

## CREATIVIDAD Y JUEGO

Ximo Tàrrega Soler

“Si no se peca a veces contra la razón no se descubre nada”

Einstein

“El juego oprime y libera, el juego arrebatata, electriza, hechiza.

Está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía”

Johan Huizinga “Homo ludens”<sup>1</sup>

### Introducción

Creatividad y juego son dos términos que van a menudo juntos. A veces, son nombrados como sinónimos. Otras, se dice que la creatividad se expresa a través del juego. Winnicott escribe que sólo a través del juego pueden el niño o el adulto no sólo crear sino usar toda su personalidad. Sus tesis no están alejadas de las de la Terapia Gestalt cuando afirma que la persona solamente se descubre a sí misma cuando se muestra creadora.

Goodman habla de la actividad del artista y del juego espontáneo del niño como los modelos donde el *self* va a presentarse comprometido, en su modo medio y espontáneo.

Mi propuesta es la de retomar pues la noción de juego en la relación terapéutica. El adulto, incluyendo al terapeuta ha aprendido a ser analítico, responsable y serio y ha abandonado su capacidad de jugar.

Zinker nos advierte que la dificultad para jugar, lleva al terapeuta a resolver los problemas de forma excesivamente seria y literal. Un terapeuta con estas características puede aparecer como demasiado analítico, demasiado lógico, tendera a evitar las contradicciones.

---

<sup>1</sup> HUIZINGA, Johan (1954) : *Homo Ludens*. Madrid. Alianza Historia 2004.p. 24

Puede ser un terapeuta que carece del sentido del humor necesario y que le cuesta presentar experiencias nuevas que permitan al paciente sentir y vivir diferentemente. La dificultad para jugar es presentada por Zinker como un bloqueo a la creatividad: “renuencia a jugar”.<sup>2</sup>

Introducir el juego en terapia supone introducir: la fascinación, las sensaciones, los sentimientos, el cuerpo, la incertidumbre...Es decir, por una parte supone introducir la función ello y por otra parte la novedad, y la incertidumbre que ello supone. Winnicott : “En esencia el juego es satisfactorio. Ello es así cuando conduce a un alto grado de ansiedad”<sup>3</sup>. Cualquier gestaltista podrá reconocer en estas palabras su equivalente en el PHG, sobre crear una situación de urgencia de alta intensidad durante la sesión terapéutica. Esta situación tiene por objetivo aumentar y movilizar la ansiedad, en lugar de aplacarla, para que así el paciente pueda salir de la repetición y de la cronicidad.

Un participante en un grupo de creatividad, abordará durante el fin de semana, su miedo a mostrar las emociones y su vergüenza. Confrontado a las experimentaciones o juegos del fin de semana, reconoce haber sentido ansiedad frente a la novedad de las tareas a las que tenía que hacer frente, pues no se consideraba una persona creativa. Pero animado a participar concluye que además de la *ansiedad* ha podido experimentar *excitación*. Y que se ha dicho “*vamos a ver de qué soy capaz*”.

Continuo con sus palabras : “*Placer, por haber podido atravesar, consciente y presente, lo que antes era, una fuente de vergüenza enorme, de violencia, de impostura es decir, carente de sentimiento*”.

Al igual que considero la creatividad en su dimensión de ajuste creador, es decir consustancial a la idea de contacto y de vida; considero el juego aquí presentado como sinónimo de salud, de aprendizaje y de ajuste creador.

El mismo paciente que antes nos dirá a propósito de la salud y lo aprendido : “*tenía vergüenza de mostrar mis emociones, sobre todo si eran agresivas o podían herir a alguien, por miedo a arruinar mi imagen*”. Pero después de haber experimentado con trabajos de creación a dos, de grupo, con la danza y la música, con el collage o las máscaras, concluye :

---

<sup>2</sup> ZINKER, Joseph (1977) : *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires. Edit. Paidós 1979.p. 56

<sup>3</sup> WINNICOTT, Donald W.(1971) : *Realidad y juego*. Barcelona. Gedisa 1982.p. 77

*“ haber podido vivir estos momentos, me parece hoy, una gran riqueza, este desbordamiento emocional me parece mucho más que saludable. Además después de haber vivido el conflicto con Ana (que es una miembro del grupo), me parece increíble haber sobrevivido al hecho de haberle hecho daño, y aún más increíble, soportar delante del grupo que ella me recriminara mi actitud. Y a pesar de ello, ni Ana ni el grupo me rechazan. Puedo soportar las emociones que surgen del conflicto, ser malo y no pasa nada.”*

Diferentes autores, desde escritores a filósofos, pasando por los colegas de la psicología evolutiva han dedicado su atención al tema del juego. En psicología evolutiva se ha atendido en particular la importancia del juego para el desarrollo del niño. Así unificando a los diferentes autores, desde Piaget a Vigotsky, pasando por Gross, M. Klein o Winnicott, se dice que el juego es de suma importancia para el niño pues :

- Da información sobre el mundo exterior.
- Fomenta el desarrollo intelectual.
- Abre la posibilidad del descubrimiento de sí mismo.
- Permite la elaboración de conflictos y deseos.
- Mantiene conexiones sistemáticas con lo que no es juego: el desarrollo del lenguaje, la inteligencia...
- Vigotsky subraya el factor social y de dominio y conocimiento del entorno.
- Es fuente de placer y es divertido.
- Tiene un carácter simbólico.

Pero siendo lo anteriormente citado de gran importancia, lo es aun más que a través del juego *el niño establezca interacción con su iguales, y descubra nuevos sentimientos, sensaciones y emociones.*

Cualquiera de las afirmaciones anteriores hacen deseable y justificable el uso del juego en la relación terapéutica. Vuelvo a utilizar las palabras de diferentes participantes en grupos de creatividad para ilustrar lo anterior:

*“ Me parece que hemos trabajado sobre la relación dual y sobre nuestro lugar en el grupo tanto como sobre la creatividad, o más bien sobre nuestra capacidad de ajuste creador (¡o no!) en las diversas situaciones” (...) “Yo que soy bastante solitaria, que me cuesta pedir. He explorado mi indisociabilidad del entorno durante este seminario, el hecho de que verdaderamente tengo necesidad de los otros para construirme, para*

*nutrirme, para evolucionar; quiero decir que lo he experimentado sistemáticamente, con el ejercicio de las máscaras por ejemplo, pero también cuando yo era cocina y Carmen salón” (...) “ también he sentido totalmente (y expresado) mi tristeza, mi fragilidad mi necesidad de los otros. Pero aun más importante mi agresividad, que para mí siempre había ido unida a violencia, ahora la veo como una manera de delimitar mi territorio, de oponerme, de existir y me he divertido mucho experimentando mi fuerza y rugiendo. Los días de después han sido duros, mi cuerpo estaba dolorido, me he sentido triste, colérica, mis viejos fantasmas y juicios venían de nuevo. Pero esta vez no los aparto, acepto contactar estos sentimientos”.*

Otro testimonio dice:

*“Lo que está en juego a través de estas creaciones-juegos-experimentaciones es cómo me hablan de mi manera de ser en el mundo, de contactarlo y a veces de transformarlo, transformándome”.*

Por otra parte, el mundo de la psicoterapia, el psicoanálisis en particular, ha desarrollado metodológicamente la utilización del juego en la terapia infantil. M. Klein fue la precursora. Si estamos de acuerdo con que la mejor terapia para los niños, y puede que la única, es el juego. ¿Por qué reducir sus beneficios a la terapia infantil?. No hay que olvidar que el juego aparte de su simbolismo, tiene sentido por si mismo. Y que implica, excepto en los juegos en solitario, a dos personas jugando. Y como se dice en PHG, la destrucción del status quo llega a través del descubrimiento experimental de una nueva solución. Para ello sugerimos al paciente una participación activa en el experimento propuesto, de tal suerte que aparecen con claridad, los pensamientos, los sentimientos, las acciones. Los sistemas sensorial y motor. Nuestra postura guarda parentesco con Winnicott cuando escribe, acerca de una paciente que sigue una terapia, que ésta necesita de una nueva experiencia en un marco especializado. Él afirma : “Para dominar lo que está afuera es preciso hacer cosas, no sólo pensar o desear, y hacer cosas lleva tiempo. Jugar es hacer”.<sup>4</sup>

El presente trabajo surgió desde la idea de introducir el juego , los mediadores artísticos, o los experimentos en terapia. Para sugerir, sobre todo a los terapeutas jóvenes, que

