



RECULL D'EXPERIÈNCIES D'ESCOLTA, PRESÈNCIA I RESPONSABILITAT



Elaborades a partir de l'activitat:

"Gestalt i Educació. Recursos personals per a gestionar situacions d'aula"

Codi: 5000070019 (curs 2015-2016)

Formador: Toni M. Lladó Cortès

Reflexions sobre situacions quotidianes a l'escola bressol ...

Treballo en una escola bressol. Aquest curs hem canviat una mica el sistema de treball; hem passat de grups homogenis a heterogenis, barrejant els infants de 1 i 2 anys i els de 2 i 3 anys. Al mateix Temps treballem en grups molt reduïts que ens permeten donar més atenció personalitzada als infants. Per mi, aquest canvi, tot i ser molt positiu, m'està suposant un re-plantejament sobre la meva presència a l'aula i la meva intervenció educativa i humana alhora. Inicialment, quan hem vaig plantejar reflexionar sobre una situació de la meva aula, vaig pensar en fer un treball sobre mossegades i queixalades, i concretament sobre un infant que en aquests moments s'expressa sovint d'aquesta manera. A mesura que l'anava observant i acompanyant, acabava reflexionant més sobre mi mateixa, en el sentit de si ho estava gestionant bé, si les paraules i els gestos eren correctes, si donava prou temps necessari... que no pas sobre l'infant mateix. Així doncs, hem vaig centrar en fer una revisió de la meva feina diària com a docent, tenint consciència de la meva presència amb els infants. He de reconèixer que no ha estat una tasca gens fàcil. Cada dia me n'adonava d'alguna cosa que no estava fent del tot bé. El fet de prendre'n consciència i poder-ho comentar amb les companyes de treball, m'ajudava a donar una resposta més responsable i pensada.

Un dia, a l'hora del pati, un infant que no és de la meva aula, va venir a plorar al meu costat. La seva educadora es va sorprendre molt al veure'l i hem va explicar que des de l'inici de curs, en Pol s'havia contingut molt i no havia plorat cap dia. El meu primer pensament va ser dir-li "no ploris" però hem vaig contenir pensant (després del que m'havia dit la seva educadora), que el millor que podia fer era ajudar-lo a deixar anar tota la seva contenció. El vaig abraçar i durant molta estona va plorar als meus braços. Vaig intentar que sentís que estava al seu costat i finalment es va relaxar i adormir inclús. Vaig acabar la jornada de feina pensant que m'hagués costat molt més el fet de raonar-li mil motius per no plorar que no pas acompanyar-lo en aquell moment. L'endemà al matí, quan vam sortir al pati hem va venir a saludar i content va agafar una moto per jugar. Hem vaig sentir molt bé i alhora satisfeta per haver pensat la meva resposta, que durant molt de temps era la fàcil o ràpida: "no ploris".

Una altra situació que diàriament fem a l'aula i m'ha suposat una auto-revisió és la rutina de posar i treure jaquetes. Es un moment que fins ara no era gaire agradable per mi, ja que alguns infants corrien pel passadís i tenia la sensació de perdre el control. El fet d'adonar-me que quan arribava aquest moment ja hem posava nerviosa hem va fer pensar que havia de canviar la manera de fer les coses. El primer dia, enlloc de perseguir-los per posar les jaquetes hem vaig asseure en una cadira, (caram!!!quin repte més difícil per mi amb lo belluguet que sóc), i d'un en un, els hi posava la jaqueta i alhora explicava alguna cosa a tot el grup. L'ambient ja era diferent, i per sorpresa meva, els mateixos infants també s'asseien a terra. Aquesta estona encara no acaba de ser del tot agradable per mi, donat que

tot el dia anem determinats per uns horaris i unes tasques, però si que ha millorat moltíssim la manera com me l'agafo. Potser amb el temps, i dia a dia, reflexionant una mica més, aconseguiré que sigui una estona bona.

Estic molt contenta d'haver fet aquest curs de Gestalt perquè m'ha servit i m'ha ajudat a adonar-me de moltes coses sobre mi mateixa i la meva tasca com a docent. Des de que vaig començar a treballar en la docència fins avui he canviat molt la forma de posar-me davant els infants tot i que encara he d'aprendre, polir i millorar moltíssim.

