



Establecer límites en la terapia de juego: un enfoque de Synergetic Play Therapy

El propósito principal de establecer límites en una sesión de terapia de juego es ayudar al/ a la terapeuta a ser capaz de permanecer dentro de su propia ventana de tolerancia (capacidad para mantener la intensidad en un momento dado) y así apoyar al niño(a) para que pueda moverse hacia los pensamientos, sentimientos y sensaciones incómodos que el/la niño(a) intenta integrar. La excepción a este propósito es cuando exista algún asunto respecto a la seguridad. Si hay un problema de seguridad, el/la terapeuta hace lo que sea necesario para mantenerse a sí mismo(a) y al niño(a) seguro(a).

El momento de establecer el límite es cuando el/la terapeuta percibe que el juego o las historias están a punto de salir de su ventana de tolerancia y/o están comenzando a sentirse emocionalmente inundados(as).

Establecer límites es una experiencia flexible, ya que la ventana de tolerancia del terapeuta cambia de un momento a momento. Lo que podría sentirse bien en una sesión podría no sentirse bien en otra sesión. Es importante que el/la terapeuta honre su propia ventana de tolerancia en cualquier momento dado. La historia personal, los acontecimientos actuales de la vida, como el cuerpo se siente actualmente, etc influyen en la ventana de tolerancia y en la capacidad de permanecer presente y en sintonización con el/la niño(a).

Al establecer límites, es importante reconocer antes de redirigir. "Jamie, esto es realmente importante ... muéstrame otro camino". Reconocer antes de redirigir ayuda al niño(a) a comprender que el terapeuta no desaprueba los impulsos y comportamientos que se demuestran, sino que redirige la expresión para que el/la terapeuta pueda seguir estando presente con ellos(as) en el juego. Esto ayuda al niño(a) a no internalizar la vergüenza por el límite.

Establecer el límite:

A medida que se establecen los límites, lo siguiente es importante:

- Toma una respiración profunda para conectarse con usted mismo.
- Hágase presente para que el/la niño(a) pueda sentirlo energéticamente.
- Utilice una voz seria, pero no amenazante
- Haga contacto visual cuando sea posible, pero lo fuerce
- Reconozca antes de redirigir
- Mantenga los sentimientos fuera de eso. Los sentimientos se pueden discutir más adelante.

Redirigir con acción:

- Haga un gesto hacia donde quiere que vaya la energía.
Ejemplo: Joey está intentando golpearlo(a) en la cabeza con una espada ...
"Joey, golpéame de aquí para abajo". (Muestre todo debajo de su cabeza)

- Traiga contención para mantenerlo en movimiento
Ejemplo: Susie está tirando arena al suelo ...
"Susie, es importante para ti hacer esto. La arena tiene que salir". Tome una cortina de ducha y rápidamente póngala en el suelo e invítela a seguir tirando la arena.
- Finja
Ejemplo: Joey tiene muchas ganas de echarle arena en la cabeza o ponérsela en el pelo
"Joey, finge que me lo vas a echar". Una vez que lo haga, responda como si la acabara de arrojar sobre usted.

Redirija con palabras:

- "Muéstreme otra manera"
Ejemplo: Matt lo(a) está esposando y realmente duele
"Matt, sé que quieres que entienda, muéstreme de otra manera"
- "No necesito lastimar/mi cuerpo, no necesita doler para entender"
Ejemplo: Laura le está tirando canicas y usted ha intentado dos veces reconocer y redireccionar.
"Laura, no me tiene que doler para entender. Muéstreme otra manera".

Inundación emocional

- La inundación emocional ocurre en todos los modelos de terapia de juego porque la inundación emocional hace parte de una relación.
- Cuando el/la niño(a) se inunda o se acerca a la inundación, ¡la única tarea es ayudar al niño(a) a tener una percepción de seguridad en el momento!
- Si ocurre una inundación para el terapeuta o el niño(a), la reparación ofrece sanación e integración tanto para el terapeuta como para el niño

Consejos para prevenir la inundación emocional en el terapeuta:

- Salga de la visión de túnel haciendo una pausa durante el juego y mirando alrededor de la habitación. Oriéntese a usted mismo en el tiempo y el espacio.
- Recuerde que lo que está experimentando está ocurriendo en una sesión de terapia de juego: ayúdense a sentir el juego mientras que simultáneamente sabe que es solo juego.
- Regúlese en medio de la desregulación, permitiéndose estar en la intensidad sin ser consumido por la intensidad.
- Use su respiración y movimiento para conectarse a sí mismo(a)
- Nombre su experiencia en voz alta para ayudar a calmar su amígdala.
- Asegúrese de utilizar declaraciones de observación a lo largo de sus sesiones para realizar un seguimiento del juego y par ayudarle a su cerebro racional a mantenerse conectado.
- ¡Establezca límites! Reconozca y redirija cuando empiece a sentir que el juego está saliendo de su ventana de tolerancia.

Dion, L. (2018) Agresividad en terapia de juego: un enfoque neurobiológico para la integración de la intensidad. Norton Publishing.