

L'utilizzo del gioco educativo come terapia di supporto nei soggiorni al di fuori dei centri di cura

The use of the educational game as a supportive therapy in stays outside care centers

Yuri Vargiu

Educatore Professionale - Yuri.Vargiu@yahoo.com

ABSTRACT

During the various programs carried out within day centers, communities or RSA, trips or stays are often inserted at vacation places, such as mountains and sea, in which to spend time in contact with other people and in general with nature. The problems often overlooked or not considered by these beautiful initiatives, however, risk to impoverish the therapeutic treatment making it even harmful. The use of structured play activities can facilitate acclimatization and socialization, giving the educator or specialist the possibility to export and verify the skills learned by the guest outside the center.

Durante le varie programmazioni svolte all'interno dei centri diurni, comunità o RSA, spesso vengono inserite gite o soggiorni presso luoghi di vacanza, come montagna e mare, in cui trascorrere del tempo al contatto con le altre persone e in generale con la natura. I problemi spesso sottovalutati o non considerati di queste belle iniziative, rischiano però di impoverire il trattamento terapeutico rendendolo addirittura dannoso. L'utilizzo di attività ludiche strutturate, possono facilitare l'ambientamento e la socializzazione, dando all'educatore o allo specialista, la possibilità di esportare e verificare le capacità apprese dall'ospite al di fuori del centro.

KEYWORDS

Education, Game, Elderly, Game Therapy, Nature.

Educazione, Gioco, Anziani, Ludoterapia, Natura.

Il gioco è un'attività che occupa l'intera nostra vita, esso è composto da differenti fattori, quali l'ingresso in un campo specifico di regole e norme alla quale tutti i giocatori accettano di sottostare e finisce non tanto con l'astuzia quanto con il baro. Il gioco è importante in quanto ci permette di gustare un tempo di riposo e di divertimento, allontanando le preoccupazioni della vita, immergendoci in un mondo diverso da quello reale. Sin dall'antichità il gioco è stato un fondamentale mezzo di socializzazione, in quanto può mettere in contatto individui che nella quotidianità della routine non si sarebbero mai incontrati, qualunque sia la loro classe sociale. (Cfr. Caillois, 1958).

Troviamo diversi autori che si sono occupati da sempre di definire che cosa sia il gioco e quale sia la sua utilità, passando per ogni fase della vita di un uomo. Aristotele sosteneva che l'intera società della polis fosse un grande gioco, e che ogni pezzo si muovesse secondo delle regole precise, Kant invece affermava che il gioco avesse anche una funzione biologica e spirituale presente in numerosi animali. Il filosofo inglese Spencer, concepì il gioco come uno sfogo del surplus di energia a disposizione dei mammiferi evoluti, non avendo più la necessità di procacciare il cibo e avendo maggiore tempo libero. Con l'avvento della psicologia e della pedagogia come scienze proprie, il gioco ha iniziato a prendere forma nelle definizioni, non trovando un unanime accordo per la sua utilità. Per esempio gli etologi definiscono gioco, tutti i comportamenti biologicamente inutili e senza un significativo vantaggio rilevabile, la Gestalt invece ritiene che il gioco sia un comportamento percettivo nella quale il bambino fa ordine tra la realtà e i desideri, rendendo la prima meno offuscata e confusa. La teoria psicoanalitica di Freud definisce il gioco come appagamento di pulsioni istintuali inconsce, di tipo sessuale ed aggressivo, successivamente nel corso della vita del bambino, egli ritiene l'attività ludica come una terapia utile per eliminare l'ansia dovuta ad esperienze traumatiche, attraverso la ripetizione simulata di queste. Per Piaget il gioco è pura assimilazione che integra gli eventi alle conquiste intellettuali definite accomodamento. Johan Huizinga è uno dei maggiori teorici del gioco, attraverso le sue riflessioni contenute nell'opera "Homo ludens", egli analizza le varie attività ludiche presenti nelle società nel corso della storia. La cultura per l'autore nasce in forma giocosa come per esempio l'arte, la guerra e la filosofia. Roger Callois ha suddiviso le categorie di giochi classificandole sulla base dei loro principi originali che definiamo "Ludemi", e che sono una rappresentazione dell'attività del giocatore. Essi sono *Agon*, rappresentato dai giochi di competizione e sfida (attività fisiche o giochi da tavolo nella quali sono contrapposte persone o squadre), *Alea*, nella quale il giocatore si affida completamente e ciecamente alla fortuna, *Mimicry* come i giochi di mimetismo e interpretazione ed infine *Ilynx*, cioè giochi che vertono sulla ricerca della vertigine o del panico temporaneo (come il bungee jumping). I 4 *ludemi* sono stati dall'autore disposti in due poli antagonisti rappresentati dal *Ludus* (cioè il piacere di superare le difficoltà stimolate dalle regole) e la *Paidia* (cioè la parte infantile del gioco, che è rilassante, creativa e libera).

