

# RIVISTA DI PLAY THERAPY

NUMERO 12  
MAGGIO 2026

La rivista dell'APTI  
Associazione Play Therapy  
Italia

**DALLA CRISI CLIMATICA  
ALLA POSSIBILITÀ DI AGIRE:  
Il contributo della Play  
Therapy nel lavoro con  
bambini e comunità**

**IL CORPO CHE PENSA:  
Qi Gong, integrazione  
mente-corpo e vissuto  
psicofisiologico - Parte I**

**L'IMPORTANZA DEL  
CONTRIBUTO DEI PLAY  
THERAPIST ALLA RICERCA  
PER GARANTIRE  
TRATTAMENTI EFFICACI E  
UNA PRATICA DI  
ECCELLENZA - Parte II**

**Include un  
articolo sulla  
pratica di  
integrazione  
mente-corpo**

#playtherapy  
#crisiclimatica  
#cambiamentoclimatico  
#integrazioneментecorpo  
#qigong  
#ricerca



## APTI

L'Associazione Play Therapy Italia è un ente nazionale non profit fondato nel 2009 che si occupa in particolare di psicologia e psicoterapia dell'età evolutiva e trae origine dall'esperienza e dal sostegno dell'Association for Play Therapy (APT) degli Stati Uniti che ne rappresenta il modello unico di riferimento per standard qualitativi, finalità e criteri di iscrizione. L'APTI è Membro di Direzione dell'International Consortium of Play Therapy Associations (IC-PTA).

Tra i suoi obiettivi principali vi sono quelli di promuovere il valore del gioco e di diffondere la conoscenza e la pratica della Play Therapy sul territorio nazionale. L'APTI conferisce le credenziali di Registered Play Therapist™ (RPT™) e Registered Play Therapist Supervisor™ (RPT-S™) ai professionisti della salute mentale e di Therapeutic Play Specialist (TPS) ai professionisti degli ambiti educativo, sociale, sanitario e riabilitativo per aiutare i consumatori ad identificare coloro con formazione specializzata ed esperienza in Play Therapy e Therapeutic Play (Gioco Terapeutico).

L'APTI, inoltre, approva enti per la formazione continua in Play

Therapy in Italia (con estensione alla Svizzera italiana) che operano secondo determinati criteri di qualità e professionalità.

## SOCI

Il socio APTI è un professionista che lavora nell'ambito dell'età evolutiva e ha conseguito almeno una formazione in Play Therapy presso un Ente per la formazione continua approvato dall'APTI (denominato anche *Approved Provider #xx-xxx*). Il socio aderisce ai valori dell'Associazione e contribuisce ai suoi scopi prestando un'attività volontaria, partecipando all'assemblea annuale e versando una quota di € 55 (valida per 12 mesi). Il socio beneficia di molteplici vantaggi che possono essere visionati su [associazioneplaytherapy.it](http://associazioneplaytherapy.it).

## RIVISTA

La *Rivista di Play Therapy* è il primo periodico in lingua italiana che presenta contenuti verificati del settore Play Therapy permettendo ai professionisti dell'ambito e ulteriori interessati (genitori inclusi) di aggiornare ed ampliare le proprie conoscenze sull'affascinante mondo di applicazione del gioco e dei suoi poteri terapeutici. La rivista cartacea è gratuita per i soci.

## REDAZIONE

In questo numero (12) sono pubblicati articoli elaborati o tradotti per la rivista da professionisti con formazione avanzata e/o titolo riconosciuto dall'APTI e/o dall'APT degli Stati Uniti (vedi singoli riferimenti). La rivista è realizzata a cura di Isabella Cassina.

## COPYRIGHT

La rivista è interamente coperta da copyright ed è disponibile in forma stampata e online. Gli articoli possono essere riprodotti interamente o in parte unicamente previo consultazione della redazione e citazione della fonte nella sua interezza. Si prega di inviare una copia o l'eventuale link di riferimento alla redazione tramite [info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it).

### Dettagli rivista

Editore: APTI (1° maggio 2026)  
Direttrice: Isabella Cassina  
Distribuita da: APTI (Italia),  
Centro Ordinary Magic (Roma),  
INA Play Therapy (Svizzera italiana)  
Stampata in Italia, a colori, 24 pp  
Lingua: italiano  
ISSN: 2673-9151  
[associazioneplaytherapy.it](http://associazioneplaytherapy.it)  
[info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it)



# DALLA CRISI CLIMATICA ALLA POSSIBILITÀ DI AGIRE: IL CONTRIBUTO DELLA PLAY THERAPY NEL LAVORO CON BAMBINI E COMUNITÀ

**Isabella Cassina, MA, TPS (APTI), CAGS, Dottoranda**

Articolo scritto in originale per la *Rivista di Play Therapy* dell'Associazione Play Therapy Italia. Rielaborazione in forma sintetica del capitolo di Cassina I. & Mochi C. (in press). *Fostering community sense of agency in the climate crisis through play and play therapy*. In D. Le Vay, C. Carbis & M. Fearn (eds.). *Play therapy, climate change and the climate emergency* (working title). Routledge.

## **Introduzione: una crisi che attraversa la mente**

La crisi climatica è ormai entrata stabilmente nel linguaggio pubblico, nelle politiche internazionali e nei dibattiti scientifici, ma il suo impatto più silenzioso e meno visibile continua a manifestarsi nella dimensione psicologica delle persone. Non si tratta soltanto delle conseguenze dirette degli eventi estremi, come incendi, alluvioni o ondate di calore sempre più frequenti, ma di un effetto diffuso e continuo che attraversa la vita quotidiana anche di chi non ha mai sperimentato direttamente un disastro ambientale.

La crisi climatica è una forma di pressione costante, una presenza mentale che si insinua attraverso notizie, immagini, dati scientifici e narrazioni sul futuro del pianeta,

contribuendo a generare stati emotivi complessi e spesso difficili da elaborare.

Alcune persone, e in modo particolarmente significativo bambini e adolescenti, vivono oggi una forma di inquietudine che non ha un oggetto immediato e concreto, ma che si proietta su una dimensione temporale futura e globale. È una preoccupazione che riguarda ciò che potrebbe accadere, ciò che potrebbe andare perduto, ciò che potrebbe non essere più possibile.

In alcuni casi questa condizione prende la forma di una vera e propria ansia climatica (anche chiamata: "eco-anxiety"), caratterizzata da pensieri intrusivi, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e una sensazione diffusa di vulnerabilità. In altri casi si manifesta in modo più sottile, come una perdita

progressiva di fiducia nel futuro, una riduzione della capacità di immaginare scenari positivi o semplicemente la sensazione che le azioni individuali non abbiano alcun peso reale.

**Alcuni bambini e adolescenti vivono oggi una forma di inquietudine che non ha un oggetto immediato e concreto, ma che si proietta su una dimensione temporale futura e globale (...)  
In alcuni casi questa condizione prende la forma di una vera e propria ansia climatica (eco-anxiety).**

**La dimensione psicologica della crisi climatica è spesso poco riconosciuta (...) Tuttavia, proprio perché si sviluppa in modo lento e continuo, essa rischia di incidere profondamente sulla costruzione dell'identità, sulla motivazione all'azione e sul senso di sicurezza esistenziale.**

Questa dimensione psicologica della crisi climatica è spesso poco riconosciuta, forse perché non produce effetti immediatamente visibili come un evento naturale distruttivo. Tuttavia, proprio perché si sviluppa in modo lento e continuo, essa rischia di incidere profondamente sulla costruzione dell'identità, sulla motivazione all'azione e sul senso di sicurezza esistenziale. Per i più giovani, che si trovano in una fase della vita in cui si costruisce la fiducia di base nel mondo e nelle proprie capacità, questa esposizione costante a scenari di crisi può avere un impatto particolarmente significativo.

Di fronte a questo scenario, il lavoro psicologico non può più essere pensato esclusivamente all'interno dei confini della stanza di terapia individuale. È necessario un ampliamento dello sguardo, una capacità di intervenire nei contesti educativi, familiari e comunitari, perché è proprio lì che si costruiscono le rappresentazioni del mondo, le narrazioni sul futuro e le

possibilità di azione. La domanda che emerge con sempre maggiore urgenza non riguarda soltanto come ridurre il disagio, ma come sostenere le persone nel mantenere o ritrovare un senso di possibilità, anche all'interno di un contesto oggettivamente complesso e incerto.

#### ***Il senso di agency: un antidoto all'impotenza***

Al centro di questa riflessione si colloca un concetto psicologico fondamentale: il senso di agency. Con questa espressione si intende la percezione soggettiva di poter influenzare gli eventi, di poter compiere scelte significative e di avere un ruolo attivo nella propria vita e nel contesto in cui si vive.

Il senso di agency non coincide con il controllo totale sulla realtà, ma con la consapevolezza di poter agire in modo significativo al suo interno. È una dimensione essenziale per il benessere psicologico, perché consente di mantenere una posizione attiva anche di fronte alle difficoltà, evitando il rischio della passività e del ritiro.

