

La psicoterapia come processo creativo basato sul gioco sociale

Una prospettiva evolutiva

Maurizio Brasini, Università degli studi Guglielmo Marconi - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC

SOMMARIO

Since psychotherapy is an activity aimed at change, here we consider it as an example of interpersonal creative process. In this context, creativity consists in identifying new and adaptive solutions to common problems, a skill that can be learned and exercised within a “proximal development zone”. Secondly, it is proposed that the evolutionary social mentality of play is the elective context for the development and the exercise of creativity. Finally, we argue that therapeutic change is the result of a recursive interpersonal process of security seeking and joint advance towards novelty, characterized by an alternation of comfort and enjoyment that leads to increasing levels of intersubjectivity. Play informs and nurtures the thriving instances of this process; therefore, it is proposed that the social play is the engine of creative processes of change in psychotherapy. Finally, some critical issues are discussed which have probably hindered a more playful conception of therapy, and some possible lines of development are sketched for a future operational definition of playfulness as a clinical method.

KEYWORDS: Creativity, intersubjectivity, social mentality, social play, synchronization, therapeutic process

La creazione di qualcosa di nuovo non viene realizzata dall'intelletto, ma dall'istinto al gioco che agisce per una necessità interiore. La mente creativa gioca con gli oggetti che ama.
(C.G. Jung, 1921, par.197)

Sembra proprio che l'intelligenza culturale stessa sia motivata in ogni fase dello sviluppo da quel tipo di facoltà innate di partecipazione intersoggettiva che un neonato in salute può mostrare fin da appena nato (...). In questo modo nasce una nuova psicologia della creatività, della conoscenza e del significato cooperativi nelle comunità umane.
(C. Trevarthen, 2011, p.119).

Durante il tirocinio da apprendista psicoterapeuta, osservando i miei colleghi più grandi ed esperti mi imbattei in due scoperte. La prima era che potevo suddividere i terapeuti in due grandi categorie: quelli che si congedavano dai loro pazienti sulla soglia della loro stanza e quelli che li accompagnavano fino alla porta dell'ambulatorio. La seconda scoperta era che quando paziente e terapeuta percorrevano insieme quel breve tragitto, quasi immancabilmente avevano un fare sorridente e scherzoso.

Quale che fosse stato il tenore delle loro conversazioni durante la seduta, sembrava che quegli ultimi scambi non riflettessero semplicemente una cortesia convenzionale, ma una forma di intesa particolare che è ben descritta dal termine inglese *companionship*. Accompagnare alla porta ed essere compagni mi pareva fossero due aspetti di uno stesso modo di stare insieme nella relazione terapeutica. Di qualsiasi cosa si trattasse, mi ripromisi di cercare di comprenderla meglio negli anni a venire; presi nota del fatto che c'era forse qualcosa della terapia che accadeva anche dove non te l'aspetti, e che si presentava in una forma inattesa: quella peculiare del gioco.

A quasi venti anni di distanza, la lettura di un libro a cura di Terry Marks-Tarlow, Marion Solomon e Daniel Siegel dal titolo *Play and Creativity in Psychotherapy* (2017) mi ha aiutato a riordinare esperienze e riflessioni personali collegate a quelle prime curiosità sul ruolo del gioco nei processi creativi che caratterizzano il cambiamento terapeutico.

La tesi che vorrei proporre nel presente contributo si sviluppa su tre argomenti, che si possono articolare in forma di sillogismo:

- la psicoterapia è un processo creativo interpersonale;
- i processi creativi in genere si fondano sul gioco sociale;
- la psicoterapia, in quanto processo creativo, si fonda sul gioco sociale.

Più semplicemente, nella misura in cui consideriamo il cambiamento in psicoterapia un processo creativo che avviene nello spazio di una relazione, ha senso riconoscere a quella modalità specifiche e universali di relazione che chiamiamo “gioco” un ruolo fondamentale nel dare forma e indirizzare questo processo.

La psicoterapia è un processo creativo

Secondo gli antichi greci, la creatività era un dono che Mnemosine, madre delle nove muse, riservava a pochi eletti. Questa visione tendenzialmente elitaria e settoriale della creatività è stata in tempi più recenti affiancata da una visione più democratica e laica (Aldous, 2007; Russ, Fiorelli, 2010; Willson, 2015), secondo la quale la creatività è un fenomeno socio-cognitivo, procedurale e strategico, che riguarda la soluzione di problemi e che, sebbene basata su una disposizione naturale, può essere appresa ed esercitata come ogni altra abilità fornendo a ciascuno l'addestramento, le risorse e le opportunità adeguate (NACCCE, 1999). Dunque, accanto ad una creatività con la “C” maiuscola, che riguarda la produzione di conoscenza innovativa nei vari domini del sapere, viene riconosciuta una creatività con la “c” minuscola, che si può manifestare nelle attività di ogni giorno, ed è volta a produrre soluzioni innovative e di valore a problemi comuni (Craft, 2002). Con le parole dei curatori del già citato volume dedicato al ruolo della creatività e del gioco in psicoterapia: «... La creatività più comune (...) include micro-atti di novità, di spontaneità, di umorismo e di improvvisazione ...» (Marks-Tarlow, Siegel, Solomon, 2017, p.2), ed è appunto questa accezione più comune ed *evidence based* di creatività ad essere ricondotta ad un contesto di pensiero divergente, di immaginazione, e di gioco. Per quanto riguarda la psicoterapia, al di là delle differenze (in alcuni casi notevoli) nel metodo e nella definizione degli obiettivi generali che caratterizzano i diversi orientamenti psicoterapeutici, si può affermare che tutte le psicoterapie condividono uno scopo comune di tipo «creativo», secondo la definizione appena fornita. Inoltre, si può osservare che la creatività è sia un fine sia un mezzo della psicoterapia. Un fine, in quanto il cambiamento terapeutico consiste nel consentire ai pazienti di acquisire uno sguardo nuovo e una nuova consapevolezza (*insight*), più ampi e flessibili, su di sé e sul mondo, e di ampliare insieme agli orizzonti anche le possibilità di scelta e di azione, migliorando le capacità di adattamento dell'individuo. Un mezzo, poiché il processo di cura fa leva sulla creatività del paziente e del terapeuta; vale a dire che la creatività stessa si allena attraverso l'impiego di tecniche e metodi creativi, e in una relazione orientata alla scoperta congiunta di nuovi significati. Di certo la terapia cognitiva, intesa come attività di *problem solving* e di ristrutturazione del significato della propria esperienza, funzionali ad un migliore adattamento e ad un arricchimento personali, rientra in questa visione.

