

FRANCESCO BRUNI

IN VIAGGIO CON L'OCA

Matrice relazionale, metodi analogici e terapia narrativa

Collana **(Bi)sogni di psicoterapia**
diretta da *Luigi Cancrini*



Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi 3 - 00196 Roma
tel./fax 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2022

FRANCESCO BRUNI, psicologo e psicoterapeuta, didatta CSTFR, direttore dell'Istituto Emmeci, (sede di Torino del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale), docente a contratto di Psicologia Clinica all'Università del Piemonte Orientale. Fra le sue pubblicazioni: *La tela di Penelope. Origini e sviluppi della terapia familiare*, con Pier Giuseppe Defilippi (Torino, 2007); *Lo psicoterapeuta e il cane* (Torino, 2009); *Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione*, con Giuseppe Vinci e Maria Laura Vittori (Roma, 2010); ha curato *La relazione che cura. L'unità della psicoterapia* (Torino, 2021). Per Alpes ha curato l'edizione italiana di *Viaggio nella sistemica* di P. Caillé (2015) e *Individui, coppie e famiglie. L'unità relazionale della psicoterapia* con Luigi Cancrini, Sonia Di Caro e Massimo Pelli (Roma, 2021).

In copertina: *L'oca con il creatore Brahma come simbolo di conoscenza e forza vitale.*

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

INTRODUZIONE	VII
CAPITOLO 1	
Curare la relazione	1
Curare le relazioni per curare la sofferenza, Dalla logica della riparazione al processo di autoguarigione, La logica del pieno e della mancanza, Lo spazio intermedio della relazione di aiuto.	
CAPITOLO 2	
Verso una fragile armonia	11
Dubitare delle proprie convinzioni e accogliere una prospettiva pluralista, La comunicazione, La coscienza e il Sé, La comunicazione analogica.	
CAPITOLO 3	
Gli oggetti fluttuanti	21
I metodi analogici, Il linguaggio analogico e gli oggetti in terapia, Gli oggetti fluttuanti, La funzione trasformativa degli oggetti terapeutici, Oggetti nella fase di valutazione, Oggetti nella ridefinizione, Oggetti con funzione euristica, Cosa emerge dai dati sui follow up.	
CAPITOLO 4	
Il gioco: una relazione come se	35
Il gioco come spazio di vita, Il senso del gioco, Un ponte fra il mondo delle emozioni e gli sviluppi della coscienza.	
CAPITOLO 5	
A spasso con l'oca	45
Il gioco dell'oca nella tradizione popolare, Sulle tracce dell'oca, Il ciclo di vita, Un percorso sulla condizione umana.	
CAPITOLO 6	
Il Gioco dell'Oca sistemico	61
I riferimenti teorici, Il Gioco dell'Oca, Il gioco, Le regole del gioco, Esplorare la storia delle relazioni familiari e il vissuto individuale.	
CAPITOLO 7	
Una storia europea	73
Da un tabellone di cartone al Gioco dell'Oca, Il Gioco dell'Oca Sistemico del Périgueux, Il Gioco dell'Oca dei paesi nordici, Il Gioco dell'Oca di Torino, Indicazioni operative, La condisione degli eventi, La presentazione delle carte, La costruzione del racconto.	

CAPITOLO 8

Il racconto con il Gioco dell'Oca. Quattro racconti	97
Da crisalide a farfalla, Agnese che si credeva un brutto anatroccolo, La bambina che cerca protezione, Il gatto e la tartaruga.	

CAPITOLO 9

Incroci di <i>Jean-Paul Mugnier</i>	119
--	------------

CAPITOLO 10

Famiglie divorziate e oggetti fluttuanti di <i>Rita Latella</i>	131
Primo caso, La famiglia Molinari, Il Gioco dell'Oca, Secondo caso, La famiglia Sinigardi, Il Gioco dell'Oca.	

LE STORIE CHE CI FANNO ESISTERE	147
--	------------

BIBLIOGRAFIA	151
---------------------------	------------

*“Essere ciò che siamo e
divenire ciò che siamo
capaci di divenire è l'unico
scopo della vita”*

Baruch Spinoza

Introduzione

Il libro che state iniziando a leggere parla della psicoterapia, della terapia narrativa, dei metodi analogici e, in particolare, del Gioco dell'Oca come percorso per le relazioni di aiuto. È un accostamento che potrebbe sembrare bizzarro, anche se fra questi contenuti vi sono importanti collegamenti che vengono presentati e discussi nel manuale. Qui viene descritto un metodo terapeutico innovativo e creativo che fa riferimento alla tradizione popolare.