Quando il senso di agency si indebolisce, le persone tendono a sperimentare forme di impotenza appresa, disinvestimento emotivo e riduzione della motivazione. La realtà viene percepita come qualcosa di troppo grande, complesso o distante per essere influenzata dalle proprie azioni. Nel contesto della crisi climatica, questa dinamica è particolarmente evidente. Le cause del problema appaiono spesso lontane, collocate a livello globale, politico o industriale, mentre le conseguenze vengono percepite come inevitabili o già in atto.

In questo spazio psicologico si può sviluppare una forma di paralisi, in cui l'individuo riconosce l'esistenza del problema ma non riesce a individuare modalità concrete per intervenire.

È proprio in questo punto che l'intervento psicologico può assumere un ruolo significativo. Non si tratta di fornire soluzioni tecniche alla crisi climatica, ma di sostenere la possibilità di riattivare esperienze di efficacia personale. Anche piccoli gesti, se vissuti come significativi, possono contribuire a ricostruire la percezione di poter agire. L'obiettivo non è negare la complessità del problema, ma evitare che questa complessità si traduca in immobilità psicologica.

**Il lavoro psicologico non può più essere pensato esclusivamente all'interno dei confini della stanza di terapia individuale. È necessario un ampliamento dello sguardo, una capacità di intervenire nei contesti educativi, familiari e comunitari.**

#### ***Il gioco come risorsa evolutiva e terapeutica***

Tra i settori di intervento più interessanti ed efficaci per lavorare in questa direzione vi è la Play Therapy, ovvero l'utilizzo del gioco come terapia. Il gioco rappresenta una delle modalità fondamentali attraverso cui il bambino esplora il



mondo, costruisce significati e sviluppa competenze emotive e relazionali. Non è un'attività marginale o accessoria, ma una forma primaria di esperienza che consente di integrare pensiero, emozione e azione.

Nel gioco il bambino non è un osservatore passivo, ma un soggetto attivo che costruisce scenari, assume ruoli, prende decisioni e sperimenta conseguenze. Anche quando il contesto è immaginario, l'esperienza di agency è reale. Il bambino può provare il piacere del controllo, la frustrazione dell'errore, la soddisfazione della riuscita e la possibilità di riparazione. Tutti questi elementi contribuiscono allo sviluppo della flessibilità psicologica e della resilienza.

La Play Therapy utilizza queste caratteristiche naturali del gioco in modo intenzionale, creando spazi sicuri e strutturati in cui il bambino può esprimersi liberamente. All'interno di questi spazi, il gioco diventa anche uno strumento di rielaborazione emotiva, consentendo di dare forma a esperienze interne che altrimenti rimarrebbero difficili da esprimere verbalmente. In questo senso, il gioco non è solo espressione, ma anche trasformazione.

#### *Dalla stanza di terapia alla comunità*

Quando si considera il tema della crisi climatica, il gioco assume un ruolo ancora più rilevante. Attraverso attività ludiche è possibile rendere accessibili concetti complessi, trasformandoli in esperienze

**Non si tratta di fornire soluzioni tecniche alla crisi climatica, ma di sostenere la possibilità di riattivare esperienze di efficacia personale. Anche piccoli gesti (...) possono contribuire a ricostruire la percezione di poter agire. L'obiettivo non è negare la complessità del problema, ma evitare che questa complessità si traduca in immobilità psicologica.**

**Quando si considera il tema della crisi climatica, il gioco assume un ruolo ancora più rilevante. Attraverso attività ludiche è possibile rendere accessibili concetti complessi, trasformandoli in esperienze concrete e comprensibili (...) un'esperienza di partecipazione attiva.**

concrete e comprensibili. Un bambino che si prende cura di una pianta, che partecipa alla progettazione di uno spazio verde o che inventa una storia in cui i personaggi collaborano per proteggere l'ambiente non sta semplicemente "imparando" un contenuto, ma sta vivendo un'esperienza di partecipazione attiva. In queste situazioni, il tema ambientale non viene presentato come una minaccia astratta, ma come uno spazio di possibilità.

Un elemento cruciale riguarda il passaggio dal lavoro individuale a quello comunitario. La crisi climatica, infatti, non è un fenomeno che può essere affrontato esclusivamente a livello personale. È un sistema complesso che richiede risposte collettive e integrate. Per questo motivo, è importante che gli interventi psicologici non si limitino al singolo individuo, ma si estendano ai contesti sociali in cui la persona vive. Scuole, famiglie, gruppi educativi e comunità locali diventano così spazi fondamentali di intervento.

Il gioco, in questo contesto, può funzionare come un linguaggio comune tra generazioni diverse. Attività condivise tra bambini e adulti permettono non solo di rafforzare i legami relazionali, ma anche di costruire esperienze collettive di efficacia. Quando un gruppo lavora insieme per migliorare uno spazio comune, anche attraverso attività semplici e creative, si genera una narrazione implicita molto potente: l'idea che il cambiamento sia possibile attraverso l'azione condivisa.

#### ***Creare contesti di sicurezza psicologica***

Affinché questi processi possano svilupparsi, è però necessario che venga garantita una condizione fondamentale: la sicurezza psicologica. In assenza di sicurezza, il sistema nervoso tende ad attivare risposte difensive che riducono la curiosità, l'esplorazione e la capacità di relazione. Creare sicurezza significa costruire ambienti prevedibili, relazioni accoglienti e contesti in cui l'errore non viene vissuto come minaccia, ma come parte del processo di apprendimento.

Un altro aspetto rilevante riguarda il rischio di sovraccarico informativo. Nel tentativo di sensibilizzare i bambini sul tema della crisi climatica, si può talvolta cadere nell'errore di fornire informazioni troppo complesse o allarmanti senza offrire strumenti di elaborazione emotiva. Questo approccio, pur partendo da intenzioni educative, può produrre l'effetto opposto, aumentando ansia e senso di impotenza. L'alternativa consiste nel privilegiare esperienze dirette e significative, in cui il

bambino possa sperimentare concretamente la possibilità di agire.

#### ***Attivare il coinvolgimento attraverso esperienze concrete***

In questo quadro, anche il valore delle azioni piccole assume un significato particolare. Dal punto di vista quantitativo, il gesto di un singolo individuo può sembrare irrilevante rispetto alla vastità del problema climatico. Tuttavia, dal punto di vista psicologico, quel gesto rappresenta un'esperienza fondamentale di efficacia. Ogni azione compiuta e riconosciuta come significativa contribuisce a costruire un'identità attiva, capace di influenzare il proprio ambiente. Quando queste esperienze vengono condivise e valorizzate, possono generare effetti moltiplicatori all'interno della comunità.

È importante sottolineare che anche gli adulti coinvolti nel processo educativo non sono immuni dalle stesse difficoltà emotive. Genitori, insegnanti e operatori possono sperimentare a loro volta sentimenti

**Nel tentativo di sensibilizzare i bambini sul tema della crisi climatica, si può talvolta cadere nell'errore di fornire informazioni troppo complesse o allarmanti senza offrire strumenti di elaborazione emotiva.**

di impotenza e sovraccarico di fronte alla complessità della crisi climatica. Per questo motivo, un intervento efficace dovrebbe includere anche spazi dedicati alla loro elaborazione emotiva e alla costruzione di strumenti pratici per sostenere i bambini. Quando gli adulti si sentono più competenti e regolati emotivamente, diventano automaticamente modelli più efficaci.

### *Il valore simbolico delle azioni piccole*

Un approccio realmente utile non può essere episodico, ma deve avere una dimensione processuale e continuativa. Non si tratta di interventi isolati, ma di percorsi che si sviluppano nel tempo, adattandosi ai contesti e alle esigenze delle persone coinvolte. Il gioco non è una tecnica o un insieme di attività da proporre occasionalmente, ma dovrebbe

diventare una modalità relazionale da integrare nella quotidianità educativa.

Un ulteriore elemento da considerare riguarda il ruolo della motivazione intrinseca. Le attività vissute come obbligatorie o cariche di doveri tendono a ridurre il coinvolgimento autentico, mentre il gioco, per sua natura, attiva curiosità, piacere e desiderio di partecipazione. Questo aspetto è particolarmente rilevante quando si lavora su temi come la sostenibilità ambientale, dove il rischio di moralizzazione può ridurre l'efficacia comunicativa.

### *Coinvolgere gli adulti: una responsabilità condivisa*

Nonostante le potenzialità del gioco, è necessario mantenere una prospettiva realistica. Nessun intervento psicologico, da solo, può

**Anche gli adulti coinvolti nel processo educativo non sono immuni dalle stesse difficoltà emotive (...) un intervento efficace dovrebbe includere anche spazi dedicati alla loro elaborazione emotiva e alla costruzione di strumenti pratici per sostenere i bambini. Quando gli adulti si sentono più competenti e regolati emotivamente, diventano automaticamente modelli più efficaci.**





risolvere la crisi climatica. Tuttavia, ciò che può fare è modificare il modo in cui le persone si relazionano a essa, spostandole da una posizione di passività a una posizione di partecipazione attiva. Questo cambiamento, pur avvenendo a livello individuale e comunitario, ha implicazioni più ampie, perché contribuisce a costruire culture più resilienti e consapevoli.