M'agradaria que aquest curs hagués durat una mica més però val a dir, que el temps que ha durat ha estat molt enriquidor i positiu.

Una educadora

Escoltar-me per poder escoltar

En Roger és un nen de 13 anys desmotivats i problemàtic a l'aula. No li permeto fer classe d'educació física degut a que no porta uns papers demanats a principi de curs. Un mes sense participar a les sessions d'educació física.

El motor de la meua escolta és en Roger, un alumne al que jo etiqueto com "deshauciat" socialment, m'explico, sense recolzament familiar, sense recolzament institucional, sense recolzament social en general. I quan dic recolzament em refereixo a un acompanyament emocional. Per tant està ben sol.

Abans d'escoltar al Roger, vaig haver d'escoltar-me a mi, escoltar-me detingudament, doncs sentia remor, una remor molesta, que era la presència a l'aula d'en Roger i el meu intent de fer veure que no hi era.

Per sort escullo fer el curs de Gestalt i es remouen coses dins meu i el nom d'en Roger sorgeix com un raig de llum, sí de llum per què és ben bé el que tan jo com en Roger hem rebut un raig de llum. Llum que em permet escoltar-me i a través d'aquesta escolta personal em permet escoltar al Roger, que sense gaires paraules diu molt.

La qüestió és que un petit gest " públic" per part meua catalitza una sèrie de reaccions que permeten al noi participar de les classes d'educació física amb normalitat.

El gest públic consisteix, en fer entrar al Roger a la sala de professors (demanant abans permís) per ajudar-lo a aconseguir els papers que havia perdut i que cal entregar per poder fer classe d'EF. Aquest fet aixecar curiositat per què l'alumne normalment quan ve a la sala de professors és per què està castigat.

La qüestió és que en Roger a la sessió següent porta els papers signats de casa i des de fa un mes participa de forma activa i normal de les classes. Els seus companys interactuen amb ell amb tota normalitat i ell també.

Escoltar-me, escoltar-lo i valorar el seu esforç penso que ha millorat la seva tasca, la meua i la del grup.

No em proposo com en un principi era la meua intenció, que la resta de companys facin aquest pas (seria la bomba), em quedo satisfeta amb el raig de llum, no se si gran o petit, que hem tingut la sort tant en Roger com jo ens il·lumini.

Una professora

L'escolta gestàltica

Durant el curs, vàrem fer una activitat d'escolta, segurament va ser la que més em va marcar, ja que com orientadora del centre parlo i escolto moltes vegades a diferents estudiants que m'ho demanen. A part a nivell personal m'agrada molt parlar i escoltar als meus amics...

Durant l'activitat hem d'escoltar i només escoltar, no podem interactuar, durant l'escolta hem d'analitzar com ens sentim en els diferents nivells ... Crec que no vaig ser capaç de fer una escolta interna del que explicava la meva companya, només sentia la dificultat de no parlar, tampoc vaig poder fer una escolta externa tal com s'ha de fer, ja que sí que en part escoltava el que explicava i li prestava atenció, però em centrava més en els comentaris que jo volia fer-li que no pas en fer una escolta verbal i no verbal.

Al pensar en la meva vida, vaig recordar que és quelcom que sento sovint, quan quedo amb algun/a amic/ga per parlar, tinc tendència a parlar molt, és quelcom que intento canviar, ja que ja fa temps que m'havia adonat que potser no havia deixat prou espai al company/a per parlar. En ocasions algun company et pregunta per quelcom que li vas explicar i aquest fet em fa pensar que en el meu cas no vaig preguntar o escoltar com li anava a ell/a.

Al portar l'activitat d'escolta al centre, vaig decidir provar-ho amb una alumna que li faig el seguiment des del curs passat, estem a l'espera que l'atengui el CSMIJ, però sembla que la llista d'espera es molt llarga, ja que en breu farà un any que la vaig derivar.

La noia presenta una situació familiar problemàtica i simptomatologia de depressió, a vegades es fa autolesions al braç. Amb tot això els pares no acaben d'entendre el que li passa i la culpabilitzen per ser desagradada o vaga... Sol faltar a classe amb excuses de salut que els pares consenten. Té pocs amics, és molt tímida. Durant el curs passat va obrir-se molt, però actualment portàvem algunes sessions on només era un seguiment sense gaire més profunditat.