La psicoterapia è un'esperienza relazionale trasformativa, nella quale si incontrano almeno due menti, due storie, due vite in una relazione volta a superare le condizioni di malessere e contribuire a far star bene chi chiede aiuto poiché ognuno conosce e comprende sé stesso attraverso l'altro. Ne scaturisce un attento lavoro che porta a riflettere sulla storia della propria vita per sistemare e rivedere qualcosa che produce malessere nella trama dei rapporti interpersonali.

Per tutti noi, il Gioco dell'Oca richiama il popolare gioco che molti hanno conosciuto da bambini, con il quale ci si divertiva con parenti e amici. Ci riferiamo al gioco con un percorso a spirale, di 63 caselle, nel quale si avanza con una pedina di tante caselle, quanto è il risultato ottenuto con il lancio dei dadi. Nel percorso si incontrano alcuni simboli che sono metafore della vita, così come il gioco nel suo complesso. Sono simboli che si alternano e ci indicano fortune e sfortune nel tentativo di raggiungere una meta. Con il gioco ci si diverte e nello stesso tempo si fa un'esperienza formativa sulle alterne vicende umane. Vi ritroviamo elementi che richiamano il senso della psicoterapia come percorso per rielaborare la nostra storia di vita e trovare un equilibrio corrispondente alle esigenze di sviluppo e di benessere.

Le prime esperienze con il Gioco dell'Oca in psicoterapia vengono fatte in Francia, agli inizi degli anni Novanta da parte di operatori che condividono questa intuizione con Philippe Caillé e Yveline Rey. Quello che avviene successivamente porta all'elaborazione di un metodo specifico di cui ci occupiamo nelle pagine seguenti. Metodo che si inserisce nella prospettiva relazionale¹ in psicoterapia arricchita con il contributo dell'orientamento sistemico². L'incontro tra modello relazionale e sistemico è stato proficuo e ha dato un nuovo slancio alla cura della sofferenza psichica con l'integrazione dei processi intrapsichici e della dimensione contestuale, in particolare del contesto relazionale dove nascono e si vivono le esperienze interpersonali lette in riferimento alla pragmatica della comunicazione umana. Si è cercato così di

1 L'impostazione relazionale in psicoterapia è legata agli sviluppi della psicoanalisi ad opera di Freud e prosegue nel corso del Novecento con il contributo di molti autori come Bowlby, Mitchel, Stern e altri. Vedi: Vittori 2014; Bruni, Cancrini e alt. 2021.

2 L'orientamento sistemico in psicoterapia prende spunto dagli studi di Bateson (1972) e dal manuale sulla comunicazione umana di Watzlawick, Beavin, Jackson (1967) e si sviluppa nella seconda parte del Novecento con i contributi di Haley, Minuchin e altri. Per approfondire il paradigma sistemico vedi Caillé (2007).

considerare la storia della sofferenza, per la quale si chiede aiuto e comprenderne le cause, con i suoi effetti nella vita del paziente, per giungere a un nuovo equilibrio emotivo e migliorare i rapporti interpersonali.

In tal senso, è possibile comprendere l'interesse suscitato dal Gioco dell'Oca in psicoterapia come adattamento del popolare gioco al contesto della relazione di aiuto, in una narrazione che procede per decostruzione e ricostruzione della storia familiare tramite l'approfondimento degli eventi significativi e del vissuto che vi è collegato, sia per la sofferenza provata e sia per migliorare le condizioni di vita. Questo primo livello di attività, viene arricchito con il contributo personale di ognuno nel definirsi manifestando il proprio stato emotivo riferito agli eventi della storia familiare così da facilitare il processo di differenziazione. Tenere insieme gli eventi relazionali e il mondo interno in riferimento alle esperienze di vita porta all'integrazione dei processi intrapsichici con la pragmatica della comunicazione umana. Proprio perché in ogni momento della vita familiare e delle esperienze interpersonali si adottano modalità comunicative e relazionali che fanno emergere come ognuno si definisce e viene visto dall'altro. L'aspetto giocoso e le nuove opportunità interpersonali che ne scaturiscono permettono a chi chiede aiuto e al terapeuta di scoprire nuovi aspetti di sé e degli altri.

