dos anys:

- ▶ Perfil de persones amb antecedents de consum de tòxics, abstinentes o actius, i "que es troben propers al desinternament, no havent culminat de forma sa-

tisfactiva el seu projecte de rehabilitació i reinserció social".

- ▶ Perfil d'intern que generalment es mostra refractari al règim i al tractament... motiu pel qual no accedeix de forma normalitzada als programes estàndards d'intervenció.
- ▶ Acumulen múltiples fracassos en intervencions anteriors (programes, permisos, etc.). Les seves necessitats queden clarament paleses a través de l'avaluació del risc (quan al pronòstic de reincidència violenta i trencament de condemna -mig/alt-), "i acumulen un ampli espectre de factors de risc dinàmics que encara no s'han gestionat suficientment".

2.2 Objecte d'intervenció

Grup fixe:

- ▶ Homes entre els 25 i 50 anys
- ▶ Han de restar-li com a mínim dos anys pel compliment definitiu
- ▶ És un programa de 2 anys, en un any i mig per a que ja pugui sortir de permís Ingressa al departament voluntàriament, pel desistiment delictiu i la millora de la seva qualitat de vida. "Hi ha un compromís ineludible". Signen conforme van a participar del programa. Es comprometen amb l'assistència i l'aprofitament.
- ▶ Tots tenen antecedents de toxicomanies.
- ▶ "Els membres del DAE (usuaris, professionals, referents socials i familiars i entitats) intervenen en tots els àmbits funcionals de la vida quotidiana i de les necessitats de tractament individualitzat."
- ▶ En el DAE, es crea un clima més distès que afavoreix reduir el nivell d'angoixa i tensió tant entre els interns com amb els professionals.

- ▶ En aquest departament hi ha: 2 educadors, 2 psicòlegs, 1 monitor, 2 mestres, 1 coordinador.

Altres aspectes:

- ▶ El grau de consciència dels interns està afectat pel llarg temps de consum de tòxics, el que suposa una limitació alhora d'assumir la seva problemàtica
- ▶ El perfil és més calmat, poden sostenir estar asseguts durant la sessió, les pauses, meditacions curtes...

2.3

Marc teòric i pràctic de la intervenció

Sobre gestalt

- Una branca de la psicologia i també una manera d'estar al món

Conèixer-se a un mateix és una tasca imprescindible per a tothom qui cerqui la coherència en la seva vida. Com han demostrat recents recerques científiques, som éssers tri-cerebrals i la nostra salut depèn de l'equilibri entre el pensament, les emocions i les accions. El sofriment personal i les dificultats en les relacions són resultat de la manca d'equilibri entre aquests aspectes de l'ésser humà. Tots nosaltres aprenem al llarg de la vida a prioritzar alguns d'aquests aspectes i a desatendre'n altres, generant un desequilibri intern que es projecta a l'exterior.

La Gestalt explora com la manca d'harmonia entre el sentir, el pensar i el fer, afecta la relació de cada persona amb ella mateixa i amb el seu entorn i com l'autoconeixement a través de les emocions és el millor antídote per a ésser persones més íntegres i amoroses.

La Teràpia Gestalt pertany a l'àmbit de la psicologia humanista, la tercera branca en relació a les altres dues grans corrents en psicoteràpia: el conductisme i la psicoanàlisi. La psicologia humanista neix als anys seixanta, de la mà de moviments

contraculturals i en contraposició a una visió més mecanicista de la psicologia existent fins aleshores.

A grans trets, planteja una concepció global de l'home (on pensament, emocions i cos s'interrelacionen), basada en l'experiència humana i accentuant els seus aspectes existencials; com són la llibertat d'elecció, la importància de la motivació i les necessitats individu-

als, la pròpia responsabilitat, la confiança en la capacitat autorreguladora de les persones o la implicació de les característiques humanes del terapeuta, entre d'altres.

Imbricada en aquesta filosofia, la Teràpia Gestalt neix de l'articulació i síntesi que van fer el matrimoni Fritz i Laura Perls de les seves respectives influències; la psicoanàlisi, la psicologia de la Gestalt (o de la forma), el teatre i el psicodrama, el pensament fenomenològic,... donant cos a una manera d'entendre la persona, les relacions humanes i la salut. Més que una teoria de la psique, la Teràpia Gestalt és un abordatge terapèutic i una filosofia de la vida que prima la consciència, la pròpia responsabilitat dels processos en curs i la fe en la saviesa pròpia de l'organisme.