Per quanto riguarda invece la creatività come mezzo, curiosamente non la si ritrova tra i principali “strumenti di lavoro” previsti dai più diffusi indirizzi terapeutici. Da una parte, le tecniche creative sono considerate maggiormente nell’ambito della psicologia delle organizzazioni e nel counseling, in una prospettiva *marketing-oriented* in cui sono poste al servizio di una promessa di potenziamento delle risorse individuali e, in ultima istanza, del successo. Dall’altra parte, invece, negli approcci terapeutici più esperienziali, relazionali e processuali, la creatività viene inclusa in un procedimento idiografico, non codificabile, affidato all’intuizione e all’estemporaneità: «... laddove le tecniche predefinite e i trattamenti manualizzati affrontano i sintomi generali, solo l’intuizione clinica può sintonizzarsi sul caso particolare di ogni individuo nel qui-ed-ora, con la sua storia personale, e con quel particolare terapeuta ...». (Marks-Tarlow, 2017, ibidem, p.6). Apparentemente, un antico e consolidato dualismo ostacola ancora oggi una maggiore diffusione di un approccio «creativo» alla psicoterapia, lo stesso dualismo che Elleneberger (1970) fa risalire alla difficile transizione della psicoterapia nell’alveo delle scienze naturali. Se da una parte si conserva una visione della psicoterapia come “arte”, dall’altra invece si impone una visione della psicoterapia come “tecnica” (Fig.1):

“ARTE”	“TECNICA”
Idiografico	nomotetico
Processo	risultato
Spontaneo	protocollare
Relazionale	individuale

Figura 1. La psicoterapia tra “arte” e “tecnica”

L’uso della creatività in psicoterapia sembra riproporre questa spaccatura, con una tecnica senza umanità da una parte e un’arte senza metodo dall’altra, e con il disagio di non sapere come conciliarle in una visione integrata al servizio della prassi clinica.

La creatività si fonda sul gioco

Per quanto riguarda il rapporto tra gioco e creatività, numerose prove empiriche hanno portato a consolidare l'ipotesi che esista una relazione tra i due fenomeni (Tsai, 2012; Russ, 2003; Russ, Wallace, 2013), e che questa relazione chiama in causa i processi evolutivi. Per esempio, esistono studi longitudinali sul rapporto tra gioco di finzione infantile e flessibilità cognitiva in età adulta (Russ, 2004) o sulla relazione tra capacità immaginative nell'infanzia e pensiero divergente in età adulta indipendentemente dal QI (Russ et al., 1999), o sulla correlazione tra le capacità di role-playing e altri indicatori di creatività (Liberman, 1977; Mottweiler, Taylor, 2014). Inoltre, il contesto educativo e socio-culturale hanno dimostrato di avere un ruolo decisivo nello sviluppo della creatività proprio attraverso il gioco sociale (Danescu, 2009; Shubinna, 2017).

Quindi, si può sostenere che la creatività emerge dal gioco in senso evolutivo (nel percorso di sviluppo individuale), ma vi sono prove a favore dell'ipotesi che vi discenda anche in senso evoluzionistico (come strategia adattiva della specie). Infatti, secondo una prospettiva evoluzionistica, il gioco è una tendenza di base innata, dotata di un valore per la sopravvivenza della specie, sulla quale si fondano una serie di capacità di adattamento al proprio ambiente naturale e sociale che nella nostra specie hanno il proprio apice nella creatività (Pellegrini, Dupuis, Smith, 2007). Le neuroscienze affettive (Panksepp, 1998) individuano uno specifico circuito emozionale/motivazionale del gioco, il *PLAY system*, comune a tutti i mammiferi, che si dimostra cruciale nello sviluppo di abilità e competenze necessarie per la socializzazione e l'adattamento. Questo sistema, radicato nei circuiti sotto-corticali di tutti i mammiferi e intrinsecamente motivante, nella specie umana è integrato con le funzioni neocorticali e contribuisce al loro pieno sviluppo, promuovendo la capacità di assumere la prospettiva dell'altro, le facoltà immaginative e la simbolizzazione. In altri termini, il gioco esprime e potenzia la naturale spinta esplorativa presente in ogni specie, che realizza non solo la tendenza a sopravvivere ma soprattutto quella a prosperare. Inoltre, grazie alla sua dimensione sociale, il gioco consente di esplorare congiuntamente e in condizioni di relativa sicurezza l'ignoto per trovare nuove possibilità di azione al di fuori di ciò che è già conosciuto. In questo modo, si viene a creare uno "spazio creativo" che espande progressivamente il raggio di azione e la capacità di adattamento all'ambiente e di padronanza su di esso.

Se la ricerca di novità, che caratterizza l'attitudine giocosa, è il motore di ogni processo creativo, è pur vero che il nostro rapporto con ciò che non conosciamo è inevitabilmente caratterizzato da una forte ambivalenza, poiché la linea di demarcazione tra il piacere della scoperta e la paura dell'ignoto non è sempre facile da individuare. Negli ultimi decenni, l'idea che la crescita personale e la creatività comincino proprio là dove si oltrepassa il confine della propria *comfort zone* (Fig.2) ha colonizzato il pensiero di senso comune andando ben oltre il contesto di appartenenza di questo concetto, nato originariamente nell'ambito della psicologia aziendale e dell'auto-aiuto (Robbins, 1986; Jeffers, 1987) e divenuto in breve tempo una sorta di ricetta pronto-uso per il superamento dei propri limiti e la conquista del successo (White, 2009; Brown, 2010), sostenuta da slogan del tipo: «la vita/crescita comincia dove finisce la tua zona di comfort» (Robbins, 1986; Walsh, 1995).