Con il Gioco dell'Oca ci si sofferma sull'appartenenza a una storia comune, come quella della famiglia, in cui ognuno ha la possibilità di elaborare il proprio Sé e definirsi rispetto agli altri. Il Gioco si caratterizza come metodo analogico e fa parte del gruppo degli oggetti fluttuanti. Oggetti che in psicoterapia ci aiutano a vivere in modo nuovo i rapporti interpersonali ricorrendo a modalità creative e sperimentando soluzioni originali adeguate alle nostre esigenze. Ci riferiamo ai diversi metodi che privilegiano la comunicazione analogica, l'espressione del corpo, la comunicazione interpersonale, il ricorso a immagini ed esercizi che accentuano la manifestazione e la comunicazione dei vissuti personali, anche con l'aiuto del linguaggio metaforico, nel modellizzare la complessità delle situazioni incontrate. La storia della famiglia attraverso il Gioco dell'Oca diventa un racconto degli eventi significativi a cui tutti partecipano con l'aiuto del terapeuta. Egli raccoglie e custodisce quanto viene narrato partecipando analogicamente alla scoperta di un nuovo senso, in un dialogo che diventa motore dei processi di cambiamento e che parla sempre di noi stessi³.

3 Mi riferisco alla storia commovente e affettuosa, che ha molto in comune con il racconto terapeutico, narrata da Emanuele Trevi (2020) delle vite di due scrittori prematuramente scomparsi con i quali coltivava una profonda amicizia: Rocco Carbone e Pia Pera. L'autore nel parlare di loro, delle loro storie familiari, parla di sé stesso e del legame che li univa. Riferendosi agli ultimi giorni di vita di Pia Pera, colpita da una malattia degenerativa, dice riprendendo una poesia di Emily Dickinson: "*non l'ho ancora detto al giardino che mi tocca morire, penetrare nell'Ignoto*". Presto, troppo presto! Come farà il giardino a capire perché la giardiniera non viene più ad accudirlo? Meglio nascondergli la verità, meglio nasconderla anche all'ape che ronzava tra i cespugli, alle foreste e alle praterie dove Emily ha tanto amato camminare. Queste sono cose da esseri umani, vincolati alla coscienza delle regole del gioco, non da api e giardini che nulla sanno della morte... E mentre i giorni passavano, il giardino, senza cambiare aspetto in modo eclatante, e senza inselvatichirsi (perché qualcuno sbrigliava le incombenze necessarie) era diventato, soprattutto agli occhi di Pia, lo specchio più veritiero delle circostanze. Se non poteva più accudirlo, non lo avrebbe abbandonato fino all'ultimo respiro:" (pp. 115-6)

Ci riferiamo al racconto autobiografico che contiene il senso della nostra esistenza nel mondo che dialoga e danza con la nostra storia, ispirandosi ad essa. Questa narrazione, potrebbe diventare un racconto rigido che non ci fa scoprire niente di nuovo, ad esempio quando veniamo toccati nei punti più dolorosi, come nelle situazioni sintomatiche. In quelle circostanze abbiamo bisogno di essere accolti e ritrovare noi stessi, di ancorarci a rapporti interpersonali sicuri, in modo da essere ciò che siamo, come ci ricorda l'epigrafe di Spinoza all'inizio del libro. La nostra esistenza è un percorso tortuoso per essere ciò che siamo e diventare ciò che siamo capaci di diventare, nel senso di prendere in mano la nostra vita, riconoscendola per quello che è ed essere artefici del nostro destino⁴. Principi che ritroviamo nelle caratteristiche del Gioco dell'Oca in psicoterapia, quando analizziamo la storia familiare che ci appartiene e proviamo a prendere in mano il nostro destino allo scopo di diventare ciò che si è, come integrazione tra appartenenza alla storia comune, a un insieme di valori, a una comunità di affetti, e processo di individuazione, divenire ciò che si è capaci di diventare, come importante esercizio terapeutico ed esistenziale.

Il lettore scorrendo le pagine del libro entra nel vivo di un metodo clinico creativo che potrebbe essere utilizzato nella terapia individuale, di coppia, con la famiglia e nei lavori di gruppo. Il libro segue un percorso che parte dai principi base dell'impostazione relazionale e della terapia narrativa per entrare nel merito dei metodi analogici e approfondire le caratteristiche e le tecniche del Gioco dell'Oca in psicoterapia. Del quale si riportano le principali tappe operative arricchite con diversi casi clinici che ne facilitano la comprensione e permettono al lettore di entrare nel vivo della sua applicazione.