"La Gestalt es más que un abordaje terapéutico. Como afirmaba Hegel, arte, religión y filosofía son tres caminos para aproximarnos a los misterios del límite: vida, muerte, sexualidad, dolor, enfermedad...La Terapia Gestalt participa en buena parte de estos tres caminos: es una filosofía de vida; es una actualización de antiguas tradiciones espirituales o de conocimiento (...). Es un arte no solo en el sentido etimológico de las técnicas, sino en la actitud del artista que trasciende las herramientas utilizadas". (Naranjo, p 25)

Entén que el terapeuta no és només un expert en coneixements teòrics ni tècniques sinó que els aprenentatges que necessita per acompanyar es sostenen en la seva pròpia experiència humana i vital. Per tant, el terapeuta necessita fer un recorregut personal que el comprometi amb una manera d'estar al món. En aquest sentit, en la mesura que el terapeuta hagi experimentat i après a sostenir-se en un estat de presència activa, que li permeti ressonar amb la profunditat de l'experiència humana de la persona a la que està atenent, podrà acompanyar-la a adquirir un major grau de presència, autoconeixement i recolzament en ell mateix.

Aquesta experiència de presència (atendre el present –aquí i ara–, realitzar un contínuum de consciència sobre els processos interns i responsabilitzar-se dels mateixos) serà la base de l'actitud del terapeuta (escolta interna i externa, autenticitat en l'expressió pròpia, confiança en els processos d'autoregulació,...) que es concretarà en tècniques i accions aplicades en la relació terapèutica.

Sessions de Teràpia Gestalt en grup

Perls, a la seva època californiana abandona la teràpia individual afirmant que en el grup al participant se li fa més difícil defensar i justificar les seves resistències, les seves reaccions d'evitació de l'adonar-se de sí i del seu entorn.

En aquesta modalitat, el grup actua com a caixa de ressonància. Quan el protagonista es posa de manifest, facilita la mobilització emocional de la resta, facilitant un clima emocional grupal tot accedint a un nivell d'experiència poc habitual.

En general, els treballs s'encadenen i cada tema treballat com el conjunt dels aspectes emergits, parlen del grup en la seva totalitat.

Paco Peñarubia, diu que quan el terapeuta assenyala aquest reflexa grupal, facilita un major compromís de treball en els participants.

El que experimenta el protagonista confronta als altres participants amb els seus propis assumptes, com una reacció visceral o defensiva, els aporta la consciència d'alguna cosa no reconeguda fins al moment, si més no, suscita ganes de dir sobre un mateix.

La forma de compartir l'experiència grupal és amb un feed-back, de ressonàncies internes, què li succeeix a cadascú quan l'altre treballa i què passa internament, implica un cert nivell de consciència de sí mateix.

Els feed-backs són sanadors, especialment aquells que expressen el que és temut i evitat, com escoltar a aquells que són ressonàncies empàtiques o genuïnes. Al participant li succeeix el mateix que es troba al carrer, la diferència és que en el grup de Teràpia Gestalt, "la tasca consisteix a ser conscient d'allò que et succeeix i responsabilitzar-te de la teva pròpia acció". Així es reconeix el mode en que cadascú es col·loca davant l'altre i explora "què faig jo per a posar-me com a diàna", en aquest cas, del rebuig de l'altre.

Cada participant del grup es posa enfront de la tasca de flexibilitzar l'estructura psíquica interna, requerint un aprenentatge que inclourà als demès com a companys de viatge.

Sobre l'arterapia

És l'ús d'instruments de l'art per ésser conscient de COM ACTUES A LA TEVA VIDA.

Promou que la persona s'expressi de la manera més lliure possible, alliberant-la de lligams inconsci-

ents; permet sortejar els mecanismes de defensa de l'inconscient.

Proposa un treball prudent en el que ens permet projectar allò que ens preocupa, que sentim, que ens espanta, etc. creant una distància segura per iniciar un diàleg intern saludable. L'art actua com a mediador entre persona i terapeuta, tractant la imatge com a una extensió de la persona. Les imatges es vinculen amb el passat mitjançant esdeveniments actuals de la vida de la persona i amb el futur i el present mitjançant arquetips.