**Nessun intervento psicologico, da solo, può risolvere la crisi climatica. Tuttavia, ciò che può fare è modificare il modo in cui le persone si relazionano a essa, spostandole da una posizione di passività a una posizione di partecipazione attiva.**

**Conclusione: un approccio orientato al processo, non episodico**

La crisi climatica rappresenta una delle sfide più complesse del nostro tempo dal punto di vista ambientale, psicologico e sociale. Affrontarla richiede la capacità di integrare diversi livelli di intervento, riconoscendo il ruolo centrale delle emozioni, delle relazioni e dei significati. La Play Therapy e gli approcci basati sul gioco offrono una prospettiva preziosa perché permettono di lavorare direttamente sull'esperienza di agency, sulla regolazione emotiva e sulla costruzione di legami significativi.

Attraverso il gioco, bambini e adulti possono ritrovare uno spazio in cui sperimentare possibilità, anche in un contesto segnato dall'incertezza. Proprio in questi spazi, spesso piccoli e quotidiani, può iniziare a costruirsi una diversa relazione con il futuro: non più soltanto come fonte di paura, ma come orizzonte ancora aperto all'azione.

**Isabella Cassina**

nata a Lugano, Svizzera, è una professionista poliedrica con oltre 15 anni di esperienza in interventi umanitari e progetti psicosociali rivolti a bambini e famiglie in contesti di crisi in Sud America, Africa, Europa dell'Est e Asia. Con un MA in Cooperazione Internazionale dell'Università di Ginevra e riconoscimenti specialistici in Play Therapy ed Expressive Arts Therapy, sta attualmente completando un Dottorato in Svizzera. Docente universitaria, relatrice e Direttrice del Project Management della International Academy for Play Therapy, è membro di direzione dell'APTI e membro fondatore dell'IC-PTA. Autrice di libri e articoli, editor della *Rivista di Play Therapy*, e ideatrice di giochi educativi per le famiglie e la scuola.



**Referenze**

Si invitano i lettori a contattare l'autrice dell'articolo scrivendo a [isabella.cassina@play-therapy.ch](mailto:isabella.cassina@play-therapy.ch).

# Rumore ambientale e salute mentale infantile: implicazioni psicologiche e preventive

Sintesi elaborata da Isabella Cassina per la *Rivista di Play Therapy*. Articolo originale pubblicato da: United Nations Children's Fund (2026). *Noise and children's health*. <https://www.unicef.org/reports/noise-and-childrens-health>.

Il rumore ambientale rappresenta oggi uno dei fattori di rischio meno riconosciuti ma più diffusi per la salute e lo sviluppo psicologico dei bambini. Tradizionalmente considerato un semplice fastidio o una problematica urbana marginale, il "noise pollution" viene sempre più descritto dalla letteratura internazionale come uno stressor cronico capace di influenzare il funzionamento cognitivo, emotivo e relazionale in età evolutiva.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il rumore comprende suoni indesiderati o dannosi provenienti da traffico stradale, ferroviario e aeroportuale, attività industriali, contesti abitativi affollati e dispositivi elettronici. I bambini risultano particolarmente vulnerabili a tali esposizioni a causa della fase di maturazione del sistema nervoso e uditivo, della maggiore sensibilità del sonno e della dipendenza da stimoli sonori chiari per l'acquisizione del linguaggio e delle competenze socio-emotive.

Dal punto di vista psicologico, gli effetti più rilevanti riguardano l'attenzione, la memoria operativa, la regolazione emotiva e le capacità di apprendimento. Numerosi studi mostrano come l'esposizione cronica al rumore sia associata a ridotte

performance scolastiche, difficoltà di lettura e minore capacità di concentrazione. Particolarmente significativa è la ricerca condotta in scuole situate nei pressi di aeroporti europei, che ha evidenziato un ritardo nella comprensione della lettura correlato all'aumento dell'esposizione al rumore aereo.

Sul piano emotivo e comportamentale, il rumore cronico agisce come attivatore persistente della risposta allo stress.

L'esposizione continua può favorire irritabilità, ansia, iperattività, aggressività e ridotta tolleranza alla frustrazione. Alcuni studi riportano un incremento dei sintomi comportamentali nei bambini esposti a livelli elevati di rumore da traffico, con effetti mediati anche dalla frammentazione del sonno e dall'aumento dei livelli di cortisolo.

Un ulteriore aspetto clinicamente rilevante riguarda il sonno. Anche in assenza di risvegli completi, il rumore notturno altera l'architettura del sonno e interferisce con i processi di consolidamento mnemonico e recupero emotivo. Nei bambini, tali alterazioni possono tradursi in difficoltà dell'attenzione, instabilità emotiva e vulnerabilità allo stress quotidiano.

La letteratura sottolinea, inoltre, come gli effetti del rumore siano distribuiti in modo diseguale. Bambini che vivono in contesti urbani ad alta densità, in aree economicamente svantaggiate o in scuole scarsamente insonorizzate risultano maggiormente esposti. Il rumore ambientale ha anche una dimensione di inequità sociale e sanitaria.

Per gli psicologi, questi dati aprono importanti prospettive preventive e cliniche. Valutare il contesto sonoro di vita del bambino può contribuire a comprendere difficoltà cognitive, problemi di regolazione emotiva o sintomi comportamentali apparentemente aspecifici. Parallelamente, interventi educativi rivolti a famiglie e scuole possono promuovere ambienti più favorevoli allo sviluppo, attraverso la riduzione delle fonti di rumore domestico, la cura degli spazi acustici e l'adozione di routine più protettive per il sonno.

La riduzione dell'inquinamento acustico non rappresenta soltanto una questione ambientale, ma un investimento diretto nella salute mentale e nello sviluppo neuropsicologico delle nuove generazioni.

EVENTO  
PATROCINATO

www.associazioneplaytherapy.it | maggio 2026 | pag. 10/24

# PLAY IS THE FUTURE

## Conferenza internazionale 2026

*new!*

Un evento della International Academy for Play Therapy

**2-4 luglio • Chiavenna, Italia**

18 ore in presenza oppure online



**Dieci relatori di rilievo internazionale** provenienti da sei Paesi!

**Un appuntamento di alto profilo** dedicato allo sviluppo e all'applicazione della Play Therapy e delle terapie espressive nei contesti clinici, educativi e sociali.

**Un'occasione unica di confronto** tra ricerca, pratica clinica e progettualità internazionale, con particolare attenzione agli interventi psicosociali e all'uso del gioco come terapia.

APT Approved Provider #20-602  
Ente formativo approvato APTI #15-001



Disponibile  
online!



Per info e iscrizioni:

info@play-therapy.ch | +41 76 679 46 55



# IL CORPO CHE PENSA: QI GONG, INTEGRAZIONE MENTE-CORPO E VISSUTO PSICOFISIOLOGICO - Parte I

di **Claudio Mochi, MA, RP, APT & APTI RPT-S™**

Articolo scritto in originale per la *Rivista di Play Therapy* dell'Associazione Play Therapy Italia. Sviluppato a partire dalla tesi di laurea di Mochi C. (1998). *Integrazione mente-corpo attraverso lo studio del Qi Gong*. Università La Sapienza, Roma.

## ***Dalla frammentazione dell'esperienza alla ricerca di unità***

Nel panorama contemporaneo della psicologia clinica e della ricerca sul benessere, il tema dell'integrazione mente-corpo è progressivamente divenuto centrale. L'interesse crescente verso le pratiche contemplative, le tecniche di regolazione psicofisiologica e gli approcci integrati alla salute mentale testimonia il bisogno, sempre più evidente, di superare una concezione rigidamente dualistica dell'essere umano. In questo scenario il Qi Gong rappresenta un oggetto di studio particolarmente interessante, poiché propone da secoli una tecnologia del sé fondata precisamente sulla ricomposizione dell'unità psicofisica.

La prospettiva da cui il Qi Gong prende forma è radicalmente differente da quella che ha caratterizzato gran parte della cultura occidentale moderna. Se il pensiero occidentale ha privilegiato una visione analitica, separando il