Figura 2. Il “viaggio epico”: dal comfort alla crescita attraverso il panico

Un aspetto a mio parere particolarmente confondente di questa retorica del superamento dei propri limiti effettuata lanciando un guanto di sfida alla paura del cambiamento è che tende a suggerire una visione eroica e individualistica della crescita personale e del cambiamento: la nostra zona di *comfort* è nemica della crescita, è il guscio protettivo nel quale cerchiamo rifugio dalla vita, e crescere significa rompere senza indugi quel guscio, facendo appello alla propria forza di volontà. Ebbene, tutto quello che oltre mezzo secolo di studi nell'ambito della *infant research* ci ha insegnato sul rapporto tra la sicurezza (*comfort*) e la crescita (*growth*) contrasta apertamente con questa visione. La teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969-1980) indica chiaramente che la sicurezza interpersonale è la base sicura da cui parte ogni esplorazione felice ed efficace, e il *porto sicuro* al quale immancabilmente si ritorna per condividere ogni conquista.

Il gioco sociale sembra adattarsi ad una versione meno eroica e più interpersonale del processo creativo di esplorazione congiunta e di progressiva estensione dei confini della propria conoscenza del mondo, ivi compreso quello interpersonale. Infatti, nel gioco il processo creativo rimane all'interno di quella che Vygotskij (1934) chiama "zona di sviluppo prossimale", e che contribuisce ad espandere la "finestra di tolleranza" (Siegel, 1999) proprio grazie al contenitore che una relazione giocosa offre all'esplorazione delle novità. Non si tratta quindi di uscire dalla zona di *comfort* per andare incontro all'ignoto, ma di costruire con l'immaginazione un territorio in cui temporaneamente l'ignoto è incluso entro il confine di una nuova *comfort zone*, intesa come contesto relazionale sicuro. Questo è verosimilmente il modo in cui il gioco sociale contribuisce a favorire creatività e crescita personale.

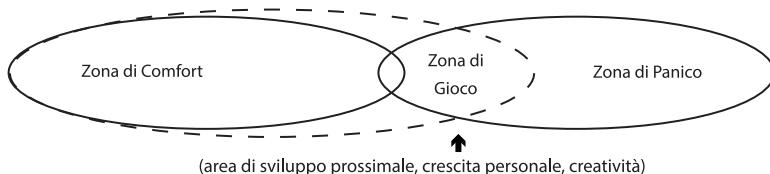


Figura 3. La "zona di gioco" come territorio di crescita

Un ulteriore aspetto interessante del gioco, coerente con l'idea che esso offra un contenitore relazionale di nuove possibilità da esplorare congiuntamente, è il suo continuo fluttuare tra l'equilibrio e il disequilibrio, tra l'armonia e il caos, tra la regola e la sua violazione: «... Se il gioco è una danza tra l'eccitazione e la comodità (*comfort*), lo è anche tra il disaccordo e l'armonia (...). Attraverso le sue dissonanze troviamo l'armonia, e l'armonia porta la collaborazione e la pace. A volte, senza saperlo, alcuni psicoterapeuti hanno una certa familiarità con questo tipo di gioco durante il vai e vieni del dialogo terapeutico ...» (Brown, Eberle, 2017, p.29). Un aspetto che allude chiaramente alla questione della rottura e riparazione dell'alleanza terapeutica, il che ci conduce al terzo ed ultimo nonché più rilevante argomento del sillogismo proposto: la psicoterapia si fonda sul gioco.

Il cambiamento in psicoterapia si fonda sul gioco

L'importanza del gioco è stata riconosciuta nel tempo da tutti i principali orientamenti psicoterapeutici: in psicanalisi a partire da Freud stesso (1905) e da Jung (1921), passando per Anna Freud (1927, 1946) e Melanie Klein (1937, 1955), per arrivare fino a Winnicott (1971) e a R. Meares (2005); nelle terapie di gruppo e nelle terapie espressive-esperienziali a partire da JL Moreno (1947), nelle terapie di area umanistica a partire da C. Rogers (1956) e in analisi transazionale con E. Berne (1964), nella terapia sistematico-relazionale e strategica a partire da Bateson (1955, 1956) fino a M. Erickson (1983) e C. Whitaker (1988). Tuttavia, il gioco in terapia rimane, all'atto pratico, un fattore sottoutilizzato e sottostimato¹.

Una prima ovvia considerazione è che, siccome la psicoterapia si confronta a vario titolo con la sofferenza umana, un approccio giocoso può apparire inappropriate. Ciò vale soprattutto se immaginiamo l'utilizzo incongruo di un registro umoristico dinanzi al disagio del paziente, sebbene a ben osservare questo sia solo uno dei numerosi modi in cui l'azione del terapeuta può dimostrarsi intempestiva o poco sintonica. Inoltre, quanto più consideriamo il gioco come una "mentalità sociale" (Liotti, Gilbert, 2011) alla quale ci invita l'evoluzione della specie e che apre la strada all'esplorazione congiunta del significato dell'esperienza, tanto meno ci limiteremo a considerare l'uso del gioco in terapia in modo riduttivo, come un tentativo di cura che consiste nel far ridere il paziente, fosse anche per distoglierlo dai suoi guai o a scopo catartico.

È pur vero che pensando la relazione terapeutica alla luce della teoria dell'attaccamento e del filone di studi della *infant research*, il primo è più ovvio compito del terapeuta che riconosciamo riguarda l'accoglienza del disagio del paziente, una funzione che siamo abituati a pensare come empatica ovvero di accudimento, facendo riferimento ad un'altra "mentalità sociale" evoluzionistica che si accoppia strutturalmente alle richieste di attaccamento del paziente. In pratica, la naturale propensione del paziente a ricercare cura e l'altrettanto naturale propensione del terapeuta a prendersi cura, complementari tra di loro, daranno forma alla relazione terapeutica, consentendo al paziente di transitare da uno stato di insicurezza/disagio ad uno stato di sicurezza/conforto. Ma è realmente questo l'unico o il più importante incarico che il terapeuta deve svolgere nella relazione terapeutica per promuovere un cambiamento?

