

Gioco come metafora della vita



Il gioco del tennis è una metafora della vita.

La cosa più importante nel gioco del tennis è la giusta distanza dalla palla.

E' colpire la palla dalla giusta distanza.

Ma qual è la giusta distanza?

Quella che ti permette di compiere un movimento perfetto per dare alla palla la forza necessaria per andare dove serve.

Nella nostra vita, la giusta distanza da ciò che ci succede è fondamentale;

è quella che ci serve per vedere tutto il bello e il meno bello che c'è in quello che ci succede vivendo.

Ogni cosa ha una distanza diversa da dove colpire.

*La distanza dalla famiglia - quella che serve a non perdersi di vista,
la distanza dal lavoro - più di tre metri,*

la distanza dall'amore - almeno lo spazio che serve per muoversi,

la distanza dal sesso - quella che c'è fra il letto e la doccia,

la distanza dai figli - quella che ti permette di amarli senza pretendere la perfezione,

la distanza dalla musica - quella che ti permette di ricordare,

la distanza dalla solitudine - quella che ti permette di allungare una mano per trovare una persona speciale.

(Barbara Pollastri, al termine di un percorso di Psicoterapia e Bilancio di Competenze Professionale)



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

La vita è fatta di tempi e distanze e anche da come noi ci rapportiamo con esse. Nello spazio relazionale la personalità si apre e si richiude, e siamo noi a scegliere quando e in quale misura aprirla.

Nel bambino la comunicazione si sviluppa gradualmente, attraverso scambi comunicazionali, esperienze affettive e sensoriali. Il **gioco** in questo senso è una delle prime esperienze che il bambino sperimenta come "altro-da-sé", vale a dire uno dei primi approcci alla vita, alla propria formazione, a distaccarsi dalla madre per poter **esplorare il proprio essere e l'essere nel mondo**, in modo non fusionale.

Il gioco è una metafora della vita, un percorso che permette di fare esperienza, di creare un mondo "piccolo", un mondo in miniatura, in cui il bambino interpreta e rielabora, si autotutela e riflette sul mondo "grande".

C'è un aspetto duale fra il dentro e il fuori, fra il soggettivo e l'oggettivo, il bambino va alla ricerca di oggetti (un orsacchiotto, una copertina...) che lo aiutano ad assimilare un "non me", a rapportarsi con l'altro. Quegli oggetti che **Winnicott** chiamava "**oggetti transizionali**", sono oggetti che ricordano il contatto con la madre e ne aiutano in questo modo il distacco. Winnicott, pediatra e psicanalista, ha molto approfondito il concetto del gioco, definendolo come **atteggiamento ludico verso il mondo**: "il gioco è un'esperienza, che è sempre un'esperienza creativa, un'esperienza che si svolge nel continuum

continua...



Dott.ssa Lisa Massei

spazio temporale, una forma fondamentale di vita" (D. Winnicott).

Il gioco, durante la crescita del bambino prima, e dell'adolescente poi, ha una grande importanza formativa: aiuta l'esperienza relazionale nel mettere in scena fatti e situazioni, oltre che porre il bambino al bivio fra delle decisioni da prendere.

Il senso del gioco è *giocare*, è *vivere*, è *tras-formare*, distruggere per ricreare, rapportarsi con il proprio lato aggressivo, intuitivo, esprimere le proprie capacità, il proprio potenziale, la propria *personalità* sia da soli che in relazione con gli altri.

Le regole e i rituali del gioco, se non vissute in modo costrittivo, ma bensì come regole utili a dare significato al contesto, a ciò che si intende fare (obiettivi, scopi), a come farlo nel rispetto degli altri, aiutano a definire confini e abilità, ed hanno la funzione di *contenimento*.

In particolare, il gioco di squadra o i giochi in gruppo stimolano la competizione, la *rappresentazione simbolica rituale della realtà* e a come ci rapportiamo con essa: vincere, perdere, gioire, soffrire.

Giocare in modo creativo permette di *esprimere il proprio potenziale*, grazie alla sospensione del giudizio legato alla "verità sul mondo", poiché si inscena una finzione che ci aiuta ad esprimerci in modo più libero.

continua...



