

EL TESORO ESCONDIDO

La vida interior de niños y adolescentes
Terapia infantil y juvenil

Violet Oaklander



Índice

Introducción	13
CAPÍTULO 1	
Qué trae a los niños a terapia	15
Perspectiva de desarrollo	15
Confluencia	17
Egocentrismo	18
Introyectos	20
Satisfacción de necesidades	21
Autorregulación orgánsmica	22
Rabia	22
Aspectos sociales que afectan el desarrollo del niño	25
Sistemas que afectan el desarrollo del niño	27
¿Qué hacer respecto a todo esto?	27
CAPÍTULO 2	
El proceso terapéutico con niños y adolescentes	29
La relación	29
Contacto	31
Resistencia	32
Los sentidos	33
El cuerpo	34
Fortalecer el yo	36
Expresión emocional	45
Autocuidado	50
Procesos inapropiados persistentes	53
Finalización de la terapia	54
Padres y familias	56

CAPÍTULO 3

Fortalecer el sentido de sí mismo en niños y adolescentes	57
Estimular e intensificar los sentidos	60
El cuerpo, la respiración y la voz	62
Dominio o maestría	63
Elegir	65
Poder y control	65
Fronteras y límites	67
Afirmaciones sobre sí mismo, definir la individualidad	67
Reconocer proyecciones	69
Energía agresiva	70
El sexto sentido	72

CAPÍTULO 4

Las muchas caras de la ira	75
Trabajar con la rabia	80

CAPÍTULO 5

Trabajar con adolescentes	97
Mi adolescencia	99
Psicoterapia	100
La relación	102
Contacto	106
Fortalecer el yo y la expresión emocional	108
Regresión	120

CAPÍTULO 6

Pérdida y duelo	121
Etapas del duelo	121
Temas y problemas	122
Tipos de pérdidas	122
Trabajo breve	123
Ejemplos de casos	125

CAPÍTULO 7

Ayudar a niños y adolescentes a ser cuidadosos consigo mismos	141
Autocuidado	141

CAPÍTULO 8	
Trabajar con niños muy pequeños	161
CAPÍTULO 9	
Trabajar con grupos	171
Proceso grupal	177
Estructura del grupo	178
Contenido del grupo	180
CAPÍTULO 10	
Tratamiento de niños con síntomas de trastorno por déficit atencional hiperactivo	183
Falta de atención	183
Hiperactividad-impulsividad	184
CAPÍTULO 11	
Una manera innovadora de usar la música en terapia	203
Descripción del proceso básico	203
Variaciones	206
Apéndice: una historia excepcional	217
Epílogo	219
Bibliografía	221
Índice analítico	223
Acerca de la autora	235

Capítulo 1

Qué trae a los niños a terapia

Perspectiva de desarrollo

¿Qué trae a los niños a terapia? Es probable que, en respuesta a esta pregunta, ustedes digan: bueno, tienen algún tipo de trastorno, no les está yendo bien en el colegio, son agresivos o retraídos, han sufrido algún trauma, están reaccionando mal al divorcio de sus padres, etc. Todos estos son síntomas y reacciones. ¿Pero qué los está causando? Este asunto me ha dado mucho que pensar y quisiera presentar mi tesis. Lo que voy a decir les parecerá básico y elemental. En realidad estoy contemplando lo obvio, lo que tendemos a pasar por alto. A veces necesitamos volver al punto obvio. La mayoría de los niños que he visto en terapia a través de los años han tenido dos problemas básicos:

1. Les cuesta hacer un buen contacto con profesores, padres, pares y libros.
2. Generalmente tienen un pobre sentido de sí mismos.

La expresión “autoconcepto” se usa a menudo para describir cómo se sienten los niños respecto de sí mismos. Prefiero usar “sentido de sí mismo”, ya que esto evita una postura de enjuiciamiento y es un concepto más integrado. Para hacer un buen contacto con el mundo, necesitamos conocer las funciones de contacto que denominamos mirar, escuchar, tocar, saborear, oler, moverse, expresar sentimientos, ideas, pensamientos, curiosidades, etc. (Polster y Polster, 1973). Estas resultan ser las mismas modalidades que constituyen nuestro *self*¹ o sí mismo. Los niños con trastornos emocionales

¹ *Self* puede traducirse como “sí mismo” o “yo”, o como suele hacerse en algunos textos, dejarse sin traducir. Nosotros preferimos utilizar “sí mismo” o “yo” en la medida que respondan a un uso correcto del lenguaje (N. de los T.).

debido a algún trauma u otra razón, tienden a aislarse de alguna manera; anestesian sus sensaciones, restringen su cuerpo, bloquean sus emociones y cierran su mente. Estos actos afectan profundamente su crecimiento sano y agravan más sus problemas. Ellos no pueden hacer un buen contacto y el sí mismo se inhibe aún más.

