

Il gioco e la sua importanza

Grazia Vittigni*

Il termine gioco deriva dal latino *ludus* e indica, nel linguaggio comune, un'attività gratuita, più o meno fittizia, che procura un piacere di tipo particolare. Il gioco – quando ha ancora diritto di cittadinanza nel territorio di una persona adulta ed è vissuto in modo sano – costituisce un momento di distensione, uno spazio per tirare il fiato, un modo per mettere tra parentesi per un tempo ben circoscritto la serietà della vita con tutti i suoi problemi, uno spazio di illusione che permette paradossalmente di tornare poi nella realtà con una capacità maggiore di affrontarla nella sua complessità.

Lo spazio del gioco è uno spazio che via via si restringe nel corso dello sviluppo: da piccoli passiamo molto tempo a giocare, poi crescendo questo spazio si restringe fino a diventare, appunto, una parentesi che qualche volta si inserisce nella narrazione di una persona adulta.

La psicologia si è interessata molto al fenomeno del gioco, soprattutto al gioco nella prima infanzia. Ogni psicologia ha affrontato lo studio di questo fenomeno in base al suo paradigma interpretativo e dunque abbiamo le più svariate interpretazioni di questo fenomeno e della sua funzione all'interno della crescita e dello sviluppo psicologico del bambino. A che cosa serve il gioco?

Riparo dalla sofferenza (Freud)

Già Freud aveva osservato che il bambino, giocando, rimette in atto esperienze psichiche dolorose e prova a ripararle, lasciando emergere nel gioco quanto c'è di «non digerito» nella sua storia emotiva. Nel caso del piccolo Hans, ha, ad esempio, mostrato che i sogni, le fantasie e i giochi del suo piccolo paziente consistevano in una continua ripetizione e drammatizzazione del conflitto edipico. Nel 1920, poi, osservando un suo nipotino di diciotto mesi che giocava con un rocchetto, lanciandolo lontano, facendolo sparire sotto il letto e accompagnando questo gioco con molte esclamazioni, Freud aveva dedotto che il gioco è una sorta di messa in scena di un'esperienza dolorosa legata alle numerose partenze della madre. Da ciò ha ipotizzato che il bambino ripete più volte lo stesso gioco per trasformare un'esperienza dolorosa e frustrante (come l'assenza della madre) in

* Docente all'Istituto Superiore per Formatori e psicologa al Centro di Accompagnamento Vocazionale di Milano.

un'esperienza controllabile, che gli permette di sopportare la separazione. Freud ha quindi ricavato, da queste osservazioni, che il gioco permette al bambino di riparare le esperienze di sofferenza e che le paure e le ansie, ma anche l'aggressività e ogni altro impulso, presenti nella sua vita emotiva, possono essere ridotte e rielaborate con il gioco.

Esercizio per affrontare il mondo (Klein)

Melanie Klein (1882-1960) può essere considerata la psicologa che per prima ha messo in luce l'importanza del gioco come via regia per accedere all'inconscio infantile. Per il bambino il gioco non è un semplice passatempo, ma il suo lavoro più importante: gli consente di crescere, di alimentare il pensiero simbolico, di imparare a padroneggiare il mondo esterno e a dominare e a mediare l'angoscia del proprio mondo interiore, mediante l'elaborazione dei conflitti e delle fantasie inconscie (il gioco del bambino è l'equivalente delle libere associazioni degli adulti). In *Psicoanalisi dei bambini* (1932) sostiene che il gioco consente al bambino di proiettare all'esterno angoscia e conflitti e che quindi attraverso il gioco è possibile osservare le fantasie inconscie dei bambini e l'angoscia ad esse legata.

Fa crescere nell'autonomia e stimola la creatività (Winnicott)

Restando nel paradigma interpretativo della psicanalisi, un altro contributo interessante ci viene da Donal Winnicott. Questo autore ha inserito il gioco tra quei fenomeni «transizionali» che aiutano il bambino, che ha beneficiato di buone cure materne, a emanciparsi in maniera non traumatica dalla dipendenza materna, imparando l'autonomia di sé e conservando una certa fiducia nella realtà positiva che lo protegge.

