

Terapia de juego gestalt

Gestalt play therapy

Laura González-Ledesma ^a

Abstract:

Gestalt play therapy, as its name mentions, is based on Gestalt Therapy. This therapy of humanistic type, derives its basic principles from the psychoanalytic theory, humanistic theories, aspects of phenomenology, existentialism and Reichian body theory, is concerned with the healthy and integral functioning of the organism in its totality. In this type of therapy the therapist works using projective, expressive and creative techniques, where he respects at all times the individuality of the child, offering activities and experiences that help him strengthen his Self; On the other hand, he never presses or interferes, but rather offers a safe environment so that there are complete experiences within himself.

Keywords:

Therapy, humanist, children, therapist

Resumen:

La terapia de juego Gestalt, como su nombre lo menciona está basada en la Terapia Gestalt. Esta terapia de tipo humanista, deriva sus principios básicos en la teoría Psicoanalítica, teorías humanistas, aspectos de la fenomenología, el existencialismo y la teoría corporal reichiana, se interesa por el funcionamiento saludable e integral del organismo en su totalidad. En este tipo de terapia, el terapeuta trabaja utilizando técnicas proyectivas, expresivas y creativas, donde respeta en todo momento la individualidad del niño, ofreciéndole actividades y experiencias que le ayudan a fortalecer su Sí mismo; por otro lado, nunca presiona o inmiscuye, si no que ofrece un entorno seguro para que exista experiencias completas consigo mismo.

Palabras Clave:

Terapia, humanista, niños, terapeuta

Introducción

El presente trabajo está basado en el libro Fundamentos de Terapia de Juego, editado por Charles E. Schaefer, sobre los principios de la terapia de juego. La terapia de juego es actualmente una de las herramientas a utilizar, como prevención y curación a trastornos o situaciones de la vida actual, es practicada en niños, adolescentes y adultos. Lo que enriquece a este tipo de terapia es la diversidad de enfoques que puede tener. En el libro nos explican 14 capítulos, de los diferentes enfoques: Terapia de Juego Psicoanalítica, Terapia de Juego Analítica Jungiana, Terapia de Juego Adleriana, Terapia de Juego Centrada en el Niño, Terapia de Juego Filial, Terapia de Juego Gestalt, Terapia de Juego de Apego y Mejoramiento, Terapia de Juego Cognitivo-Conductual, Terapia de Juego Familiar, Terapia de Juego Grupal,

Terapia de Juego Ecosistémica, Terapia de Juego Fenomenológica, Terapia de Juego Relaciones Objétales/Temática, Terapia de Juego Normativa.

El presente resumen es sobre la Terapia Gestalt, basada en la terapia humanista, orientada a los procesos que se interesa por el funcionamiento saludable e integral del organismo en su totalidad: los sentidos, el cuerpo, las emociones y el intelecto.

Esta teoría desarrollada por Frederick y Laura Perls cuyos principios básicos están en la teoría psicoanalítica, psicología Gestalt, teorías humanistas, aspectos de la fenomenología, existencialismo y teoría corporal reichiana. (SCHAEFER, 2005)

Constructos, metas y técnicas básicos.

RELACION YO/TU

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número Tres, <https://orcid.org/0000-0002-9406-1810>, Email: laura_gonzalez9466@uaeh.edu.mx

Para Martin Buber es la reunión de dos personas que son iguales en derechos.

El terapeuta no es una persona mejor o más importante que su cliente. Se involucran en cada sesión, pero también deben observar sus propios límites y demarcaciones; lleva sus metas y planes, pero no expectativas. Nunca debe presionar al niño más allá de su capacidad o disposición, crear un ambiente de seguridad. Cada sesión es una experiencia existencial.

Si los niños son incapaces de formar un hilo de relación, se debe de fomentar uno, de forma creativa.

CONTACTO Y RESISTENCIA

El contacto saludable supone el uso de los sentidos, la conciencia y el empleo adecuado del cuerpo, la capacidad para expresar emociones y el uso del intelecto en sus diversas formas. Supone una sensación de seguridad con uno mismo, valentía para ser independiente; la capacidad para retirarse de manera apropiada en lugar de volverse rígido en un espacio que se supone lo propicia.

Los niños también pueden romper el contacto, puede indicar que tiene cierto grado de incomodidad y se cierra de manera repentina, lo cual se debe respetar, pues es la única forma que conoce para protegerse de Sí mismo y es un indicador del Yo o apoyo personal para continuar. Detrás de las resistencias hay material que se puede abordar más adelante.

El propósito central de la terapia es que el terapeuta encuentre los medios para que el menor mantenga algún contacto.

