

# La psicoterapia infantil gestáltica

Raquel Ros Monrós<sup>1</sup>

**RESUMEN** La Psicoterapia Infantil Gestáltica está algo olvidada, hay pocas publicaciones y con pocas referencias a la teoría. La Terapia Gestalt como terapia humanista que es tiene una concepción del niño muy positiva, tiene plena confianza en sus capacidades y en su creatividad. Hablamos de Terapia Infantil Gestáltica como si sólo hubiera un modelo, pero no es así, la terapia toma carices muy diferentes según la edad del niño. Dado que el niño es un ser en evolución, el Terapeuta debe tener conocimientos de Psicología Evolutiva, de Pedagogía y de Psicodiagnóstico. Cobra relevancia el papel de Diagnóstico aunque no se entiende de forma separada a la Psicoterapia. Existen algunos conceptos que son clave en cuanto a la comprensión del modelo de la Psicoterapia Infantil Gestáltica: El Darse Cuenta, Aquí y Ahora, Figura-Fondo, El Contacto, Las Polaridades, La Satisfacción de las necesidades, Asuntos Inconclusos, Diferenciar Sentimiento y Acción, La Confluencia, La Proyección, la Introyección, La Retroflexión, Los Sueños, La Teoría Paradójica del Cambio y El Contexto.

**PALABRAS CLAVE** Gestalt, Infantil, Terapia, Niño, Terapeuta, Contacto, Integración, Conciencia.

**ABSTRACT** Gestalt Therapy for children has been forgotten, a lot of times, there are a small number of publications in relation ship with it and short references about theory. Gestalt Therapy as humanistic therapy defendsa very positive point of view about the childhood. Gestalt Therapy has a big reliance on the child abilities and creativity. We speak about Gestalt Therapy for children as if it only were one model, it is not true, there are very different perspectives according to the age of the child. Due to the child are human being always in evolution, the therapist has to know deeply Evolutive Psychology, Pedagogy, Psychodiagnostic. The rol of diagnostic is very important but it is impossible to understand it separate from Psychotherapy. Tferere are some key concepts in order to understand the Gestalt Therapy for children's model: Awareness, Here and Now, Figure-Ground, Contact, Polarities, Satisfy necessities, Unfinished bussines, Diference between feeling and action, Confluence, Projection, Introjection, Retroflection, Dreams, Paradoxical Theory of Change, Context.

**KEY WORDS** Gestalt, For Children, Therapy, Children, Therapis, Contact, Integration, Concientiousness.

La terapia Gestalt tarda mucho en prestar atención al mundo de la infancia, Perls, deja de lado este campo centrándose en los adultos.

Como primeras referencias bibliográficas tenemos el libro de Violet Oklander, Ventanas a nuestros niños, aunque su traducción al castellano no se publica hasta 1992. Las primeras publicaciones en castellano aparecen en el libro de Carmen Vázquez y Angeles Martín, « Cuando me encuentro con el capitán Garfío... no me engancha » en 1983. Más recientemente en 1996 aparece el libro de Loreta Cornejo «Manual de Terapia Infantil Gestáltica», en el mismo año se publica un artículo de M<sup>a</sup> Antonia Sala en el libro «Gestalt de Persona a Persona».

La documentación encontrada es poca, tal vez estemos en los inicios, tal vez sea un tiempo de construcción. Me resulta sorprendente el carácter eminentemente práctico de los textos publicados en Terapia Infantil, es por ello que quisiera incluir en este artículo los elementos teóricos de la Psicoterapia Infantil Gestáltica.

La Terapia Gestalt Infantil a diferencia de Psicoanálisis infantil no tiene una construcción teórica sobre las diferentes fases del desarrollo, ni utiliza la interpretación como base en la terapia. Perls pensó que Freud había olvidado un aspecto importante del desarrollo del niño, los dientes, cuando aparecen los dientes, el niño deja de chupar (introyectar), tiene la capacidad de reestructurar el alimento. Para Perls la introyección es normal hasta los seis meses.

La terapia Gestalt, a diferencia del Conductismo no enfrenta directamente el síntoma con técnicas dirigidas.

La Terapia Gestalt como terapia humanista que es concibe al niño desde una perspectiva optimista es decir cree en sus potencialidades y en su tendencia innata a la salud y al crecimiento. Cuando esto no es así, hay algo o alguien que se lo impide. El Contexto es una parte fundamental.