Alla nascita, sostiene Winnicott, il lattante vive uno stato di fusione totale con la realtà esterna, non ha consapevolezza di essa ed è dunque totalmente dipendente dalle cure materne, delle quali non ha alcuna nozione e verso le quali non può operare alcun controllo. La madre «sufficientemente buona» è quella che, in questo primo stadio, si adatta totalmente ai bisogni del bambino e ne sostiene l'onnipotenza, ossia dà al bambino l'illusione di poter creare una realtà esterna che risponda magicamente ai suoi bisogni. Successivamente, la madre deve gradualmente venire meno a questo adattamento, per far sì che il bambino si emancipi dallo stato di fusione con lei e concepisca l'esistenza di un «non-me». Per compiere questo difficile viaggio dalla soggettività pura all'oggettività, il bambino si serve appunto di quelli che Winnicott definisce «oggetti transizionali» e «fenomeni transizionali». Si tratta rispettivamente di oggetti concreti (peluche, coperta, sciarpa...) o di esperienze (il gioco, appunto), che costituiscono un'area intermedia che non appartiene né alla realtà interna né al mondo esterno e viene a dare forma a quell'area di illusione che congiungeva madre e bambino. Secondo Winnicott l'area di gioco è dunque quello spazio potenziale tra la madre e il bambino, uno spazio che congiunge la madre e il bambino¹. Questo spazio ha una duplice funzione: da una parte offre al bambino un senso di sicurezza e lo aiuta nel

controllo dell'angoscia, permettendogli così di separarsi dalla madre, dall'altra è il luogo in cui inizia a svilupparsi la creatività.

Il gioco è, infatti, per Winnicott sempre un'esperienza creativa e la capacità di giocare in maniera creativa permette al soggetto di esprimere l'intero potenziale della propria personalità. In questa terza area neutra e intermedia tra il soggettivo e l'oggettivo, può comparire l'atto creativo, che permette al soggetto di trovare se stesso, di essere a contatto con il nucleo del proprio Sé.

La qualità del gioco, e dunque di tutta l'esperienza creativa del bambino prima e dell'adulto poi, dipendono dalla qualità di questo spazio potenziale tra madre e bambino, che nasce nei primi stadi dell'esistenza dell'individuo, in rapporto alla fiducia del lattante nell'attendibilità della figura materna.

Nel paradigma psicoanalitico, dunque, il gioco è stato studiato soprattutto in relazione agli effetti che esso ha sulla sfera affettiva, inconscia e relazionale. La sua funzione è essenzialmente quella di essere uno spazio intermedio, transizionale (come direbbe Winnicott), un luogo privilegiato in cui possono emergere contenuti inconsci e minacciosi (come direbbe Melanie Klein), e allo stesso tempo un mezzo prezioso per poterli elaborare (come direbbe Freud). Proprio questa possibilità di elaborazione favorisce la nascita della creatività, intesa come capacità di porsi di fronte alla vita in modo più libero.

Fortifica l'intelligenza del reale (Jean Piaget)

La funzione che il gioco svolge nello sviluppo della dimensione cognitiva del bambino è stata studiata con particolare attenzione dallo psicologo ginevrino Jean Piaget, a cui va anche il merito di aver individuato alcuni stadi nello sviluppo dell'attività ludica del bambino, stadi che vanno di pari passo con lo sviluppo fisico e cognitivo.