Me di cuenta de que la causa de que los niños emprendan estas prácticas poco saludables no solo son los traumas y otras situaciones problemáticas de la vida. Varios factores de desarrollo contribuyen a esto.

Creo que el niño sano llega al mundo con la capacidad de hacer pleno uso de sus sentidos, cuerpo, expresiones emocionales, intelecto. El bebé llega al mundo como un ser *sensorial*: necesita succionar para vivir, debe ser tocado para desarrollarse. A medida que crece, usa activamente todos sus sentidos. Mira con atención todas las cosas, toca todo lo que está a su alcance, degusta todo lo que puede llevarse a la boca.

Su *cuerpo* está en constante movimiento. De pronto, nos parece, su percepción es evidente. Puede botar accidentalmente el cascabel que ha estado aferrando. Llorará y alguien lo recogerá y lo pondrá en su mano. Pero él no quiere sostenerlo: quiere botarlo. Hace esto una y otra vez. No quiere sostenerlo, quiere botarlo. Y sigue haciéndolo hasta haber dominado esta nueva habilidad. Se mirará las manos una y otra vez, y de repente se dará cuenta de que puede tomar algo. A medida que crece, no se limita a los movimientos corporales. Cuando gatea, camina, trepa, corre, lo hace en forma exuberante y gozosa.

El bebé expresa *emociones* desde que nace. Sonríe. Ríe. Parece estar contento en su cuna. Pero enseguida empieza a llorar. Incluso para la madre más perceptiva, es difícil determinar qué necesita. ¿Tiene hambre? ¿Está mojado? ¿Asustado? ¿Rabioso? A medida que desarrolla gestos, sonidos y expresiones faciales, y particularmente el lenguaje, su expresión emocional se hace muy clara. Uno *sabe*, por ejemplo, cuando un niño de 2 años está asustado, triste, feliz o enojado. Él no oculta sus emociones, como podrá aprender más adelante en la vida.

¿Y qué hay del *intelecto*? Nos asombra todo lo que un bebé o niño pequeño puede aprender. Aprende lenguaje, es inquisitivo, explora y hace mil y una preguntas. Quiere saberlo todo. Hace lo imposible para encontrarle sentido al mundo. Su mente es algo maravilloso.

El organismo, compuesto por los sentidos, el cuerpo, el intelecto y la capacidad de expresar emociones, está funcionando en una forma integral y hermosa, tal como va creciendo el niño.

Pero a cada niño —a unos más que a otros— empieza a sucederle algo que interfiere con un sano desarrollo. Los sentidos se anestesian, el cuerpo se restringe, las emociones se bloquean y el intelecto no es lo que podría ser.

¿Por qué sucede esto? Ciertamente varios traumas, como el abuso, divorcio, rechazo, abandono, enfermedades, pueden ocasionar que el niño se retraiga de algún modo. Esto lo hace instintivamente para protegerse. Pero hay una serie de etapas del desarrollo y factores sociales en su vida que también hacen que él se restrinja, se bloquee o se inhiba a sí mismo.

Estos factores de desarrollo consisten en confluencia y separación, egocentrismo, introyectos, satisfacción de necesidades, establecimiento de barreras y límites, el efecto de diversos sistemas, expectativas culturales y respuestas de los padres a él, particularmente sus expresiones de rabia. Sin duda existen muchos otros factores que lo afectan. Muchos creen que el niño está determinado biológicamente. Hasta cierto punto, esto puede ser verdad. Pero todo niño, en mayor o menor grado, sin tomar en cuenta su temperamento y personalidad, se ve afectado por factores de desarrollo.