Desbloqueja i facilita la EXPRESSIÓ, CONTENCIÓ i ACCEPTACIÓ del que és obvi, del que hi ha, a través del símbol i la metàfora.

No és requereix saber dibuixar, el que és important és el procés, no el resultat.

Potencia la coherència entre el que pensem, sentim i fem, el nostre autorecolzament i en conseqüència, la nostra responsabilitat.

Les bases psicològiques en que es fonamenta l'arteràpia són ben diverses. Les més importants són la Psicoanàlisi, l'enfoc de Carl G. Jung i l'enfoc humanístic on s'inclou la corrent de Teràpia Gestalt.

Sobre el teatre terapèutic

El Psicodrama és una eina molt poderosa utilitzada en Teràpia Gestalt. És habitual representar a manera de personatge aquelles parts de la persona que li ocasionen conflicte. Es representa tant a persones concretes com a parts de la persona, tant internes com externes. D'aquesta manera es té l'ocasió de donar vida a aquelles parts de la persona que estan en conflicte i de les que no s'és conscient. Pot veure-les fora d'ella mateixa. Això que està ara més clar retorna creant consciència d'allò que l'hi està passant, amb la possibilitat de fer-se més responsable.

Tot passa "aquí i ara" possibilitant la consciència i la responsabilitat, pilars importantíssims de la Teràpia Gestalt.

Des del punt de vista del terapeuta, es pot observar què és obvi, els gestos, els diferents tons de veu, que diuen més dels recursos i inhibicions que del contingut del discurs, cosa que és fonamental.

El teatre aporta a la Teràpia Gestalt la capacitat d'escoltar les dades

fenomenològiques que es perceben. S'escolta amb les orelles, els ulls, el nas.

El teatre requereix presència, "aquí i ara", fonamental perquè es doni la consciència i la responsabilitat. Respona-habilitat = Respondre dels meus actes.

Què no és Arteràpia/Psicodrama

En Arteràpia i en Psicodrama, no es pretén utilitzar els mitjans artístics tan sols per ocupar, distreure, re-socialitzar o desxifrar les obres per desenvolupar diagnòstics.

Volen anar més enllà i potenciar el desenvolupament d'una creació transformadora, en un marc dissenyat per a poder explorar aquelles àrees i aspectes... que frenen el creixement personal. És un projecte amb la persona, no sobre la persona.

Altres teories que es tenen presents:

Investigacions i aportacions en el camp de la Neurociència que entrellacen el cos, les emocions, les sensacions i percepcions amb lo cognitiu-intel·lectual.

Teories que desenvolupen al màxim les nostres possibilitats des del coneixement de com funciona el cervell i el descobriment del paper crucial que tenen les emocions.

-Es tenen presents les investigacions en Neurologia afectiva i neurocepció:

El nostre sistema nerviós, sense consciència, està avaluant constantment les característiques del risc a l'ambient. La Teoria Polivagal de Porges, desenvolupa la percepció neural.

Les estratègies per a "re-connectar el sistema" i afavorir l'activació del vago ventral són a través d'entonació positiva, escolta empàtica, presència i mirada cara a cara, límits segurs, actuar com un còrtex auxiliar extern, presentificació i personificació, crear bombolles narratives a través de la paraula, el dibuix, el joc i la simbolització etc. La fi és el neuro-processament de les experiències. El cervell està programat per a curar-se a ell mateix. Necessita un ambient que dosifiqui i moduli (un vincle segur, recolzador i estimulador, noves informacions). "Confiar en la saviesa del nostre cervell profund i sub-cortical". (Antonio Damasio, 2001)

Es treballa sobre el saber implícit, que comprèn la comunicació no verbal, els

moviments del cos i les sensacions, afectes i paraules entre les línies. (Stern, 2006)

El "jo" està inicialment forjat com a "JO" corporal. La major part de la comunicació humana és no verbal." Al llarg de la vida el saber implícit i explícit conviuen l'un amb l'altre. L'explícit és allò simbòlic, el conscient, i la resta és inconscient i corporal." (Bentzen, 2004)

2.4 Objectiu general

Afavorir que les persones participants millorin la seva autoestima i guanyin en confiança en relació a les altres persones i en relació a les seves possibilitats de dotar de sentit propi i direcció a la seva vida després del seu pas per la presó.