Il primo stadio è quello del *gioco di esercizio*, l'unico tipo di gioco che compare nella fase dello sviluppo sensomotorio. Si tratta di una forma primitiva di gioco che non comprende nessun simbolismo e nessuna specifica tecnica, ma consiste nella ripetizione di attività acquisite nel corso dello sviluppo per mezzo dell'adattamentoⁱⁱ. Per esempio, il bambino che ha casualmente scoperto che colpendo un oggetto sospeso questo si muove, lo colpisce di nuovo, ma questa è una ripetizione e non un gioco vero e proprio. Una volta però che ha acquisito lo schema, ripete il gesto solo per il semplice piacere funzionale o per il piacere di vedere la sua capacità di produrre certi effetti o per avere una ulteriore conferma della nuova abilità acquisita, conferma che è a sua volta fonte di piacere e di godimento. È gioco di esercizio quando il bambino gioca con il proprio corpo (e in questo modo comincia a gattonare, poi a camminare), o con gli oggetti (quando li mette in bocca, li usa per colpire una superficie in modo da produrre dei suoni, per non parlare del momento in cui lancia per terra o lascia cadere tutto ciò che gli capita tra le mani...). L'attività è sempre la stessa: il bambino scopre e impara a conoscere se stesso, il suo corpo, le sue capacità, le proprietà degli oggetti e, una

volta che il nuovo schema è acquisito, lo ripete e proprio questa ripetizione è per lui un gioco e una fonte di piacere, accompagnata dalle cosiddette vocalizzazioni ludiche (ma-ma, ba-ba, pa-pa, ca-ca...). Giochi di esercizio sono anche le scale che il bambino vuole continuamente provare a salire a gattoni una volta che ha scoperto come si fa, oppure il buttare per terra le cose e altre attività simili di cui i bambini sembra non si stanchino mai... «Il gioco è bello finché dura poco» non sembra proprio il proverbio adatto a questa prima fase.

Dai 7 mesi circa, inizia il *gioco imitativo*: il bambino comincia ad imitare delle semplici azioni di vita quotidiana, prende il telefono, si pettina (in qualche modo), imbocca la mamma con il cucchiaio...

Verso il secondo anno di età, il gioco di imitazione si trasforma nel cosiddetto *gioco simbolico* o gioco del far finta. A questo punto, incomincia ad evocare delle situazioni particolari. Incomincia a pensare per immagini mentali (attività rappresentativa), relative ad una realtà che non è presente o che comunque non ha diretto rapporto con l'oggetto che serve da pretesto o da supporto al gioco stesso. Tipico è il caso del bambino che prende un giocattolo morbido, vi appoggia la testa come per disporsi a dormire, chiude gli occhi e ride..., oppure il bambino che, dato un oggetto qualunque, lo porta all'orecchio e finge di parlare al telefono, e ancora, la bambina che fa finta di bere mentre dice sete... In tutti questi casi, il bambino evoca delle condotte specifiche che si compiono con determinati oggetti, ma che lui compie in assenza di quegli oggetti ma in presenza dei loro simboli. In seguito, invece di far finta di dormire, parlare al telefono e bere in prima persona, proietterà questi comportamenti su altri e allora comincerà a far dormire la bambola, a far parlare al telefono l'orsacchiotto e a far bere il cagnolino di pezza. Sempre secondo Piaget, il gioco simbolico diventerebbe più complesso dopo i quattro anni, e oltre a svolgere la funzione di favorire la capacità rappresentativa (per mezzo dell'evocazione di situazioni) faciliterebbe il raggiungimento di un certo equilibrio nella vita affettiva. Il gioco simbolico è l'apice del gioco del bambino, in quanto gli offre la possibilità di imparare com'è la realtà. È infatti uno spazio in cui non è il bambino che si adatta alla realtà, ma è la realtà che si adatta al bambino (assimilazione), al contrario dell'imitazione in cui gli schemi del bambino si adattano alla realtà esterna (accomodamento).