---

<sup>4</sup> WINNICOTT, D.W. (1971) : o.c. p. 64

no pretendan analizarlo todo y que sepan dejar que el propio juego de sentido a la experiencia. He aquí las palabras de una participante de un grupo de creatividad:

*“ Al principio estaba decepcionada por no dedicar más tiempo para profundizar con el terapeuta cada experiencia. Pero al final, estoy asombrada y feliz al constatar que no profundizar sistemáticamente permite no sólo abrir nuevas perspectivas, sino que ayuda también a confiar en uno mismo tomando conciencia de una parte de nuestras potencialidades aun no exploradas. También me ha permitido encontrar a los demás bajo nuevas modalidades. Y me he visto a mi misma bajo otro ángulo y me ha proporcionado nuevas emociones y sensaciones”.*

### **El juego según diferentes autores ajenos a la Terapia Gestalt**

Aunque abordaré la idea del juego a través de las aportaciones de diferentes autores, hay dos en particular que han despertado mi interés: el historiador holandés Johan Huizinga con su obra *Homo Ludens*, en la que el autor sostiene la independencia de lo lúdico, al tiempo que lo vincula a la génesis y el desarrollo de la cultura; el otro autor que me ha interesado es Winnicott con su idea sobre la noción de experiencia y de *espacio potencial*<sup>5</sup>. Este concepto, que recuerda a nuestra idea de self y la noción de frontera-contacto, reorienta el presente trabajo para centrarnos en la relación terapéutica. Porque mi primer interés en este trabajo, era transmitir la utilidad de introducir los “juegos creativos” en terapia. Juegos en plural. Pero al encontrarme con la noción winnicottiana de zona intermedia, me he dado cuenta que mi interés prioritario no eran los juegos que el terapeuta puede proponer, sino más bien cómo él juega o no, con su paciente. Es el juego en singular, tal y como ha sido descrito por los autores mencionados más arriba, lo que realmente me interesa. Y así abordar la idea de confianza versus desconfianza.

No ha sido sorprendente encontrar en los diccionarios la vinculación de la palabra "juego" y los términos "diversión", "movimiento", "acción" y "reglas". Lo interesante ha sido la noción de "juego" perteneciente a la mecánica:

---

<sup>5</sup> El espacio potencial, también llamado por Winnicott zona intermedia, o de juego designa para él, el espacio que existe entre el individuo y el ambiente, “que al principio une y al mismo tiempo separa al bebé y a la madre cuando el amor materno, exhibido o manifestado como confiabilidad humana, otorga en efecto al bebé un sentimiento de confianza en el factor ambiental.” No pertenece ni a la realidad psíquica ni al mundo real. Pero es “sagrado para el individuo, en el sentido de que allí experimenta este el vivir creador”

“Articulación o manera de estar unidas dos cosas de modo que sin separarse, tengan un cierto movimiento”<sup>6</sup>.

Yo añado, que precisamente esta manera de estar "juntas", pero al mismo tiempo "separadas" es lo que permite el funcionamiento de la articulación. Esta imagen me remite al proceso de individuación, en el que dos personas se diferencian (se separan) justamente para existir y poder contactar.

La otra definición interesante tiene que ver con los juegos de azar y con el jugar como sinónimo de apostar, arriesgar. Decimos que en la pacificación prematura del conflicto, tanto como en la cronicidad la persona busca la seguridad de lo ya conocido. Es el autocontrol de la situación lo que le impide encararse con la novedad y que le mantiene fijado. Al contrario nosotros abogamos por introducir la novedad y el riesgo en una vida plana y desprovista de energía y excitación.

Daniel Innerarity, profesor de filosofía de la Universidad de Zaragoza, propone que justamente lo que hace interesante el juego es que no es previsible. Apunta a que el juego es la zona intermedia que permite el equilibrio entre las zonas de seguridad y de riesgo. No se puede vivir siempre en riesgo porque sería agotador, ni rodeado de seguridad porque sería aburrido. Pero va más allá en sus afirmaciones diciendo que una de las cosas excitantes del juego es que se puede perder. “Sin esa posibilidad el juego no cumpliría la función que esperamos de él, sería un simulacro de emoción con final asegurado. No creo que estuviéramos dispuestos a renunciar a todos los aspectos emocionantes de la vida a cambio de una existencia previsible, del mismo modo que generalmente tampoco nos gustaría jugar si no hubiera alguna incertidumbre en el resultado. El juego interesa porque está igualmente abierto a la victoria y a la derrota”<sup>7</sup>.

Podemos afirmar que las personas neuróticas ha renunciado a jugar. Y para evitar perder tampoco ganan, ni les pasa gran cosa en su vida. Aunque sus fantasías y ensoñaciones pueden estar llenos de realizaciones mágicas y grandiosas. Vemos frecuentemente en nuestra consulta este tipo de perturbación de la función personalidad, es decir, personas que se imaginan ser lo que en realidad no son. Se presentan como escritores cuando no han escrito nunca, como músicos cuando no practican música, etc... Cuando no actuamos creando nuestra

---

<sup>6</sup> *Diccionario General de la Lengua Española*. Barcelona. Larousse y RBA Editores.2000

<sup>7</sup> La cita aquí presentada la tomó el autor de un libro de evolutiva, dado que en dicho libro no constaban las referencias bibliográficas, supongo que provienen del trabajo “El arte o la vida” aparecido en *Nuestro tiempo* VII-VIII 98, pp., 94-100.

existencia, imaginamos que lo hacemos. O vivimos por delegación. De ahí el éxito de los “reality shows”.<sup>8</sup>

K. Groos, sostiene que el impulso lúdico es una preparación para la vida porque es adaptativo. Favorece la adaptación al medio tanto en animales como en el ser humano.

J. Huizinga propone una visión nueva respecto de la que ofrecían el “homo sapiens” y el “homo faber”. Dice que el juego es una función tan humana y necesaria como lo es la reflexión y el trabajo. El juego es un fenómeno cultural que el autor dice que se manifiesta a través del Derecho, la filosofía, en el arte y hasta en la guerra. Además Huizinga habla de culturas en términos de la importancia que lo lúdico tuvo en ellas. Así pues, compara la cultura de la Edad Media, a la que califica como lúdica, con la cultura del siglo XIX, a la que califica como seria. Tomando las palabras del propio Huizinga tenemos que:

El juego, en su aspecto formal, es una **acción libre**, ejecutada “**como si**” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede **absorber por completo al jugador**, (...) que se ejecuta dentro de un **determinado tiempo y un determinado espacio**, que se desarrolla en un **orden sometido a reglas** y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.<sup>9</sup>

Hans-Georg Gadamer<sup>10</sup> otorga a al juego una dimensión ontológica. Y dice que no se debe tomar el juego como una frivolidad frente a lo “serio”, sino que la dimensión ontológica del juego es la misma que la de la historicidad. Una posición parecida a la sostenida por Huizinga.

Gadamer añade : que para que el juego funcione, los jugadores han de implicarse, sumergirse. Tomarse el juego en serio; que no son los jugadores los que crean el juego, sino que es éste quien hace posible los jugadores y las reglas que todo juego contiene, postula que el juego hace posible las reglas y su trasgresión; que el juego es auto representativo.

---

<sup>8</sup> BOFFA, Alessandro: *Eres una bestia Viskovitz*. Barcelona.Lumen 1999.ps. 11-19.En el relato ¿Cómo va la vida Viskovitz?, el lirón protagonista organiza de tal manera su vida diurna, que la convierte en un aburrimiento; no trabaja, ni juega, su pareja es la hembra más fea del lugar etc. El lirón justifica así su elección: “porque solo una vida hecha de aburrimiento y frustración predispone para los sueños satisfactorios y grandiosos. Y esos son los momentos que cuentan”. Este es un animal que hiberna mucho, pero y las personas que viven como este lirón.

<sup>9</sup> HUIZINGA, Johan (1954) : *Homo Ludens*. Madrid.Alianza Historia 2004.p. 27

<sup>10</sup> FERRATER MORA , José (1979) : *Diccionario de Filosofía*. Madrid. Alianza Diccionarios 1990. Las notas sobre Spencer, Groos, Gadamer se han inspirado en las palabras de Ferrater Mora, pp.1818-1820

Winnicott por su parte, aún siendo psicoanalista no está interesado en el aspecto sexual, o sexualizado del juego. Es más, esta cercano a la idea de Huizinga y de la propia Terapia Gestalt (con respecto a la creatividad) al pensar que el juego es importante por sí mismo y complementario al concepto de sublimación del instinto.