La Terapia Gestalt tiene una concepción holística del niño, es decir tiene en cuenta su la parte sensorial, la afectiva, la intelectual, la social y la espiritual. La concepción holística del niño es lo que hace que la Terapia Gestalt no se ocupe exclusivamente del síntoma, no es una terapia que sólo quiere curar enuresis, tics, miedos etc., sino que trata de favorecer el desarrollo integral del niño, el síntoma es sólo una manifestación de que algo ocurre, de que la tendencia al crecimiento sano esta bloqueada, por tanto vamos a atender al niño como un todo, no vamos a ir contra el síntoma.

El enfoque Gestalt enfatiza la visión del niño como un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento desarrollando su máximo potencial para satisfacer sus necesidades como un ser único e irrepetible.

Un punto fundamental en la Terapia Gestalt es el Respeto, el niño es merecedor de todo nuestro Respeto, tratarlo con Respeto es tenerlo en cuenta, es no invadir, no agredir, ni ridiculizar, no pasar por encima de él para hablar con los padres, tratarlo con Respeto es estar con todos nuestros sentidos y es expresar también nuestros sentimientos. Si un niño es tratado con Respeto aprende a Respetarse.

<sup>1</sup> Psicóloga-Psicoterapeuta. Instituto de Terapia Gestalt.

En la Terapia Gestalt destacamos el valor de la Responsabilidad, que el niño sea consciente de la parte de Responsabilidad que tiene en su propia vida, siempre hay una parte que depende de él y esto significa que él tiene poder para modificar las cosas.

Hablamos de Psicoterapia Infantil Gestalt como si sólo hubiera un tipo, esto me recuerda a cuando hablamos de las depresiones como si todas fueran lo mismo. Obviamente cada terapia es diferente en sí misma, pero no me refiero ahora a eso, sino a la diferencia sustancial que existe entre la Psicoterapia de un niño de 4 años a la Psicoterapia de un niño de 9 años. Con el bebé no vamos a trabajar, en estos casos la Terapia está destinada a los padres aún cuando el bebé nos vaya a acompañar en las sesiones. La Psicoterapia de un niño de 4 años concede mucha importancia al contexto, las figuras parentales son primordiales y cualquier modificación por parte de estas va a facilitar los buenos resultados de la terapia. A los 4 años trabajaremos con la familia y con el niño en sesiones individuales. A los 9 años sigue siendo importante el trabajo con la familia, aunque tiene menos poder y suelen cobrar más importancia su grupo de iguales, la escuela, también pueden haber más adultos significativos. En la terapia con adolescentes el contexto, a menudo es un punto importante, la familia y el adolescente tienen que aprender a negociar.

La terapia Gestalt tiene en cuenta que el niño es un ser en evolución, para ello el terapeuta tiene que apoyarse en otros conocimientos como la psicología evolutiva, la pedagogía y la psicopatología.

En la Psicoterapia Infantil cobra relevancia el Diagnóstico, el terapeuta infantil tiene que saber discriminar dos cosas esenciales: Si el motivo de consulta es realmente un problema y, o si forma parte del proceso evolutivo y remitirá espontáneamente, y si el tratamiento debe ser sólo psicoterapéutico o hay otro tipo de problemáticas asociadas neurológicas, motoras, sensoriales etc.

En General el terapeuta Gestalt siempre debe conocer la Psicopatología y saber discriminar si el cliente está necesitando una Psicoterapia u otro tratamiento diferente pero es en Terapia Infantil dónde esto se hace más complejo. El niño es un ser en evolución y hay una serie de conductas esperadas en cada edad que el terapeuta debe conocer. Por ejemplo un niño de dos- tres años con terrores nocturnos no es una patología, entra dentro de su proceso evolutivo.

También puede haber una dificultad sensorial que aún no esté detectada como pérdida de audición o de vista y que debe ser descartada. En otros casos son necesarios los exámenes neurológicos cuando aparecen problemas de aprendizaje a temprana edad o síntomas de déficit de atención con hiperactividad entre otros.

En terapia Gestalt no hay una separación radical entre Diagnóstico y Terapia, dado que el Diagnóstico es ya en sí terapéutico, desde el primer encuentro con el niño, el objetivo ya es terapéutico y así lo constato frecuentemente. Por otra parte la Terapia no es sólo terapia, sino que también es diagnóstica.

A continuación paso a describir una serie de Conceptos que considero fundamentales Clave para poder entender la esencia la Terapia Gestalt Infantil:

**1.- El Darse cuenta:** ampliar el campo de conciencia, fomentar el darse cuenta es uno de los objetivos más importantes de la Gestalt.