Confluencia²

El niño viene al mundo en confluencia con su madre: es casi uno con ella. Saca su sentido de sí mismo de la madre: su voz, gestos, miradas, caricias. Esta confluencia es muy importante para el bienestar de la criatura. La primera tarea del niño es separarse, y sin este lazo no hay nada realmente de lo cual separarse, lo que puede causar mucha ansiedad al niño que está creciendo. El bebé puede luchar por separarse y, al mismo tiempo, necesita tener ese sentimiento de unicidad con ella. Esto es crucial. La brega por la separación comienza en esta etapa de la infancia, no en la adolescencia, como se suele creer.

Sucede poco a poco, a medida que crece —adentro y afuera, atrás y adelante— lo largo de la vida del niño. Para él es esencial sentirse como un ser separado. Sin embargo, este es un dilema para el niño, ya que encuentra muy poco apoyo en sí mismo. La respuesta a este conflicto puede ayudar o entorpecer esta importante tarea.

²Término introducido por Fritz Perls, que significa *pérdida de límites o fronteras*. Es parte de la terminología Gestalt (N. de los T.).

Egocentrismo

El egocentrismo siempre suena mal cuando decimos: “Esa persona es tan egocéntrica: solo piensa en sí misma. Cree que el mundo gira a su alrededor”. Sin embargo, los niños son normalmente egocéntricos. En esencia, no entienden qué son las experiencias separadas. Les intriga el hecho de que yo pueda experimentar el mundo de un modo distinto a como ellos lo sienten. Imaginan que la experiencia de todos es la misma que la de ellos, y que la experiencia de ellos es la misma que la mía. Es todo un proceso de aprendizaje llegar a entender la experiencia separada, y los niños experimentan con esto a temprana edad. Por ejemplo, una niña de 3 años y medio le preguntó a su abuela: “¿Tú vives sola?”. Cuando ella contestó que sí, la nieta dijo: “lo siento”, y los ojos se le llenaron de lágrimas. Dado que la abuela no era feliz viviendo sola, sintió que su nieta era extremadamente perceptiva y compasiva. En realidad, la niña estaba proyectando sus propios sentimientos al respecto. No podía imaginarse viviendo sola, sin sus padres. Piaget escribió extensamente sobre el egocentrismo y creía que, desde los 7 u 8 años, el niño es cognitivamente capaz de comprender las experiencias separadas (Phillips, 1969). En mi trabajo descubrí que el egocentrismo emocional persiste mucho más tiempo. De hecho, muchos adultos retroceden, emocionalmente, a un estado de egocentrismo. Por ejemplo, cuando sucede algo terrible, decimos: “¡Ay, qué es lo que hice!”, “¿Cómo podría haber evitado esto?” o “¡Todo es por mi culpa!”.

Esto es lo que les ocurre a los niños. Dado su egocentrismo y dificultad para separar la experiencia individual, se culpan por todo lo malo que les sucede. Los pequeños se culpan a sí mismos si hay una enfermedad, si son abandonados, si de alguna manera son rechazados, si uno de los padres tiene jaqueca o si está enojado y rezongón, si son acosados sexualmente y si existe algún tipo de trauma. Sienten secretamente que cualquier cosa mala que haya sucedido es su culpa. Esto lo sé desde que leí las obras de Piaget para mi maestría en educación de niños desadaptados. Pero en algún punto de mi tesis me di cuenta, a través de mi trabajo como psicoterapeuta infanto-juvenil, que la edad no influía. *Los niños de todas las edades se culpan por toda suerte de cosas terribles.*

Un ejemplo: un juzgado me solicitó que evaluara a un chico de 12 años porque sus padres estaban en un violento proceso de divorcio y disputándose su custodia. Sus notas estaban bajando, pasaba cada vez más tiempo solo en su cuarto y presentaba una serie de síntomas físicos. En sesión conmigo, negó

Capítulo 2

El proceso terapéutico con niños y adolescentes¹

En mi trabajo terapéutico con niños, he observado lo que parece ser una progresión natural que llamaré “el proceso terapéutico”. Desde cierta perspectiva, puede parecer como si poco o nada estuviese pasando, que solo estamos jugando, cuando en realidad es un proceso muy definido, una secuencia, si se quiere, en el encuentro terapéutico con los niños. A pesar de que la palabra secuencia implica una progresión de una cosa a otra, este proceso no siempre es lineal, aunque la relación sea la primera en venir. No obstante, con los subsiguientes aspectos del proceso terapéutico, tiendo a ir para adelante y para atrás mientras evalúo las necesidades del niño. La mayoría de las personas suponen que mi trabajo consiste en emplear una serie de técnicas proyectivas y expresivas. Aunque en parte es correcto, antes de utilizar estas técnicas hay que prestar atención a muchas cosas más.