Veamos que nos escribe en su libro: “Lo universal es el juego, y corresponde a la salud: facilita el crecimiento y por lo tanto esta última; conduce a relaciones de grupo; puede ser una forma de comunicación en psicoterapia” (...) “lo natural es el juego”<sup>11</sup>.

Esta definición del juego incluye la idea de salud y de crecimiento, como la noción de creatividad en la Terapia Gestalt. Recordemos las palabras con las que se hace referencia a esto en el PHG.:

Todo contacto es el ajuste creativo entre el organismo y el entorno: la respuesta consciente en el campo (a la vez orientación y manipulación) es el agente del crecimiento en el campo. El crecimiento es la función de la frontera-contacto en el campo organismo/ entorno; se debe al ajuste creativo, al cambio y al crecimiento el que las unidades orgánicas complejas continúen viviendo en la unidad más amplia del campo.<sup>12</sup>

Otro aspecto a resaltar de la definición de Winnicott es que el juego “puede” ser una forma de comunicación en terapia. También señala que “el juego es una experiencia siempre creadora, y una experiencia en el continuo espacio-tiempo, una forma básica de vida.”<sup>13</sup>

En su descripción del juego se añade como característica, a las anteriormente mencionadas, la excitación corporal, la idea que el cuerpo también está comprometido. Es decir, a través del juego se accede con mayor facilidad a la función ello. Cuando como terapeutas tenemos dificultad en hacer contactar a nuestros pacientes con los sentimientos, el juego puede ser una ayuda. Pero para ello previamente habremos construido la relación terapéutica, lo que algunos autores denominan “la alianza terapéutica”.

Profundizando en la noción de espacio potencial, citada anteriormente, esta zona intermedia no corresponde ni a la persona ni al ambiente. Es decir la experiencia del juego creador no es interno, ni externo es el resultado del encuentro de dos personas dispuestas a

---

<sup>11</sup> WINNICOTT, D.W.: o.c., p. 65

<sup>12</sup> PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Los Libros del CTP” 2002. p. 10

<sup>13</sup> WINNICOTT, D.W.: o.c., p. 75



jugar. Este espacio no tiene una entidad fija , mas o menos estable como pueden ser la experiencias internas, determinadas por la herencia, o los experiencias exteriores capaces de ser objetivadas. El espacio potencial es cambiante y varía de una persona a otra pues depende “de las experiencias de la persona (bebé , niño, adolescente , adulto) en el *ambiente que predomina*..Aquí hay un tipo de variabilidad de distinta calidad que las correspondientes al fenómeno de la realidad psíquica personal interna, y de la realidad exterior o compartida. *La extensión de esta tercera zona puede ser mínima o máxima, según la suma de experiencias concretas.*”<sup>14</sup>

En términos gestáltistas hablaríamos de la función personalidad (la suma de experiencias precedentes) y de la situación entendida como una definición del encuentro organismo / entorno. Decimos en Terapia Gestalt que:

la creatividad es la invención de una nueva solución . La invención consiste a la vez en descubrirla y en inventarla, pero esta nueva dirección no puede nacer del organismo ni de su “inconsciente” porque son modalidades conservadoras. No puede tampoco encontrarse como tal en el nuevo entorno, ya que incluso si se la encontrara aquí no se la reconocería como propia. No obstante, el campo existente, al pasar al momento siguiente, es rico en potencialidades, y el contacto es su actualización <sup>15</sup> .

En esta situación el *self* no conoce por anticipado lo que va a inventar. En el proceso de crecimiento el self corre riesgos y se aventura hacia lo desconocido, pues sólo en la novedad y en la nueva invención reside la experiencia creadora que conduce al crecimiento. Esta idea de la Terapia Gestalt es expresada por Gerd Binnig, premio Nóbel de física, de la siguiente manera : “ sin creatividad ni siquiera existiríamos, porque creatividad es la capacidad de evolucionar, y sin evolución no habría vida ni tampoco humanidad. Quien rechaza la creatividad se rechaza a sí mismo” <sup>16</sup>

Winnicott, según su teoría del juego , describe la secuencia evolutiva del niño de la siguiente manera:

---

<sup>14</sup> WINNICOTT, D.W.: o.c., p. 142

<sup>15</sup> PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : o.c. p. 183 (a partir de ahora esta obra será citada como PHG(1951)...

<sup>16</sup> BINNIG, Gerd (1989) : *Desde la nada: Sobre la creatividad de la naturaleza y del ser humano*. Barcelona. Galaxia Gutemberg - Círculo de Lectores. 1996

A. El niño y el objeto se encuentran fusionados. La visión que el primero tiene del objeto es subjetiva, y *la madre se orienta a hacer real lo que el niño está dispuesto a encontrar.* (las itálicas son mías)

B. El objeto es repudiado, reaceptado y percibido en forma objetiva. Este complejo proceso depende en gran medida de que exista una madre o figura materna dispuesta a participar y a devolver lo que se ofrece.

*Ello significa que la madre (o una parte de ella) se encuentra en un "ir y venir" que oscila entre ser lo que el niño tiene la capacidad de encontrar y (alternativamente) ser ella misma, a la espera que la encuentren*". Este delicado proceso permite vivenciar al niño el sentimiento de "omnipotencia" para luego salir del él. Para que ello se de, es necesario nos dice Winnicott que la relación esté basada en el amor de madre, o en el amor-odio pero nunca en formaciones reactivas.

C. La etapa siguiente consiste en encontrarse solo en presencia de alguien. El niño acepta que la persona digna de confianza está presente en el recuerdo, aunque no lo esté realmente.

D. El niño se prepara ahora para la etapa que sigue, consistente en permitir una superposición de dos zonas de juego y disfrutar de ella.. Primero, por supuesto, es la madre quien juega con el bebé, pero cuida de encajar en sus actividades de juego. Tarde o temprano introduce su propio modo de jugar, y descubre que los bebés varían según su capacidad para aceptar o rechazar la introducción de ideas que les pertenecen. Así queda allanado el camino para jugar juntos en una relación.<sup>17</sup>

Gracias a que se de esta confiabilidad en la madre, el bebé desarrollara un sentimiento de confianza hacia el ambiente. Lo que permite entre otras cosas pasar de una relación de dependencia y fusión a la autonomía.

Estas afirmaciones relativas al bebé son generalizables a cualquier relación. Si sustituimos "bebé" por organismo y "madre" por ambiente, y estaremos nombrando las condiciones indispensables para que se de una relación de intimidad, en la que la identidad de las personas no esté amenazada. Donde puedan crecer y desarrollarse en el encuentro, estando juntas sin estar unidas, y siendo autónomas sin ser egotistas. Una relación en la que

---

<sup>17</sup> WINNICOTT, D.W. : o.c., pp. 71-72

momentáneamente se acepta la fusión, se acepta ser uno mismo y ser para el otro; construyendo poco a poco la confianza necesaria para que aceptemos la separación y la autonomía. Así poder aceptar que hay dos zonas de juego que se superponen y disfrutar de ello.

Esta idea recuerda también, al proceso de individuación descrito por la Terapia Gestalt, cuando para salir de la confluencia neurótica y para que el contacto se produzca, es necesario que el entorno y el organismo aporten sus energías en pos de constituir la nueva figura. Sabemos que este proceso no se producirá si hay inseguridad y alguna de las partes implicadas se ve amenazada. Si bien la existencia de otro enfrente de mí es enriquecedor pues me aporta su individualidad, también sabemos cuantas patologías del precontacto son debidas a una mala vivencia de este momento de separación.

Al hablar de la psicoterapia Winnicott menciona que el paciente; al igual que el bebé, experimenta la necesidad de separarse, de liberarse o de ser autónomo. Que lo consiga dependerá en gran medida de nuestra disposición como terapeutas a soltarlo.

### **Juguete, juego o experimentación**

El físico y premio Nóbel Gerd Binnig escribe: “ el niño aprende jugando, es una combinación de juego y juguete. Ambos son necesarios (...) el juguete es un requisito indispensable para el juego, y el juego es un requisito indispensable para comprender el juguete; “comprender”, en este caso, incluso en la verdadera acepción de la palabra, ya que al jugar se explora el juguete con el tacto”<sup>18</sup>. En este párrafo aparece la distinción entre juego (juguete) y jugar, es decir la acción.