Più avanti, secondo Piaget verso i sette anni, ma probabilmente anche prima, nei giochi simbolici comincia a comparire un certo ordine, al posto della disordinata sequenza di fatti che li ha contraddistinti finora, e soprattutto un simbolismo non più soltanto di tipo individuale ma di tipo collettivo, come per esempio nei giochi dove ognuno assume un ruolo complementare rispetto a quello degli altri. Caratteristico è il gioco della scuola in cui un bambino fa la maestra e gli altri gli allievi, oppure il gioco della famiglia in cui un bambino fa il papà, una bambina fa la mamma e gli altri fanno i figli, i cuginetti... In questo nuovo comportamento di gioco, definito *gioco di costruzione o basato su regole*, compare anche una più esatta riproduzione del reale così che il bambino con delle costruzioni di legno, per esempio, è in grado di riprodurre con cura la scuola e la propria classe, oppure la casa, il suo quartiere...

Nel paradigma interpretativo di Piaget, dunque, il gioco è il protagonista per eccellenza dello sviluppo cognitivo, in quanto luogo di assimilazione della realtà.

Al di là delle diverse correnti di pensiero, risulta evidente come il gioco sia altamente significativo per la crescita del bambino svolgendo una funzione strutturante dell'intera personalità. Mediante il gioco il bambino fa esperienza di persone e oggetti, arricchisce la memoria, studia cause ed effetti, riflette sui problemi, si costruisce un vocabolario, impara a controllare le sue reazioni emotive e adatta il proprio comportamento ai modelli culturali del suo gruppo sociale. Il gioco è quindi necessario al completo sviluppo del corpo del bambino, del suo intelletto, delle sue emozioni e della sua personalità. Esso, indipendentemente dal paradigma teorico con cui è studiato, è ormai universalmente considerato un protagonista importante nello sviluppo psicologico e soprattutto della personalità del bambino e può essere considerato la strumentazione di cui ogni individuo è geneticamente dotato per organizzare la sua struttura interna.

Gioco, psicoterapia, formazione

Dunque, il gioco non è un semplice passa-tempo ma il modo pratico del bambino (e dell'adulto) di acquisire -passo dopo passo- la libertà di disporre di sé con confidenza, e di trovare una propria collocazione creativa nel mondo reale.

Non è forse questo anche lo scopo della psicoterapia, anzi di ogni intento formativo? Ciò che il bambino (e l'adulto) intende fare con il gioco è esattamente ciò che si propone di fare il terapeuta e ogni educatore: aiutare le persone a confidare in sé e trovare il proprio posto nella vita.

L'analogia fra gioco e psicoterapia è ormai di uso abituale nella letteratura psicologica e altrettanto fruttuosa sarebbe servirsene anche per le altre forme di educazione, dal momento che ogni educazione recupera tutte le attività, che l'uomo già usa per conto suo, per servirsene come itinerari di umanizzazione.

Ogni forma educativa è una situazione di gioco, molto serio se si vuole; un gioco in cui è possibile creare uno spazio e un tempo diversi dalla realtà pressante di ogni giorno e dalla convenzionalità sociale. In questo spazio, senza pericolo e senza conseguenze impellenti, ognuno di noi sospende i modi e il ritmo della vita ordinaria per lasciar emergere la voce della sua interiorità, può rivisitare quei modi senza essere attanagliato dall'ansia o ipotizzarne dei nuovi senza dover arrivare subito ad una decisione irreversibile. In questo spazio di intervallo rispetto alla realtà, si impara la libertà di amministrare se stessi, a distinguere il pensabile dal reale, il realizzabile dall'illusione, il possibile dall'impossibile e si riaccende la voglia di fare tutto questo anche nella realtàⁱⁱⁱ.

Proprio Winnicott descrive la psicoterapia come un gioco tra due persone. «La psicoterapia ha luogo là dove si sovrappongono due aree di gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che quando il gioco non è possibile, allora il lavoro svolto dal terapeuta ha come fine portare il paziente da uno stato in cui non è capace di giocare ad uno stato in cui è capace».^{iv}

Nella fase iniziale vengono poste le regole del gioco (*setting* e contratto di lavoro), poi si crea pian piano un'alleanza terapeutica (bisogna aver superato la fase del «gioco di esercizio» secondo Piaget ed essere capace di «gioco sociale basato su regole»).