Per Turner è impossibile paragonare il gioco nelle società tribali a quello delle società industriali, perciò le distingue tra fenomeni *Liminali* (come per esempio i riti di passaggio delle prime) ai fenomeni *Liminoidi* (svolgere uno sport durante il tempo libero nelle seconde). Il gioco quindi ha come caratteristica fondamentale la delimitazione dello spazio, cioè un cerchio magico dove accadono eventi diversi da quelli della quotidianità (esattamente come succede nel teatro dove non solo lo spazio ma anche il tempo ordinario viene sospeso). L'attività ludica ha molti punti in comune con il sacro, in quanto esso è ordinato da regole e trascende dalla quotidianità. Il gioco come il sacro è creazione di mondi, cioè mette

in atto una situazione illusoria tra realtà e finzione in quanto si è totalmente immersi nell'immaginario ludico, ma al contempo si è consapevoli di esistere nella realtà.

Per Winnicott il momento del gioco rappresenta *l'esperienza transizionale* per eccellenza, cioè un terreno dove è possibile fare esperienze in un mondo alternativo alla realtà. Esso è molto simile alla *liminalità* di cui parla Turner.

Come già descritto per molti autori a partire da Platone il gioco è roba da bambini. Da qui troviamo la definizione di *Puer Ludens*, in quanto il riferimento all'infanzia non deve essere inteso in senso anagrafico o letterale, ma è semmai "il nucleo d'infanzia simbolica presente nella sensibilità del poeta, dell'attore, del pittore, del funambolo, del giocatore, del guerriero, dell'educatore e anche del bambino" (Antonacci 2012, p. 6).

1. Il potenziale del gioco durante il soggiorno esterno

L'allontanamento dall'ambiente residenziale di tipo ospedaliero è spesso considerato un momento decisamente positivo sia per la salute fisica che per la salute mentale dell'ospite, ma in realtà seppure in misura minore rappresenta anche un'arma a doppio taglio. Oltre a ciò in alcune situazioni, come ad esempio nelle RSA¹, vengono assegnati posti limitati a persone che dimostrano idoneità ad un tale spostamento, e ciò rende la convivenza con ospiti provenienti da altri reparti, un momento abbastanza duro. In verità se osservati bene, alcuni degli ospiti selezionati faticano ad adattarsi alla convivenza già con il compagno di stanza della RSA, e quindi pur avendo capacità motorie e mentali adatte a far parte del gruppo numeroso, rischia di perdere i benefici terapeutici derivati dallo spostamento in un ambiente meno ospedaliero. L'adattamento ad un nuovo ambiente, per gli anziani in particolare ma anche in generale per le altre utenze, non sempre risulta facile e privo di stress, rendendo di fatto inutile il tentativo di cura naturale che invece dovrebbe instaurarsi nel paziente. Anche per gli utenti che presentano lo spettro autistico spezzare i ritmi, i rituali e le stereotipie a cui erano abituati può impedirgli di beneficiare del nuovo contesto. Il rischio di sottovalutare, come spesso accade, questo aspetto della cura è quello, per usare un termine forte, di spostare semplicemente dei sacchi da un posto all'altro, alimentando unicamente malessere, stress e paure che rischiano di minare possibili campi di evoluzione potenziale dell'utente. Il soggiorno esterno invece può risultare estremamente utile per portare in un ambiente nuovo, meno ospedaliero per qualche tipo di utenza, e soprattutto reale, il paziente e le sue capacità educative maturate e sviluppate durante le normali attività annuali.