La relación

Nada sucede sin al menos una hebra de relación. La relación es algo tenue que requiere cuidado o una cuidadosa nutrición. Es la base del proceso terapéutico y puede, en sí misma, ser poderosamente terapéutica. Esta relación yo-tú, basada en los escritos de Martin Buber (1958), tiene ciertos principios fundamentales que son muy significativos en el trabajo con niños. Nos encontramos como dos individuos separados, ninguno superior al otro. Es mi responsabilidad mantener esta posición. Soy tan auténtica como me es posible: soy yo misma. No uso una voz condescendiente o de

¹ Este capítulo apareció en *The Gestalt Review* y *The Heart of Development* (N. de la A.).

maestra. No manipulo ni juzgo. *Aunque soy una perpetua optimista respecto al potencial sano del niño que veo en mi consulta, no me hago expectativas sobre él. Lo acepto tal cual es, en cualquier forma que se presente ante mí. Respeto su ritmo y, de hecho, intento unirme a este; estoy presente y contactada. De esta manera, nuestra relación florece.*

La transferencia² generalmente interviene en cualquier relación; no obstante, no la promuevo. El niño podrá reaccionar ante mí como si yo fuera una figura parental, pero no lo soy. Yo tengo mi propio punto de vista, límites, forma de responder. No estoy irremediablemente entreverada con él, como puede ser el caso con los padres. Al relacionarme con mi cliente como un ser aparte, le doy la oportunidad de experimentar su propio yo, sus propios límites, destacando así su sentido de sí mismo y para mejorar y fortalecer sus habilidades de contacto.

Además, debo estar atenta a cualquier “botón” presionado en mí que quizá no sea una genuina respuesta emocional al contexto de la situación, y explorar estas reacciones de contratransferencia,³ para no dañar a mi cliente. También soy honrada conmigo misma. No temo a mis sentimientos y reacciones, y conozco mis límites. Honro todo lo que es importante para mí. Comenzamos y terminamos la sesión a la hora establecida. Me preocupo de

²Término psicoanalítico proveniente de la relación especial e intensa que se establece entre el analista y el analizado, que describe una repetición en el presente de una relación del pasado en la cual el analista, por ejemplo, es tomado “como si” él fuese uno de los padres. Este fenómeno fue descrito por Freud en sus pacientes neuróticos, pensando al comienzo que era un fenómeno solo de este ámbito, pero descubrió que era un elemento de toda relación humana. La transferencia puede ser positiva o negativa, dependiendo del afecto que se active en la relación. En un principio se pensó que era un fenómeno exclusivamente subjetivo que distorsionaba la realidad del analista. Esta concepción ha ido cambiando al estimarse que nadie puede escapar de su subjetividad; por lo tanto, la transferencia se considera como atribuciones plausibles que el analizado hace a su analista con base en la posición subjetiva determinada por el pasado del paciente y lo que percibe del analista. Se trata entonces de conjeturas plausibles de la realidad. Es muy importante que el que está en la posición del profesional tome conciencia de este proceso, ya que es parte del cambio que se busca, pero siempre con la noción de que es parte de la subjetividad del paciente activada plausiblemente por la participación del analista, muchas veces inadvertida, en la relación (N. de los T.).

³ La otra cara de la moneda de la transferencia. Se trata entonces de la respuesta del analista a la transferencia del analizado. Según Heinrich Racker, la contratransferencia puede ser complementaria o concordante. En el primer caso, el analista se identifica con el rol complementario al que toma el paciente. Por ejemplo, el analista se identifica con la madre del paciente cuando este toma el rol de hijo, pudiendo identificarse con una madre amorosa o punitiva y sádica. En la contratransferencia concordante, el analista se identifica con el rol que ha asumido el paciente y es la base de la empatía del analista (N. de los T.).

que sobre tiempo y así el niño pueda ayudarme a limpiar y ordenar (excepto las escenas en las bandejas de arena). De esta forma el cierre es evidente.