Concibo el juego de dos maneras:

- la primera como sinónimo de juguete, experiencia o experimento, es decir la utilización de mediadores artísticos que se propone al paciente, para que, jugando, comprenda mejor su situación, sus posibilidades, sus bloqueos. El paciente se ve confrontado aquí a otro modo de expresión además de la palabra, lo que facilita la toma de conciencia y reconoce otras posibilidades. De esta manera lo concebían también Ferenczi, Jung, Reich, Moreno cuando proponían una terapia más activa.

Un participante en un grupo dice:

---

<sup>18</sup> BINNIG, Gerd (1989) : o.c., pp. 21, 22

“ la idea que guardo es sobre todo la exploración de los materiales (se refiere a los papeles de colores, la plastilina , el collage, las máscaras, etc. ), como herramientas que serán soporte de la palabra. También el aspecto lúdico que puede volver esta palabra más ligera”.

- La segunda será desarrollada en el próximo epígrafe, y se refiere a considerar como juego toda intervención terapéutica, incluida la propia relación terapéutica.

El juego es por sí mismo una terapia, pero como apunta Guadalupe Amescua<sup>19</sup>, si esto fuese totalmente cierto, con solo jugar no sería necesaria la terapia ni el terapeuta. Ella apunta que lo que hace diferente el juego en terapia es justamente la presencia del terapeuta, que con su aceptación incondicional, y con su presencia va siguiendo el proceso y ayudando a otorgar significación a la problemática del paciente. Permitiendo que este pase de los juegos repetitivos, en los que no admite ninguna intervención exterior, a los juegos creativos en donde el terapeuta puede intervenir, para llegar a los juegos integrativos.

Ahora bien, no estoy queriendo decir con esto que volvamos a la idea de la Terapia Gestalt como un conjunto de técnicas como las que aparecen descritas por Levitsky y Perls<sup>20</sup> o recopiladas en el libro de Stevens<sup>21</sup>. Es importante aprender a usar otros instrumentos en terapia y no renunciar a maneras de explorar, que pueden hacer incluso menos dramáticas las situaciones, pero es necesario saber cuándo, cómo y para qué utilizamos una propuesta experimental o de juego.

Voy a empezar respondiendo con el **¿para qué?**. Diferenciaré varias categorías<sup>22</sup> según sus objetivos. En la clasificación que sigue y para cada categoría, el terapeuta gestáltico podrá abordar las diferentes interrupciones del contacto que se manifiesten:

Están los **juegos exploratorios**, que como su nombre indica sirven al terapeuta para conocer al paciente más allá de lo que es capaz de transmitirnos verbal y racionalmente. Ejemplo de estos juegos son : la elección de un objeto metafórico, el dibujo de la isla, representar el momento existencial actual. En general cualquier uso de la metáfora será buena para conocer al paciente un poco más y desde otro punto de vista.

---

<sup>19</sup> AMESCUA, Guadalupe (1995) : *La Magia de los Niños*. Xalapa . Edic. C.E.I.G. 1996

<sup>20</sup> FAGAN, Joel y SHEPHERD, Irma comp. (1970) : *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires. Amorrortu 1984. p.144 y ss. “Las reglas y juegos de la terapia gestáltica”, Abraham Levitsky y Frederick Perls

<sup>21</sup> STEVENS, John O. (1982) : *El Darse Cuenta*. Santiago de Chile. Edit. Cuatro Vientos. 1999

<sup>22</sup> Las categorías aquí expuestas están basadas en la clasificación de diferentes modalidades psicodramáticas expuestas en el libro: PAVLOVSKY, E. ; MOCCIO, F. y MARTÍNEZ BOUQUET, C. (1979) : *Psicodrama: Cuándo y Por qué dramatizar*. Buenos Aires. Edit. Fundamentos 1979

Los **juegos descriptivos**. La escultura de la familia, la representación dramática de una situación que no llegamos a comprender por más que lo intentemos. Solicitar al /la paciente una descripción detallada de la situación, que implica tonos de voz de las personas implicadas etc.; permite acceder a información tanto para nuestro paciente como para nosotros. Ejemplo:

*María es una mujer que tiene toda su vida programada, muy eficiente en su trabajo, responsable con las amistades y su tiempo libre. Pero viene a terapia porque se siente un poco triste, no se siente feliz. Quiere averiguar por qué.*

*Un día María llega a la sesión con dolor de cabeza. Dice que está así desde que se ha levantado, y que se ha levantado de muy mal humor. Añade que así son sus días por la mañana, que no sabe muy bien por qué pero siempre empieza el día enfadada. Durante la sesión culpa a sus compañeras de trabajo de su enfado, de que la dejan al margen. Pero hay algo en su descripción de los hechos que no la convence. Termina el tiempo de la sesión sin averiguar gran cosa. Le pido a María que para la próxima semana me traiga por escrito una descripción detallada de la secuencia de acontecimientos que ocurren desde que se levanta hasta que sale de casa. Esta propuesta está en sintonía con lo que María sabe hacer perfectamente (registrar con detalle la vida). A la semana siguiente trae la descripción y me la lee. Después de relatados todos sus movimientos, le pido que imagine la sala de mi consulta como su piso y que dramatice (en la acepción teatral) la secuencia. En esta primera dramatización descubre que es ella la que no establece relación con sus compañeras de piso, al preparar café para ella sola y tomarlo en su habitación en lugar de quedarse en la cocina, lo que propiciaría el encuentro con las demás. Pero le pido que realice otra dramatización de lo mismo, pero que esta vez va a introducir, cuando y donde quiera, un cambio en la secuencia de los hechos. No en los hechos sino en el orden. María comienza la dramatización ante mis ojos y en un momento dado se queda paralizada en medio de la sala. Le pregunto qué pasa y me responde que siente nervios, le palpita el corazón con fuerza y que acaba de descubrir que si altera sus rutinas se tiene que enfrentar a tomar una decisión sobre lo que **desea hacer** después, que tiene que contactar con lo que le apetece. Esta revelación va más allá de la anécdota matutina y forma el fondo de la situación vital de María, su dificultad para salir de la confluencia y tomar conciencia de sus necesidades.*

Los *juegos elaborativos o expresivos*, son aquellos que permiten elaborar y expresar sentimientos que han estado retrofectados. También permiten explorar aspectos desconocidos.

En el trabajo con máscaras las personas han de pintar sobre una máscara en blanco, aquel personaje que represente un aspecto o una cualidad que desearían tener y creen no tener, o si quieren correr más riesgo una parte que temen tener, o que nos les agrada y por eso la alienan de si.

Después tienen que ponerse la máscara y representar como los niños ese personaje, que jueguen a ser ese personaje. Es un juego que produce mucha ansiedad y resistencias si la persona no está preparada y no se siente segura en la relación terapéutica o en el grupo. He aquí algunos testimonios:

*“Las máscaras nos han dado la ocasión de ir hasta el final y experimentar lo que habría sido imposible sin ellas. Mi agresión verbal me sirve aquí para ser oído, visto, para existir”.*

*“ Qué experiencia tan extraordinaria la de ponerse sobre el rostro una máscara de jovencita y en unos segundos reencontrar las emociones, los sentimientos, las lagrimas de esta adolescente, dejarse revivir lo que había sido vivido lejos de la conciencia en ese momento”.*

*“ He elegido encarnar la maldad y la severidad, que no creo que sean mías. Ha sido una experiencia enriquecedora por nueva e imprevista y desestabilizante por momentos pues he visto que en mi existía ese poder de ser malo. Ha sido muy placentero ejercer el poder de dominación sobre los otros, tanto más porque se trataba de hacer como si. Precisamente porque era un juego he podido participar de manera febril y jocosa de esta experiencia y sacar provecho”.*

Precisamente el carácter "como si" de los juegos permite explorar y expresar sentimientos conflictivos como la agresividad y el amor. Un ejemplo es el de Alicia:

*Alicia es una mujer joven, inteligente y atractiva. Digo esto porque, como en otros muchos casos, ella no se percibe así. Acude a terapia debido a un cuadro multifóbico que la ha imposibilitado cada vez más, hasta el punto que cuando viene a consulta por primera vez ha dejado de salir a la calle, y tiene que venir acompañada por su pareja.*