Nel primo capitolo ci si sofferma sulla cura in psicoterapia intesa come cura relazionale. Dal momento che chi chiede aiuto esprime, il più delle volte, una sofferenza legata a relazioni problematiche che generano difficoltà e comportano un adattamento poco funzionale per poter star bene. Affrontare questi problemi significa co-costruire una relazione sicura e accogliente, frutto di un'alleanza terapeutica in grado di entrare nel merito delle difficoltà e superare gli adattamenti relazionali rigidi e i comportamenti sintomatici. Ci riferiamo alla relazione terapeutica come base sicura (Bowlby, 1988), nell'accogliere l'altro e vivere una sintonia emotiva con chi chiede aiuto, affrontando una serie di quesiti legati alla sintassi dell'intervento: dalla valutazione del setting più appropriato (terapia individuale o familiare), al considerare la dimensione sincronica e diacronica delle problematiche per cui si chiede aiuto, cercando un equilibrio fra la storia della sofferenza e l'attenzione al *qui e ora* della vita relazionale.

⁴ Principio che ritroviamo nell'invito di Friedrich Nietzsche a diventare ciò che si è. Tema ripreso da Mario Trevi (1993) che ci fa riflettere sulle zone critiche della psicoterapia e sull'integrazione del progetto di vita di ognuno con il proprio destino. In passato, nella riflessione filosofica, l'uomo – ci ricorda Trevi – veniva visto come un progetto che si risolveva nel destino. Mentre l'esperienza in psicoterapia ci insegna che non vi è solo l'adeguamento del progetto al destino ma anche il loro allontanamento come tensione tra possibilità opposte. Anche Christopher Bollas (2019) ci fornisce indicazioni interessanti quando si sofferma sulla manifestazione dell'unicità di ogni essere umano e considera il senso del destino come corso naturale del vero Sé a partire dall'esperienza che il bambino fa con la madre.

Nel secondo capitolo, la psicoterapia è presentata come viaggio nella nostra storia di vita e nei rapporti interpersonali significativi diventando esperienza trasformativa che richiede un fragile equilibrio fra conservazione e cambiamento, poiché abbiamo bisogno di riconoscerci in quello che siamo e in una condizione in continuo divenire. Per questo siamo sollecitati dall'apertura al diverso e dalla possibilità di fare esperienze i cui effetti emotivi e cognitivi possono essere elaborati all'interno di un'alleanza terapeutica, con continue integrazioni fra processi primari e secondari, insieme all'approfondimento della pragmatica relazionale, dei comportamenti agiti, e alla comunicazione verbale e non verbale che ci introduce ai metodi analogici nella psicoterapia. È opportuno sottolineare, a questo punto, che le premesse, di cui si parla nei primi due capitoli, presentano un quadro dinamico della relazione di aiuto che favorisce l'efficacia delle tecniche terapeutiche descritte nei capitoli successivi.

Il terzo capitolo ci presenta gli oggetti fluttuanti. In particolare i metodi analogici, proposti da Philippe Caillé e Yveline Rey, fra i quali troviamo il Gioco dell'Oca. Sono metodi che hanno un andamento flessibile e armonico, e occupano lo spazio intermedio fra terapeuta e famiglia, proponendo un contesto creativo, dove ognuno può mettersi in gioco e scoprire nuovi aspetti di sé e degli altri. Vengono qui presentati i principali oggetti fluttuanti con le opportune indicazioni operative. Di seguito vengono illustrati alcuni casi clinici dove si ricorre agli oggetti: nella valutazione, in una fase iniziale del percorso terapeutico; nella ridefinizione, a conclusione del colloquio; con funzione euristica che si esprime nel collegare passato presente e futuro della vita relazionale.

Nel quarto capitolo si parla del gioco visto come esperienza creativa che abbraccia l'arco della vita a cominciare dalle prime esperienze subito dopo la nascita. Si discute la funzione del gioco nelle diverse fasi del ciclo di vita, soffermandosi sugli oggetti transizionali di Winnicott e sul gioco nelle terapie con i bambini e gli adulti. Il gioco permette di orientarsi nel caos della vita e ci riporta al concetto di *homo ludens*, proposto da Huizinga (1939). Ma resta anche un'isola separata dalla realtà comune, dove vengono sospesi i modi e le regole della vita quotidiana, come ci dice Caillois (1959). Caillois, approfondendo le caratteristiche comuni ai vari giochi, riconosce quattro forme diverse come piattaforma girevole che ritroviamo in tutte le attività ludiche e che ci fanno pensare alla loro funzione sociale e psicologica. Così da comprendere meglio il senso del Gioco dell'Oca nelle relazioni di aiuto. Nel gioco le relazioni sono del tipo "come se" e costituiscono un ponte fra processi primari e secondari, come avviene nei sogni e in psicoterapia.