Si analitzo la meva escolta en aquestes sessions em dono compte que internament la meva escolta era nul·la, ja que des del moment que l'EAP va decidir que hem de derivar el cas a CSMIJ jo vaig deixar (sense adonar-me'n) d'escoltar a la noia, ja que internament el cas va passar a un altre. Així doncs em dedicava a donar-li un temps on expressar-se, però sense necessitat de d'escoltar-la realment. Així que crec que durant les sessions anava "mes per feina" fent una sèrie de preguntes i instant-la a una altra sessió.

Aquest dia vaig intentar fer una escolta gestàltica, la vaig anar a buscar com sempre a la classe, i no se si és que anava "preparada" o que per ella era un dia més difícil, però només sortir el camí cap al despatx, al preguntar-li que tal ja la vaig notar més baixa, més trista.

Al començar la sessió vàrem seure i li vaig preguntar que tal... i vaig dedicar-me a escoltar. Ella és una noia que li costa molt parlar i sol explicar el que li passa centrant-se en la situació a casa i les baralles dels seus pares, normalment jo intento raonar-li que les baralles dels pares no l'han d'afectar i que a vegades els pares diuen coses als fills fruits de la preocupació, i que com que l'estimen tant i la veuen trista li explico que no són capaços d'entendre que ella no ho fa expressament...

Amb això que faig està clar que ocupo gran part de la sessió i perdo oportunitat d'escoltar-la. En aquest cas li vaig preguntar com li feia sentir la situació que havia viscut a casa, i ella va parlar un xic més... Crec que la dinàmica que havíem creat també es deu que la noia és molt tímida i li costa molt parlar, moltes vegades ella insinua les coses, com en el cas de les autolesions, que vaig ser jo qui li vaig posar nom...

La sessió va tenir molts silencis que normalment hagués ocupat jo... però ella amb els ulls m'explicava que les coses no anaven del tot be. En un dels silencis ella va canviar de tema, i em comenta, sobre un amic que tenia d'internet amb qui porta temps xatejant i segons m'explica comparteixen problemes... Diu, "saps aquell amic que sempre t'explico d'internet? Doncs ens hem enfadat una mica, ja que m'havia enganyat i resulta que és una noia...". I veig clarament en el seu llenguatge no verbal que ella espera que jo posi nom a la situació, i li dic si li suposa algun problema que sigui una noia? Que en el fons el més important és com és la persona...

Hem comenta, que ella no sap si li agradava una mica i que per això es va enfadar, parlem de si realment li molesta per ella o pels demès i em parla un xic de la por al que pensin els altres. Durant la meva escolta intento adonar-me'n dels processos que visc escoltant-la i sento clarament el canvi, vaig deixar d'escoltar-la quan vàrem decidir derivar el cas... i ella va sentir que no l'escoltava i va deixar d'explicar-me el que li passava...

Durant l'escolta segueixo tenint ganes de parlar i explicar-li o raonar-li alguns dels problemes que ella planteja, però deixo que parli i en algun moment fins i tot ella raona els motius de per què els seus pares li diuen que no es quedi a casa tancada.

En llegir el document d'escolta gestàltica he vist clarament alguns dels errors, de seguida interpretava i proposava quelcom, crec que sentia l'obligació de trobar en aquell moment una resposta al problema, i en cap cas és el que em demana la noia, escoltant-la me'n adono que ella vol explicar el que sent en cap moment em demana una solució.

Aquesta setmana, ella m'ha comentat que li costa molt explicar-me les coses que li passen i que no sap que pensaré d'ella, no se si això ho comenta per què portem tres sessions on jo quasi no parlo i ella sent la pressió de parlar més. Sigui com sigui hem buscat la manera per què pugui explicar-me el que sent i la pròxima sessió em portarà una carta.

Ha estat una sessió molt gratificant, ja que he sentit que de nou connectàvem, sobretot d'ella cap a mi, he notat que ella es tornava a sentir escoltada per mi, crec que d'alguna manera ella em feia sentir que se sentia "abandonada" per mi, i en aquestes tres sessions és com si haguéssim recuperat el vincle.