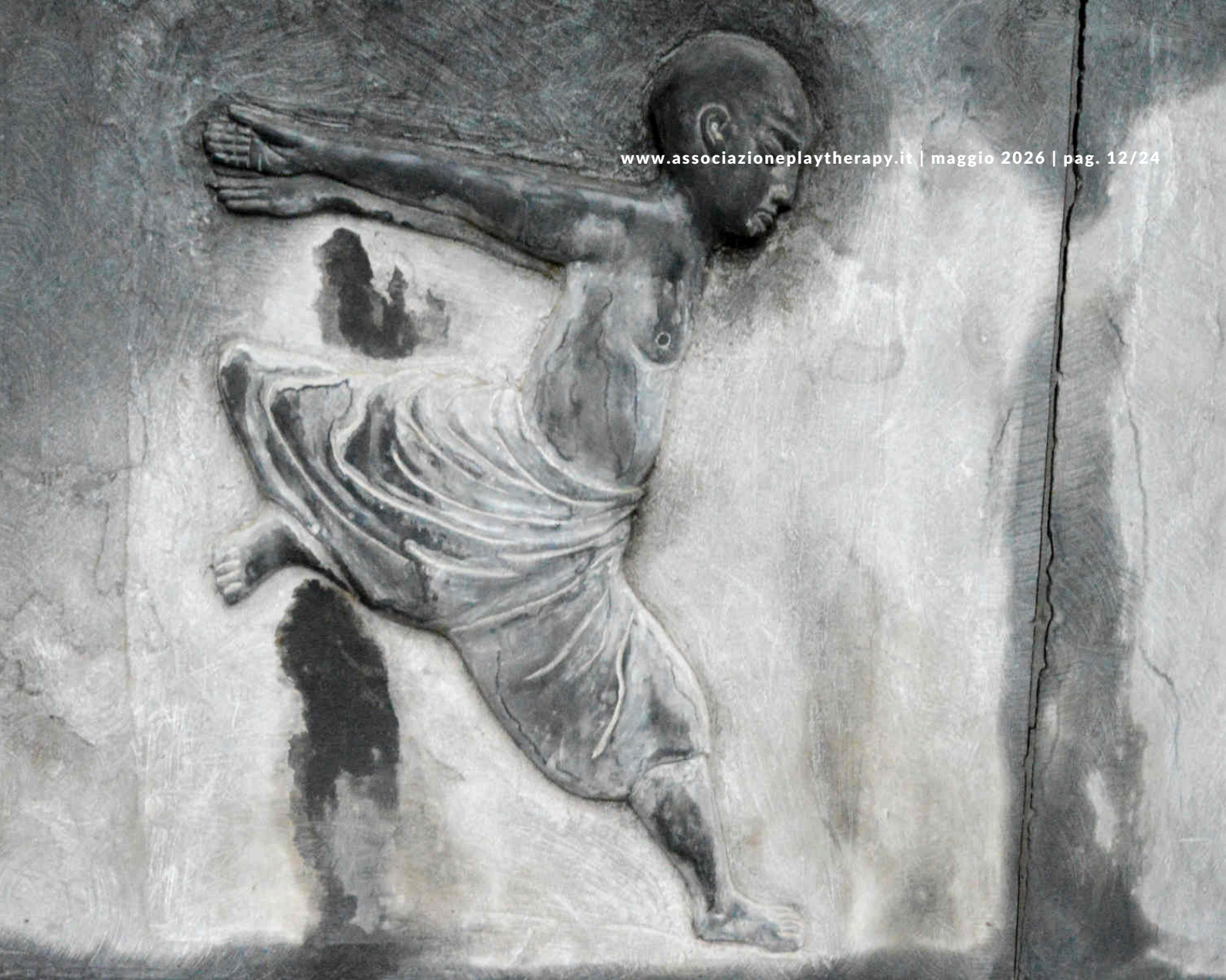
corpo dalla mente, la ragione dall'emozione, l'individuo dall'ambiente, il pensiero orientale si è sviluppato invece all'interno di una prospettiva unitaria, nella quale ogni fenomeno esiste in relazione agli altri e trova senso soltanto all'interno di una rete dinamica di connessioni.

Da questo punto di vista, il Qi Gong non è semplicemente una ginnastica dolce, né una tecnica respiratoria, né esclusivamente una pratica meditativa. È piuttosto un sistema articolato di pratiche corporee, respiratorie e mentali finalizzate a ristabilire il dialogo tra gli aspetti più profondi dell'individuo e le sue modalità coscienti di funzionamento. La pratica si colloca infatti nello spazio di incontro tra esperienza corporea, attenzione, intenzione e consapevolezza.

La rilevanza psicologica di tale impostazione appare evidente se si considera come molte forme di sofferenza contemporanea siano caratterizzate da una progressiva

**Molte forme di sofferenza contemporanea sono caratterizzate da una progressiva perdita di contatto con il vissuto corporeo. Ansia, disturbi somatici, stress cronico, sentimenti di vuoto (...) mostrano spesso un'interruzione del dialogo tra percezione interna, esperienza emotiva e rappresentazione cosciente.**

perdita di contatto con il vissuto corporeo. Ansia, disturbi somatici, stress cronico, sentimenti di vuoto e derealizzazione mostrano spesso un'interruzione del dialogo tra percezione interna, esperienza emotiva e rappresentazione cosciente.



Il Qi Gong propone invece un percorso opposto: riportare l'attenzione al corpo non come oggetto meccanico da correggere, ma come luogo originario dell'esperienza.

***Il vissuto psicofisiologico come esperienza integrata***

Uno dei concetti più interessanti che emergono dallo studio del Qi Gong è quello di vissuto psicofisiologico. Tale esperienza si realizza quando il corpo cessa di essere uno sfondo silenzioso dell'attività mentale e torna a diventare parte integrante della coscienza. Il vissuto corporeo non coincide con la semplice percezione sensoriale.

Esso rappresenta piuttosto una modalità di presenza nella quale sensazioni, emozioni, postura, respirazione e stati mentali si organizzano in una configurazione unitaria. In questo stato la persona non "pensa" semplicemente il proprio corpo, ma lo vive dall'interno.

Le pratiche di Qi Gong mirano precisamente alla produzione e alla stabilizzazione di questo tipo di esperienza. Attraverso movimenti lenti, respirazione controllata, concentrazione e ascolto interiore, il praticante sviluppa gradualmente una maggiore sensibilità alle modificazioni fisiologiche e agli stati interni. Da un punto di vista psicologico, ciò comporta diversi effetti.

**Il Qi Gong propone invece un percorso opposto: riportare l'attenzione al corpo non come oggetto meccanico da correggere, ma come luogo originario dell'esperienza.**

Innanzitutto, si verifica una riduzione della dispersione attentiva. L'attenzione, invece di essere continuamente catturata dagli stimoli esterni o dal dialogo interno, viene progressivamente ancorata all'esperienza immediata.

**Le neuroscienze affettive hanno mostrato come la regolazione emotiva dipenda strettamente dalla capacità dell'organismo di percepire e modulare i propri stati interni (...) il Qi Gong può essere interpretato come una pratica di alfabetizzazione interocettiva.**

In secondo luogo, aumenta la capacità di riconoscere le tensioni corporee associate a stati emotivi e cognitivi specifici. Il corpo diventa così una sorta di mappa attraverso cui leggere la propria organizzazione psicologica.

Questa impostazione trova interessanti punti di contatto con numerose prospettive psicologiche occidentali. La bioenergetica di Lowen, ad esempio, considera il conflitto tra mente e corpo come una delle principali fonti della sofferenza psichica. Allo stesso modo la fenomenologia sottolinea il carattere incarnato dell'esperienza e considera il corpo non un oggetto tra gli altri, ma la condizione stessa attraverso cui il mondo viene vissuto.

Anche i modelli psicofisiologici contemporanei evidenziano il ruolo decisivo dell'integrazione tra processi cognitivi, emozionali e somatici. Le neuroscienze affettive hanno mostrato come la regolazione emotiva dipenda strettamente dalla capacità dell'organismo di percepire

e modulare i propri stati interni. In questo senso, il Qi Gong può essere interpretato come una pratica di alfabetizzazione interocettiva.

#### ***Yin e Yang: una lettura psicologica***

Uno degli aspetti più affascinanti della teoria del Qi Gong riguarda l'applicazione della polarità Yin-Yang alla vita psichica. Nella cultura occidentale il concetto di Yin e Yang è stato spesso banalizzato o ridotto a una semplice opposizione simbolica. In realtà esso rappresenta un modello dinamico del funzionamento della realtà, nel quale ogni fenomeno contiene il proprio opposto e dipende da esso.

Applicata alla psicologia, questa teoria descrive due modalità complementari dell'esperienza umana. L'aspetto Yin può essere inteso come la dimensione profonda, intuitiva, corporea e originaria della persona. È il livello in cui prendono forma bisogni, impulsi, intuizioni, emozioni e tendenze spontanee. Lo Yang rappresenta invece la funzione organizzativa, cosciente, razionale e orientata all'azione.

La salute psicologica non coincide con il predominio di uno dei due poli, ma con la loro integrazione dinamica. Quando l'aspetto Yang si separa dallo Yin, la persona rischia di vivere esclusivamente all'interno di strutture adattive, sociali e razionali, perdendo il contatto con i propri bisogni profondi. In questi casi possono comparire sensazioni di estraneità, vuoto, rigidità emotiva o iperadattamento.

Al contrario, una prevalenza incontrollata dello Yin può condurre a impulsività, frammentazione o

perdita di orientamento. Il Qi Gong interviene precisamente su questa relazione. La pratica non mira a sopprimere il pensiero né a eliminare le emozioni, ma a creare uno spazio di ascolto nel quale il corpo e la mente possano nuovamente comunicare.

Il respiro assume qui un ruolo centrale. La respirazione lenta e consapevole rappresenta un ponte tra processi volontari e involontari. Attraverso il respiro il praticante impara progressivamente a modulare il proprio stato psicofisiologico, riducendo l'attivazione eccessiva e favorendo uno stato di calma vigile. Il Qi Gong può essere considerato una pratica di autoregolazione complessa, nella quale il movimento corporeo non è mai separato dall'intenzione mentale.

#### ***Il corpo come spazio di trasformazione***

Nella tradizione occidentale moderna il corpo è stato spesso interpretato in termini meccanicistici: una struttura

**La pratica [del Qi Gong] non mira a sopprimere il pensiero né a eliminare le emozioni, ma a creare uno spazio di ascolto nel quale il corpo e la mente possano nuovamente comunicare. Il respiro assume qui un ruolo centrale.**

biologica da controllare, correggere o ottimizzare. Il Qi Gong propone invece una concezione profondamente differente. Il corpo non è soltanto il supporto materiale della mente, ma un luogo di trasformazione. Ogni postura, ogni tensione muscolare, ogni modalità respiratoria riflette una specifica organizzazione dell'esperienza. La persona non ha semplicemente un corpo ma è nel proprio corpo.