Paul Gilbert (2009, 2014), studioso delle motivazioni umane da una prospettiva evoluzionista e ideatore della *Compassion Focused Therapy* (CFT), individua tre “Sistemi Emotivi Funzionali”: un sistema di affettività negativa, di risposta difensiva alle minacce (*threat system*) e di auto-protezione attraverso l’attacco o la fuga, più due sistemi di affettività positiva, uno confortante/calmante (*soothing system*), di ricerca di appagamento e sicurezza, e uno energizzante di ricerca di stimoli, risorse e ricompense (*drive system*). Secondo questo modello, la funzione terapeutica che abbiamo appena descritta, e alla quale in genere si fa maggiormente riferimento per analogia con la relazione madre-bambino, incide sul *soothing system* attraverso lo scambio di cure, modulando in senso inibitorio l’attività del *threat system* o sistema di difesa. L’esito efficace di questo tipo di interazione è il conforto sul breve termine (il bambino che si calma raggiungendo uno stato di rilassato appagamento) e, sul lungo termine, la sicurezza. In effetti, attorno a questa funzione di “base sicura” si è concentrata la maggior parte dell’attenzione anche negli orientamenti relazionali alla psicoterapia.

Tuttavia, come accennato, Gilbert individua anche un secondo sistema di affettività positiva: quello che definisce “energizzante”, che promuove l’intraprendenza alla ricerca di stimoli e risorse, che sospinge verso ciò che in termini psicodinamici potremmo chiamare il piacere e in termini evoluzionistici la prosperità, il quale comprende anche l’autorealizzazione, la piena espressione di sé, e il divertimento. La cosa interessante da notare è che questo sistema si attiva fisiologicamente quando è raggiunta una condizione di sicurezza, e che a sua volta, quando la ricerca di stimoli e risorse è andata a buon fine, riconduce alla zona di *comfort*.

In termini di relazione, sembra che due funzioni relazionali differenti possano sostenere due aree di sviluppo distinte ma interconnesse tra loro: una di conquista della sicurezza, e una di espansione del proprio raggio di azione e della propria *agency*. Era già in linea con questa ipotesi Donald Winnicott (1963) quando, secondo l’uso dei primi anni pionieristici di studio degli effetti della relazione sulla salute e sulla malattia, parlava di “amore calmo” (*quiet love*) e di “amore eccitato” (*excited love*) per descrivere due diversi modi di sintonizzarsi affettivamente col bambino. Ad oggi si riscontra una sostanziale coerenza tra questa idea Winnicottiana, la concezione Bowlbiana incentrata sull’attaccamento, e le successive acquisizioni dell’*infant research*, che trovano ulteriore conferma dalle neuroscienze

affettive e sociali. Per fare un esempio, un recente protocollo di *parent training* fondato sulla teoria dell'attaccamento denominato *Circle of Security* (Powell et al, 2013) riproduce lo stesso schema di funzionamento, basato su una duplice attitudine ad accogliere e confortare da una parte, e dall'altra ad incoraggiare all'esplorazione e a mobilitare le risorse progressive (Fig.4). Come apparrà evidente, il gioco è il contesto relazionale di elezione per quest'ultima funzione: «... l'amore reciproco “eccitato”, sotto forma di gioco, è l'apice che dà ampiezza e respiro alle emozioni positive nel corso dello sviluppo infantile, espandendo la gioia, ampliando lo scenario attentivo, e rafforzando la creatività...» (Schore, Marks-Tarlow, 2017, p.64).

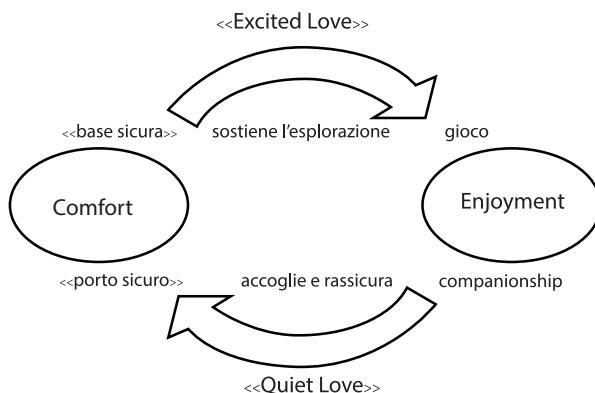


Figura 4. Comfort & Joy: un circolo virtuoso

Secondo Colwyn Trevarthen, uno dei più influenti studiosi delle relazioni precoci madre-bambino che, in quasi mezzo secolo di attività di ricerca, ha grandemente contribuito a illuminare la comprensione della natura intersoggettiva dell'essere umano in una chiave evolutiva ed evoluzionista, è soprattutto quando ci si libera dalle strettoie dei compiti di sopravvivenza a cui fa fronte la relazione di attaccamento/accudimento che si può avanzare insieme nella scoperta del mondo, e la motivazione primaria che sostiene questa scoperta è il piacere della compagnia dell'altro o *companionship*. Trevarthen sottolinea che il bisogno del bambino di *companionship*, che include il divertimento giocoso, il senso di reciproca appartenenza e la condivisione, è presente e si manifesta fin dalle prime forme di interazione: «... Una brava madre è più di una protettrice dalla paura o di una “base sicura” da cui il bambino

può esplorare. Lei, come chiunque altro il bambino possa conoscere e apprezzare, è innanzitutto un'amica e una compagna di giochi. (...) Il bambino ricerca un posto in una comunità di significati condivisi, non solo la sicurezza ...» (Trevarthen, 2005, p.55).