Que el niño aumente la conciencia de su propio cuerpo, de sus sensaciones y sentimientos y de toda la realidad que esté viviendo es fundamental para su pleno desarrollo.

Con los niños el Darse Cuenta es más sutil, hay que atender más a la fenomenología, aquí el contacto es esencial. El Darse Cuenta no suele ser verbalizado, es el terapeuta el que puede mostrarlo para que el niño asienta o no, a veces simplemente hará un gesto o tendremos que esperar a futuras sesiones para comprobar el resultado.

Darse cuenta del mundo exterior de lo que puede oler, tocar, ver, gustar, oír. Darse Cuenta de la zona Interna, todo lo que le pasa de la piel hacia dentro, tensión, picor, relajación. Darse Cuenta de la zona de la fantasía con todo lo que puede haber sentimientos, emociones, pensamientos etc.

Los ejercicios que fomenten el Darse cuenta de mundo sensorial son muy adecuados para los niños porque es una forma de estar en el presente, de tomar contacto con el aquí y ahora. Los ejercicios que favorecen el Darse Cuenta de la fantasía ayudan a entrar en contacto con sus emociones y favorecen la expresión. Para favorecer el Darse Cuenta de la zona interna se puede utilizar el trabajo corporal mediante relajación o visualizaciones.

**2.- El aquí y ahora.** La terapia Gestalt es una terapia que cree en el presente, es sólo en el momento presente donde la terapia puede actuar donde el niño puede vivir experiencias que fomenten el crecimiento y eliminen los bloqueos. Es el experimento el que crea oportunidades para construir el yo y recobrar la autoconfianza. La terapia Gestalt rechaza el pasado porque no existe ya, no se ocupa del futuro porque aún no ha llegado, enfatiza el poder del presente

**3.- Figura- Fondo:** siempre hay una figura, algo que resalta del fondo, algo con más fuerza, más relevante. Es labor del terapeuta ayudar al niño a centrar la figura. El niño nos va mostrar la figura según su estar en la sesión, qué juegos elige, cómo juega o bien a través de lo que elige dibujar o de la forma en que dibuja lo que le hemos pedido, es muy importante atender a la fenomenología. El terapeuta pregunta para facilitar la expresión, juega o espera.

**4.- El Contacto:** Entrar en contacto con algo o alguien significa situarse y sentirse como un ser viviente frente a otra persona a la que también se le reconoce su existencia. Entrar en contacto con el self, con el cuerpo, con la respiración, con las actitudes corporales. Es muy importante al tiempo que difícil, al niño no se le engaña con el lenguaje, él sabe cuando el otro está ahí para él. Los episodios de contacto son vitales para el niño, porque en muchos casos el niño que acude a terapia está carente de ellos. El niño necesita ser reconocido por otro para poder llegar a ser realmente el mismo.

**5.- Las polaridades:** El trabajo con polaridades es muy importante para los niños, su aprendizaje parte de opuestos polares a partir de los cuales van conociendo la realidad. De esto saben mucho los cuentos de hadas donde la realidad se muestra en opuestos, el bueno y el malo, el feliz y el desgraciado etc.

Es gratificante y liberador para el niño poder utilizar en terapia polo opuesto al que utiliza en su vida, es difícil pero gratificante atreverse a ser malo, contestón o triste. Actuar en terapia aquello que no usa en la vida real facilita la integración de las polaridades.

**6.- Satisfacción de necesidades:** En el trabajo con niños es importante fomentar el descubrimiento de sus necesidades, para ello en algunos casos tendrá que reaprender a escucharse. La segunda parte será buscar vías para poderlas cubrir. En este aspecto es muy importante el trabajo con el Contexto.

La terapia Gestalt tiene un modelo teórico que lo describe, el Ciclo de la experiencia o ciclo de satisfacción de las necesidades.

**7.- Asuntos Inconclusos:** los asuntos inconclusos son sentimientos o emociones no expresados o resueltos. En el marco de la terapia se practica la expresión de sentimientos y emociones. Los Asuntos Inconclusos pueden trabajarse mediante la dramatización, intercambiando roles, con la técnica de la silla vacía o la silla vacía ocupada por algún muñeco importante para el niño que puede representar cualquier papel. En ocasiones puede ser mejor abordar los Asuntos Inconclusos de modo simbólico mediante muñecos o marionetas.