Desenvolupar la habilitat del adonar-se'n de sí i del seu entorn.

Connectar lo viscut de les sessions amb les seves vides quotidianes.

2.5 Objectius específics, canvis humans bàsics que volem

Els temes a treballar es centren en les relacions amb si mateixos i en la interacció amb el seu entorn: les relacions intrapersonals i les relacions interpersonals. Reconèixer les capacitats, habilitats, recursos personals i aprendre a utilitzar-los millor.

Promoure la capacitat d'introspecció. Examinar-se internament, plantejar-se preguntes i donar-se respostes honestes. Situar el problema on correspon, reduint l'ansietat, expressar i reconèixer emocions i sentiments propis, conèixer el seu temperament, caràcter i personalitat per la comprensió de sí mateixos i d'altres persones, amb l'acceptació de les dificultats, sense culpar als demés:

- Promoure la capacitat d'introspecció essent un perfil calmat, introduir Focusing i Meditacions curtes
- Examinar-se internament Ser conscients que tenen l'impuls desbordat.
- Detenir-se i mirarho, aquest cop acompanyat.
- Plantejar-se preguntes i donar-se respostes honestes. Quan no vulguin parlar, plantejar que estaran més aïllats si en saben més dels seus "monstres" per a te-

nir més possibilitats de sortir millor recolzats en ells mateixos

- Situar el problema on correspon. Facilita experimentar l'enraigament, ja que surten del sistema penitenciari. Tenir present com els enfada i enfosqueix el delictes, ja que el viuen com una armadura sense assumir res. Al sortir al carrer, l'armadura es converteix en ansietat per sortir del centre penitenciari i per conèixer què passarà un cop fora.
- Evitar situacions de risc, reduir l'ansietat. Què et passa quan anticipes la idea de sortir? Què et pesa havent estat tant de temps en presó? Aquest nou material (avui he sortit i he consumit al tornar de permís) potser es degut a la por que tenen abans de sortir (pugen nivell de metadona, pastilles per dormir...) preguntar Què et passarà a tu?
- Aprendre a comunicarse assertivament, entenent els beneficis que té (tant personals com per a l'altre)
- Reconèixer els propis punts febles i aprendre a millorarlos.
- Quan hi ha acord i quan no hi ha acord
- Com demanar un favor i com oferir o donar ajuda
- Com expressar el propi punt de vista o la pròpia necessitat o desig sense agredir
- Com dir no, com dir sí...
- Aprendre a interactuar. Entès com la capacitat d'establir llaços satisfactoris amb els demés, empatia amb els sentiments dels altres
- Ampliar la capacitat de sentir i contenir sensacions i emocions
- Jugar amb dramatitzacions i expressió d'emocions
- Controlar els impulsos, notar, sentir i identificar la sensació per parlarla
- Valorar l'expressió de vivències, sentiments i idees, com a potenciadors de qualitats positives de la pròpia personalitat
- Desenvolupar la capacitat de posar en pràctica de forma integrada, en contextos i situacions diferents, els coneixements, habilitats i actituds personals adquirides
- Promoure l'atenció, convivència i aprenentatge cooperatiu
- Comprendre millor als altres
- Treballar la confiança i la col·laboració

- Qüestionar-se el propis punts de vista i actituds per tal de canviar aquelles que dificulten portar una vida normalitzada funcional i més satisfactòria
- Reforçar l'autoconfiança i la capacitat d'independència, per establir límits entre un mateix i ambients diversos, mantenint-se allunyat de situacions conflictives
- Millorar les capacitats d'escolta, atenció, adaptació, creativitat...
- Valorar la capacitat creativa, que correspon a posar ordre, bellesa. Permet compondre i reconstruir, revertir la soledat, la por, la ràbia i desesperança
- Millora de la cura personal i del propi espai
- Divertir-se, desestressar-se i moure el cos
- Promoure el sentit de l'humor que permet elaborar de forma lúdica, allunyar-se del focus d'atenció, relativitzar i positivitzar situacions difícils
- Expressar el que s'espera un cop finalitzat el temps de privació de llibertat i reconèixer i obrir el camí per millorar les capacitats i habilitats personals i relacionals que poden facilitar la reincorporació i convivència en societat
- Motivació i responsabilització sobre la pròpia vida

