

**Publicación revista Enfoque Gestaltico****JUGAR A CREAR – NOS****UNA EXPERIENCIA TERAPÉUTICA****Adriana Leto – Daniela Menegazzo (\*)**

Hay tantas definiciones de creatividad como autores prestigiosos han profundizado acerca de este tema.

Comenzar este artículo dándoles una definición podría resultar limitante.

Para acercarte al tema queremos primero “invitarte” a una sesión de juego imaginaria donde puedas visualizar experiencias que habitualmente ofrecemos para luego, si, poder conceptualizar a partir de las vivencias.

Creemos que el juego es una excelente vía de contacto con la espontaneidad y las profundas habilidades creativas, y es por eso que te proponemos, que si te dan ganas de conocer y explorar los puntos de contacto entre la Terapia Gestáltica y la Terapia Creativa, te dispongas durante un rato a jugar, a darte el permiso de meterte en un clima lúdico.

El juego es un vehículo que te lleva a imágenes del pasado y te permite recuperarlas e integrarlas al sí mismo y elaborarlas.

Te vas a imaginar que estas en un espacio amplio y despojado, con otras personas mas o menos conocidas, también dispuestas a ir un poquito más allá.

Te podés encontrar con materiales como pelotas de distintos tamaños, telas de distintas texturas, papeles de colores, elásticos, cajas grandes para meterte adentro, tubos de cartón y globos.

Con este material podés jugar como quieras o con quién quieras, lo único que no vale es lastimarte o lastimar a otros<sup>1</sup>.

En un primer momento quizás tengas que hacer un esfuerzo por jugar con vergüenza, miedo al ridículo o incertidumbre.

Estás en un espacio donde no hay nada especial que se espere de vos, con mínimas reglas, alta permisividad y a la vez cuidado, y con límites bien claros. Estás tirado en el piso, de pronto abris los ojos y te encontrás con algunos de estos materiales y otros compañeros. ¿A qué vas a jugar? ¿Con qué? ¿Con quienes? Construí en tu imaginación tus propias escenas de juego.

---

<sup>1</sup> Los materiales descriptos son inestructurados. Esto facilita a los participantes que frente a la falta de estructura, se encuentre en situación de “ser creativos” en lugar de “buenos jugadores” de juegos con reglas predeterminadas.

## COMIENZA EL JUEGO

Una música suave acompaña las escenas...

Alguien se tira sobre una pelota grande y se deja acunar. Dos tiran de una tela como si fuera una cinchada, a la que espontáneamente se suman otros y otros...

Dos bailan el tango apasionadamente como si estuvieran solos. Otro pide ser envuelto en papel para convertirse en momia. En algún rincón del mismo espacio alguien ha enyesado su brazo con cartón, mientras otros se acurrucan entro de cajas que ya se convirtieron en casas, refugios, cuevas...

Unos cuantos están sentados construyendo barcos, flores, muñecas de papel, y en otro momento una ronda grande armada con un rollo de papel higiénico que es desenrollada de una punta a la otra, formando una trama absolutamente frágil y resistente a la vez.

La música es ahora mas intensa, el clima va increciendo...Algunos patean cajas hasta el hartazgo, otros revientan globos y asustan...Los tubos de cartón se transformaron en espadas, las telas en hamacas y escondites suaves que invitan a ser descubiertos o acunados.

Los juegos se van armando y desarmando, y en este ir y venir se van creando nuevas relaciones.

Esto sucede en un clima de **libertad, espontaneidad e intimidad**.

Termina el juego, todos van al piso, se aquietan, hacen contacto con las sensaciones y emociones de este momento, luego van a recordar escenas de los propios juegos de la infancia o la adolescencia. ¿A qué jugaban? ¿Con quiénes? ¿Dónde?

De todas estas imágenes van a elegir una para traer del allá entonces, un juego que represente aquí y ahora.

Cada uno ahora "es" este juego y en ronda nos cuenta quien es.

*"Yo soy la cocinera, yo la bailarina, yo la escondida, yo el elástico, la carrera de autitos, el football, y yo soy las chapitas".*

Ahora te proponemos a vos que traigas uno de tus juegos infantiles al aquí y ahora, y que lo describas en un papel en primera persona.

Te transcribimos un ejemplo de como se puede hacer:

*"Yo soy los castillos de arena, soy un juego de verano, me juegan en la playa al lado del mar, me juegan chicos y grandes y mi existencia depende de la subida o bajada de la marea. Confío en que día tras día me vuelvan a jugar".*

Formulate entonces las siguientes preguntas: ¿Qué hay de vos en este juego? ¿Con qué situación actual relacionás este juego?

## EL JUEGO UN CAMPO EXPERIMENTAL

El juego es una experiencia que nos permite expresar pensamientos, sentimientos y acciones que surgen de nuestro “sí mismo”.