**8.- Diferenciar sentimiento y Acción.** No es lo mismo sentir odio que agredir, no es igual sentir amor que abrazar, hay una distancia entre el sentimiento y la conducta. El niño no percibe está distancia por eso tiene miedo a sentir lo que él considera negativo. El sentimiento nunca debe ser rechazado porque significa rechazar al niño. Es liberador para el niño tener permiso para sentir y que pueda aprender la distancia entre sentir y actuar.

**9.- La confluencia:** El bebe es confluente con la madre, poco a poco se va diferenciando y va formando su propio yo. Este proceso a veces se producen percances y el niño permanece confluente con alguno de los padres o bien desarrolla una tendencia a confluir con el ambiente.

**10.- La proyección:** un objetivo fundamental de la terapia es que el niño se dé cuenta de lo que le pasa, para ello los terapeutas recurrimos a diferentes actividades: juegos, dibujos y otras creaciones, dónde el niño proyecta una parte de sí, es decir pone fuera de sí algo que es suyo. Recuperar estas proyecciones es uno de los objetivos de la terapia, a partir de aquí el niño puede resolver en algunos casos y en otros pueden emerger temas que el niño quiera hablar.

**11.- La introyección:** es un mecanismo por el cuál el niño toma los mensajes provenientes de figuras significativas y los incorpora sin digerirlos, pudiendo resultar nutritivos o tóxicos para él. El mecanismo de la introyección es necesario para la educación, el niño necesita de ciertos introyectos para desarrollarse adecuadamente, pero algunos introyectos pueden hacerle daño. Revisar los introyectos es un trabajo a realizar con la familia.

**12.- La retroflexión:** es cuando el niño en lugar de expresar hacia fuera, se contiene y revierte esa energía hacia sí mismo. Los niños que retroflectan suelen llegar a consulta por síntomas físicos: caída de pelo, asma, psoriasis, etc.

**13.- Los Sueños:** según la Terapia Gestalt los sueños son proyecciones de nuestra personalidad. En Terapia Infantil se traba-

jan los sueños mediante dibujos o dramatizaciones, de los diferentes elementos que aparecen en el sueño. Es frecuente que los niños nos relaten pesadillas.

**14.- La teoría paradójica del cambio:** la terapia es un proceso por el cual el niño puede aprender a ser quien realmente es. El niño recibe muchos mensajes de cómo debe ser, de lo que esta bien y de lo que está mal de forma directa o implícita. Cuando el niño deja de pelarse por ser lo que no es, cesa la lucha y puede producirse el cambio.

**15.- El Contexto:** es fundamental en Terapia Infantil. Cuánto más pequeño es el niño más grande es el valor del contexto. No es fácil ni aconsejable trabajar con el niño como un ser aislado sin tener en cuenta la familia. El trabajo terapéutico debe tomar en cuenta a la familia, al igual que tenemos una concepción holística del niño, también partimos de la idea de la familia como un todo, que es más que la suma de las partes, por ello el trabajo con la familia es fundamental. Puesto que en un sistema todos los elementos se interrelacionan e influyen entre sí, el trabajo con la familia es necesario, cuando no es posible hacerlo así el proceso es más dificultoso y generalmente más largo. En algunos casos hay que tener en cuenta la escuela, puede ser conveniente tener contacto con la profesora, visitar el aula etc.

## Referencias Bibliográficas

**Bettelheim, B.** (1975). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Critica, Grupo Grijalbo- Mondadori 2ª ed.

**Bettelheim, B. y Ronsenfeld, A. A.** (1993). *El arte de lo obvio (El aprendizaje de la práctica de la Psicoterapia)*. Barcelona: Critica, Grupo Grijalbo-Mondadori.

**Castanedo, C.** (1997 a). *Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder 4ª Ed

**Corkille, D.** (1970). *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Gedisa.

**Cornejo, L.** (1996). *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

**Vázquez, C y Martín, A.** (1983) *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio... no me engancha*. Madrid: Las mil y una ediciones.

**Jacobs, L. y Hycner, R.** (1995) *The relation ship in Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press.

**Lapierre, André y Lapierre, Anne** (1997). *El Adulto frente al niño. De 0 a 3 años*. Madrid: Dossat 2000, 6ª ed.

**Oklander, V.** (1998). *Ventanas a nuestros niños. Terapia Gestáltica para niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

**Ramos, M.** (1997). *Una introducción a la Terapia Gestalt*. Valencia: Instituto de Terapia Gestalt.

**Salama, H** (1996). *Gestalt. De Persona a Persona*. México, DF: Centro Gestalt de México.

**Salama, H** (1999). *Gestalt. Proceso y Metodología*. México, DF: Centro Gestalt de México. ©