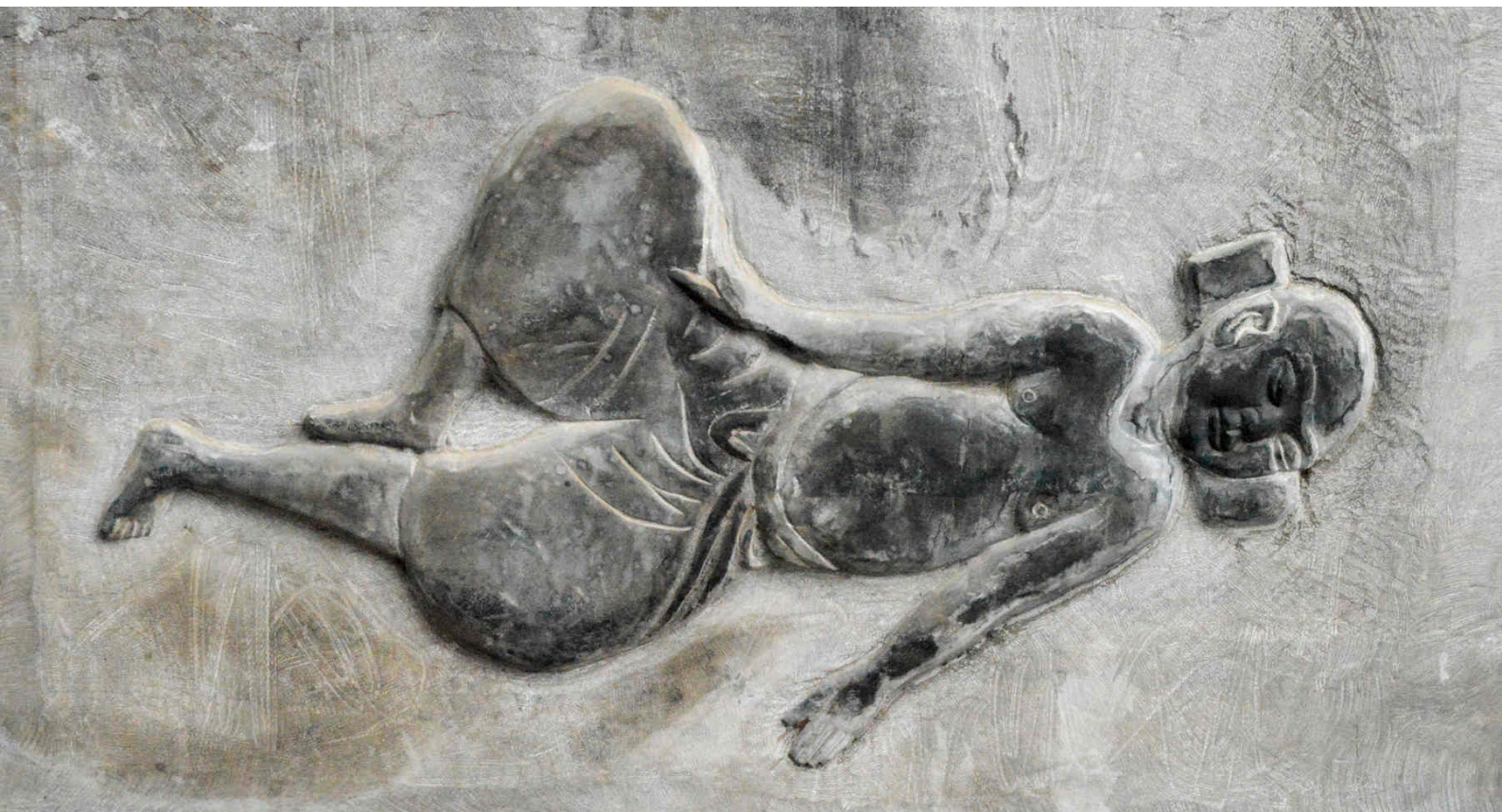
Questo principio appare particolarmente rilevante in ambito clinico. Numerose condizioni psicologiche si accompagnano a modificazioni tonico-posturali, alterazioni respiratorie e pattern motori rigidi. L'ansia cronica, ad esempio, è frequentemente associata a una respirazione superficiale e a un aumento della tensione muscolare. La depressione tende invece a manifestarsi attraverso rallentamento motorio, riduzione del tono energetico e chiusura posturale.

Le pratiche di Qi Gong intervengono su questi assetti non in modo direttivo o forzato, ma attraverso un processo graduale di consapevolezza e riequilibrio. Il movimento lento permette alla persona di percepire microtensioni normalmente escluse dalla coscienza. La concentrazione riduce la dispersione mentale. La respirazione modifica il ritmo interno dell'organismo. Progressivamente si produce una riorganizzazione complessiva dell'esperienza.

Questo processo non è soltanto fisiologico ma profondamente psicologico. Nel momento in cui il corpo viene percepito in modo più chiaro, anche gli stati emotivi diventano maggiormente riconoscibili e modulabili. La pratica favorisce inoltre una diversa relazione con il tempo. La lentezza dei movimenti interrompe la tendenza automatica all'iperattivazione e all'urgenza continua che caratterizza gran parte dell'esperienza contemporanea.

In un contesto culturale dominato dalla velocità, dalla prestazione e dalla frammentazione attentiva, il Qi Gong introduce una temporalità differente, basata sulla continuità dell'esperienza.

**Nel Qi Gong la persona non ha semplicemente un corpo ma è nel proprio corpo. Questo principio appare particolarmente rilevante in ambito clinico. Numerose condizioni psicologiche si accompagnano a modificazioni tonico-posturali, alterazioni respiratorie e pattern motori rigidi.**



### **Meditazione e armonizzazione della mente**

Uno degli obiettivi principali del Qi Gong è l'armonizzazione della mente. Tale espressione non indica una semplice condizione di rilassamento, ma uno stato di integrazione psicofisica nel quale l'attività mentale perde il proprio carattere frammentario e dispersivo. Le pratiche meditative utilizzate nel Qi Gong si fondano principalmente su due processi: concentrazione e contemplazione.

La concentrazione consiste nella capacità di mantenere l'attenzione stabilmente orientata verso un oggetto, come il respiro, il movimento o una specifica area del corpo. La contemplazione riguarda invece un atteggiamento di osservazione aperta e non giudicante.

L'integrazione di questi due aspetti produce gradualmente una modificazione dello stato di coscienza. Il dialogo interno tende a ridursi, l'attenzione si stabilizza e l'esperienza assume un carattere più immediato. Dal punto di vista psicologico, tale condizione appare particolarmente interessante. Molte forme di sofferenza sono infatti alimentate da processi cognitivi ripetitivi, anticipatori o autocritici. La mente, continuamente proiettata nel passato o nel futuro, perde contatto con l'esperienza presente. La meditazione non elimina i contenuti mentali, ma modifica il rapporto che la persona intrattiene con essi.

Nel Qi Gong questo processo avviene attraverso il corpo. La consapevolezza non viene sviluppata

in astratto, ma radicata nel respiro, nel movimento e nella percezione interna. Proprio questa dimensione incarnata distingue il Qi Gong da forme esclusivamente cognitive di autoregolazione.

### **Implicazioni cliniche e prospettive future**

L'interesse clinico verso il Qi Gong è cresciuto notevolmente negli ultimi decenni. Le ricerche hanno evidenziato effetti positivi su ansia, stress, regolazione emotiva, qualità del sonno e benessere percepito. L'aspetto forse più interessante non riguarda soltanto la riduzione sintomatica, ma la possibilità di promuovere una diversa organizzazione dell'esperienza. Il Qi Gong sembra infatti agire su alcuni processi di base del funzionamento psicologico: attenzione, consapevolezza corporea, regolazione dell'attivazione, integrazione emotiva e percezione di sé.

Per questo motivo il Qi Gong può rappresentare una risorsa significativa all'interno di interventi psicoterapeutici integrati, soprattutto

**Il Qi Gong si distingue da forme esclusivamente cognitive di autoregolazione (...) Le ricerche hanno evidenziato effetti positivi su ansia, stress, regolazione emotiva, qualità del sonno e benessere percepito.**

**Molte forme di sofferenza sono alimentate da processi cognitivi ripetitivi, anticipatori o autocritici. La mente, continuamente proiettata nel passato o nel futuro, perde contatto con l'esperienza presente.**

nei casi in cui il disagio si manifesta attraverso somatizzazioni, disregolazione emotiva, stati ansiosi o difficoltà di contatto con il proprio vissuto corporeo.

Naturalmente è necessario evitare ogni forma di idealizzazione. Il Qi Gong non costituisce una tecnica miracolosa né può essere considerato automaticamente terapeutico in ogni situazione. Come tutte le pratiche che modificano lo stato di coscienza e il rapporto con il corpo, richiede gradualità, competenza e attenzione alle caratteristiche individuali. Allo stesso tempo, sarebbe riduttivo considerarlo esclusivamente come una tecnica di rilassamento. La sua specificità risiede precisamente nel tentativo di ricostruire l'unità dell'esperienza psicofisica.