Anche osservando i processi di sintonizzazione reciproca che sostengono la relazione tra il bambino e il caregiver si possono individuare due diverse forme di *sensitivity* (Bernard, 2013): una orientata a rispondere alle situazioni di *discomfort*, che viene definita *nurturance*, l'altra che agisce invece nelle situazioni di *comfort* e consiste nell'accompagnare il bambino e mantenerlo orientato sui suoi obiettivi, denominata *syncrhony*. Pertanto, non vi è motivo di ritenere che i processi di sintonizzazione interpersonale riguardino unicamente o in particolare l'attaccamento/accudimento, cioè un ambito di relazione finalizzato alla riduzione degli stati di *arousal* e al soddisfacimento dei bisogni primari; vi sono fondati motivi per ritenere che essi sostengano anche e soprattutto l'accompagnamento attivo nell'esplorazione, nella conoscenza del mondo e nei processi di socializzazione (Cortina, Liotti, 2010). Naturalmente, entrambe queste funzioni si esplicano all'interno di quella danza largamente inconsapevole, basata su un repertorio comportamentale dettato da tendenze innate che si mettono a punto attraverso la nostra esperienza relazionale, e che Stern definisce «conoscenza relazionale implicita» (BCPSG, 2010). Ed è senz'altro vero che l'attaccamento assume, in questa danza, un primato in senso ontogenetico, poiché è la prima forma di scambio interpersonale in cui si esercita, come in una sorta di prima palestra di intersoggettività, la sintonia con i nostri simili. Ciò nonostante, sin dai primi giorni di vita, si assiste alla comparsa di modalità di scambio interpersonale motivate via via in modo sempre più vario e complesso, all'interno delle quali il gioco sociale sembra offrire un terreno assai più fecondo, una palestra migliore, per lo sviluppo delle nostre capacità di condivisione e comprensione del mondo sociale. Sempre in tema di sintonia, come ormai è noto, non solo le madri con i loro piccoli, ma qualsiasi coppia di persone che interagiscono efficacemente si adatteranno ognuno ai ritmi e ai cicli di attività dell'altro, come se danzassero insieme. Di notevole interesse appaiono in questo ambito di ricerca alcuni studi nei quali la sincronizzazione interpersonale emerge in particolare da interazioni incentrate sull'intenzionalità condivisa e sulla collaborazione (Mitkidis et al, 2015; Fishburn et al, 2018).

Tornando finalmente alla relazione terapeutica, un numero sempre crescente di studi dimostra che paziente e terapeuta tendono a sincronizzare movimenti e parametri neurofisiologici, e che questa sincronizzazione correla positivamente con la qualità della relazione (alleanza) e con l'outcome (Vacharkulksemsuk, Fredrickson, 2012; Izmel et al, 2014; Ramseyer, Tschacher, 2014; Tschacher, Rees, Ramseyer, 2014; Koole, Tschacher, 2016; Finset, Ørnes, 2017). Con ogni probabilità, negli anni a venire la ricerca sulla sincronizzazione rappresenterà un importante banco di prova per le ipotesi derivate dall'*infant research* sui processi relazionali che promuovono il cambiamento terapeutico. In particolare, sarà interessante verificare in che misura i processi di sincronizzazione, fuori e dentro la stanza di terapia, siano al servizio e riflettano la ricerca di sicurezza (effetto "calmante") e quanto invece siano collegati a quei momenti di scoperta reciproca e di piena condivisione dell'esperienza che Stern chiama *meeting moments* (BCPSG, 2010), ponendoli al centro del cambiamento terapeutico. La scommessa, sulla base di quanto discusso finora, è che possano essere tracciate due grandi vie della sintonizzazione interpersonale: una che conduce al conforto (*comfort*) e una che conduce al divertimento (*enjoyment*). L'ipotesi fin qui sostenuta è che questa seconda via si fondi sulla *companionship*, sul piacere di stare con l'altro, di condividere la conoscenza del mondo; e che il gioco sia la forma principale in cui questa *companionship* può essere esercitata.

Alla luce di quanto detto finora, si propone di immaginare la relazione terapeutica come un processo ricorsivo di ricerca di sicurezza e di scoperta congiunta, rappresentabile come una scala a chiocciola (Fig.5).

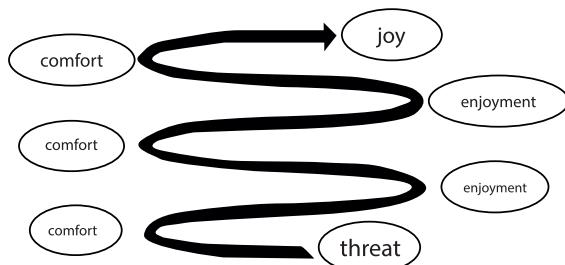


Figura 5. Dalla minaccia alla gioia: il circolo virtuoso dell'intersoggettività

Al piano inferiore si incontra il livello funzionale dei sistemi difensivi ovvero del *threat system* secondo la dicitura di Gilbert. La prima rampa conduce dalla minaccia per la sopravvivenza al conforto per tramite dello scambio di cure ovvero del *soothing system*, e da qui al divertimento attraverso il *drive system*, e in particolare per opera del gioco sociale. La seconda rampa ripropone la medesima sequenza, e così anche la terza, ma ogni volta ad un livello più elevato di intersoggettività: lo scambio di cure assume sempre più i connotati di una sicurezza interpersonale che poggia su un'attitudine compassionevole verso sé e verso gli altri; il gioco si trasforma man mano in gioiose scoperte condivise. Più che abbandonare la zona di *comfort*, si tratta di emanciparsi dalla quotidiana *struggle for life* e costruire una sicurezza di base per potersi permettere forme sempre più sofisticate di interazione, più libere e spontanee, in cui risiedono maggiori opportunità di prosperare. Ed è in particolare in questa zona di gioco libero e sociale che avviene la parte più importante dei processi evolutivi e creativi del cambiamento, in generale così come in psicoterapia. Il gioco fiorisce in un'atmosfera di sicurezza che consente di tollerare l'instabilità necessaria a rompere gli schemi, e a improvvisare insieme, ad assecondare la curiosità e l'intuizione, ad aprirsi al nuovo ed esplorare l'ignoto. Le interazioni giocose offrono un contributo essenziale a quel processo di avanzamento (BCPSG, 2010) che espande la nostra capacità di sintonia interpersonale e insieme restituisce senso e pienezza alla nostra esistenza. Il senso di *companionship* che caratterizza le interazioni giocose e il divertimento congiunto (*enjoyment*) aprono il sentiero di accesso alla gioia. Peraltra, le parole "gioia" e "gioco" hanno la stessa origine, in sanscrito derivano dalla parola *Juy* che indica l'azione divina nel mondo, e il senso di connessione tra tutte le cose.