Crec que d'alguna manera, jo notava aquesta sensació que ella projectava de decepció i això em feia evitar la situació i fer les sessions molt més superficials. Amb la lectura dels documents he pogut analitzar molt més el que ha passat amb la noia. L'ara i l'aquí es quelcom que no he d'oblidar en la meva feina, ja que tot i que l'alumne està derivada segueix assistint al centre. He de ser més responsable de les meves accions i pensaments.

Una professora

Reflexions sobre alguns aspectes del curs i la meva experiència personal a l'aula

M'ha estat difícil acotar el contingut d'aquest treball, doncs són molts els aspectes que tinc ganes de reflexionar i de treballar. Finalment, m'he decidit per analitzar una situació concreta de l'aula que, agafant diferents formes i matisos, se'm va repetint en la meva experiència vital i professional.

“Posar un límit als nens/es, essent conscient dels meus propis límits”

➤ Descripció de la situació:

Un matí a la classe de P3. Després de seure a la rotllana per saludar-nos i conversar una mica, comença l'estona de joc lliure pels racons de la classe. Jo observo com tres nens comencen un joc d'acumular diversos objectes en un racó. Aquell dia sento que el grup-classe està especialment inquiet.

Acumular coses és una acció pròpia d'aquesta edat, però en aquella situació hi havia quelcom més que no vaig saber preveure i sostenir adequadament. Em va costar gestionar la meva intervenció a l'hora de recollir, no només en relació a aquests tres nens, sinó també al grup-classe.

Escolta durant l'estona de joc:

(Com que no vaig fer un registre aquell mateix dia, em costa recordar i diferenciar allò que vaig percebre exactament)

➤ Escolta externa:

Observo un desig d'acumular moltes coses per part d'un nen.

Una altra nena que hi participa.

I un altre nen que, durant una estona, està més atent a la meva reacció que al joc (em va mirant, rient,...)

El fet de fer-ho en grup, fa créixer el desig d'acumular més i més. Jo vaig posant algun límit. Al primer nen li costa escoltar-me, està totalment immers en allò que fa.

➤ Escolta interna:

Sento que la situació m'està cridant massa l'atenció (contratransferència)

M'inquieta veure que aquest desig d'acumular es molt gran i que compartint-lo amb els altres es pot convertir en un joc de provocació i de transgressió, amb més facilitat.

Sento una por anticipada a que després la seva actitud sigui de negació, confrontació, transgressió,... i que em costi acompanyar tantes coses.

Penso, sento i dubto. Alhora que, gairebé deixo d'atendre la resta de nens que juguen als altres racons. Sé que la llibertat que jo els ofereixo (pocs límits però molt clars) no és l'habitual per a ells, en general. I, a vegades, en moments com aquests, en què em sento remoguda internament, dubto, tinc prejudicis, pors,... em costa està present.

A l'hora de recollir, em trobo amb la negació per part d'un d'ells i la provocació per part de l'altre. Pel que fa a la nena, senzillament ha marxat i no li poso atenció (no puc, i ho visc com si "se m'escapés"). La meva resposta és ferma i em proposo que recullin. I, poc després, miro el rellotge i demano a la resta del grup que acabin el joc i que es posin a recollir.

Aleshores, quan tres nenes responen amb un joc de provocació puntual, la meva resposta és massa rígida, massa exigent i autoritària (la sensació és que ja he arribat i traspasat el meu límit).

➤ Què m'ha passat?

L'escolta externa estava massa condicionada pels meus pensaments i emocions, era confosa, distorsionada. En l'escolta interna vaig sentir que allò em provocava una ressonància bastant intensa. En aquell moment, no ho vaig acceptar. Estava massa remoguda per poder-ho sostenir i mantenir-me en una actitud serena durant tota l'activitat. El que més em removia era la negació/oposició i la transgressió/provocació dels nens.

Me n'adono que em cal escoltar-me més i acceptar els meus propis límits, alhora de poder gestionar una situació concreta. Allò que em remou té a veure amb l'autoritat, el judici i la frustració. La meva resposta és exigent. És una situació de confrontació que em toca molt endins i em fa sentir malament (ràbia, culpa, impotència,...).