In un'epoca caratterizzata dalla dissociazione tra corpo e mente, tra prestazione e ascolto interiore, il Qi Gong propone una prospettiva capace di restituire centralità alla presenza corporea e alla qualità dell'esperienza. Forse è proprio qui che risiede il contributo più importante che questa antica disciplina può offrire oggi alla psicologia contemporanea: ricordare che il benessere non nasce soltanto

dal controllo dei sintomi, ma dalla possibilità di abitare nuovamente il proprio corpo come luogo vivo della coscienza.

### Referenze

Si invitano i lettori a contattare l'autore dell'articolo scrivendo a [claudio.mochi@playtherapy.it](mailto:claudio.mochi@playtherapy.it).

**Claudio Mochi** è Direttore del Master universitario in Play Therapy a Roma, autore e speaker internazionale, esperto in interventi di emergenza e trauma con 25 anni di esperienza in contesti di crisi e post-disastro. Claudio è Psicologo e Psicoterapeuta, Registered Play



Therapist Supervisor™ dell'APT degli Stati Uniti. Fondatore e Presidente dell'APT, Responsabile del programma formativo dell'International Academy for Play Therapy (INA) con sede a Lugano, Svizzera. Nel 2015 ha ottenuto negli Stati Uniti il premio "Outstanding contributions to the practice and teaching of Filial Therapy".

“

**Il Qi Gong è una pratica cinese che consiste in un “autoallenamento per il corpo e per la mente che è utilizzato da migliaia di anni per favorire e mantenere la salute, per consentire maggiori prestazioni nell’ambito delle arti marziali, nonché per sviluppare le potenzialità del corpo umano e purificare il proprio cuore”.**

Li Xiao Ming

”



## Diventa socio anche tu!

I soci sono professionisti della salute mentale, del settore sanitario, sociale, educativo o riabilitativo che hanno conseguito una formazione in Play Therapy in Italia o all'estero erogata da uno o più **enti approvati per la formazione continua in Play Therapy** dall'APT degli Stati Uniti e/o dall'APT.

I soci aderiscono ai valori dell'Associazione e contribuiscono ai suoi scopi prestando un'attività volontaria per mezzo di gruppi di lavoro, partecipando all'assemblea annuale e versando la quota di **€55** valida per 12 mesi.

Inoltre una **richiesta di adesione** a [info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it).

Tra i vantaggi dei soci:

- Essere parte di una **rete professionale specializzata e riconosciuta internazionalmente**.
- Contribuire alla diffusione del settore Play Therapy in Italia e nella Svizzera italiana attraverso l'**organizzazione di eventi** e la **scrittura di articoli**.
- **Promozione professionale** attraverso i canali ufficiali (sito internet e social media).
- Ricevere la **Rivista di Play Therapy in formato cartaceo**.
- Partecipare all'**attività sociale** secondo le modalità in corso.
- Beneficiare di interessanti **agevolazioni in occasione degli eventi annuali**.

- **NOVITÀ 2026:** Partecipare gratuitamente ad un **incontro mensile di supervisione di gruppo** condotto da supervisori Play Therapist registrati (RPT-S).



## Il libro di riferimento del settore Play Therapy è ora disponibile anche in formato Kindle!

Scritto da Claudio Mochi e Isabella Cassina, leader internazionali nel campo della Play Therapy, il volume si presenta come una guida introduttiva che integra teoria e pratica. È pensato per studenti e professionisti della salute mentale, ma anche per chi opera più in generale con bambini, adolescenti e famiglie ed è interessato ad approfondire il potenziale terapeutico ed educativo del gioco.

All'interno il lettore troverà i principali contributi delle neuroscienze a sostegno della Play Therapy; origini, evoluzione ed evidenze scientifiche a supporto del settore; una panoramica dei modelli più attuali ed efficaci; una descrizione dei poteri del gioco e dei settori di intervento; indicazioni su struttura e strumenti della stanza dei giochi; attività, esperienze cliniche e suggerimenti operativi.

Ordina il tuo libro su [amazon.it](https://www.amazon.it) o leggilo gratuitamente con Kindle Unlimited!



# L'IMPORTANZA DEL CONTRIBUTO DEI PLAY THERAPIST ALLA RICERCA PER GARANTIRE TRATTAMENTI EFFICACI E UNA PRATICA DI ECCELLENZA - Parte II

di Kate Renshaw, PhD, RPT-S™ (APPTA) e Natalie Scira, MCPT, RPT-S™ (APPTA)

Renshaw, K., e Scira, N. (2025). *Building the bridge: Why play therapists must contribute to research for both treatment validation and practice excellence*. Play and Filial Therapy and Playroom Therapy. Un documento tradotto dall'inglese, adattato dalla redazione e pubblicato con autorizzazione sulla *Rivista di Play Therapy* dell'Associazione Play Therapy Italia.

**La Parte I dell'articolo è disponibile nel precedente numero della rivista, in versione cartacea oppure online su: [associazioneplaytherapy.it](http://associazioneplaytherapy.it).**

## **Lacune e limitazioni nella ricerca esistente sulla Play Therapy**

Sebbene la Play Therapy abbia accumulato evidenze significative nei campi della salute mentale, del trauma, del ritardo nello sviluppo e della disabilità, persistono lacune suddivisibili in cinque categorie:

### **1. Limitazioni metodologiche:**

I problemi di progettazione degli studi includono campioni di piccole dimensioni tipici della ricerca pediatrica (potenza statistica limitata), la mancanza di adeguati gruppi di controllo o di confronto in alcuni studi e una variabilità nella fedeltà del trattamento. Lin & Bratton (2015) hanno riscontrato dimensioni dell'effetto significativamente maggiori (0,58)

per protocolli rigorosi rispetto a studi con minore fedeltà (0,21). Le difficoltà di misurazione includono misure di esito incoerenti tra gli studi, uso limitato di strumenti di valutazione basati sul gioco e sulle arti, pochi studi che misurano i meccanismi di cambiamento e una scarsa considerazione della voce del bambino.

### **2. Lacune conoscitive che richiedono ulteriori ricerche:**

Sono necessari studi sui meccanismi d'azione per comprendere: gli ingredienti terapeutici attivi; quali poteri terapeutici del gioco incidono su quali esiti; i cambiamenti neurologici durante la Play Therapy; come salute mentale, elaborazione del trauma, crescita dello sviluppo e capacità funzionale si influenzano reciprocamente; e come il gioco attiva i percorsi neurali in modo diverso a seconda dei bisogni. Le condizioni complesse richiedono ricerche su: salute mentale associata

a ritardo nello sviluppo; trauma nei bambini con disabilità; vulnerabilità dello sviluppo derivante dal trauma; intersezioni come autismo + PTSD + ritardo del linguaggio/parola; approcci ottimali per quadri complessi; e priorità degli obiettivi di intervento in presenza di bisogni multipli.

Restano aperte questioni su dosaggio e intensità riguardo a: trattamento ottimale per bambini con trauma complesso che richiedono un'elaborazione prolungata; bambini con vulnerabilità dello sviluppo o disabilità che possono progredire più lentamente; se il dosaggio ottimale varia in base all'età, alla diagnosi o alla gravità; dose minima efficace per diverse problematiche; e impatto della frequenza delle sedute.

### **3. Lacune nella scienza dell'implementazione:**

Sono necessarie ricerche sull'efficacia nel mondo reale in:

servizi di salute mentale comunitari; contesti con risorse limitate; barriere e facilitatori dell'implementazione; fattori che influenzano il coinvolgimento e la continuità; adattamento culturale mantenendo la fedeltà; e erogazione in condizioni reali rispetto a quelle di ricerca. Le questioni relative alla forza lavoro includono: qualifiche e formazione necessarie; formazione specialistica per diverse popolazioni; efficacia della formazione e della supervisione. Le questioni di integrazione nei sistemi riguardano: il funzionamento della Play Therapy all'interno di team multidisciplinari; il coordinamento con altri servizi; il valore aggiunto all'interno di sistemi complessi; e modelli di collaborazione efficace.

#### 4. Lacune nella ricerca economica:

Sono necessarie analisi dei costi e del valore che confrontino la Play Therapy con le alternative, i costi del non fornire Play Therapy, il ritorno sull'investimento degli interventi precoci, i costi risparmiati attraverso la prevenzione, l'allocazione ottimale delle risorse e i costi comparativi tra approcci basati sul gioco, basati sul dialogo e comportamentali.

#### 5. Lacune nella diffusione e nell'implementazione:

Esistono lacune nella traduzione delle evidenze, dove i risultati della ricerca non vengono efficacemente trasferiti nelle decisioni politiche e di finanziamento, le evidenze sono frammentate e non accessibili, i risultati non raggiungono i professionisti in forme utilizzabili e vi è uno scarto tra ciò che la ricerca dimostra e ciò che i sistemi finanziano. Le lacune di consapevolezza implicano che le evidenze esistenti non sono

ampiamente conosciute da chi prende le decisioni, i professionisti potrebbero non conoscere le evidenze per specifiche popolazioni, le famiglie non sono consapevoli che la Play Therapy è basata su evidenze e i finanziatori non ne conoscono l'ampiezza. Le sfide nella diffusione includono la pubblicazione della ricerca in riviste accademiche poco accessibili, la necessità di sintesi delle evidenze in formati adatti alle politiche, la mancanza di esempi di casi e linee guida pratiche e risorse insufficienti in linguaggio semplice per le famiglie.