Nella fase centrale della terapia si rivisitano alcune partite evolutive che sono state giocate male, si mette il «paziente» in grado di giocare quelle che non ha ancora giocato a causa di qualche blocco. E poi, ad un certo punto, si attiva il gioco delle trasferenze e controtrasferenze, anche se terribilmente serio, come lo è per il bambino. Nella trasferenza, infatti, la persona adulta rivive il terapeuta come se questi fosse, ad esempio, sua madre o suo padre, ma grazie a questa finzione, il suo mondo emozionale, intellettuale ed interpersonale si rinforza e permane anche al di fuori del «gioco», andando così a far parte di quella configurazione complessa che chiamiamo personalità.

Nella fase centrale della terapia si tratta di ripetere più volte lo stesso gioco (*working through*) per imparare a contenere e gestire l'ansia e altri sentimenti difficili, si tratta di rielaborare esperienze difficili per poterle integrare, si tratta a volte di fare delle prove per affrontare la realtà che si incontrerà fuori dalla terapia stessa, così come il bambino usa il gioco per fare degli esperimenti.

Compito del terapeuta è certamente quello di giocare e giocarsi nella relazione terapeutica, ma facendo molta attenzione a non colludere, ossia a non giocare allo stesso livello! Il «paziente» gioca per ripetere il modo abituale di viverci, il terapeuta per aiutare ad esplorarlo e a viverlo in modo più umanizzante. Il terapeuta cambia il gioco facendolo, come un padre che giocando con il proprio figlio non diventa anche lui un bambino ma lo aiuta a diventare uomo.

La scelta del tipo di gioco e della modalità di partecipazione al gioco del terapeuta «non possono essere predeterminati da una tecnica. Occorre invece che sia riconosciuta, innanzitutto, la dinamica evolutiva in atto. Da qui, poi, potrà essere individuata la strategia più efficace per entrare in quello spazio evolutivo, secondo la modalità esperienziale più vicina a quello stadio e in grado di interagire con quella dinamica»^v.

Il gioco dei bambini non dura in eterno, ma è ben definito nello spazio e nel tempo, così come la terapia non può durare in eterno ed arriva il momento in cui bisogna concludere il gioco ed entrare nella realtà... speriamo con una maggiore competenza nel giocare il grande gioco della vita.

ⁱ D. Winnicott, *Gioco e realtà*, Armando editore, Roma 2006, p. 84

ⁱⁱ È bene ricordare a questo proposito che per Piaget sono due i meccanismi di sviluppo: l'organizzazione e l'adattamento. L'organizzazione è la tendenza ad organizzare le varie informazioni ed esperienze in modo che ci siano dei nessi tra loro e che il tutto abbia un senso, in modo che il sistema sia in equilibrio. Quando ci troviamo di fronte a nuove informazioni e l'equilibrio è necessariamente rotto, scatta l'altro meccanismo complementare che Piaget chiama appunto adattamento. Questo meccanismo si divide in due sottocategorie, dette assimilazione e accomodamento. Con l'assimilazione le nuove informazioni di fronte alle quali ci troviamo vengono in qualche modo incorporate, assimilate, appunto, nelle strutture già esistenti. Questo è possibile perché le nuove informazioni sono compatibili con gli schemi mentali che abbiamo. Se la nuova informazione non è compatibile con i nostri schemi, allora scatta l'accomodamento, in cui appunto è lo schema mentale che si modifica in base alla nuova informazione. In questo modo procede la conoscenza e lo sviluppo cognitivo.

ⁱⁱⁱ F. Imoda, *Sviluppo umano, psicologia e mistero*, EDB, Bologna, 2005, p. 207-210.

^{iv} D. Winnicott, *Gioco e realtà*, cit., p. 71

^v S. Guarinelli, *Pedagogia genetica e pratica psicoterapeutica*, in A. Manenti, S. Guarinelli, H. Zollner, *Persona e formazione*, EDB, Bologna 2007, p. 281