2.6 Metodologia

Es treballarà de forma vivencial i lúdica, utilitzant diferents eines terapèutiques:

arteràpia, treball corporal, cadira buida, enfoc en l'aquí i ara, maneig de polaritats, visualització d'imatges (imaginacions guiades, fantasia guiada), sensibilització i contacte, Tècniques de relaxació, Focusing, meditació, jocs de relació, jocs dinàmics, comunicació no verbal, expressió dramàtica, teatralització de situacions reals, entre d'altres.

2.7 Distribució de les sessions

Marc d'espai

La sala de treball que proporcioni la pròpia institució, ha d'estar si és possible, ben il·luminada, amb un terra càlid, ventilació i temperatura adequades.

Es necessari un espai on sigui possible moure's per la sala, amb cadires o coixins per seure's.

Marc temporal

El procés es compon d'una sessió d'entre una hora i mitja a dues hores de durada, distribuïda setmanalment i amb una duració d'un any amb possibilitats de continuació.

La primera sessió es planteja amb l'objectiu principal d'intentar que les persones participants facin seu l'espai terapèutic, essent ells els qui proposin per a què utilitzar aquest espai. Es plantejarà de manera que s'enfoqui en allò que necessiten tenint en compte la seva situació actual com a interns en un centre penitenciari i la seva situació posterior a aquest internament, sense perdre de vista els objectius plantejats en aquest projecte. Es pretén així una millor acceptació i un millor aprofitament.

Cada sessió tindrà per objecte l'aprofundiment en uns aspectes concrets i es configura de manera que els objectius s'assoleixin de manera progressiva. Així, les primeres 6-8 sessions estaran dedicades a reconèixer i millorar aspectes personals i relacionals, deixant la resta de sessions per aprofundir en les pors i expectatives que cadascú té de cara al seu futur després de l'internament, així com a la millora d'aquells aspectes que poden facilitar la reincorporació a la vida després de la presó.

2.8 Procediment per a la intervenció

En general, les sessions es distribuïran en 3 parts:

1. Treball corporal individual en grup o grupal
2. Propostes concretes de treball. Activitats que involucren el nivell emocional i mental
3. Tancament de la sessió i recollida, feed-backs

El Model d'intervenció terapèutica, té present el cicle gestàltic:

1. Sensació, 2. Adonar-s'en, 3. Energetització, 4. Acció, 5. Contacte, 6. Repós

Quina utilitat té el cicle gestàltic?

Tots coneixem dificultats en el nostre fer, amb l'acció a la vida, ja sigui per excés o defecte, ja sigui individualment o en grup. Quan no ens decidim a fer o dir alguna cosa i ens passem temps sostenint quelcom que no és el que volem. Persones que entren en l'acció compulsiva, i les coses no prosperen, dificultats per portar

endavant projectes, problemes per deixar anar alguna cosa que ja s'ha acabat, sigui una relació, experiència, o qualsevol altra cosa.

Serveix per explorar on és que cadascú es queda bloquejat.

Mirant el dibuix, podem reflexionar sobre alguna cosa que en aquests moments ens amoina o entusiasma, o si és el cas, en alguna dificultat o bloqueig que et sembli que estàs, per explorar on et quedés aturat. Pot ser et serveixi per aclarir què és el que necessites per donar un pas més o potser només per tenir consciència d'on ets.

Adonar-te'n ja és suficient.

Desenvolupaments i temporització aprox: 1h 30' o 2h (17'30-19)

- 17'30 -17' 40h SALUTACIÓ, RODA INICIAL, ENQUADRAMENT 10'
- 17'40 - 17'50h CENTRAMENT 10"
- 17'50 - 18'00h ESCALFAMENT 10"
- 18'00 - 18'30h TREBALL CENTRAL 30'
- 18'30 - 19'00h TANCAMENT o RODA FINAL 20'
- 19'30H RETIRADA I RECOLLIDA SALA 20'

Exemple d'una proposta pràctica:

0. ENQUADRAMENT. Roda inicial

Salutació, Com vinc avui... roda inicial per a tenir més present el que necessita el grup i com arriba la persona a la sessió.