Conclusioni

Il recente filone delle cosiddette neuroscienze affettive e sociali sta tornando a suggerire, sulla base di una sempre maggiore comprensione del fenomeno, che il gioco sociale, inteso come un modo peculiare di essere in relazione con l'altro sostenuto da una tendenza naturale particolarmente importante per la prosperità della nostra specie, sia un elemento fondamentale in una serie di processi evolutivi che hanno a che fare con la socializzazione e la

condivisione, con la capacità di adattamento “creativo”, con la piena espressione di sé e, in ultima istanza, col benessere. Nel presente contributo sono state prese in considerazione una serie di indicazioni provenienti dall'*infant research*, dalla psicologia e dall'antropologia evoluzionista, dalle neuroscienze affettive e sociali, che tendono a convergere su una visione del processo terapeutico come una danza relazionale fatta di continue oscillazioni dalla ricerca di sicurezza all'esplorazione congiunta, e si è proposto che la mentalità sociale propria del gioco sia propedeutica in particolare all'avanzamento verso le istanze più progressive e creative di questo processo, cioè verso il cambiamento.

D'altro canto, l'adozione del gioco tra i metodi e gli strumenti della psicoterapia sembra ostacolata da almeno due ordini di ragioni. Un primo ostacolo è costituito dall'apparente incongruenza tra il registro motivazionale e relazionale proprio del gioco e il contesto di accoglienza della sofferenza proprio della psicoterapia; non si tratta semplicemente dell'esito di un pregiudizio negativo verso tutto ciò che non è serio, ma di una più diffusa distorsione a favore della funzione terapeutica intesa come un “prendersi cura” della sofferenza del paziente. Un secondo ostacolo è che il gioco rimanda ad un'idea di improvvisazione, di libera espressione, di fantasia, di intuito estemporaneo e di spontaneità che apparentemente mal si concilia con l'esigenza di replicabilità che un approccio scientifico alla psicoterapia impone in termini di metodo.

Poiché il gioco tende per sua natura a sfuggire alle definizioni e a non essere prescrivibile (Bateson, 1956), per mettere a punto una pratica clinica informata all'uso del gioco in psicoterapia, sarà necessario illuminare alcune questioni di ordine operativo. Innanzitutto, bisognerà definire meglio cosa significhi all'atto pratico “giocare” in psicoterapia; si è proposto che non si tratti necessariamente di incentrare l'azione terapeutica sulle attività ludico-espressive e neppure contare sulla valenza curativa dello *humour* in sé, ma di incentivare una particolare “mentalità sociale” che dà forma alla relazione orientandola ad una esplorazione congiunta “fuori dagli schemi”, fantasiosa, libera e intrinsecamente gratificante.

Il secondo punto, strettamente connesso al precedente, è come si possa implementare questa attitudine “giocosa” in termini operativi. Anche in questo caso, sebbene l'uso della risata, dell'umorismo e della fantasia possano funzionare come altrettanti “inviti” al gioco, in senso più generale è probabilmente utile essere disposti a quella

che la tradizione umanista definisce *autenticità* (Rogers, 1951). Così come l'empatia è ormai unanimemente considerata una capacità fondamentale che il terapeuta deve esercitare per trattare la sofferenza del paziente, allo stesso modo saper essere spontanei, genuini e trasparenti, un'abilità che richiede impegno e una disciplina interiore alla consapevolezza di sé, ma che non sempre viene altrettanto incoraggiata nel terapeuta, è probabilmente il modo più efficace per evocare anche nell'altro la stessa disposizione a "mettersi in gioco".

In terzo luogo, si pone la questione di come sia possibile codificare operativamente la conoscenza relativa all'uso del gioco sociale in terapia, in modo tale da disporre un metodo verificabile, replicabile e trasmissibile (ad esempio, nelle scuole di formazione per diventare psicoterapeuti). Gli studi sul processo terapeutico sono ovviamente la via maestra per questo terzo obiettivo, una strada notoriamente impervia. Tuttavia, si intravede una promettente possibilità nello studio del grado di sintonia interpersonale attraverso l'uso di misure "oggettive" (comportamentali, neurofisiologiche e psicofisiologiche) della sincronizzazione come indicatori di processo, da collegare allo stile relazionale del terapeuta e del paziente, al contesto della relazione, e alla prevalenza di determinate "mentalità sociali" nello scambio clinico.

Note

¹ Non è possibile in questa sede trattare la pur interessante questione delle arti terapie, il cui sviluppo è avvenuto storicamente al di fuori del *mainstream* della psicoterapia, e che stentano ad ottenere visibilità e riconoscimento nel contesto delle terapie "ufficiali". Tra le numerose possibili spiegazioni, non si può escludere del tutto il sospetto che la centralità del *play* nel modello clinico possa aver giocato a sfavore di queste terapie.

Bibliografia

Aldous Carol R. (2007), *Creativity, problem solving and innovative science: Insights from history, cognitive psychology and neuroscience*, "International Education Journal", V.8, N. 2, pp. 176-186

Bateson Gregory (1955), *A theory of play and fantasy*. "Psychiatric Research Reports", V. 2, pp. 39-51

Bateson Gregory (1956), *The message 'this is play'*, in Bertram Schaffner (ed. 1959), *Group Processes. Transactions of the Second Conference* (pp. 145–242) New York, Josiah Macy, Jr. Foundation, pp. 145–242. Trad. it. Gregory Bateson (1996), *Questo è un gioco. Perché non si può mai dire a qualcuno «Gioca!»* (a cura di Davide Zoleto, Torino, Raffaello Cortina Editore

Bernard Kristin, Meade EB, and Dozier Mary (2013), *Parental synchrony and nurturance as targets in an attachment-based intervention*, "Attach Hum Dev", V. 5, N. 5-6, pp. 507–523
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3855268/>

Berne Eric (1964), *Games People Play: the Psychology of Human Relations*, New York, Grove press. Trad. it. *A che gioco giochiamo*, Milano, Bompiani, 1979