*Pasado un tiempo de terapia, puede que más de un año muchas de las fobias de Alicia han desaparecido, al tiempo que ella ha ido haciendo frente a sus temores y dudas sobre sus cualidades como mujer y pareja. Profesionalmente ha empezado a confiar en ella. Y han aparecido conflictos con sus hermanos y madre. Pero aunque su calidad de vida ha mejorado notablemente hay una fobia que persiste: el miedo a los ascensores y ha quedarse encerrada en ellos. Quiere hacer desensibilización sistemática o cualquier otro acercamiento conductual para acabar con esta fobia. En una sesión me pide que abordemos su claustrofobia. Le propongo que se imagine como sería quedarse encerrada en un ascensor, le pido que me describa la situación, tanto el ascensor como sus sensaciones. Avanzamos un poco pero nos bloqueamos en los temores que anticipa y no surge algo nuevo. Le propongo entonces que utilizando la fantasía humanice el ascensor y que las paredes, la puerta, el suelo, el techo se los imagine como personas. La primera sorpresa para Alicia fue ver que tenía algún contencioso con los hombres importantes de su vida, ya que el ascensor lo formaban sus tres hermanos, el padre, un hermano del padre y su actual pareja. Seguimos utilizando la fantasía y le pido que encerrada en ese ascensor formado por los hombres de su vida, tome conciencia de qué necesita decirles. Adopta una posición física encogida haciéndose más pequeña y adopta un tono de voz de súplica, ¡pidiendo que la dejen salir!, más tarde ¡que la dejen vivir!. Al expresar esto aparece la sorpresa de nuevo en su rostro y tensa la mandíbula. Queda patente para ella su dependencia de los hombres y que no osa abrirse camino para salir. Espera que ellos tengan a bien dejarla salir. Dice que no tiene ni la fuerza ni la energía para hacerles frente y que de todas formas no serviría de nada, pues ellos son más fuertes que ella. Se resigna. La impresión que tengo es la de una gran violencia contenida en su cuerpo. Una retroflexión masiva de su agresividad y capacidad para transformar el entorno.*

Los **juegos demostrativos**, que surgen propuestos por parte del terapeuta no tanto para saber él mismo, como en el caso de los exploratorios, sino para que el paciente pueda descubrir cosas sobre él mismo, "para que él sepa". Es decir, para transmitir al paciente alguna hipótesis del terapeuta mediante el descubrimiento experimental, sin la interpretación del terapeuta.

*Volvamos a Alicia. En la misma sesión que antes le quiero mostrar que lo que ella nombra como falta de recursos y de energía corresponde más bien a la retroflexión de sus capacidades agresivas. Le pido pues que se imagine que yo soy la puerta, en sustitución de su pareja y que dirija hacia mi su agresividad, que parece sentir en las manos, al tiempo que siente que se ahoga. Recuerdo en aquel momento que Perls pedía a sus pacientes hazme a mí lo que te estas haciendo a tí. Le pido pues que me ahogue con sus manos como metáfora para abrir la puerta y respirar. Pone sus manos alrededor de mi cuello y empieza a hacer una enorme fuerza con todo su cuerpo, su cara enrojece, todos sus músculos se tensan. Pero ni un ápice de esta energía pasa a sus manos. Aquí toma conciencia de cómo bloquea en su cuerpo lo que debería dirigir hacia fuera. Su razonamiento es: “tenía miedo de hacerte daño” a lo que yo respondo “¿no me crees capaz de protegerme y de cuidar de mí mismo?”. “Tu si pero ellos...” Para Alicia ha quedado patente que tiene fuerza y energía pero que de momento, no la sabe utilizar para transformar su situación y necesita, como veríamos en otra sesión, que los hombres estén por encima de ella.*

Un juego que particularmente me gusta trabajar es el de los cuentos de hadas. Este juego reúne las cuatro categorías antes mencionadas. Al trabajar con los cuentos de hadas conozco a la persona más allá de su síntoma. Conozco cómo ha estructurado su vida, cuál es su guión de vida. Pero también donde se ha quedado bloqueada y propongo a través del cuento una reparación o solución diferente. Pero explicar esto sería motivo de otro artículo.

El **cómo** utilizar los juegos y **cuándo** guardan elementos en común, por tanto responderé a ambas cuestiones juntas. Durante la formación, transmito a mis alumnos, por mi actitud y en la didáctica, que el terapeuta no es un policía que está para pillar(atrapar) al paciente. Estamos a su servicio y llegamos hasta donde el paciente puede integrar. Plantear las cosas como juego en donde quien descubre es el paciente, deja la libertad de apropiarse de aquello que se pueda apropiarse y rechazar lo no asimilable. El humor y el "como si" favorecen esta situación. El paciente puede huir o no reconocer lo que se muestra. Y está en su derecho de huir, hoy (aquí y ahora) quizá otro día no lo haga. Pero no es menos cierto que si en una relación hay exceso de respeto y diplomacia nada ocurrirá. Si tenemos miedo a la confrontación, rechazamos la dimensión creativa de todo conflicto. Así las sesiones serán



cordiales, pero también desprovistas de energía, chatas, sin riesgo. Es lo que Zinker nombra como “renuncia a ejercer influencia”.<sup>23</sup>

Sobre el cuándo proponer una actividad lúdica, es la dinámica del proceso terapéutico y la particularidad de cada paciente quien marcará, junto con las dos cuestiones anteriores cuando proponer la actividad. Como regla general considero que no es conveniente incorporar juegos proyectivos u otros al principio de la terapia.

Porque la creación de la relación terapéutica como zona de juego, me parece primordial y anterior a la introducción de los juegos. Y ello requiere tiempo. De lo contrario o no pasa nada, es decir el juego proporciona escasa información, o para ser más exacto la persona ofrece poca información con el juego. Aunque quizá el terapeuta no sabe leer o escuchar lo que emerge, pues tampoco él está seguro en la relación. O bien nuestra propuesta es vivida con desconfianza y aumenta la resistencia. Es claro que la relación ha de estar consolidada para que el paciente acepte jugar. Y por otra parte proponiendo un juego prematuramente incumplimos una de las condiciones de todo juego: la libertad para jugar o no y que los participantes conozcan el juego y sus reglas.

### **La psicoterapia y la relación terapéutica.**

“La psicoterapia se realiza en la superposición de dos zonas de juego, la del paciente y la del terapeuta. Si este último no sabe jugar, no está capacitado para la tarea. Si el que no sabe jugar es el paciente, hay que hacer algo para que pueda lograrlo, después de lo cual comienza la psicoterapia. El motivo de que el juego sea tan esencial consiste en que en él, el paciente se muestra creador”.<sup>24</sup>

Este párrafo resume la teoría del juego de Winnicott, presentada más arriba, así como su idea de confiabilidad, de espacio potencial, es decir una zona donde imaginar la realidad y transformarla es posible. Para un análisis pormenorizado de los bloqueos que paciente y terapeuta pueden encontrar para poder jugar remito al lector o lectora al trabajo de Ed Nevis que aparece citado en el libro de J. Zinker. Aunque en resumen diré que se concreta en : falta de curiosidad, incapacidad de correr riesgos, ir sobre seguro, temer la fantasía y las emociones como fuente de información; y en definitiva no atreverse a imaginar que las cosas pueden ser de otra manera.

---

<sup>23</sup> ZINKER, Joseph. (1977) : o.c., p. 57

<sup>24</sup> WINNICOTT, D.W. : o.c. p. 80

“No hay nada que se conozca por anticipado, sino algo que se hace y que después se conoce y de lo que se puede hablar”<sup>25</sup>. Es la diferencia que Binnig establece entre síntesis y análisis. La síntesis corresponde a la intuición, nos permite arriesgarnos en un movimiento hacia lo desconocido, mientras que el análisis evalúa a posteriori si los resultados son los esperados.

La creatividad y por ende el juego consiste en “posibilitar nuevas unidades de acción, es local”<sup>26</sup>. Ha de ser definida para un lugar y no para todos los lugares. Esta frase de Binnig remite a la idea de que los terapeutas no tenemos un vademécum con recetas preestablecidas. El autor de esta frase refiriéndose a los fenómenos que ocurren en la naturaleza, sostiene que un acontecimiento es válido para un determinado momento y lugar, y además dadas unas determinadas condiciones, pero que nada asegura que esa realidad sea válida para siempre. Hablando de los aminoácidos escribe : “para la creatividad en la naturaleza a menudo son necesarias condiciones de sutil equilibrio en vez de cualidades o situaciones extremas”<sup>27</sup>. El tiempo es un factor importante.