Los niños reaccionan a todo lo que vivencian, suelen culparse y asumir la responsabilidad de cualquier cosa.

Cuando el niño inhibe al organismo, se genera comportamientos y síntomas adversos.

La principal tarea en el desarrollo de los niños, desde el nacimiento hasta la adolescencia, consiste en separar y desarrollar sus propios límites y autonomía. Sin embargo, los niños tienen muy poca autonomía.

La Gestalt es un enfoque orientado a los procesos, en el cual se presta atención al qué y el cómo del comportamiento y no al por qué.

FORTALECIMIENTO DEL SÍ MISMO

Los niños necesitan apoyo dentro del Sí mismo para expresar emociones bloqueadas. Los menores que han experimentado traumas, bloquean sus emociones en

relación con el trauma y carecen de la experiencia necesaria para saber cómo expresarlas. Acogen muchas introyecciones negativas. Esos mensajes negativos generan una fragmentación, inhiben el crecimiento y la integración saludable.

Ofrecer a los niños experiencias que estimulen e intensifiquen el uso de los sentidos es un paso importante para conferirle fortaleza al Sí mismo.

Se presta atención al uso que el niño hace de su cuerpo. Los pequeños con problemas se restringen y desconectan de su cuerpo; ofrecer experiencias para ayudar al menor a que cobre más conciencia de su cuerpo.

Otras experiencias que fortalecen el Sí mismo:

A) Definir el Sí mismo. La persona debe conocerse, hacer afirmaciones del "Sí mismo". Cuanto más pueda ayudarse al niño a definirse, más se fortalece el Sí mismo y da un crecimiento para lo curativo. B) Elecciones. Brindar muchas oportunidades de elección es otra forma de proporcionar fortaleza interna. C) Dominio. Se omiten experiencias de dominio importantes que son vitales para un desarrollo saludable. Hay una línea fina entre el esfuerzo y la frustración y es importante estar al tanto de ese aspecto. D) Proyecciones propias. Muchas de las técnicas son proyectivas y son una representación metafórica de su vida. E) Interpretación. El terapeuta puede presentarlas como traducciones, conjeturas y corazonadas tentativas para que el niño verifique o descarte. F) Poder y control. Cuando los niños empiezan a sentir confianza y seguridad, suelen asumir el control de la sesión, aunque en realidad el terapeuta es el que está a cargo de la situación y los límites siempre se acatan.

EXPRESIÓN EMOCIONAL Y ENERGÍA AGRESIVA

Una de las metas es ayudar a los niños a descubrir y expresar emociones bloqueadas, ayudarlos a definir su Sí mismo y sentir más autonomía y otra es una forma de energía agresiva (que no debe confundirse con agresividad).

Ayudar a que perciban la energía desde un lugar sólido en su interior y a que se sientan a gusto con ella es un requisito para la expresión de emociones suprimidas, se tiene que tomar en cuenta ciertas condiciones:

- 1) La experiencia debe estar en contacto con el terapeuta.
- 2) El niño debe sentir que está en un espacio seguro.
- 3) La actividad se exagera.
- 4) Debe haber un espíritu de diversión y juego

El énfasis se centra en la experiencia y no en el contenido.

AUTOFORMACIÓN

Se le enseña habilidades para que se traten bien a sí mismos.

La primera parte consiste en sacar esas partes odiosas del Sí mismo, que en realidad son introyecciones negativas, mensajes sobre el Sí mismo asimilados desde temprana edad.

Debe pedírsele al niño que la dibuje, que le dé forma o que lo represente, incluso en forma exagerada, lo que le sigue es un dialogo entre esa parte y el niño.

Es expresar la agresividad hacia fuera y no hacia adentro del Sí mismo y al final consiste en hallar un elemento formativo dentro del Sí mismo.

ROL DEL TERAPEUTA

Tiene un rol activo, ya que la interacción con el niño es de suma importancia.

Se evalúan las necesidades del menor en cada sesión y planea actividades adecuadas para que éste tenga nuevas experiencias y encuentre el aspecto perdido de su Sí mismo.

No abriga expectativas, de manera que lo que suceda en la sesión se acepta sin reservas.

ROL DE LOS PADRES

El terapeuta se reúne con los padres y el niño una vez al mes. Se les da un resumen por escrito al comienzo de la terapia. Con frecuencia se les da sugerencias de una manera como si fuera "tarea para hacer en casa".

Si los padres sienten que forman parte del "equipo" se logran muchos progresos.

Referencias

[1] schaefer, c. (2005). *fundamentos de terapia de juego*. méxico: manual moderno.