Una vez vencida la resistencia inicial, puedo empezar a sentir esa hebra de relación con la mayoría de los niños. Sin embargo, hay algunos que no pueden iniciar una relación, al menos por un tiempo. Son niños que han sido muy heridos emocionalmente a temprana edad, o tal vez al nacer. Les resulta imposible confiar. Para ellos, el enfoque de la terapia se convierte en la relación. Por supuesto, es vital aceptar y respetar su resistencia, ya que no han aprendido a protegerse de otra forma. Es tarea del terapeuta encontrar formas creativas y no hostiles para llegar al niño.

Contacto

El siguiente tema al que me aboco en el proceso terapéutico es el contacto. ¿Es capaz el niño de establecer y mantener un buen contacto? ¿O se mueve adentro y afuera del contacto, o le cuesta establecerlo? En cada sesión, el contacto es un asunto vital, existencial. Poco puede suceder sin contacto real, en el momento. Lo que ocurre fuera de la sesión puede ser similar o diferente, pero solo puedo trabajar con lo que tenemos juntos. A veces a un niño le cuesta tanto mantener contacto conmigo, que el objetivo de la terapia se transforma en ayudarlo a sentirse cómodo estableciendo y manteniendo el contacto. El contacto implica poseer la habilidad de estar completamente presente en una situación específica con todos los aspectos del organismo —sentidos, cuerpo, expresión emocional, intelecto— prestos y disponibles para su uso. Los niños con problemas, que están preocupados, ansiosos, asustados, dolidos o enojados, se acorazan y restringen, se encierran en su interior, cercenan partes de sí mismos, inhiben la expresión sana. Cuando los sentidos y el cuerpo están reprimidos, la expresión emocional y un sentido del yo fuerte son mínimos.

Un buen contacto también implica la capacidad de retirarse apropiadamente antes que paralizarse en un espacio supuestamente de contacto. Cuando sucede esto, deja de ser contacto y pasa a ser un falso intento de mantenerse en contacto, por ejemplo, el niño que nunca deja de hablar o que no puede jugar solo y necesita estar acompañado todo el tiempo.

Estamos hablando de habilidades de contacto: el cómo del contacto. Estas aptitudes incluyen tocar, mirar y ver, escuchar y oír, saborear, oler, hablar, sonidos, gestos y lenguaje, moverse en el entorno. A veces en nuestro viaje

terapéutico es necesario dar a los niños muchas experiencias para abrir el camino al contacto. Los niños víctimas de abuso se insensibilizan, tal como la mayoría de los niños que han sufrido algún tipo de trauma.

A veces observo que un niño, que generalmente tiene la capacidad de establecer un buen contacto, llega a la sesión y parece distraído. Inmediatamente sé que algo ha andado mal antes de ese momento. Puedo pedirle en forma casual que me cuente si en el colegio o camino a mi oficina sucedió algo que no le gustó. Necesito hacerme una idea sobre el nivel de contacto del niño en cada sesión.

Resistencia

Los niños presentan una serie de manifestaciones conductuales, comúnmente llamadas resistencias, como una manera de intentar lidiar y sobrevivir y hacer contacto con el mundo lo mejor posible. A veces funciona, pero es más frecuente que al emplear estas conductas, no obtengan lo que necesitan. Los demás las consideran inadecuadas y solo empeoran las cosas. Debido a su escasa percepción de causa y efecto, intentan con mayor ahínco, generalmente acelerando las conductas, pero sus esfuerzos fracasan y la vida dista de ser satisfactoria. A medida que adquieren confianza en sí mismos a través de un sentido más fuerte de su yo, las conductas fallidas desaparecen y son reemplazadas por formas de contacto con el mundo más satisfactorias y eficaces.

Casi todos los niños son resistentes —se protegen— en cierta medida. Si no hay absolutamente ninguna resistencia, sé que el yo de este niño es tan frágil que debe hacer todo lo que le digan para sentir que puede sobrevivir. Lo ayudo a fortalecerse para que sienta alguna resistencia, tenga suficiente apoyo como para hacer una pausa y considerar.