*Un ejemplo de creación local y temporal es la propuesta que le hice a Antonio, que vino a terapia para tratar su impotencia. Mi propuesta terapéutica consistió en proponerle que se colocara delante de la cámara de un fotógrafo para hacerse una sesión de fotos. Lo hizo, no sin resistirse a la experiencia. Eligió una mujer fotógrafo y durante un tiempo recuperó la potencia sexual. Un estudiante me dijo, “ya tienes la solución para la impotencia”. Yo le contesté que no, porque la experimentación estaba pensada solo para Antonio, y estaba enmarcada dentro de su realidad. Él era fotógrafo profesional y miraba a las mujeres (las fotografiaba), como a la realidad, a través del objetivo de su cámara. No se permitía ser el objeto de la mirada del otro. Actor de un reportaje, ¡actor de su vida!.*

El juego y el jugar permite un acceso a la función ello del self y la confrontación con la función personalidad (como función detentadora de lo estable, lo rígido, las representaciones...). Pero las técnicas y los juegos con objetos se revelaran inútiles si el paciente no ha establecido, con anterioridad, una relación de confianza con nosotros. Porque

---

<sup>25</sup> PHG. (1951) : o.c. p. 217

<sup>26</sup> BINNIG, G. (1989) : o.c. p. 37

<sup>27</sup> BINNIG, G. (1989) : o.c. p. 41

no hay que olvidar que tanto “lo que surge por parte del paciente como su resistencias, están las dos presentes en la realidad y que la implicación del terapeuta no se limita simplemente a ser el objeto de la transferencia del paciente, sino que supone su propio crecimiento dentro de la situación, arriesgando sus presuposiciones”<sup>28</sup>. El terapeuta se muestra como copartícipe, y susceptible de ser afectado por la relación con su paciente. También susceptible de cuestionar su saber. Porque el saber demasiado es un obstáculo para la creatividad.

Winnicott escribe a propósito de esto: “Ruego a todos los terapeutas, que permitan que el paciente exhiba su capacidad de jugar, es decir de mostrarse creador, en el trabajo analítico. Esa creatividad puede ser robada con suma facilidad por el terapeuta que sabe demasiado”<sup>29</sup>.

Y nuestras intervenciones habrán de estar basadas en el juego del paciente, de suerte que se produzcan en consonancia con su juego y en la zona de superposición entre paciente y terapeuta que juegan juntos. Para que, poco a poco, el terapeuta aparezca con su forma de jugar. De lo contrario nuestra intervención provocará confusión o bien sumisión vía la introyección. Podemos asegurar si esto ocurre que alguno de los participantes no está en el juego. Corremos el peligro de practicar una terapia dogmática e ideológica, en lugar de hacer que sea dinámica, expresiva y creativa.

“ El jugar y la experiencia cultural son cosas que valoramos de modo especial; vinculan el pasado, el presente y el futuro; ocupan tiempo y espacio. Exigen y obtienen nuestra atención concentrada y deliberada, pero sin exceso del carácter deliberado del esforzarse”<sup>30</sup>.

Pero retomemos algunas de las características que sobre el juego se han mencionado, para explorar por qué he dicho en el epígrafe anterior que la relación terapéutica podía considerarse como un juego: libre, como si, comprometido y serio para los jugadores, incierto, reglas, local y auto representativo.

La primera condición del juego es la libertad. Se supone que el paciente viene por propia iniciativa y decimos que ha de irse de la terapia de igual forma. Es por eso que en la primera consulta quiero saber ¿cómo ha llegado el paciente hasta mi?, es decir viene por

---

<sup>28</sup> PHG. (1951) : o.c. p. 78

<sup>29</sup> WINNICOTT, D.W. : o.c. p. 83

<sup>30</sup> WINNICOTT, D.W. : o.c. p. 145

decisión propia o para acallar o complacer a alguien. ¿Es él / ella quien va a pagar mis honorarios?.

Como podéis observar, ya desde esta primera intervención se interpela la función yo del paciente o su perturbación.

*Recuerdo un paciente que en la primera sesión y ante mi pregunta, me dice que viene porque su pareja le ha aconsejado que venga, que será bueno para él y para los dos. Dice que está de acuerdo y que por eso ha venido. Aparentemente mi paciente ha integrado la petición de su pareja, haciéndola suya. Pero en esa misma sesión dice, como si no tuviera importancia “no creo que la psicoterapia sea la panacea universal, que sirva para todos”. A lo que yo respondo “yo tampoco creo que valga para todo y para todos”. La expresión de su rostro cambia, aparece un gesto como severo y dice en tono retador “entonces que hacemos aquí”. “Creí haber entendido que esperabas que la terapia te ayudara a ti y a tu relación de pareja” respondo. Andrés, que es como llamaremos desde ahora a mi paciente, responde “bueno la que cree en la terapia es mi pareja, yo no estoy muy convencido de que me puedas ayudar”. Percibo en el ambiente como un desafío, que Andrés me está diciendo convénceme de que me vas a ayudar. Yo respondo: “pues tenemos un problema, ya que tu no crees en la terapia como remedio universal, y yo soy muy malo haciendo proselitismo, nunca se me ha dado bien convencer a la gente”. Hay un largo silencio, al final Andrés plantea la cuestión de los honorarios, le parece cara la terapia, y pregunta “¿qué hacemos?”. Mi respuesta es esta “lo mejor es que con estas dudas no nos comprometamos, te vas a casa, lo piensas y si quieres hacer terapia conmigo me llamas”.*

*Como la presión de su pareja seguía me llamó para concertar cita e iniciar la terapia. Pero pasados dos o tres meses abandonó. No venía por propia voluntad y como explicaré más adelante era, en palabras de Huizinga, un “aguafiestas”. No se tomó la terapia (el juego) en serio. Justamente en el período en el que nos estuvimos viendo, una de las conclusiones que saqué era que tenía dificultad en implicarse y comprometerse, tanto en el desarrollo de las sesiones como en su vida amorosa y laboral. Solía utilizar su inteligencia, con ironías y sarcasmos para distanciarse y distanciarme. No conseguimos jugar juntos.*

La cuestión del dinero también es muy importante, pues forma parte de las reglas del juego. Compromete al paciente en su proceso y yo me siento libre. Aquellos adolescentes o jóvenes que vienen a terapia con sus padres y que son sus padres quienes pagan la sesión, presentan dos problemas.

El primero compartido con Andrés, es que no son ellos quienes han decidido venir y segundo aunque estén convencidos de sacar beneficio de la terapia, el hecho de que sean los padres quienes la pagan, nos convierte en posibles aliados de los padres, y en definitiva, para quien trabajamos es para quien nos paga. Por tanto, desde el principio, debemos clarificar quién es nuestro cliente: el adolescente o los padres. Coherentemente con esta decisión, si decidimos trabajar para quien nos paga, y son los padres, la terapia debería hacerse con ellos o bien con toda la familia. No deberíamos admitir ser pagados por unos y trabajar para otro (el adolescente por ejemplo). Si por el contrario decidimos trabajar para el adolescente, me parece más sano que sea él quien nos pague y no sus padres. He dicho que el dinero forma parte de las reglas del juego, que como veremos más adelante forman parte de todo juego y son necesarias. Pero también sabemos que las reglas universales de un juego se pueden negociar y acordar las variaciones antes del inicio de dicho juego. Prefiero acordar con el adolescente un precio que me pueda pagar, y cobrar menos si es con él con quien voy a establecer el compromiso, que cobrar más pero encontrarme con un problema de lealtad.

He aquí un ejemplo de negociación de los honorarios:

*Una mujer joven, estudiante universitaria, vino a verme para iniciar una terapia, pero me dijo que no podía pagar mis honorarios y que prefería no pedir el dinero a sus padres. Le dije que eso no tenía porque ser un inconveniente, y le propuse que si quería hacer terapia conmigo, que en la sesión siguiente me trajera una propuesta sobre la cantidad que ella podía dedicar a su salud. En la siguiente sesión me trajo su propuesta, que resultó ser bastante baja. Quise saber cómo había llegado a esa cantidad. Me respondió “es el dinero que destino a pagarme una habitación en un piso de estudiantes, para tener un espacio personal fuera de la casa de mis padres. He pensado renunciar a ese espacio y dedicar ese dinero a mi terapia. Cuando trabaje te pagaré tus honorarios.” Me pareció que efectivamente suponía un esfuerzo para ella pagarme esa cantidad, aunque a mi me pareció poco dinero en un primer momento, para ella suponía establecer prioridades y renunciar a algo. Acepté su propuesta. Tiempo después terminó sus estudios y consiguió trabajo. Cuando cobró su primer*

*sueldo me propuso pagarme mis honorarios. La terapia funcionó bien pues hubo implicación por ambas partes.*

Otra característica del juego -y de la terapia- es que es una situación “como si”. Huizinga escribe respecto a esto : “el juego no es la vida *corriente* o la vida propiamente dicha. Más bien consiste en escaparse de ella a *una* esfera temporal de actividad que posee su tendencia propia. Y el infante sabe que hace “como si...”. Aunque el tener conciencia de estar jugando no impide que el juego se practique con la mayor seriedad y hasta con una entrega que desemboca en el entusiasmo.(...) Cualquier juego puede absorber por completo, en cualquier momento al jugador”<sup>31</sup>. Esta característica también es mencionada por Gadamer.