Mini roda de les expectatives que porten a la sessió i que exposin les seves necessitats

Explicar les consignes bàsiques a seguir:

- Recordarem a cada sessió la consigna de confidencialitat i respecte per el que cada persona expressa, amb l'objectiu de no agredir a ningú
- Parlar en primera persona del present d'indicatiu.
- Utilitzar la fórmula de: "Quan tu dius tal cosa, jo em sento així"
- Intentar sentir les emocions des de el cos, notar-les
- Intentar notar els tres centres: què sento en el cos i a on; si hi ha alguna emoció i la puc ubicar en el cos; quin pensament associat apareix
- Confidencialitat: podré parlar de mi però no de l'altre, guardar el secret grupal
- Cuidar-cuidar-se: restituir en el grup el que ha passat fora i posar-ho en comú

- Llibertat: per sentir, i contenció d'actuació de les teves emocions, cuidar el respecte cap als demés, autoregular-se sense agredir
- Fer-se càrrec, apropiat-se, responsabilitzar-se: del que sent i de tot el que li passa per a no projectar-ho fora
- Semàntica responsable: el llenguatge és molt important, eliminar lo manipulador del llenguatge verbal. Parlar en primera persona del present d'indicatiu; utilitzar copulatives i, evitar preguntes per afirmacions, jo penso que...
- Risc: anar una mica més enllà del conegut, és menys interessant si només et quedes amb allò que ja coneixes
- Estar atents a la respiració

Explicar el desenvolupament de la sessió i com anirem introduint la paraula stop durant el desenvolupament de les dinàmiques. Finalitzarem amb una roda per adonar-nos com entrem i com marxem.

- Recordar les normes del Centre i el respecte pels terapeutes i el material.
- Si és un primer contacte, crear un vincle amb els terapeutes i el grup mitjançant una roda de presentació, explicar la nostra trajectòria i com ens sentim. Introduir la nostra funció d'acompanyants, facilitadors de recursos i reguladors de temps entre d'altres.

1. SENSACIÓ, contacte amb mi mateix. Centrament

Fer un centrament i treballar la sensibilització corporal. Activitats que involucrin el nivell corporal, crear un vincle grupal a través del joc; un vincle emocional a través de la música i la pintura; mental a través de l'ús de la paraula

Per exemple:

Uns minuts per prestar atenció a l'interior

Facilitar que el grup passi a l'acció mitjançant un joc acompanyat de música, que indueix i energitza. Deixar anar la veu i respirar

- Ens treiem la mandra, movem el cos una mica i ens posem drets
- tres respiracions profundes, deixar anar un so, si surt, amb l'última expiració
- comencem a caminar per la sala, ulls semitancats, mirada al terra
- com si fóssim cecs, posar l'atenció als sons de fora, lluminositat, temperatura, de l'espai on estem...

- Uns minuts per prestar atenció a l'exterior
- centrem l'atenció en els nostres peus, notem punts de recolzament
- només observar com està el teu cos
- notar la columna, sentir com vas alineant-te amb l'espai
- posar atenció a les sensacions corporals que apareguin, temperatura, olor...
- notar la respiració, com entra i surt l'aire pel nas, canvia de temperatura i s'escalfa
- al expirar notar com surt i deixar anar també tot el que ens sobra o no necessitem en aquests moments
- si ve algun pensament, el respirem i deixem passar
- observar zones del cos que tinguis més carregades, simplement posar consciència, sense intenció de canviar res...imagina quin color te, ¿com sona aquesta incomoditat que sento en el cos? posali un so, una música i treulo cap a fora, balla aquesta zona del cos, quin moviment té?
- posa una paraula a tot això que et passa i que sents...

2. ADONAR-SE, des del cos i ENERGETITZACIÓ. Escalfament

Ajudar a prendre consciència del que no s'han adonat, traspasar les resistències.