➤ Com puc millorar?

Per no arribar a la resposta brusca i exigent puc, de moment, aprendre a preveure. Des de l'acceptació i la integració d'allò que em fa sentir bé o malament i coneixent els meus proces-

sos inconscients i la meva manera de reaccionar a aquestes emocions (ràbia, frustració, impotència).

En aquest cas, hagués pogut posar el límit abans, oferint-los una alternativa més adequada a la situació o no deixant que acumulessin tant. En aquest tipus d'activitats (joc divers i lliure) és molt important mantenir l'equilibri entre l'atenció focalitzada a un nen o un petit grup, i l'atenció a tot el grup-classe (mirada perifèrica).

Reconduir la provocació del nen (al principi del joc) i jugar-la simbòlicament. No proposar-me uns objectius tan exigents en relació als nens/es. Aquell dia hagués pogut recollir més jo, per després recuperar aquella situació, parlar-ne amb els dos nens i posar el límit per a la sessió següent. Fent-los adonar del què havia passat. D'aquesta manera, hagués pogut estar disponible per poder acompanyar la recollida de tot el grup-classe i assegurar un ambient tranquil i segur.

I en adonar-me que es podia tornar a repetir la meva exigència i arribar al límit de la meva escolta, tolerància, comprensió, paciència,..., doncs canviar dràsticament de recurs i estratègia. Connectar més amb el cos, ressituar-me, posant atenció en allò que ja sé que em reequilibra i em fa sentir bé, puc deixar de mirar, canviar d'espai, posar distància, riure'm de mi, etc.

➤ Preguntes per mirar cap endins...

D'on ve l'exigència amb mi mateixa i amb els altres? Hi ha també perfeccionisme? Amb quina finalitat, el meu inconscient respon amb exigència? Què obtinc amb el perfeccionisme? Valoració, amor, admiració, inclusió, tenir allò que em pertany o allò que he perdut,...

Com visc la frustració davant dels límits, de quina experiència m'ha quedat gravada aquesta emoció i la manera de resoldre-ho (mecanisme de defensa?)

Com acceptar el què em passa i integrar-ho? Què em provoca ràbia o impotència? Integrar-ho i amplificar la meva identitat. No negar-ho ni condemnar-ho.

Adonar-me d'on em ve i quan em sento culpable o víctima, com passo de la valoració alta a la desvalorització de mi mateixa, de l'idealisme al fracàs.

Llegir el significat de les paraules que em ressonen m'ha anat molt bé (no ho havia fet mai):

Exigir: Demanar imperativament (alguna cosa) en virtut del propi dret, de la pròpia autoritat, de la pròpia força. Fer indispensable.

Perfeccionisme: Pretensió d'atènyer la perfecció en les coses que hom fa. Tendència neuròtica que sol impedir l'acompliment de coses fàcils, perquè l'autocrítica i el narcisisme excessius condicionen l'actuació en un pla ideal.

Frustració: Estat de qui resta privat d'una satisfacció que creu que li correspon.

Jutjar: Decidir quelcom a favor o en contra (d'algú o d'alguna cosa). Emetre una opinió amb què s'aprova o es blasma (quelcom). Ésser de l'opinió que (quelcom) és de tal o tal manera, té tal o tal qualitat.

Culpable: Que ha comès voluntàriament una falta.

Víctima: Persona que sacrifica voluntàriament la seva vida, la seva felicitat, per algú o alguna cosa. Persona sacrificada a l'odi, a la venjança d'algú, que algú fa patir.

➤ Reflexions

En aquest curs he pogut entrar una mica més i ser més conscient del significat gestàltic de la consciència, la presència i la responsabilitat. I m'ha agradat especialment, entendre una mica més el concepte de responsabilitat.

A vegades, sense poder-ho evitar, he substituït la paraula culpabilitat per la de responsabilitat, però sense canviar-ne el significat. Si no m'equivoco, responsabilitzar-se, és fer-se càrrec d'allò propi: acció, pensament, sentiment, decisió, percepció,... És un acte sense connotacions morals que, senzillament, té a veure amb qui ho ha fet, pensat, sentit, pres, percebut,..., és a dir, JO. En canvi la culpabilitat sí que es fa servir, cultural i socialment per jutjar a algú, castigar-lo o premiar-lo. I inconscientment, també ho faig.