Precisamente esta condición permite, como he mencionado más arriba en los ejemplos de las máscaras, que las personas se impliquen con una cierta seguridad, y que se arriesguen a explorar y afrontar la incertidumbre de la novedad. Es la zona de la fabulación, de la fantasía donde la realidad puede ser recreada, figurada y hasta transfigurada.

Los grupos de terapia (pero también la terapia individual) se ajustan perfectamente a la definición de “esfera temporal” y “con tendencia propia”. Los participantes suelen señalar la diferencia positiva que existe entre lo que son capaces de experimentar dentro del grupo y fuera. Suelen decirse cosas como “afuera la gente no escucha como me escucháis vosotros”, “aquí puedo mostrarme sin sentirme juzgado, hay más tolerancia”, etc. El clima particular del grupo, esa escucha receptiva y tolerante, la capacidad de no emitir juicios y recibir al “otro” tal y como es. Y otras tantas que se suelen mencionar “no son la vida corriente”. Son un artificio impuesto por el juego que llamamos terapia. Y es creado por una serie de circunstancias propias de este juego, tales como las normas éticas y deontológicas, las características del modelo teórico desde el que se interviene, las normas y reglas, las prohibiciones y por supuesto la formación y el carácter del terapeuta. Aunque el carácter del terapeuta no será tan determinante en el desarrollo del juego como el juego mismo que lo determina a él y al paciente. Puesto que el carácter del terapeuta es el mismo dentro y fuera de la sesión de terapia; pero fuera de la consulta se comporta de otra manera. Y nos parece bien que así sea, pues si actúa como terapeuta fuera de la consulta, con su familia o con los amigos, diremos de él o ella que presenta una perturbación de la función personalidad, pues su actitud no está ajustada al entorno.

---

<sup>31</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 21

Lo que quiero decir es, que la supuesta realidad del encuentro terapéutico, viene determinada justamente por esa realidad llamada terapia. Es lo que Gadamer quiere decir cuando dice que el juego determina a los jugadores.

Un caso particular de situación como si, la constituye el próximo relato de una terapia, en la que me vi conducido a hacer *como que no hacía terapia*.

*Mario viene a terapia acompañado por su hermano y su hermana mayor. Debido a un fallo renal tuvo un accidente de moto en el que se partió la pierna por varios sitios. Los hermanos están preocupados pues Mario necesita un trasplante de riñón. Los médicos lo desaconsejan debido a su estado depresivo.*

*El objetivo es que mejore su depresión para así poder operarle. Desde el accidente Mario se ha vuelto muy silencioso, no sale de casa, ha perdido todo interés por los amigos y apenas habla. A pesar de la implicación de los dos hermanos no consiguen que Mario recupere las ganas de vivir.*

*Mario va todas las semanas al hospital para ser dializado. En la primera sesión quienes hablan son los hermanos. Mario está encerrado en sí mismo y los pocos movimientos que hace son para tocarse la pierna herida. Hago salir a los hermanos para quedarme a solas con Mario. El encuentro es frustrante, ante mis preguntas Mario responde con monosílabos. Tanto en esa primera sesión como en las restantes, verifico con él que viene a terapia por propia voluntad y que su deseo es el que sus hermanos manifiestan.*

*El problema que se plantea es cómo ayudar a alguien que no te da la más mínima pista. Me planteo que si los hermanos, que son sus seres más queridos, no consiguen que Mario hable no lo voy a conseguir yo. Y no quiero que la terapia se convierta en un simil de interrogatorio policial, o en una cacería basada en el “te pillé” que he mencionado en este mismo trabajo. Así pues confiando en la teoría del campo (si una parte del campo hace de manera diferente la otra parte cambiará) y en un ejemplo clínico sacado de la experiencia de Laing, decido no “hacer” nada. Así las sesiones transcurren entre largos silencios, que se interrumpen para hablar del tiempo, de la suciedad de la moqueta de mi despacho, del dolor de su pierna herida, de la injusticia del sistema de salud pública. Otros días hablamos de mi hermano diabético y de cómo enfrenta su vida, de mi otro hermano con cinco operaciones de cadera.*

*Al decidir hablar yo sin esperar respuesta de su parte, Mario va comunicando poco a poco hechos importantes de sus padres (dura historia de violencia), de su accidente y*

*posterior recuperación, de sus aficiones, de sus amigos. Otros días dormitamos juntos, hace mucho calor en mi consulta y la sesión la tenemos a las cuatro de la tarde.*

*Mi confianza en Laing y en la teoría del campo ( si yo como entorno no me comporto como se espera que se comporte un terapeuta, él como organismo tendrá que ajustarse), no eliminan mi angustia por los resultados. ¿Estarán los hermanos enterados de nuestros silencios y siestas?. Imagino que me denuncian por mala práctica. Ante las dudas verifico constantemente con Mario que viene de buen grado y tengo alguna entrevista en presencia de alguno de los hermanos. En estas entrevistas me hablan del interés de Mario por venir, les recuerda constantemente la hora de visita, ya que como he dicho él no puede conducir. También quieren saber si Mario me ha contado tal o cual cosa que ellos consideran importante. Y la respuesta es si, Mario me lo ha contado.*

*Resumiendo, pasados unos meses los médicos consideran que se dan las condiciones para realizar el trasplante. Mario sale, se comunica y vuelve a disfrutar de la vida, según relato de la hermana. Mario es operado, la terapia termina.*

*Años después me encuentro con el hermano, que me dice que los tres están muy contentos. Mario recuerda la terapia con placer. Y me dice “hay que ver el resultado que dió aquella terapia de los silencios”. Me doy cuenta que así como Mario me comunicaba las cosas importantes de su vida, también les comunicaba a los hermanos los pormenores de la terapia”. Pero todo fue bien. La confianza en la teoría me ayudó a llevar adelante una interpretación del terapeuta bastante difícil.*

Es porque el terapeuta se mete en la piel del “personaje” terapeuta, y juega, y se implica en ese juego, que está hecho de determinados códigos de comunicación, de silencios, también de retroflexión, confluencia, introyección consciente (esperemos). Es porque interpreta <sup>32</sup>ese papel según, entre otras cosas, las directrices que le marca su paradigma teórico, que el acto terapéutico y su beneficio para el paciente es posible.

Esto enlaza con otra característica del juego, el “estar encerrado en si mismo”. “Se juega dentro de determinados límites de tiempo y espacio” <sup>33</sup>. Agota su curso y su sentido dentro de sí mismo (la auto-representatividad de Gadamer). Esta característica es la que

---

<sup>32</sup> aquí habré de referirme a la acepción que la palabra juego tiene en inglés (to play) y francés pero no en español, la de jugar en cuanto ejecución, interpretación de algo por ejemplo “jouer le clarinet”, “to play the piano”, que no tienen equivalente en español.

<sup>33</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 23



otorga importancia a la “realidad” terapéutica, sin necesidad de inferencias hechas más allá de esta realidad. Pero también tiene que ver con temas como, la duración de una sesión. Pues una vez terminado el tiempo de juego, éste se acaba. Hay un momento en el que el juego termina (el arbitro pita el final del partido), la sesión también. “Mientras se juega hay movimiento, un ir y venir, un cambio, una seriación, enlace y desenlace”<sup>34</sup>. ¿No son estas palabras descriptivas de la terapia?.

Pero dentro de esta característica, el historiador holandés nos dice “ una vez que se ha jugado permanece en el recuerdo como creación o como tesoro espiritual” (...) “ y puede ser repetido en cualquier momento”<sup>35</sup>. Y se refiere tanto al juego como a su estructura interna. Esto es lo que esperamos de la terapia, que la intervención realizada en el aquí ahora de la sesión, y lo aprendido y descubierto ahí, tenga su repercusión y pueda ser exportada por el paciente a otros contextos.