Il gioco rappresenta uno strumento utile per far rivivere quella quotidianità positiva a cui sono abituati gli utenti nei contesti residenziali, come i momenti di svago e di riposo. La possibilità di poter provare, ad esempio per gli anziani, a giocare a bocce sulla vera sabbia, in mezzo ad altre persone e con vere sfere permette di fargli ritrovare quei momenti che si vivevano prima della degenza. Per gli autistici o gli psicotici è molto benefico riprovare concretamente invece la percezione della natura, ed infine per molte altre utenze, il reinserimento in un contesto di normalità e di vita sociale rappresenta una grossa possibilità terapeutica e di sperimentazione. Un ulteriore esempio può essere anche la possibilità di potersi met-

1 Residenza Sanitaria Assistenziale

tere alla prova nelle attività di arrampicata attraverso l'utilizzo di un muro reale, fatto di pietra e con la natura a fare gran parte del lavoro di componimento del flow in cui l'ospite può immergersi e che una palestra chiusa non riuscirà mai ad eguagliare. Durante la sperimentazione delle sensazioni corporee provate dal contatto con alcuni materiali esterni, per quelle utenze che non hanno spesso la possibilità di muoversi al di fuori della struttura di residenza, può aiutare svolgere un qualche tipo di attività ludica. Questa può essere un mezzo prezioso per spostare le attenzioni dalle stereotipie e le ansie in modo da potersi inconsciamente concentrare e lasciare andare nelle possibili esperienze da fare in un contesto ambientale nuovo. Per l'utenza, qualsiasi disturbo esso abbia, il contatto con stimoli sensoriali naturali permette di scaricare lo stress e produrre serotonina², ovvero l'ormone della felicità. (Bertolo, Mariani, 2014).

Quando parliamo dell'importanza del gioco durante i soggiorni esterni ai centri di riferimento degli utenti, intendiamo però l'utilizzo degli stessi anche e soprattutto durante i tempi che possiamo con leggerezza definire "morti". Queste attività ludiche, sia all'arrivo nel nuovo ambiente che durante le giornate del soggiorno, sono un ottimo mezzo per poter creare momenti in cui lo specialista può fare terapia e contemporaneamente sperimentare il raggiungimento degli obiettivi svolti durante l'anno con il lavoro educativo nei centri. Ad esempio attraverso i giochi è possibile osservare senza distrattori³ l'uso della motricità fine, l'incremento delle capacità sociali o del linguaggio, grazie ad attività leggere e routinarie, che non richiedono grandi sforzi agli ospiti e quindi sono prive di ansie da prestazione. Durante i miei soggiorni assieme agli ospiti, mi è capitato di fare delle partite con dei videogiochi, giocare il biliardino oppure utilizzare le carte o giochi di società, notando e osservando le inconsce e nascoste possibilità di miglioramento dell'esperienza che una piccola attenzione come questa può portare.

Come già affermato, il gioco durante la permanenza in nuovi spazi può essere uno strumento eccezionale e naturale per ambientarsi attraverso l'utilizzo di attività ludico-terapeutiche che sono famigliari per gli ospiti e che rimandano il pensiero ad una situazione conosciuta e meno ansiosa, come quella quotidiana.

Conoscere le attività tranquillizzanti svolte tutti i giorni e riproposte durante la vacanza permette di affrontare più sereni l'adattamento a nuovi spazi. Il gioco fatto durante questi soggiorni popolati da utenza di diversi reparti o centri, è utile per favorire la socializzazione, la riduzione delle ansie e delle stereotipie, che se non tenute conto, rischiano di rovinare la vacanza. Gli utenti stessi hanno la possibilità di sperimentarsi con altre persone attraverso l'uso del gioco, che permette di bypassare la timidezza e la non volontà nel volersi spostare dalla propria comfort-zone in una situazione che dovrebbe invece risultare rilassante. Questo perché il gioco ti permette di metterti alla prova mettendo maggiormente a nudo anche chi ti sta intorno, in quanto calandosi nell'attività, le persone abbandonano le loro rigidità lentamente lasciando andare la loro persona più spontanea, ovvero il giovane bambino che c'è in ognuno di noi. Inoltre l'aumento naturale del dialogo tra i partecipanti dovuta all'attività ludica aiuta a far conoscere automaticamente gli interessi comuni altrimenti sconosciuti tra gli stessi, favorendo il dialogo e accrescendo l'autostima. Quest'ultima può accrescere rapidamente in quanto spesso si può venire accolti da sconosciuti sviluppando possibili nuove amicizie

- 2 Neurotrasmettitore presente nel sistema nervoso centrale che ha il ruolo di regolare importanti funzioni biologiche, tra cui anche l'umore.
- 3 Situazioni ambientali, soggetti esterni o condizioni interne che limitano l'esperienza educativa.

e realizzando di poter risultare interessanti per ciò in cui si spicca e per gli argomenti che si trovano interessanti, scoprendo magari di essere infine addirittura più bravi a fare una determinata cosa o ad utilizzare un particolare gioco.