Nel quinto capitolo entriamo nei contenuti specifici del gioco dell'Oca. Partiamo dall'inquadramento storico del popolare gioco affermatosi a partire dal Rinascimento. Ne descriviamo le caratteristiche e ci soffermiamo sulle tappe della vita, da qui il richiamo al ciclo di vita e alla sua funzione terapeutica nel delineare un percorso sulla condizione umana che il simbolo dell'Oca e gli altri che ritroviamo lungo il cammino, con il loro significato mitico, ci aiutano a comprendere.

Il sesto capitolo presenta il Gioco dell'Oca sistemico, del quale riportiamo le coordinate per il terapeuta e le indicazioni da fornire alla famiglia e al paziente. Riportiamo, anche, il tabellone e il set di carte con i simboli. Ne vengono descritti i riferimenti teorici e le regole che si articolano in tre fasi: scelta dei dieci eventi significativi su cui costruire il gioco; attribuzione di un simbolo a ogni evento da parte di ogni membri della famiglia; compilazione della casella di partenza e di arrivo. Di ogni simbolo viene proposta una lettura che integra le connotazioni positive e negative che vi sono attribuite, le quali vanno proposte in modo da favorire nel paziente e/o nella famiglia in terapia una visione integrata dei rapporti interpersonali. Fra le tante indicazioni operative fornite, si discute anche della partecipazione dei bambini a questa attività.

Il settimo capitolo riporta la storia del Gioco dell'Oca in psicoterapia. Si parte dalle prime esperienze in Francia nei primi anni Novanta per merito dell'équipe clinica del Périgueux. Si prosegue con la presentazione del Gioco dell'Oca Nordico elaborato da Philippe Caillé in Norvegia, per passare al Gioco dell'Oca di Torino utilizzato in Italia. Si discutono queste diverse versioni, presentando di ognuna le carte con i simboli e il tabellone, così da permettere al lettore di coglierne analogie e differenze in modo da orientarsi verso la versione più appropriata. Il capitolo si conclude con alcune indicazioni operative per chi desidera utilizzare il Gioco dell'Oca,

Nell'ottavo capitolo, dopo alcune indicazioni di metodo sul Gioco dell'Oca terapeutico, vengono presentati quattro casi clinici. I primi due si riferiscono a terapie individuali. Il primo caso parla di una giovane donna in fase di svincolo che segue un percorso verso la differenziazione. Il secondo tratta di una donna, madre di due figli adolescenti, in fase di separazione, che aveva subito ripetute violenze dal secondo marito. In terapia si affronta l'elaborazione del trauma e si lavora sulla riorganizzazione della vita relazionale. La terza terapia ha coinvolto una coppia di nonni, ai quali viene affidata la nipotina che aveva subito maltrattamenti e violenze dal compagno della madre. Si lavora sull'elaborazione del trauma vissuto dalla bambina e dalla mamma e sulle conseguenze per tutta la famiglia. Il quarto caso coinvolge una coppia in pensione, con tratti depressivi e alcuni episodi di scompensi psicotici, per i quali occorre andare alla radice delle difficoltà, rivedere la storia della famiglia e poter riorganizzare la vita di coppia. Tutte queste diverse situazioni cliniche mettono in evidenza la versatilità del Gioco dell'Oca adattabile ai setting individuale, di coppia e con la famiglia e nell'affrontare alcune specifiche problematiche, come l'elaborazione delle esperienze traumatiche.

Il capitolo nove illustra un caso clinico, trattato da Jean Paul Mungier, una famiglia dove vivono due figlie adulte: una con manifestazioni depressive e l'altra con uno scompenso psicotico. Il Gioco dell'Oca, si svolge in due momenti diversi della terapia, in seguito ad una interruzione di diversi mesi. Questo caso sottolinea la possibilità e l'utilità di riprendere il racconto a distanza di tempo.

Il decimo capitolo si riferisce a due casi clinici trattati con il Gioco dell'Oca da Rita Latella. Nelle due situazioni sono coinvolte famiglie in fase di separazione.

Il libro è costruito per essere un manuale che dalla terapia narrativa ci porta al Gioco dell'Oca. È scritto pensando a chi è impegnato nelle relazioni di aiuto, agli psicologici e agli psicoterapeuti in formazione e ai professionisti. I casi clinici riportati permettono al lettore di entrare nel vivo dei problemi che si affrontano in psicoterapia e comprendere meglio le modalità di utilizzo del Gioco dell'Oca e le sue potenzialità.