La resistencia es la aliada del niño; es su manera de protegerse. Yo espero y respeto la resistencia. Me sorprende más cuando no existe que cuando aparece. En algunas situaciones, se la expreso al niño: “Probablemente no quieres hacer este dibujo, pero yo quiero que lo hagas. No pretendo que hagas una obra de arte. No tenemos tiempo para eso”. Ayudo al niño a ablandarse un poco y dejar de lado la resistencia hasta cierto punto y por poco rato. El solo hecho de que yo acepte su resistencia, le ayuda a correr el riesgo de hacer algo nuevo. A medida que empiece a sentirse seguro en nuestras sesiones, abandonará la resistencia por un tiempo. No obstante, cuando experimente o revele todo lo que puede soportar en ese momento, todo para lo que tiene apoyo interior,

Capítulo 3

Fortalecer el sentido de sí mismo en niños y adolescentes

Los niños necesitan apoyo dentro del yo para expresar emociones bloqueadas. Los niños que han vivido traumas, ya sea acoso sexual, maltrato, muerte de un ser querido o divorcio de sus padres, bloquean sus emociones relacionadas con el trauma y no saben bien cómo expresarlas. Dado que los niños son básicamente egocéntricos y que como parte de su proceso normal de desarrollo toman todo en forma personal, se responsabilizan y culpan por cualquier trauma que ocurra. Este fenómeno hace que repriman aún más sus emociones, ya que no tienen un yo fuerte para admitirlas, mucho menos expresarlas. Además, los niños absorben numerosos introyectos negativos —ideas erradas acerca de sí mismos— porque no poseen la habilidad cognitiva para discriminar entre lo verdadero y lo falso. Estos mensajes negativos producen fragmentación, inhiben un sano crecimiento e integración y son la causa de una actitud autodespreciativa y baja autoestima.

Al ayudar al niño a desarrollar un fuerte sentido del sí mismo, experimenta una sensación de bienestar y un sentimiento positivo del yo, así como la fuerza interna para expresar esas emociones sepultadas. Sabemos que las emociones no expresadas, ocultas, pueden sabotear cualquier proceso de sanación.

Quisiera presentar una visión de la tarea de fortalecimiento del sí mismo que ha sido exitosa en mi trabajo con niños de toda edad. Este modelo no es necesariamente lineal: actividades y experiencias se presentan como determinadas a través de la observación y mi interacción con el niño. En otro capítulo analicé mi modelo de trabajo basado en el desarrollo normal del niño. En resumen, el niño sano llega a este mundo como un ser sensorial: debe tener capacidad para crecer y mamar para alimentarse. A medida que crece, él observa, escucha, toca y degusta todo. Sus sentidos están en pleno desarrollo. Se da cuenta de lo que su cuerpo puede hacer y lo utiliza con

entusiasmo. Expresa desinhibidamente sus emociones. Usa su inteligencia al máximo para asimilar y aprender sobre el mundo.

Emplea todas las cualidades de su organismo de un modo integrado y vigoroso. Pero a medida que madura, diversos aspectos de su desarrollo comienzan a moldear y determinar su existencia, y aquellos estados anímicos que conforman el organismo a menudo se restringen e inhiben. El niño que experimenta un trauma en su vida es propenso a perder su capacidad natural para usar las diversas habilidades de su organismo para enfrentar el mundo. Puede que restrinja sus sentidos, dificulte funciones de su cuerpo, bloquee sus emociones, inhiba su intelecto. Es bien sabido, por ejemplo, que aquellos niños que han sido acosados sexualmente se anestesian a sí mismos para protegerse. Una vez que esto sucede, es difícil volver atrás y se transforma en su modo habitual de enfrentar la tensión, si no toda su vida. El yo del niño se inhibe y con frecuencia se pierde.

Para ayudar al niño a construir su sentido del yo, es esencial brindarle experiencias con aquellos aspectos perdidos del sí mismo.

La mayoría de los niños que he atendido han tenido dos grandes problemas generales, sin importar lo que los haya traído a terapia: 1) no se sienten bien consigo mismos (aun cuando no lo reconozcan) y 2) les cuesta hacer un buen contacto (relacionarse bien con sus padres, profesores, pares, libros). Para hacer un buen contacto, uno debe tener un organismo sano en todos los aspectos: los sentidos, el cuerpo, conciencia y expresión de la emoción, y uso del intelecto. Todos estos, funcionando integradamente, nos proporcionan los medios para hacer un buen contacto con nuestro mundo. Esos aspectos (sentidos, cuerpo, intelecto, emociones) constituyen el organismo: el yo. Por lo tanto, si uno de ellos se daña, afectará tanto al yo como a la capacidad de hacer un buen contacto: de estar plenamente presentes en toda situación.