La possibilità di creare un gruppo unito e nel quale ogni partecipante si sente libero piano piano di essere sé stesso, è fondamentale per poter fornire ogni possibile altra cura terapeutica pensata in partenza e derivata dalle esperienze esterne, senza perdere così tempo prezioso. Facendo attenzione in fase di organizzazione del progetto di soggiorno esterno, si è in grado di incrementare le possibilità offerte dal nuovo ambiente grazie ad una riduzione della resistenza terapeutica da parte degli ospiti scelti. La sperimentazione sociale e la propria auto-percezione di come si viene accettati nel mondo e dagli altri, è un importante obiettivo proposto da questi pernottamenti al di fuori della struttura. Il gioco ci permette di avere una maggiore efficacia senza fare di fatto troppa fatica, ma bensì lasciando che il nostro innato istinto all'attività ludica, presente in tutte le età, faccia in modo di collegarsi e favorire un altro innato istinto, ovvero quello della necessità di socializzazione, che possiede la nostra specie. La trasposizione del proprio lavoro in un ambiente nuovo e sociale, ci permette di verificarne i punti di forza e le possibili nuove strategie educative da mettere in atto in futuro, con la consapevolezza di aver potuto osservare anche ulteriori e sconosciuti punti di debolezza.

I centri e le strutture sanitarie assistenziali spesso dispongono di mezzi limitati e di poco personale da utilizzare per progetti così complessi. Piccole attenzioni alla programmazione e l'uso di giochi difatti quasi a costo zero possono essere un valido supporto per gli specialisti formati, in modo da rendere più efficace l'uso terapeutico delle vacanze esterne che spesso rappresentano per la direzione uno sforzo notevole a livello economico.

Conclusioni

Per far sì che l'effetto di una vacanza risulti rinfrescante all'interno della mente dell'ospite raggiungendo quindi, il massimo potenziale di cura, abbiamo cercato di introdurre e valorizzare il gioco come metodo per produrre un miglioramento dell'umore. All'interno della struttura dove abbiamo trascorso la vacanza estiva, ad esempio, sono stati proposti giochi conosciuti e comuni, come la tombola e le carte, mentre per valorizzare alcune capacità acquisite in contesti protetti, si è potuto riconsiderare vari giochi nelle loro forme e contesti reali. Questo perché ad esempio, per permettere agli anziani di giocare a bocce negli spazi del reparto, spesso vengono utilizzati dei dischi di gomma che creano attrito e simulano un pavimento sabbioso. Durante un soggiorno marino è possibile esportare questo gioco utilizzando i reali strumenti ludici, inserendoli nell'ambiente più adatto e naturale, stimolando di fatto anche la socializzazione con persone esterne all'utenza e agli operatori. I giochi quindi rappresentano un'importante pausa essendo uno svago in una vacanza o gita che a tratti può essere percepita molto faticosa. Questo perché si è praticamente costretti a spendere delle energie per tutta la giornata, alzandosi presto e camminando sino alla spiaggia o nelle valli in montagna, avendo nel complesso sicuramente una rapida riduzione dei momenti di riposo ed un aumento improvviso degli spostamenti rispetto alla struttura di partenza. Oltre a ciò si aggiungono le innumerevoli gite fornite dalle programmazioni educative che riempiono da una parte le giornate degli ospiti con un qualcosa di diverso, stimolante e che non sono più abituati a vedere nel contesto

abitativo in cui risiedono, ma dall'altra, soprattutto nella disabilità, consumano anche ampiamente ancora di più la mente e il corpo aumentando la stanchezza, sia a fine giornata che nei giorni a venire. Ciò rischia di far ridurre anche qui il potenziale educativo della programmazione che invece, se ben accompagnata e valutata, riesce a portare i successi e benefici terapeutici che ci si era prefissati. L'importante è che, nei momenti di riposo e di sosta sia in albergo che durante le varie gite, il gioco non diventi anche esso uno sforzo che consumi ancora di più le energie fisiche dell'ospite, ma una situazione protetta e creata dagli specialisti che stimoli la volontà di entrare nello stato di flow per migliorare in primis il proprio umore, rendendolo quindi giocoso aprendo la mente ad una capacità di giudizio nelle risoluzioni dei propri problemi, e in secundis nella ricerca di nuove motivazioni per rilassarsi e stare bene. Oltre a questo, spesso è sottovalutato quanto sia fondamentale scaricare l'enorme pressione dovuta all'ambientamento temporaneo in un nuovo luogo di pernottamento.

