

<b>PSYCHOMEDIA</b>	<b>TERAPIA NEL SETTING INDIVIDUALE</b> <hr/> <b>Psicoterapia con il gioco della sabbia</b>
--------------------	---

## **La dimensione del Gioco nella terapia con la sabbia**

*Floriana Di Giorgio*

Per comprendere la valenza del gioco in psicologia, basti pensare che ancora non esiste una sua unica definizione e che, nel corso degli anni, sono state elaborate diverse teorie relative all'attività ludica, soprattutto nel filone della psicologia evolutiva.

Quando si parla di gioco, infatti, si pensa, di solito, ad un'attività solo dei bambini, una prerogativa dell'infanzia. Vero è che per il bambino il gioco è un canale privilegiato di comunicazione, di contatto con il mondo e di espressione delle proprie emozioni e del proprio mondo interiore. E' importante, però, anche per gli adulti recuperare la dimensione ludica, ossia rimparare a giocare, considerando che *“nell'uomo autentico si nasconde un bambino: che vuole giocare”* (Nietzsche, 1883).

Secondo il filosofo Schiller (1795), infatti, *“l'uomo è pienamente tale solo quando gioca”*, considerando il gioco come un mediatore tra la parte pulsionale-sensibile e la parte intellettuale, le quali, attraverso esso, entrano in contatto, superando l'abisso che le separa e l'uomo è completo solo quando queste due sue parti sono in relazione.

Jung, facendo suo il pensiero di Schiller, considera il gioco un elemento fondamentale per il mantenimento e il ritrovamento della salute psichica e assegna ad esso un ruolo centrale nell'economia psichica. Egli stesso, come descrive nella sua autobiografia (1978), attraverso il gioco riesce a comprendere i suoi processi interiori inconsci e a ristabilire la sua salute psichica. Secondo Jung, infatti, *“tutto il lavoro umano trae origine dall'immaginazione (...) e l'attività creatrice dell'immaginazione strappa l'uomo ai vincoli che lo imprigionano, elevandolo allo stato di colui che gioca.”*

Questo perché attraverso il fare e, quindi, anche attraverso il giocare, si trova il modo di collegare l'Io e l'inconscio e, una volta che ciò è avvenuto, si sa che cosa fare e ciò è fondamentale

soprattutto se si tiene conto che il processo d'individuazione è un continuo aggiustamento e un'integrazione tra l'Io e l'inconscio e, in tal senso, il gioco permette il processo d'individuazione.

Il gioco richiede un 'luogo' e un 'tempo', che sono, però, diversi da quelli ordinari e permettono di entrare in una dimensione immaginale, un'area intermedia tra mondo interno ed esterno, che ha spazi, tempi e regole caratteristici e ben definiti (Winnicott, 1974). Considerando tempo e spazio anche la psicoterapia può essere intesa come un 'gioco creativo', in cui all'interno di uno spazio-tempo delimitati, si svolge un'esperienza reale, in cui si attivano immagini e simboli e lo stesso si può dire dell'esperienza ludica.

*“Mentre gioca l'individuo è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé”* (Winnicott, 1974). Questo accade perché lo spazio del gioco può essere inteso come uno spazio simbolico, in cui le emozioni possono essere rappresentate e l'esperienza può essere elaborata. Per avere tale funzione, però, il gioco deve essere libero, non si può obbligare nessuno a giocare perché in tal modo la dimensione ludica perderebbe la sua valenza trasformativa.

Marinucci (2012) sottolinea la valenza terapeutica del gioco, mettendo l'accento sulla sua capacità di rappresentare contenuti indicibili. Attraverso il gioco, infatti, si può dar voce ad emozioni e sensazioni non esprimibili verbalmente. Esse sono relative anche alle ferite infantili e/o anteriori alla nascita, in quanto il feto, nella vita intrauterina, riceve informazioni dai canali sensoriali, vascolari ed umorali della madre, che influenzano la sua psiche. Tali esperienze infantili e fetali hanno luogo in un periodo della vita in cui non è possibile la pensabilità, per cui rimangono ascritte nel corporeo, sottoforma di sensazioni somatiche, rappresentazioni comportamentali e, successivamente, possono organizzarsi in sintomi psicopatologici.

Con il gioco della sabbia il corpo diviene soggetto che agisce e percepisce e il terapeuta può vedere come il paziente si muove, sceglie gli oggetti ed entra in relazione con la sabbiera. Soprattutto le mani assumono un ruolo importante, avendo *“la capacità di dar forma a delle forze attive dell'inconscio, rendendole visibili e riconoscibili, di unire l'interno con l'esterno, lo spirito con la materia e ciò sta alla base della Sandplay Therapy”* (Amman, 2000) e, come ha sottolineato anche Jung, *“spesso le mani sanno svelare un segreto attorno a cui l'intelletto si affanna inutilmente”*.

Il coinvolgimento del corpo e soprattutto delle mani, che manipolano una materia primaria amorfa quale la sabbia, permette di rientrare in contatto con sensazioni ed emozioni indicibili ascritte e memorizzate dal corpo. Il ritorno alla dimensione corporea è un momento centrale nell'economia psichica, in quanto un'emozione sofferta, ma senza forma, può essere rappresentata.

Ciò accade anche perché, attraverso questa particolare esperienza ludica, è possibile raggiungere una condizione psichica che attiva l'immaginazione, considerata da Jung, un elemento capace di dare espressione alle determinanti inconsce della sofferenza mentale.

## BIBLIOGRAFIA

Amman R. (2000), *Sandplay: immagini che curano e trasformano*, La biblioteca di Vivarium, Milano

Huizinga J. (1973), *Homo ludens*, Einaudi, Torino

Jung C.G. (a cura di A. Jaffè) (1978), *Ricordi, sogni, riflessioni*, Rizzoli, Milano

Marinucci S. (2012), “*Il gioco: un veicolo per l'indicibile*” in “L'analisi con il gioco della sabbia- Dall'incontro con Dora Kalff allo sviluppo teorico della Sandplay therapy” a cura di Rocco P.; Sampaolo A., Franco Angeli, Milano

Nietzsche F. (1976), *Così parlò Zarathustra*, Adelphi, Milano

Schiller F. (1975), *Lettere sull'educazione estetica dell'uomo*, Armando, Roma

Winnicott D.W. (1974), *Gioco e realtà*, Armando, Roma