¿Pero qué es exactamente el yo o el sí mismo? Cuando hablamos de los problemas del yo, generalmente nos referimos a palabras como “baja autoestima” o “autoconcepto”. En este capítulo utilizaré la expresión “sentido del sí mismo” o “sentido del yo”, porque creo que es una definición más integradora. Por ejemplo, tener baja autoestima implica enjuiciar al yo, lo que también se hace cuando se tiene una alta autoestima. Tener un pobre autoconcepto se refiere a cómo nos vemos y sentimos nosotros mismos. Ambos términos me parecen una fragmentación de la persona. No se trata, creo, de tener una gran opinión de nosotros mismos, como de estar plenamente conscientes de nosotros y de lo que disponemos —aquello de lo cual consiste nuestro organismo— para interactuar con el mundo.

Interesa constatar que el *Diccionario Webster's* define el “sí mismo” como:

1. la identidad, carácter o características esenciales de una persona
2. la identidad, personalidad, individualidad de una persona determinada; una persona única, distinta de las demás
3. una persona en sus mejores condiciones
4. la unión de elementos (como el cuerpo, emociones, pensamientos y sensaciones) que constituyen la individualidad e identidad de una persona

Estoy de acuerdo especialmente con la última definición. Creo que el niño nace con el potencial para un fuerte y buen sentido del sí mismo. Aunque puede obtener ese sentido inicialmente a partir de la voz, rostro y caricias de su madre, desde el comienzo lucha por encontrar su propio yo. Con cuidados apropiados, el niño se deleita consigo mismo, y a medida que crece y se desarrolla, descubre cada vez más su individualidad. Lamentablemente, este fenómeno por lo general se frustra.

He definido una serie de elementos que creo que son aspectos esenciales del yo del niño. Para alcanzar un sentido de sí mismo fuerte e integrado, hay que fortalecer cada uno de los siguientes elementos:

1. *los sentidos*: la vista, el oído, el tacto, el gusto, el olfato
2. *el cuerpo*: tomar conciencia de todo lo que el cuerpo puede hacer, como también de la respiración y la voz
3. *el intelecto*: elegir, decidir, definir el yo, reconocer proyecciones
4. dominio, maestría, independencia
5. poder y control
6. uso de fronteras y límites
7. capacidad de juego (o sentido lúdico), imaginación, humor
8. atención a los introyectos negativos para lograr la integración
9. uso de la energía agresiva de uno
10. el sexto sentido: usar la intuición y confiar en el sí mismo

Puedo comenzar brindándole al niño experiencias que estimulen e intensifiquen el uso de los sentidos, un paso importante hacia el empoderamiento del yo. Las experiencias con la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato —modalidades que en realidad son las funciones de contacto— dan una nueva conciencia de los propios sentidos. Por supuesto, son actividades

acordes al nivel de desarrollo del niño. Teniendo esta base, seguimos con otros ejercicios de fortalecimiento del yo.

En las próximas páginas analizaré cada uno de estos elementos, dando ejemplos de las actividades que he utilizado. Puede que ustedes conozcan otras, y los niños a menudo hacen buenas sugerencias. Cada actividad se presenta como un juego o experimento que puede tomar cinco minutos o toda la sesión.

Estimular e intensificar los sentidos

Vista

- Libros *¿Dónde está Wally?* (Handford, 2016).
- Observar ilustraciones con muchos detalles.
- Dibujar, pintar o bosquejar flores, frutas, árboles.
- Experimentar con la sensación de algo, como arcilla, con los ojos cerrados y después abiertos.
- Observar cosas a través de vidrio, agua, celofán, lupa, caleidoscopio.

Oído

- Meditar sobre cualquier sonido del que se tome conciencia.
- Pintar mientras se escucha música (especialmente es bueno pintar con los dedos).
- Hacer sonidos fuertes y suaves, altos y bajos, con instrumentos de percusión.
- Imitar sonidos.
- Conversar con sonidos.
- Juego de reconocer sonidos.
- Comparar sonidos con sentimientos.

Tacto

- Poner objetos en una bolsa y adivinar, solo a través del tacto, qué son.
- Describir la sensación de diversas texturas con los dedos o con los pies descalzos.
- Pintar con los dedos, trabajar con arcilla húmeda, deslizar las manos por arena.
- Enumerar palabras que describan sensaciones táctiles: agujereado, áspero, blando, caliente, congelado, delgado, dulce, duro, espinoso, es-