La socializzazione in questo caso risulta essere un obiettivo primario, in quanto come già affermato in precedenza, per alcuni il ritrovarsi in vacanza insieme ad ospiti di altri reparti, o dello stesso ma con cui magari non si va molto d'accordo può essere fonte di ansia e tensione, in quanto il tutto può essere vissuto come un'imposizione dei medici e degli operatori. Il gioco è un ottimo mezzo per creare dei rapporti superando le barriere emozionali e i pregiudizi.

Questi spostamenti richiedono attenzione non solo sul programma da seguire o la logistica, ma anche sugli ospiti e i loro bisogni. Ad esempio nella scelta della collocazione degli utenti nelle stanze, è possibile chiedere anche a loro quali possano essere le preferenze, o sapendo in anticipo da quali ospiti saranno composte, utilizzare anche qui il gioco per provare a comprendere se ci siano possibili interessi in comune che allievinano la convivenza tra sconosciuti.

Va inoltre considerato che svolgere in vacanza attività che gli consentano di rivivere vissuti della loro quotidianità, ovviamente positivi, permette loro di ridurre ansia e stress dovuti all'ambientamento e di tralasciare finalmente, mettendoli da parte, i pensieri sulla propria malattia o disabilità (in quanto la vacanza serve proprio per evadere dall'ambiente ospedaliero). Per comprendere meglio questa mia ultima considerazione, basti riflettere su come ognuno di noi, durante i propri spostamenti di più giorni per lavoro o piacere, si porti dietro una propria console, un libro o la serie tv preferita. Il gioco riesce a riproporre un qualcosa di felice e conosciuto, che riduce l'ansia facilmente e naturalmente, rilassando persone che magari non posseggono i materiali e le strategie per farlo autonomamente.

Infine per lo specialista, questi momenti possono essere un importante strumento di valutazione e di scoperta dei propri utenti in contesti che altrimenti non sarebbero valutabili, aprendo di fatto nuove frontiere al proprio intervento educativo.

Riferimenti bibliografici

- Antonacci, F. (2012). *Puer Ludens, antimanuale per poeti, funamboli e guerrieri*. Milano: Franco Angeli.
- Aristotele (1983). *Politica, in Opere*, vol.IX, Bari: Laterza.
- Bertolo, M., Mariani, I., (2014). *GAME DESIGN, Gioco e giocare tra teoria e progetto*. Torino-Milano: Pearson Italia.
- Caillois, R. (1958). *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine*. Traduzione italiana (1981). Di Laura Guarino, introduzione e note di Giampaolo Dossena. Milano: Bompiani.

- Cappuccio, M., Cilesi (2015) I. Realtà svedese. Demenza: percorsi di ricerca e studio. *Assistenza Anziani*, 8, 19-26.
- Cilesi, I. (2007). Pazienti Alzheimer. Disturbi del comportamento e sperimentazioni. *Assistenza Anziani*, 7, 45-47.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York-NY: Harper and Row.
- D'Urso, V. (2012). *Giocare, in ogni epoca e in ogni età*. Bologna: Il Mulino.
- Fondazione I.P.S. Cardinal Giorgio Gusmini (2008). Stare bene con una bambola. *Terapie Alternative*, 6, 3-5.
- Fritsch, T., Kwak, J., Grant, S., Lang, J., Montgomery, R.R., Basting, A.D. (2009). Impact of TimeSlips, a creative expression intervention program, on nursing home residents with dementia and their caregivers. *Gerontologist*, 49 (1), 117-127.
- Godfrey, S. (1994). Doll Therapy. *Aust Journal Ageing*, 13 (1), 46.
- Huizinga, J. (1982). *Homo ludens*. Torino: Einaudi.
- Mackenzie, L., James, I.A., Morse, R., Mukaetova-Ladinska, E., Reichelt, F.K. (2011). A pilot study on the use of the dolls for people with dementia. *Ageing Oxford Journals*, 35(4), 441-444.
- Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia-Romagna, Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna (2007). *La stimolazione cognitiva per il benessere della persona con demenza; linee di intervento*. Reperibile presso: <https://salute.regione.emilia-romagna.it/documentazione/materiale-informativo/pubblicazioni/la-stimolazione-cognitiva-per-il-benessere-della-persona-con-demenza-ottobre-2007/view>