

## **Il videogioco come strumento creativo e terapeutico in Psicologia Individuale; l'approccio della *Video Game Therapy***

FRANCESCO BOCCI, CINZIA SALA

*Summary* – THE VIDEO GAME AS A CREATIVE AND THERAPEUTIC TOOL IN INDIVIDUAL PSYCHOLOGY; THE VIDEO GAME THERAPY APPROACH. Just as the "play" activity allows children to unconsciously express aspects of their own internal and external world, video games also guarantee this result, as they are a "game" in every way, but accessible to users of age higher than childish. Moreover, videogames have become an increasingly explicit object of communications between young people, whose imagery seems to increasingly assimilate typical elements of the videogame world.

Video Game Therapy allows users to start a psychological work on themselves by immediately developing good compliance with the operator. In fact, children are generally happy to be able to talk about the world of video games with those who take care of them. Moreover, they will feel motivated in maintaining the activity and in moving towards the agreed therapeutic goals, thanks to the intrinsically stimulating properties of the video game. The setting puts users at ease, recreating a safe environment, or that of their bedroom, or their play station, accommodating and protective even for those who fear social confrontation.

*Keywords:* VIDEOGIOCO, GIOCO, EMOZIONI, VIDEO GAME THERAPY

### *I. Introduzione*

Il gioco rappresenta una leva evolutiva nella vita dell'individuo che permette il rafforzamento delle abilità motorie, cognitive e interpersonali. Inoltre, tale attività ha un ruolo fondamentale nel processo di costruzione dell'identità personale e sociale attraverso l'apprendimento delle regole dello stare con l'altro e alla costruzione di diverse e nuove forme di comunicazione interpersonale. L'attività di gioco è fondamentale non solo in età infantile: cambiano le forme, le modalità, gli strumenti, i significati, ma la dimensione ludica accompagna l'uomo in tutto l'arco della vita [5].

Dal punto di vista dell'antropologia dei processi educativi il gioco rappresenta quindi uno dei primi motori della crescita dell'uomo, che fornisce dei fondamenti sicuri per i

successivi sviluppi. Secondo lo storico olandese Huizinga autore del testo *Homo Ludens* pubblicato nel 1938, il gioco assume la funzione di centro di propulsione di tutte le attività umane, è un'attività libera cui si aderisce per scelta, permette l'instaurarsi di una realtà fittizia e una dimensione provvisoria, diversa da quella ordinaria, possiede una precisa dimensione spazio-temporale e presume un sistema di regole a cui il giocatore aderisce per libera scelta, la cui trasgressione produce il crollo del mondo provvisorio creato dal gioco.

Pochi anni più tardi l'antropologo Roger Callois propone una definizione di gioco quale attività libera; separata, ovvero circoscritta da limiti spazio temporali; incerta sia negli esiti che nello svolgimento; improduttiva dal punto di vista materiale; regolata da un sistema di leggi che sospendono le convezioni ordinarie; fittizia in quanto è chiara la consapevolezza che si tratti di una realtà diversa [6].

Nell'ottica di un'antropologia psicologica si attribuisce al gioco una dimensione magica, dato che sin da piccolo il bambino può sperimentare la sensazione di essere, in quella sfera, il padrone assoluto di sé, nonostante rimanga condizionato dalle restrizioni del mondo adulto in tutte le altre sfere. Tramite il potere del gioco il bambino getta un ponte verso la realtà e può passare velocemente da una vita in cui l'adulto sceglie tutto per lui, alla libertà assoluta. Attraverso il gioco il bambino cerca di auto realizzarsi e attribuisce un senso alle cose che lo circondano, procedendo nella sua crescita intellettuale ed emotiva e nelle acquisizioni culturali [4].

Il gioco del bambino è studiato dalla Psicologia Individuale [1, 2, 12] non come un aspetto del comportamento umano, ma è visto ed esaminato nello sviluppo complesso dello *stile di vita* della persona, (riformulerei con : il gioco del bambino è studiato dalla Psicologia Individuale non solo come manifestazione del comportamento umano, ma come espressione dello sviluppo dello stile di vita) così Adler afferma:

*“La lotta creativa del bambino inizia in un ambiente compreso soggettivamente e che pone delle difficoltà individuali. Il fanciullo, appena inizia a percepirsi come individualità, è in grado di orientarsi verso una meta finale e ciò accade abitualmente entro i primi due anni di vita. Da allora in avanti i suoi fenomeni psicologici non sono più reazioni, ma atteggiamenti di risposta creativa, corrispondenti alla tensione con cui sperimenta se stesso in una situazione specifica”. “Siamo stati portati ad attribuire al bambino un potere creativo che getta nel movimento tutte le sue influenze e tutte le sue potenzialità, al fine di superare un ostacolo”. “È per così dire, sia l'opera che l'artista” [1].*

Citando Kurt Lewin: *“Soltanto in uno spazio di vita sufficientemente libero nel quale il bambino ha la possibilità di scegliere i suoi obiettivi, in armonia con i suoi bisogni, in cui nel contempo egli sperimenta le difficoltà che obiettivamente si frappongono al loro conseguimento, può formarsi un chiaro livello di realtà e svilupparsi la capacità di prendere in modo responsabile delle decisioni”.*

Nell'esperienza di gioco si manifestano e si sperimentano creativamente le emozioni primarie dell'uomo. Esse sono forme psichiche di movimento limitate nel tempo e sono tratti accentuati del carattere (quest'ultima frase messa qui così non riesco a comprenderla del tutto).