La ricerca futura focalizzata su queste cinque lacune rafforzerà ulteriormente il ruolo della Play Therapy a livello globale.

#### **Sintesi delle evidenze sugli effetti del trattamento con Play Therapy**

Aree con solide evidenze:

- **Salute mentale:** efficacia per problemi comportamentali ed emotivi (dimensioni dell'effetto 0,47–0,80); evidenze per ansia, depressione, comportamenti esternalizzanti, sviluppo socio-emotivo (Bratton et al., 2005; Lin & Bratton, 2015; Parker et al., 2021).
- **Trauma:** evidenze per l'elaborazione del trauma, riduzione dei sintomi del PTSD, efficacia quando il trauma concorre con altre condizioni.
- **Vulnerabilità dello sviluppo:** efficacia per lo sviluppo delle competenze comunicative, motorie, cognitive, socio-emotive e di gioco; evidenze che il gioco rafforza i percorsi neurali (Rathnakumar, 2020; Sivi, 2016).

**L'imperativo di ricerca per la Play Therapy non riguarda il dimostrare che funziona; disponiamo già di solide evidenze della sua efficacia nella salute mentale, nel recupero dal trauma, nel ritardo dello sviluppo e nella disabilità.**

- **Disabilità:** evidenze robuste per autismo, disabilità intellettiva, sindrome di Down, paralisi cerebrale e altre disabilità; miglioramento della capacità funzionale in sei domini (Mora et al., 2018; Renshaw & Scira, 2024, 2025).
- **Contesti:** efficacia in diversi contesti (scuola, clinica, comunità).
- **Formato:** sia il formato individuale sia quello di gruppo sono efficaci, e il coinvolgimento dei genitori (Filial Therapy) migliora ulteriormente gli esiti (Bratton et al., 2005).

#### **Imperativo di ricerca per la Play Therapy**

L'imperativo di ricerca per la Play Therapy non riguarda il dimostrare che funziona; disponiamo già di solide evidenze della sua efficacia nella salute mentale, nel recupero dal trauma, nel ritardo dello sviluppo e nella disabilità. Piuttosto, riguarda l'approfondimento della comprensione dei meccanismi e degli approcci ottimali, l'estensione delle conoscenze a popolazioni e contesti poco studiati, il miglioramento

dell'implementazione per l'erogazione e l'accesso nel mondo reale, la dimostrazione del valore attraverso analisi economiche e comparative, la traduzione delle evidenze esistenti per raggiungere decisori, finanziatori e famiglie, e la comprensione delle intersezioni tra salute mentale, trauma, sviluppo e disabilità. Ciò significa che i ricercatori non devono concentrarsi sul dimostrare

**I ricercatori non devono concentrarsi sul dimostrare l'efficacia della Play Therapy, bensì sul perfezionare, ottimizzare e garantire l'accesso a un intervento basato sull'evidenza.**

l'efficacia della Play Therapy, bensì sul perfezionare, ottimizzare e garantire l'accesso a un intervento basato sull'evidenza che risponde ai bisogni olistici dei bambini nei domini della salute mentale, del trauma, dello sviluppo e della disabilità.

### **B. Ricerca sulla pratica basata sull'evidenza (EBP)**

*Definizione: Integrazione delle migliori evidenze disponibili, dell'esperienza clinica, dei valori del cliente e delle informazioni sul contesto di pratica per orientare il processo decisionale clinico.*

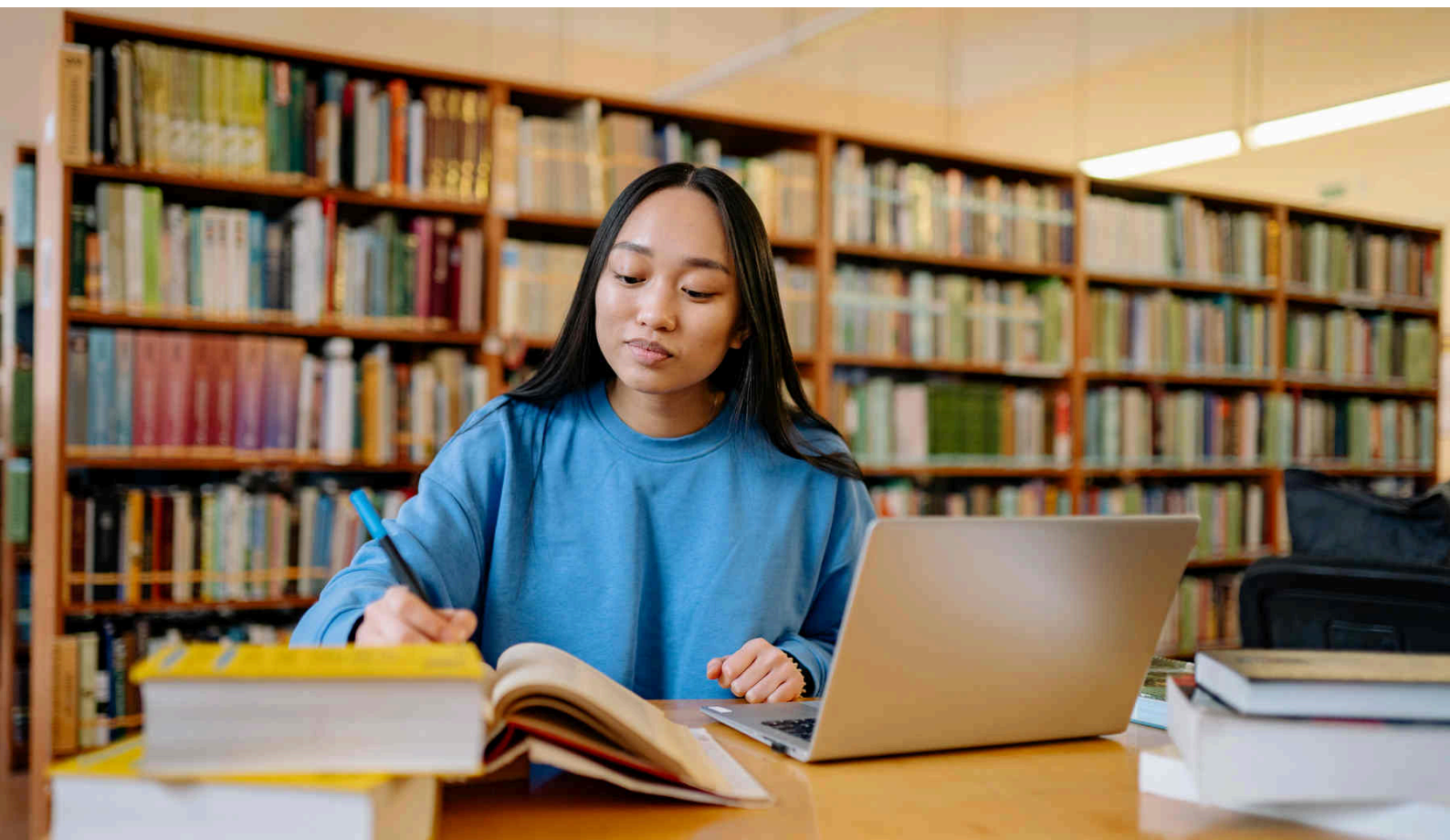
#### **Stato attuale nella Play Therapy:**

La Play Therapy aderisce alle definizioni di *Evidence-Based Practice* (EBP) fornite da diversi enti autorevoli, tra cui *Effective Child Therapy*, il *California Evidence-Based Clearinghouse* (CEBC) e l'*American Psychological Association* (APA). L'*Association for Play Therapy* (APT)

considera l'EBP come trattamenti o approcci che utilizzano evidenze scientifiche per dimostrare miglioramenti rispetto a bisogni o difficoltà, implementati da un clinico esperto, in modo centrato sul cliente e culturalmente sensibile (Association for Play Therapy, n.d.).

Esistono quattro pilastri integrati dell'EBP:

1. *Migliori evidenze* – ricerca pertinente con metodologia robusta.
2. *Competenza clinica* – combinazione di esperienza, formazione e competenze cliniche del professionista.
3. *Valori del cliente* – inclusi preferenze personali, aspettative e preoccupazioni.
4. *Informazioni sul contesto di pratica* – caratteristiche del contesto in cui il cliente riceve il supporto terapeutico dal professionista.



### ***I Play Therapist integrano i quattro pilastri dell'EBP nella loro pratica clinica***

I Play Therapist sono costantemente chiamati ad aggiornare le proprie competenze. Con l'aumentare dell'esperienza pratica, cresce anche la probabilità di incontrare situazioni nuove e ad alto rischio (MacDonald et al., 2024) che richiedono conoscenze acquisite tramite formazione continua e aggiornamento professionale per rispondere ai bisogni del cliente.

