

¿Qué es la terapia de juego y cómo puede ayudar a mi hijo/a?

"El juego de niños no es un mero deporte. Está lleno de significado e importancia". - Fd. Forebel

A menudo los padres me preguntan sobre la efectividad de la terapia de juego como forma de tratamiento. Los padres preguntan: "Pero si solo es jugar. ¿No pueden hacer eso en casa?" Aunque el tratamiento puede ser agradable para el niño, la terapia de juego no es solo jugar. La terapia de juego es significativa.

A menudo creemos que los niños son adultos en miniatura, y se espera de ellos que se comuniquen con nosotros verbalmente sobre cómo piensan y sienten. Esta expectativa pone a los niños en desventaja porque no considera dónde el niño o niña en el proceso de desarrollo humano.

No digo que los niños sean incapaces de expresarse a través de la comunicación verbal; estoy diciendo que no es su forma más natural de comunicación. La forma más natural de comunicación es el juego y la actividad. Los niños usan juguetes como palabras, y el juego es su idioma.

El juego revela el mundo emocional interno del niño

Los niños se sienten más cómodos cuando están jugando, por lo que se expresan de manera más completa y directa a través del juego espontáneo y autoiniciado. A diferencia de la expresión verbal, el juego es automático y menos restrictivo. Le permite al terapeuta ver dentro del mundo del niño sin poner una barrera a la relación terapéutica. Como terapeuta, nuestro trabajo es ir a donde está el niño y comunicarnos con él en su nivel. Si un terapeuta le pregunta a un niño "Cuéntame sobre esto", los niños pequeños se encuentran en desventaja de tener que acomodar al terapeuta.

Consideremos a una niña de 5 años que ha sido testigo repetidamente de la violencia doméstica y está actuando agresivamente en la escuela: está siendo etiquetada como una abusadora. En terapia, ella entra en la sala de juegos y convierte la habitación en un campo de batalla con cachorros de león que piden ayuda durante una batalla porque un poderoso león ha asediado la casa de muñecas. La niña no piensa conscientemente: "Tengo miedo de la persona que está abusando de mi madre; así que voy a fingir que el león es el hombre que da miedo y yo soy el cachorro de león, y nadie sabrá lo que estoy haciendo ". Durante el juego, los niños pueden expresar de manera segura sus experiencias y sentimientos porque no son cognitivamente conscientes de que están jugando simbólicamente una experiencia amenazante (Landreth, 2012).

Es importante tener en cuenta que el juego y la realidad no son tan diferentes para los niños.

A primera vista, esta niña que fue testigo de violencia doméstica puede parecer que está actuando con ira y agresión en su juego, pero para un terapeuta le está revelando el mundo doloroso que ha experimentado. En este ejemplo, un terapeuta puede ser invitado al juego de la niña y ella puede asignarle al terapeuta el papel de la víctima. En este papel, el terapeuta intentará en repetidas ocasiones defender a la familia del villano de la casa de muñecas y ver como sus esfuerzos fracasan. Inmediatamente, el terapeuta sentiría cómo se siente ser la niña en su hogar. Al representar simbólicamente una situación aterradora, los niños experimentan más control sobre el evento en la sala de terapia de juego que en la realidad y avanzan hacia una resolución interna, por lo tanto, enfrentando de mejor manera el problema (Landreth, 2012).

"¡Prepárate, el malo viene por ti!" exclama la niña mientras se prepara para atacar en el papel del malo. El terapeuta envía autos de la policía para tratar de ayudar a la situación solo para que el tipo malo los vuelva inútiles y sin éxito. Incluso los otros miembros de la familia de animales en la casa de muñecas no tienen forma de ayudar mientras comienzan a esconderse y correr. El terapeuta se ve obligado a permanecer en el caos, asustado y atrapado; experimentando la impotencia que siente la niña todos los días. Su ira expresada en el juego, al igual que con su comportamiento en la escuela, probablemente resultan de su reacción a los sentimientos subyacentes de dolor e impotencia. Es probable que estos sentimientos sean demasiado difíciles y abrumadores para ponerlos en palabras, pero que sí se puedan comunicar libremente a través del juego.

A través del juego, los niños pueden usar juguetes para decir lo que no pueden decir en voz alta por temor a que puedan ser reprendidos. Los niños pueden revelar:

1. Lo que han experimentado.
2. Reacciones a lo experimentado.
3. Sentimientos sobre lo que se experimentó.
4. Lo que desean, quieren o necesitan.
5. Su percepción de sí mismos.

El terapeuta busca percibir cada uno de estos mensajes a través del juego de los niños para poder comprender mejor el mundo del niño y ayudarlos a enfrentar lo que les causa angustia.

La terapia de juego ofrece alternativas

A la niña de 5 años le puede parecer que ser agresiva en la escuela es la única forma de evitar ser la víctima. Sin estar conectada con sus sentimientos de vulnerabilidad y victimización, no tendrá la capacidad de abordar el dolor de su vida doméstica. El terapeuta reunirá esas partes durante la sesión de juego.

Durante una sesión de juego en medio del asedio más espantoso del león malo, el terapeuta saca a un soldado de juguete que grita: "¡No se permiten malos! ¡Todos los malos deben irse! Entonces algo comienza a suceder. El terapeuta, a través de la voz del soldado de juguete, habla por la parte del niño que anhela la paz y la seguridad. El terapeuta y el niño ahora han encontrado una manera suficientemente segura de abordar la vulnerabilidad de la niña.

La niña responde: "¡Realmente me gusta cuando dices eso! ¡No sé por qué, pero realmente me gusta! ¡Dilo otra vez!" Entonces, el terapeuta, como el soldado de juguete, lo dice de nuevo: "¡No se permiten malos!"

La terapia de juego es curativa

El mensaje que se le comunica a la niña de 5 años es el siguiente: no es necesario atacar para estar a salvo. Uno puede defenderse con palabras en la escuela. Ella puede ser asertiva sin ser demasiado agresiva. Ella no necesita pelear en la escuela para evitar ser la víctima; atacar primero no es la única forma para que uno pueda protegerse.

La terapia de juego ayuda a los niños a expresarse y superar las emociones difíciles, así como a sentirse vistos y escuchados por los adultos que los rodean. Como se ve en el ejemplo con la niña de 5 años, la terapia de juego puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los niños a encontrar formas alternativas de lidiar con el mundo que los rodea, y sobre todo para que sanen.

Lauren Klosterboer, M.A., LPC

Referencias:

- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: the art of the relationship*. New York, NY: Routledge
- Child's Play: How Play Therapy Works. (2016, January 18) Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/contemporary-psychoanalysis-in-action/201601/child-s-play-how-play-therapy-works>
- Association for Play Therapy. (2016 February 17). *Introducing Andrew* [video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=reJpo-GaopM>