Donar temps per contactar amb la sensació

Exemple:

Amb ulls oberts, posar en contacte l'esquena del teu cos amb l'esquena d'un altre company

Seguir per altres parts del cos, que els participants proposin noves consignes, participant de l'experiència (colze-ronyons...anar buscant diferents posicions)

- proposar fer grups de 3-4-5 amb la consigna, per exemple el cap al peu etc.
- parar i quedar-nos com estem, deixar-te notar quina sensació tens, quin sentiment, quin pensament
- sortir del contacte continuant en el mateix lloc on t'hagis quedat i tancar els ulls -notar si ha canviat alguna cosa des de que has entrat fins ara

3. ACCIÓ I CONTACTE. Treball central

Continuar amb aquesta actitud, buscar la mirada interna i deixar-te sentir què necessites...és el moment de decidir. Prové de la consciència d'una sensació. No té a veure amb l'activitat que moltes vegades és un refugi o escapada.

Si encara continues llegint aquesta intervenció, és que has pres l'acció de continuar la lectura, per tant has establert un contacte decidit i responsable de la teva pròpia acció. Si la decisió és no continuar llegint, el circuit és el mateix dintre teu.

- Proposta d'una nova dinàmica experiencial

4. RETIRADA I RODA FINAL. Tancament.

Posar paraules a lo viscut i connectar-ho amb la teva vida quotidiana.

Deixar-te notar com estàs, dir una paraula que reculli l'experiència, compartir el que vulguis amb el grup. Què veig jo de mi en el grup?

El tancament i acomiadament, pot ser una frase, paraula, moviment o un dibuix que deixi de manifest com et vas.

Per exemple:

tocar-se la part del cos que ara senti més, portant al cos el que ha sentit i expressar-ho amb un moviment.

Reflexió:

Prendre consciència de tot el que ha passat, de com actuo amb l'altre...

Has contactat amb alguna necessitat? com t'has quedat? com surts? de que t'has adonat? que et portes? què deixes? què fas tu? que li succeeix a l'altre? què succeeix en el grup? jo abans i després, de què t'ha servit? pots relacionar-lo amb alguna cosa de la teva vida? recordes la paraula que has dit al principi quan has entrat? què no vols per al teu futur? agraïments...

2.9 Tècniques, materials i recursos

En funció de les limitacions que defineixi la pròpia institució i les característiques del col·lectiu usuari, les seves motivacions i necessitats, es poden utilitzar materials com: equip de música, bolígrafs, retoladors, paper, cartró, fang, ceres, pintures de dits, roba de disfresses, títres... es contemplen les qualitats dels materials en quan al grau de dificultat, risc i sensacions o emocions que provoquin la seva manipulació.

Tècniques Plàstica-Visuals d'artteràpia: la Pintura, el Dibuix, el Collage, l'Escultura, el Vídeo.

2.10 Avaluació

S'estableix un sistema d'avaluació i autoavaluació mitjançant qüestionaris que es lliuraran per escrit o verbalment:

- ▶ A l'equip de professionals de referència, per conèixer si han observat canvis o si tenen propostes de millora
- ▶ Als propis participants, per què puguin avaluar el treball que realitzarem i per què puguin fer una autoavaluació, proposant millores i expressant els aspectes que no perceben com a útils. Fer un qüestionari de preingrés i un altre de finalització, per que deixin per escrit el seu testimoni d'abans i després del projecte, on quedi reflectit el sentit dels seus avenços. A més de recollir suggeriments per realitzar canvis significatius. Es poden enfocar preguntes en relació a la seva percepció del contacte amb les seves emocions, sentiments, impulsos, comportament, tolerància a la frustració, etc.
- ▶ Valorar i ó com equip en relac i ó al procés fet, grau de confiabilitat...mitjançant reunions de seguiment

Possibles preguntes d'avaluació

- ▶ Quin era el motiu de la demanda?
- ▶ Quin grau de resolució s'ha obtingut, en què?
- ▶ Què és el que no s'ha assolit d'aquest objectiu?
- ▶ Quines eines s'han assolit o tenen per seguir-ho treballant pel seu compte?
- ▶ Quins altres beneficis han hagut?
- ▶ Què és el que més/menys valorem/en de la intervenció? Pots aportar-nos alguna idea per millorar-ho?

2.11 Equip de professionals

Elisabeth González Díaz, Coordinadora del Projecte
Nora Espeche Rodríguez
Esteban Miñarro Belzuz