La supervisione clinica da parte di un terapeuta più esperto e altamente formato è fondamentale per lo sviluppo delle conoscenze e la loro applicazione nella pratica. Nella supervisione clinica, i Play Therapist vengono supportati nella concettualizzazione dei casi e nella discussione degli approcci terapeutici specifici. Il ruolo del supervisore clinico è di formare e garantire l'applicazione etica delle competenze, integrando e applicando la ricerca pertinente per supportare il processo decisionale clinico del supervisionato.

In alcune regioni, come l'Australia, le ore di supervisione clinica sono obbligatorie secondo gli enti di regolamentazione professionale, in base al livello di esperienza e al numero di ore di contatto diretto con i clienti. Tutte le associazioni di Play Therapy dovrebbero considerare questo standard di pratica obbligatorio per garantire che la Play Therapy sia basata sull'evidenza (EBP).

Un altro metodo per favorire l'implementazione della scienza è l'accesso a formazione professionale

di alta qualità e informata dalla ricerca. Le associazioni di Play Therapy che valutano i programmi di formazione per l'accreditamento devono promuovere percorsi formativi che contribuiscono a colmare il divario tra le più recenti evidenze di ricerca e la pratica clinica.

### ***III. Perché è necessario che i Play Therapist siano anche contributori alla ricerca***

I Play Therapist possiedono risorse cliniche preziose, come la loro comprensione dello sviluppo infantile, che informa un approccio terapeutico sensibile allo sviluppo. Inoltre, i loro insight derivati dal mondo reale sono ampi, grazie al lavoro svolto in una vasta gamma di contesti clinici e comunitari con popolazioni eterogenee. Ciò significa che la prospettiva innovativa e le competenze specifiche di un Play Therapist rappresentano un valore aggiunto per qualsiasi progetto di ricerca centrato sul bambino.

#### ***Una comprensione olistica dello sviluppo del bambino***

In quanto specialisti dell'età evolutiva, i Play Therapist integrano nella loro pratica attaccamento, neuroscienze,

**I Play Therapist sono altamente formati nel ricreare condizioni ottimali per la crescita e lo sviluppo, la guarigione e il benessere, amplificando di fatto il potenziale neurobiologico del gioco.**

**Il ruolo del supervisore clinico è di formare e garantire l'applicazione etica delle competenze, integrando e applicando la ricerca pertinente per supportare il processo decisionale clinico del supervisionato.**

sviluppo infantile, gioco, valutazione del bambino e competenze terapeutiche. Questa integrazione transdisciplinare è informata dalla ricerca proveniente da numerosi ambiti, tra cui le scienze comportamentali e le neuroscienze, che spiegano i benefici olistici e fondamentali del gioco (National Institute for Play, n.d.).

Il gioco è biologicamente predisposto nella neurobiologia umana: i circuiti neurali del gioco nel mesencefalo sono fondamentali per la strutturazione della corteccia cerebrale (National Institute for Play, n.d.). Nella Play Therapy, i bambini si connettono con il terapeuta ed esprimono se stessi attraverso il loro modo naturale di comunicare: il gioco. I Play Therapist sono altamente formati nel ricreare condizioni ottimali per la crescita e lo sviluppo, la guarigione e il benessere, amplificando di fatto il potenziale neurobiologico del gioco.

Una prospettiva transdisciplinare, centrata sullo sviluppo globale del bambino, rappresenta una risorsa unica per la ricerca nella Play Therapy.

**I Play Therapist operanti nella comunità possono essere fondamentali sia per la progettazione della ricerca sia per il coinvolgimento dei partecipanti, oltre che per l'implementazione e la traduzione dei risultati nella pratica.**

#### *Sensibilità allo sviluppo come competenza clinica*

I Play Therapist possiedono conoscenze specialistiche sui processi di sviluppo che spesso mancano nei servizi pediatrici e nella progettazione della ricerca centrata su bambini e famiglie. I bambini non sono sempre in grado o disposti a comunicare attraverso le parole; il gioco è naturale e universale perché rappresenta il loro linguaggio principale. Integrare il gioco nella ricerca è neuro-affermante, sensibile allo sviluppo e sostiene i diritti dei bambini (United Nations, 1989). I Play Therapist sono formati per comunicare con tutti i bambini, indipendentemente dal neurotipo, dalle preferenze comunicative, dall'età cronologica, dai bisogni evolutivi, dalle diversità culturali o da altre differenze. La loro competenza clinica può rappresentare una risorsa per i ricercatori che desiderano ampliare i metodi di raccolta dati e di codifica e interpretazione delle prospettive dei bambini. Inoltre, questa competenza può essere utilizzata per progettare sistemi organizzativi che integrino le prospettive dei bambini nelle valutazioni, nella definizione degli obiettivi, nel monitoraggio dei progressi clinici e nella valutazione dei programmi.

#### *L'implementazione nel mondo reale identifica le sfide e crea soluzioni*

I Play Therapist che lavorano in contesti comunitari incontrano fattori di implementazione che gli studi controllati potrebbero non cogliere: barriere nella coordinazione dei sistemi, difficoltà nel coinvolgimento delle famiglie, limiti di finanziamento e altri adattamenti richiesti dalla realtà. I Play Therapist operanti nella comunità possono essere fondamentali sia per la progettazione della ricerca sia per il coinvolgimento dei partecipanti, oltre che per l'implementazione e la traduzione dei risultati nella pratica.

#### *Identificazione e implementazione di adattamenti culturali e contestuali*

I bambini con disabilità hanno una maggiore probabilità di sperimentare difficoltà emotive, comportamentali e di salute mentale. Senza accesso a terapie sensibili allo sviluppo come la Play Therapy, gli interventi rischiano di risultare inaccessibili e inefficaci. I bambini comunicano più naturalmente attraverso giochi, materiali creativi e attività ludiche; non sempre sono in grado o desiderano esprimersi tramite il linguaggio verbale. La Play Therapy rappresenta quindi una forma di psicoterapia infantile adeguata allo sviluppo, neuro-affermante e accessibile a tutti i bambini, sostenendo l'Articolo 13 della Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia, ovvero il diritto alla libertà di espressione (United Nations, 1989).

*Non perdetevi la Parte III dell'articolo nel prossimo numero della rivista!*

#### **Kate Renshaw, PhD**

è una Registered Play Therapist Supervisor (RPT-S™), ricercatrice, autrice, docente e relatrice al SXSW, con registrazione professionale presso APPTA e membro di BAPT, IC-PTA e APT. Leader nel pensiero sulla Play Therapy e sostenitrice dei diritti dei bambini e delle relazioni giocose. Ha lavorato con bambini, famiglie, insegnanti e scuole per oltre 20 anni. Kate ha una pratica clinica attiva mentre forma futuri professionisti attraverso collaborazioni universitarie in Australia, Galles e Irlanda.



#### **Natalie Scira**

è una Registered Play Therapist Supervisor (RPT-S™), autrice e relatrice, specializzata nel lavoro con bambini, famiglie, insegnanti e comunità scolastiche. Con un background in informatica e insegnamento, ha conseguito il Master in Child Play Therapy presso la Deakin University. Natalie è registrata professionalmente con APPTA, è membro dell'IC-PTA. Promuove la Play Therapy in Australia tramite conferenze, pubblicazioni e supervisione degli alunni della Deakin University.



#### **Referenze**

Si invitano i lettori a consultare la bibliografia nel documento originale di Renshaw, K., e Scira, N. (2025). *Building the bridge: Why play therapists must contribute to research for both treatment validation and practice excellence* a questo link: [playandfilialtherapy.com](https://playandfilialtherapy.com)

# Padre, se anche tu non fossi il mio

di Camillo Sbarbaro

Una poesia tratta dalla raccolta *Pianissimo* del 1914 che narra la ricerca di verità nelle piccole cose e nei sentimenti semplici, come l'amore per il padre, per la natura o per i ricordi dell'infanzia.

Padre. se anche tu non fossi il mio  
Padre. se anche fossi a me un estraneo.  
per te stesso egualmente t'amerei.

Ché mi ricordo d'un mattin d'inverno  
Che la prima viola sull'opposto  
Muro scopristi dalla tua finestra  
E ce ne desti la novella allegro.  
Poi la scala di legno tolta in spalla  
Di casa uscisti e l'appoggiasti al muro.  
Noi piccoli stavamo alla finestra.  
E di quell'altra volta mi ricordo  
Che la sorella mia piccola ancora  
Per la casa inseguivi minacciando  
(la caparbia aveva fatto non so che).  
Ma raggiuntala che strillava forte  
Dalla paura ti mancava il cuore:  
ché avevi visto te inseguir la tua  
piccola figlia. e tutta spaventata  
tu vacillante l'attiravi al petto.  
e con carezze dentro le tue braccia  
l'arviluppavi come per difenderla  
da quel cattivo che eri il tu di prima.

Padre. se anche tu non fossi il mio  
Padre. se anche fossi a me un estraneo.  
fra tutti quanti gli uomini già tanto  
pel tuo cuore fanciullo t'amerei.



Entra nel gioco dei bambini e troverai il luogo in cui le loro menti, i loro cuori e le loro anime si incontrano.

Virginia Axline

Psicologa americana pioniera dell'uso del gioco come terapia. Autrice di *Play Therapy* pubblicato nel 1947 e *Dibs in Search of Self* del 1964.



Associazione  
PLAY THERAPY

Italia