Dott.ssa Lisa Massei

“Facciamo finta che...” è un gioco di ruolo che fa interpretare ai bambini ruoli e personaggi nuovi, li mette in contatto con altre realtà, altri personaggi, fa sperimentare loro cosa sia l'empatia, il mettersi nei panni dell'altro.

Il gioco, secondo Winnicott, aiuta a *stimolare un atteggiamento ludico verso il mondo*, a sentirci parte di esso, attori e non solo spettatori.

Ma che ne è del gioco quando diventiamo adulti?

“Il gioco (negli adulti) si manifesta per esempio nella scelta delle parole, nelle inflessioni della voce, e soprattutto nell'umorismo” (D. Winnicott).

Si manifesta nella *cultura* e nella *creatività*, nella capacità di trovare *soluzioni creative*, adattive e sperimentali. Il gioco è un *atto comunicativo* anche nell'adulto, non è giusto relegarlo solo al bambino o pensare che la creatività faccia parte solo di alcuni “illuminati”.

“Il gioco è universale e appartiene alla sanità; porta alle relazioni di gruppo; il gioco può essere una forma di comunicazione in psicoterapia; facilita la crescita e pertanto la sanità e infine, la psicanalisi si è sviluppata come forma altamente specializzata di gioco, al servizio della comunicazione con sé stessi e con gli altri” (D. Winnicott).

Chi di noi non ha mai sperimentato il gioco, la creatività, il divertimento?

A volte sembriamo dimenticarci di quelle emozioni, di quelle sensazioni,

continua...

Dott.ssa Lisa Massei

eppure "la creatività consiste nel mantenere, nel corso della vita, qualcosa che appartiene all'esperienza infantile, la capacità di creare il mondo"

(D. Winnicott).

Ma come farlo? Proprio cercando di entrare in contatto con la creatività, una creatività propria; secondo il famoso psicanalista, la creatività non si relega soltanto alla produzione di oggetti artistici (che siano un quadro, un disegno, una musica, una danza o un piatto ben cucinato), bensì in ciò che succede durante il **processo creativo**, come l'individuo si rapporta con la realtà esterna; la creatività "è universale, appartiene al fatto di essere vivi" e "si può considerare come una cosa in sé, qualcosa che è necessario se l'artista deve produrre un lavoro d'arte, ma anche qualcosa che è presente quando chicchessia guarda in maniera sana una qualunque cosa o fa una qualunque cosa deliberatamente". Quindi **creatività** non è solo **creare**, ma anche **pensare in modo creativo**, rapportarsi con il **perdere tempo**, il **non produrre** necessariamente qualcosa di valore, ma creare qualcosa che ci aiuta, che ci stimola. La capacità di fare delle cose anche solo per il gusto di farle, di **perdere tempo per ritrovarsi**, imparare a lasciarsi andare per riscoprirsi, e creare, a quel punto, qualcosa che davvero ci sorprende perché viene da dentro. "Voglia di giocare e di giocarsi, di rischiare con i propri modi, tempi e difese attraverso un momento magico in cui corpo cuore e mente sono felicemente

continua...



Dott.ssa Lisa Massei



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

integrati e cooperanti per giocare” (J. Piombo).

“Queste sono le sensazioni che si provano durante un’esperienza creativa (...) quella sensazione particolarissima in cui la persona si percepisce con intensità (...)” (J. Piombo).

Tornando alla citazione iniziale, vorrei concludere dicendo che la *distanza* che decidiamo di stabilire fra noi e l’altro, fra noi e gli eventi della vita, può essere - perché no - anche la distanza fra noi e il nostro *vivere in modo creativo*, in contatto con la nostra sfera intima e interiore; che il gioco è parte di noi, che il gioco non ha età e migliora la qualità della vita.

Bibliografia di riferimento

D. Winnicott, *Gioco e realtà* - Armando Editore

J. Piombo, *Artiterapie e Counseling Espressivo* - Sovera Edizioni

J. Piombo, *Il gioco come arte, arte come apprendimento* - articolo

Dott.ssa Lisa Massei

fine...