Boston Change Process Study Group BCPSG (2010), *Change in Psychotherapy: A Unifying Paradigm*, W.W. Norton & Company. Trad. it., *A che gioco giochiamo*, Milano, Bompiani, 1979

Bowlby John (1969), *Attachment and Loss*, 1 Voll: *Attachment*, New York, Basic Books. Trad. it. *Attaccamento e perdita*, 1 Voll: *L'attaccamento alla madre*. 2a ed. riv. ampl., Torino, Bollati Boringhieri, 1999

Bowlby John (1972), *Attachment and Loss*, 2 Voll: *Separation: Anxiety & Anger*, New York, Basic Books. Trad. it. *Attaccamento e perdita*, Voll 2. : *La separazione dalla madre*. 2a ed. riv. ampl., Torino, Bollati Boringhieri, 1999

Bowlby John (1980), *Attachment and Loss*, 3 Voll: *Loss sadness and depression*, New York, Basic Books. Trad. it. *Attaccamento e perdita*, 3 Voll: *La perdita della madre*. 2a ed. Torino, Boringhieri, 2000

Brown Brené (2010), *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, Center City, MN, Hazelden. Trad. it. *I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero*, Roma Ultra Edizioni, 2017

Brown Stuart, Eberle Madelyn (2017), *A Closer look at Play*, in Marks-Tarlow Terry, Siegel Daniel J., Solomon Marion (eds.), *Play and creativity in Psychotherapy*, New York, Norton books

Cortina Mauricio, Liotti Giovanni (2010), *Attachment is about safety and protection, intersubjectivity is about sharing and social understanding: The relationships between attachment and intersubjectivity*, "Psychoanalytic Psychology", V. 27, N. 4

Coutinho Joana, Oliveira-Silva Patricia, Decety Jean (2014), *Neurosciences, Empathy, and Healthy Interpersonal Relationships: Recent Findings and Implications for Counseling Psychology*, "Journal of Counseling Psychology", V. 61, pp. 541-548

Craft Anna (2002), *Creativity and Early Years Education. A Lifewide Foundation*, London, Continuum

Ellenberger Henry Frédéric (1970), *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*, New York, Basic Books. Trad. it. *La scoperta dell'inconscio*, Torino, Bollati Boringhieri, 1976

Erickson Milton H. (1982), *My voice will go with you. The teaching tales of Milton H. Erickson*, Edited by Sidney Rosen, New York, W. W Norton & Co Inc. Trad. it. *La mia voce ti accompagnerà*, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1983

Finset A., Ørnes K. (2017), *Empathy in the Clinician-Patient Relationship: The Role of Reciprocal Adjustments and Processes of Synchrony*, "Journal of patient experience", V. 4, N. 2, pp. 64-68

Fishburn Frank, Murty Vishnu P., Hlukowsky Christina O., MacGillivray Caroline, Bemis Lisa, Murphy Meghan, Huppert Theodore, Perlman Susan (2018), *Putting our Heads Together: Interpersonal Neural Synchronization as a Biological Mechanism for Shared Intentionality*, "Social cognitive and affective neuroscience"

Freud Anna (1946), *The psycho-analytic treatment of children*, London, Imago

Freud Anna (1974), *The methods of child analysis*, in *The Writings of Anna Freud*, New York, International Universities Press, [1927], Voll. 8

Freud Sigmund (1905), *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*, Leipzig Und Wien Franz Deuticke. Trad. it. *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio* (1976), in Sigmund Freud, *Opere*. Voll. 5 [1905-1908], Torino, Bollati Boringhieri

Gilbert Paul (2009), *The compassionate mind – a new approach to life challenges*, Oakland, New Harbinger Publication

Gilbert Paul (2014), *The origins and nature of compassion focused therapy*, "British Journal of Clinical Psychology", V. 53, N.1, pp. 6-41

Imel Zac E., Barco Jacqueline S., Brown Halley J., Baucom Brian R., Baer John S., Kircher John C., Atkins David C. (2014), *The association of therapist empathy and synchrony in vocally encoded arousal*, "Journal of Counseling Psychology", V. 61, N. 1, pp. 146-153

Jeffers Susan (1987), *Feel the fear and do it anyway*, New York, Ballantine Books

Jung Carl Gustav (1921), *Psychologische Typen*, Zürich, Rascher & Cie. Trad. it. *Tipi Psicologici*. 3a ed., Roma, Newton Compton, 1973

Klein Melanie, Joan Riviere (1937), *Love, Hate and Reparation*, London, Leonard and Virginia Woolf at the Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. Trad. it. *Amore, odio e riparazione*, Astrolabio, 1978

Klein Melanie (1937), *The psychanalytic play technique. New Directions in Psycho-Analysis: The Significance of Infant Conflicts in Man and His Society*, London, Tavistock Publications; New York, Basic Books

Koole Sander L., Tschacher Wolfgang (2016), *Synchrony in Psychotherapy: A Review and an Integrative Framework for the Therapeutic Alliance*, "Frontiers in psychology", V. 7, 862

Liberman J. Nina (1977), *Playfulness – its relationship to imagination and creativity*, London, Academic Press

Liotti Giovanni, Gilbert Paul (2011), *Mentalizing, Motivation, and Social Mentalities: Theoretical Considerations and Implications for Psychotherapy*, "Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice", V. 84, pp. 9-25

Marci Carl, Ham Jacob, Moran Erin, Orr Scott P. (2007), *Physiologic Correlates of Perceived Therapist Empathy and Social-Emotional Process During Psychotherapy*, "The Journal of nervous and mental disease", V. 195, pp. 103-11
<https://insights.ovid.com/crossref?an=00005053-200702000-00001>

Marks-Tarlow Terry, Danescu E. (2009), *The Social Need of Stimulating Creativity*, Buletinul Universitatii Petrol – Gaze din Ploiesti, LXI, 1, pp. 75-78

Marks-Tarlow Terry, Solomon Marion F., Siegel Daniel (2017), *Play and Creativity in Psychotherapy*, New York, Norton books