Todo juego tiene una “campo de juego” y el de la relación terapéutica es el gabinete del terapeuta. “ Dentro del campo de juego existe un orden propio y absoluto. He aquí otro rasgo positivo del juego: crea orden, es orden (factor estético). Lleva al mundo imperfecto y a la vida confusa una perfección provisional y limitada”<sup>36</sup>. También el paciente busca orden en su vida, desordenada por el síntoma y el sufrimiento. Busca ordenar y expresar sus sentimientos, sus cogniciones, sus actos... Orden temporal y flexible. Me recuerda a la noción de equilibrio metastable.

Entre las cualidades del juego, según los diferentes autores consultados, aparece la noción de “tensión” que es descrita por Huizinga como equivalente a incertidumbre, azar, y que mueve hacia una resolución, conseguida con esfuerzo. Es necesario esforzarse, ejercitarse para que algo se resuelva, para ser creativo y que algo salga bien, pero dentro de los límites permitidos por el juego (dimensión ética). El jugador terapeuta desarrollará todas sus habilidades y sus esfuerzos para alcanzar el objetivo de la terapia, pero no de cualquier manera. Las “reglas” determinan lo que tiene valor dentro del mundo provisional que recrea el juego. Las reglas de cada juego son obligatorias y no permiten duda alguna. “ En cuanto se traspasan las reglas se deshace el mundo del juego. Se acabó el juego”.<sup>37</sup>

Nuestro trabajo como terapeutas está sujeto a las reglas básicas que llamamos deontología. De alguna manera contribuyen al estilo de la terapia y hacen posible su éxito.

---

<sup>34</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 23

<sup>35</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 23

<sup>36</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 24

<sup>37</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 25

Tres reglas en particular dan fuerza a la relación terapéutica: privacidad, intimidad y discreción. Otras como la prohibición del abuso tanto físico como emocional, la prohibición de relaciones violentas o sexuales, también son de gran importancia en la constitución de la relación terapéutica.

Huizinga llama “aguafiestas”<sup>38</sup> a aquellos que infringen o no consideran las reglas del juego. Los diferencia de los “tramposos”, porque según el autor, quien hace trampas está jugando, acepta el juego. Por el contrario el aguafiestas rompe la ilusión del juego porque no entra en él. Hacer trampas sería cometer deliberadamente algún error, en la aplicación de alguna de las reglas de la relación terapéutica. Ser un aguafiestas es igual a cometer alguna falta grave, pero porque no consideramos que las reglas deontológicas sean necesarias. Un ejemplo de esto en otro ámbito sería : un niño se emociona y llora ante los avatares de los protagonistas de un libro o una película, y alguien le dice que es tonto por emocionarse de esa forma, pues el libro o la película no son cosas reales, no son de verdad. En primer lugar desvaloriza los sentimientos del niño y lo humilla. Y, en segundo lugar, destruye el círculo mágico establecido entre libro y lector. Probablemente sea un adulto que gestione mal sus emociones y lo quiera tener todo bajo control. En terapia nos encontramos con personas así, que ponen en duda el valor de cualquier propuesta, no sacan nada de la experiencia. O bien ya saben de antemano cualquier sugerencia o descubrimiento. Toda experiencia nueva la convierten en familiar.

Para terminar este paralelismo entre las características del juego y la terapia, recordamos la última afirmación de Huizinga “da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual”<sup>39</sup>. ¿Qué son la AETG, el IFGT, el Colegio de Psicólogos?. ¡Son asociaciones o clubes de practicantes del mismo juego!. Y que en ocasiones, se rodean de misterio, cuando utilizan un lenguaje sólo apto para los iniciados.

La función del juego, como la de la terapia, es una lucha por algo o una representación de algo.

### **Epílogo.**

Deseo terminar el presente trabajo, con las frases con las que una observadora, resumió uno de los talleres de creatividad :

---

<sup>38</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 25

<sup>39</sup> Johan HUIZINGA (1954) : o.c., p. 27

*“Cualidades demostradas de la expresión creadora como agente de cambio:*

- *Liberación de la agresividad, manifestación vital, libidinal, del organismo.*
- *Salida del aburrimiento, de la desvalorización de sí, de las representaciones.*
- *Abandono del carácter deliberado y de la repetición.*
- *Restauración de la capacidad para tener relaciones vivas y ajustadas.*
- *Encontrar una salida al conflicto.*

*Esta sesión propone hacer de esta experiencia la aptitud fundamental del organismo para manejar en su propia experiencia los elementos que necesite para realizar sus potencialidades y conjugar estos elementos en un acto integrador singular y adecuado, un ajuste; se trata de una integración sensorio-motora, de una aptitud a dirigirse uno mismo, a orientarse y a encontrar en si y en el exterior de si los medios para su propia expresión.”*

Y termino, ahora si, con unas citas de Gerd Binnig, porque para mí ha sido un placer leer su libro :

“ En los procesos creativos se precisa de una buena dosis de ingenuidad”<sup>40</sup>.

El profesor Dudley Herrschbach de la Universidad de Berkeley propuso a sus estudiantes de mecánica cuántica que escribieran poemas sobre el tema. “ Su intención era enseñar una forma distinta de pensamiento a personas que reciben una formación lógica y conceptual”<sup>41</sup>.

“ Un sistema incapaz de hacer excepciones es un sistema sin vida”<sup>42</sup>.

“ El mejor método de aprendizaje es llegar a comprender el material mediante el juego, porque <<divertido>>, es placentero; (...) “ El pensamiento creativo debe aprenderse y practicarse”<sup>43</sup>.

---

<sup>40</sup> G. BINNIG (1989) : o.c., p. 14

<sup>41</sup> G. BINNIG (1989) : o.c., p. 23

<sup>42</sup> G. BINNIG (1989) : o.c., p. 260

<sup>43</sup> G. BINNIG (1989) : o.c., p. 22

“ Las unidades de acción –como expresa su nombre- sólo justifican su razón de ser gracias a su interacción con otras unidades de acción o por su efecto sobre ellas.”<sup>44</sup>

**Ximo Tàrrega** es psicólogo clínico, terapeuta Gestalt, formador y supervisor. Dirige el Centre de Gestalt de Valencia y es miembro del equipo pedagógico de l'Institut Français de Gestalt-thérapie.

El presente trabajo fue escrito para ser presentado en el Congreso en lengua francesa "La Psicoterapia como Estética". Bordeaux, Enero 2006.

## **Bibliografía**

- AMESCUA, Guadalupe (1995) : *La Magia de los Niños*. Xalapa. Edic. C.E.I.G. 1996
- BINNIG, Gerd (1989) : *Desde la nada. Sobre la creatividad de la naturaleza y del ser humano*. Barcelona. Edit. Galaxia Gutenberg - Círculo de Lectores. 1996
- BOFFA, Alessandro (1998) : *Eres una bestia Viskovitz*. Barcelona. Lumen 1999
- DICCIONARIO GENERAL DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Barcelona. Biblioteca de Consulta Larousse.20005.
- FAGAN, Joel y SHEPHERD, Irma comp. (1970) : *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires. Amorrortu 1984.
- FERRATER MORA, José (1979) : *Diccionario de Filosofía*. Madrid. Alianza Diccionarios 1990
- HUIZINGA, Johan (1954) : *Homo Ludens*. Madrid. Alianza Historia 2004
- PAVLOVSKY, E. ; MOCCIO, F. y MARTÍNEZ BOUQUET, C. (1979) : *Psicodrama: Cuándo y Por qué dramatizar*. Buenos Aires. Edit. Fundamentos 1979
- PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Los Libros del CTP” 2002.
- SPAGNUOLO LOBB, Margherita comp. (2001) : *Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y clínica*. Barcelona. Edit. Gedisa 2002. Consulta sobre Gadamer pp. 41-50.
- STEVENS, John O. (1982) : *El Darse Cuenta*. Santiago de Chile. Edit. Cuatro Vientos.1999
- WINNICOTT, Donald W.(1971) : *Realidad y juego*. Barcelona. Gedisa 1982.
- ZINKER, Joseph (1977) : *El proceso creativo en la terapia guesáltica*. Buenos Aires. Edit. Paidós 1979

---

<sup>44</sup> G. BINNIG (1989) : o.c., p. 55