En el juego, lo real se encuentra asimilado a los deseos del sujeto. Es esta propiedad de la actividad lúdica la que se convierte en el espacio y dimensión fundamental para la expansión del sí mismo. Es “en” y “por medio de” la actividad libre del juego que el sí mismo encuentra una vía de expresión desiderativa. Sus deseos son ley. Esto es lo que da al juego la capacidad de función expresiva y organizadora.

En nuestros encuentros de juego hacemos hincapié en que cada participante dé espacio a su propia **iniciativa**; entendida como la primera forma de organización de la **espontaneidad**.

La **iniciativa** lleva a la acción, y la acción produce **vivencia**. La vivencia a lo largo de cierta cantidad de repeticiones y de combinaciones se va transformando en **experiencia**, que es aquello que podemos tanto comprender como comunicar.

Es por esto que el juego posibilita a las personas aprendizajes de fuerte significación.

### ¿PARA QUÉ PARTIMOS DE UNA DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS INFANTILES?

El juego es el medio que utilizamos para encontrarnos con escenas significativas de los primeros años de vida. Al hacer contacto con estas escenas aparecen las emociones ligadas a los recuerdos.

Aparece la alegría por lo que hubo, el dolor por lo que falló o se perdió.

Básicamente nos conectamos con la fuerza vital y la energía transformadora y creativa que está dentro desde el nacimiento y que a menudo está bloqueada, inhibida u olvidada.

Cuando un chico juega, elabora escenas. Cuando le proponemos a un adulto que juegue, lo invitamos a que se conecte nuevamente con estas situaciones, que vuelva a “jugarlas” y mirarlas desde una nueva óptica. Dándose cuenta de cuáles eran los recursos u obstáculos de aquel momento; y cuáles son los recursos del hoy para poder comprender y darle una nueva significación, re – ligando escenas del ayer y del hoy.

## ¿CÓMO SE TRABAJA TERAPEUTICAMENTE EN EL JUEGO?

En el proceso de la terapia creativa – lúdica, partimos del juego inicial que cada uno trae, realizamos distintas propuestas y vamos construyendo juntos en el aquí y ahora, otras escenas de juego.

Estos son nuevos ajustes creativos que le devuelven a la persona la posibilidad de verse de manera diferente y más integrada.

### La tarea consiste en:

- ~ Crear un campo de prueba para que las personas se exploren a si mismas
- ~ Observar la interacción grupal
- ~ Registrar el impacto emocional que nos produce el clima lúdico
- ~ Organizar observaciones e hipótesis para elegir y crear modos de intervención apropiados
- ~ Diseñar desde el rol terapéutico las intervenciones experimentales que configuramos desde nuestra **masa aperceptiva**<sup>2</sup>
- ~ Reconocer e integrar polaridades
- ~ Acompañar al paciente en la construcción de nuevos ajustes creativos.  
(Ajuste creativo entendido como la acción de solucionar un problema de la mejor manera posible, con los recursos o elementos que tenemos a disposición).

### La actitud sugerida es:

- ~ Promover un clima espontáneo con bajos niveles de juicio y crítica que engendren **confianza**.
- ~ Estar **presentes**. Estar en el aquí y ahora completamente, con todo lo que nos constituye.
- ~ Estar abiertos a todas las posibilidades que surjan.

---

<sup>2</sup> Siguiendo el concepto de Joseph Zinker de “masa aperceptiva” entendida como el fondo de experiencias de la propia historia vital del terapeuta.

Jugar a crear – nos... Es una experiencia terapéutica ya que la creatividad y la psicoterapia están conectadas en un nivel fundamental, la **transformación** y el **cambio**.

La terapia es el proceso mediante el cual tomamos conciencia y cambiamos de conducta.

*“La condición sine qua non del proceso creativo es el cambio”.*

Este abordaje tiene como ejes el juego, la vincularidad y la creatividad. Surgió hace ya mucho tiempo de nuestra práctica de trabajo con familias. Lo aplicamos también a los grupos de formación en la Escuela de Especialización en Gestalt de A.G.B.A.

A modo de cierre, quisiéramos compartir con ustedes una frase de D. Winnicott que nos acompaña e identifica:

***“El juego tiene un lugar y un tiempo.  
No se encuentra adentro y tampoco está  
afuera. Jugar es hacer. Es bueno recordar siempre  
que el juego por si mismo es una terapia.  
En él y quizás sólo en él, el niño y el adulto  
están en libertad de ser creadores”***

*D. Winnicott*

**Adriana Leto es Lic. en Psicología y docente de la Escuela de formación en Gestalt de AGBA.**

**Daniela Menegazzo es Lic. en Psicología y docente de la Escuela de formación en Gestalt de AGBA.**