Meares Russell (2005), *The metaphor of play*. 3rd edition, London, Routledge

Mitkidis Panagiotis, McGraw John, Roepstorff Andreas, Wallot Sebastian (2015), *Building Trust: Heart Rate Synchrony and Arousal During Joint Action Increased by Public Goods Game*, "Physiology & Behavior", V. 149, pp. 101-106

Moore Melisa, Russ Sandra W. (2008), *Follow-up of a pretend play intervention: Effects on play, creativity, and emotional processes in children*, "Creativity Research Journal", V. 2, pp. 427-436

Moreno Jacob Levi (1947), *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House. Trad. it. *Il teatro della spontaneità*, Roma, Di Renzo Editore, 2011

Moreno Jacob Levi, Zerka Toeman Moreno (1987), *Manuale di Psicodramma*. A cura di Ottavio Rosati, Astrolabio

Mottweiler Candice M., Taylor Marjorie (2014), *Elaborated role play and creativity in preschool age children*, "Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts", V. 8, N. 3, pp. 277-286

National Advisory Committee on Creative and Cultural Education (1999), *All Our Futures; Creativity, Culture and Education*, London, Department for Education and Employment

Panksepp Jaak (1998), *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford, Oxford University Press

Pellegrini Anthony D., Dupuis Danielle, Smith Peter K. (2007), *Play in evolution and development*, "Developmental Review", V. 27, N. 2, pp. 261-276

Powell Bert, Cooper Glen, Hoffman Kent, Marvin Bob (2013), *The circle of security Intervention. Enhancing Attachment in Early Parent-Child Relationships*, Guilford Press. Trad. it. *Il circolo della sicurezza - sostenere l'attaccamento nelle prime relazioni genitore-bambino*. A cura di Chiara Pazzagli e Francesca Maresi, Raffaello Cortina, 2016

Ramseyer Fabian, Tschacher Wolfgang (2014), *Nonverbal synchrony of head- and body-movement in psychotherapy: different signals have different associations with outcome*, "Frontiers in psychology", V. 5, 979

Robbins Anthony (1986), *Unlimited Power*, New York, Simon & Schuster. Trad. it. *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Milano, Bompiani, 2017

Rogers Carl R. (1951), *Client-Centered Therapy*, Houghton Mifflin. Trad. it, *La terapia centrata sul cliente*. A cura di Lucia Lumbelli, Firenze, La Nuova Italia, 1997

Rogers Carl R. (1956), *On becoming a person*, Boston, Houghton Miffling

Russ Sandra W. (2003), *Play and creativity: Developmental issues*, "Scandinavian Journal of Educational Research", V. 47, pp. 291-303

Russ Sandra W. (2004), *Play in child development and psychotherapy. Toward Empirically Supported Practice*, Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates

Russ Sandra W., Fiorelli Jullie (2010), *Developmental Approaches to Creativity*, in J. Kaufman R. Sternberg (eds.), *The Cambridge Handbook of Creativity*, New York, Cambridge University Press, pp. 233-249

Russ Sandra W., Robins Andrew L., Christiano Beth A. (1999), *Pretend Play: Longitudinal Prediction of Creativity and Affect in Fantasy in Children*, "Creativity Research Journal", V. 12, pp. 129-39

Russ Sandra W., Wallace Claire E. (2013), *Pretend play and creative processes*, "The American Journal of Play", V. 6. N. 1, pp. 136-148

Schore Allan, Marks-Tarlow Terry (2017), *How Love Opens Creativity, Play, and the Arts through Early Right-Brain Development*, in Terry Marks Tarlow, Marion Solomon, Daniel J. Siegel, *Play and creativity in Psychotherapy*, Norton books, p.64

Shubina Ivanna (2017), *Creativity In Psychotherapy: The Possibilities Of Its Utilization*, "The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences", V. 22, pp. 99-111

Siegel Daniel J. (1999), *The Developing Mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*, New York, Guilford

Trevarthen Colwyn (2005), *Stepping away from the mirror: pride and shame in adventures of companionship*, in Norbert Sachser, Lieselotte Ahnert, Sarah Blaffer Hrdy, C. Sue Carter, Michael E. Lamb (eds), *Attachment and Bonding: A new synthesis*, Mass., MIT Cambridge, Press, pp. 55–84

Trevarthen Colwyn (2011), *What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being*, "Infant, Child Development", V. 20, pp.119-135

Tsai Kuan Chen (2012), *Play, Imagination, and Creativity: A Brief Literature Review*, "Journal of Education and Learning", V. 1, N. 2
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1081341.pdf>

Tschacher Wolfgang, Rees Georg, Ramseyer Fabian (2014), *Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions*, "Frontiers in psychology", V. 5.

Vacharkulksemsuk Tanya, Fredrickson Barbara L. (2012), *Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements*, "Journal of experimental social psychology", V. 48, N. 1, pp. 399–402

Vygotskij Lev (1934), *Myšlenie i reč'. Psicholodičeskie issledovanija*. Trad. it. *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*. A cura di Luciano Mecacci, Roma, Laterza, 1990

Walsch Neale Donald (1995), *Conversations with God, Book 1: An Uncommon Dialogue*, 1 Voll , Hodder & Stoughton. Trad. it. *Conversazioni con Dio*, 1 Voll: *Un dialogo fuori del comune*, Milano, Pickwick, 2018

Whitaker Carl A., Bumberry William A. (1988), *Dancing with the Family: A Symbolic-Experiential Approach*, London, Routledge. Trad. it, *Danzando con la famiglia. Un approccio simbolico esperienziale*, Astrolabio, 1989

White Alasdair (2009), *From comfort zone to performance management*, White & MacLean

Willson Hope E. (2015), *Patterns of Play Behaviors and Learning Center Choices Between High Ability and Typical Children*, "Journal of Advanced Academics", V. 26, N. 2, pp. 143 –164

Winnicott Donald Woods (1963), *The development of the capacity for concern. Bulletin of the Menninger Clinic*, V. 27, N. 4, 167

Winnicott Donald Woods (1971), *Playing and Reality*, London, Routledge. Trad. it. Gioco e realtà, Roma, Armando Editore, 2005