Me n'adono que a vegades i de manera subtil, navego entre la culpa i el victimisme. Em "castigo" i m'exigeixo o, busco causes i circumstàncies externes a mi, per tal de justificar els meus actes, o de justificar allò que observo i que no m'agrada. És a dir, acabo "culpabilitzant" a algú per sentir-me millor i, per tant, em des-responsabilitzo de la situació. Però, quan em moc al marge d'aquests dos sentiments, estic molt millor i treballo molt millor.

Segurament, el judici que he rebut des de molt petita (entre els meus pares i entre els meus pares i jo), la por a ser exclosa o no ser estimada i valorada, la sensació d'abandonament, la falta de límits per una banda i l'exigència per l'altra, el sentiment de ràbia davant la frustració,... són aspectes de la meva vida que em cal acceptar, re-situar i fer-me'n càrrec.

Pel que fa a la presència, tinc facilitat per anar cap al nivell mental, racionalitzant, idealitzant, jutjant, etc... l'experiència que estic vivint. I en un moment donat, em deixo endur molt per l'emoció i l'impuls.

Ja fa anys que el meu treball com a mestre (i mare) està marcat per la visió gestàltica i la seva proposta d'intervenció i acompanyament. Fer aquest curs m'ha ajudat molt a ordenar i a comprendre aspectes de la meva pràctica a l'escola. M'ha donat pistes de com continuar treballant, especialment des de l'experiència com a font de coneixement personal i punt de partida pel canvi i la presa de consciència.

Poder-ho compartir en un grup, ha estat un regal per mi, en un moment de la meva vida en què ha canviat el meu context escolar i personal (abans vivia a Barcelona i treballava en un projecte amb una mirada gestàltica cap al procés d'ensenyament i aprenentatge, i també com a mare, portava els meus fills en una escola d'aquest tipus). Participar-hi m'ha donat molta empenta, il·lusió i claredat.

Fent referència a les quatre premisses que explica la Marta Vallès al seu article *¿Como aplicar la Gestalt en la escuela?*, he seguit elaborant la meva llista de propòsits i intencions, per anar fent el meu camí i poder, així, acompanyar millor el dels nens:

- Ajudar els nens/es a adonar-se d'allò que fan i de com ho fan, perquè puguin canviar ells.
- Ajudar-los a adonar-se de la pròpia responsabilitat, en les seves accions i decisions.
- Ajudar-los a adonar-se d'allò que necessiten per mantenir el seu propi benestar i equilibri i confiar en la seva capacitat d'autorregular-se.
- Comprendre i treballar a partir de les relacions i les propietats de cada sistema de relacions.
- Estar atenta a allò que veig i escolto, intentant retenir-ho més.
- Adonar-me, en l'escolta interna, d'allò que penso (prejudicis, preconceptes) i d'allò que sento (la ressonància emocional, la contratransferència), per adequar la meva devolució.
- Ser més conscient del cos, de com està, de què necessita per recuperar l'equilibri i el benestar, dels límits, etc.

- Trobar l'equilibri entre escolta interna i escolta externa. Sent conscient d'allò que puc sostenir i de com i quins límits és millor que posi.
- Ser conscient de la meua pròpia exigència i no traspasar-la als nens.
- Acceptar el nen tal i com és, confiar en ell i les seves capacitats
- No jutjar-lo i ajudar-lo a diferenciar entre “fer una cosa malament” i “ser dolent” o “ser incapaç de fer-ho bé”
- Continuar fent un treball personal per estar cada vegada més lliure i “neta” a l'hora d'acompanyar els processos dels nens i nenes.

Jo, ara i aquí, me n'adono que en el meu procés personal i professional, he anat madurant, acceptant i sent cada vegada més conscient dels meus conflictes interns i dificultats, i que encara em cal continuar investigant i treballant-hi més, mirant més endins i més endarrere, però des de l'experiència que visc ara i aquí i responsabilitzant-me'n.

Una mestra