In letteratura troviamo numerosi tentativi di categorizzare il mondo delle emozioni, un approccio possibile è quello di considerare due finalità principali: vi sono le emozioni che innescano processi di "separazione", che attuano un processo di "separazione" dall'Altro da Sé o da una parte di Sé, e quelle che uniscono, nelle quali è chiaramente riconoscibile la relazione sociale. Nelle prime ritroviamo la tristezza, quando ci viene a mancare qualcosa ("che ha che fare con qualcosa che manca, o con una perdita"), la paura, per tutelarci da una minaccia esterna ("che è una forma di tutela da un pericolo o una minaccia") e la rabbia, propria della competizione.

Tali emozioni sorgono e si mostrano solo quando servono ad uno scopo che è conforme al metodo di vita o alla linea direttrice dell'individuo ed hanno come obiettivo quello di produrre un cambiamento della situazione in senso più favorevole per l'individuo stesso. La rabbia (per esempio), può esprimere il desiderio dell'individuo di superare le proprie imperfezioni. Nelle emozioni che uniscono abbiamo la gioia e la scoperta, portatrici del desiderio di entrare in relazione con qualcosa dentro o fuori di noi. La gioia esprime correttamente la sconfitta di una difficoltà ed in essa non è assente neppure il movimento verso l'alto, poiché il soggetto passa da un senso di insoddisfazione e di inferiorità ad uno di soddisfazione e superiorità. Nel gioco ritroviamo anche l'effetto liberatorio della gioia.

Se pensiamo al videogioco come al "gioco moderno", possiamo pensare che in esso si possano ritrovare tutte le caratteristiche del gioco classico. Il videogioco è infatti un gioco digitale mostrato a video e come tale serve anche ad esprimerci, come tutti i giochi di tipo analogico. In esso ritroviamo non solo il livello animativo ludico, ma anche quello creativo ed immaginativo: è possibile così riconoscerne anche la funzione riparatoria e terapeutica.

Immaginate che qualcuno vi chieda di fare un disegno: si possono usare materiali più o meno raffinati, di diversa consistenza (cartoncino, carta lucida, ecc...), e scegliere di utilizzare il disegno esclusivamente come fonte di gratificazione personale, di divertimento, oppure anche come veicolo di comunicazione con l'altro, come strumento per dire al mondo, con forme nuove, ciò che non è possibile mettere in parola. Così può avvenire anche con il videogioco: certamente possibile fonte di gratificazioni momentanee anche molto intense, ma potenziale strumento creativo, a seconda della scelta soggettiva.

Rispetto al gioco analogico il videogioco è interattivo e sociale. Il videogioco ormai raramente si svolge in *single player*. In genere si gioca con diverse persone che non

sempre sono fisicamente presenti nella stanza; anche su una piazza virtuale è possibile incontrare amici già conosciuti oppure nuove persone, anche di diversa nazionalità. Come sempre avere una piazza virtuale non toglie le buone prassi di tutte le piazze, cioè con chi si gioca e chi sono le persone che si frequenta. È proprio in questa caratteristica interattiva che è presente la potenzialità terapeutica del videogioco, infatti attraverso l'osservazione dell'esperienza di gioco (*gameplay*) si possono ritrovare elementi propri dello stile di vita del giocatore (*gamer*) [3, 9, 11, 13].

## II. Il videogioco come compensazione

Possiamo definire il gioco (e quindi anche il video-gioco) come una compensazione vitale per l'uomo. Eppure siamo quasi tutti inevitabilmente prevenuti nei suoi confronti, persino i giocatori. Questo pregiudizio fa parte della nostra cultura e si manifesta nel linguaggio quotidiano: diciamo che è un *giocatore* chi manipola gli altri per ottenere ciò che vuole, chi *gioca con i sentimenti*, chi tratta con leggerezza le emozioni altrui. Il gioco è spesso percepito come qualcosa di poco serio, talvolta vissuto come dimensione legata all'infantile.

Quindi di chi gioca, in fondo, non ci fidiamo mai veramente. Allo stesso modo diffidiamo dei giochi, del modo in cui essi ci incoraggiano ad agire, di quello che potremmo diventare se cominciasimo a giocarli.

Ma in realtà, non abbiamo paura dei giochi: ciò che più temiamo è di restarne ammalati, perdendo il senso del limite tra realtà e finzione. In queste pagine si indaga invece un'interessante via alternativa: considerare il gioco come una *compensazione vitale* che trasformi in modo positivo e funzionale ai nostri compiti vitali i nostri atteggiamenti, attraverso l'attivazione di dinamiche emozionali ed inconse. Per farlo, è necessario vincere questi timori, concentrandoci su come il gioco funziona e su come agiamo ed interagiamo quando giochiamo *insieme* [3, 14].

Non c'è mai stato nella storia umana un tempo in cui siano esistite più forme, più piattaforme e più generi di videogioco. Abbiamo videogiocchi per un singolo giocatore e per molti giocatori (*multiplayer*). Li troviamo su campi erbosi o in terra battuta, con le carte o la scacchiera, sul personal computer, su una console, su un dispositivo portatile e sul cellulare. Le ricerche di James McGonigal [11] - tra i più noti game-designer al mondo, direttore ricerca e sviluppo del settore giochi presso l'*Institute for the Future* di Palo Alto in California - dimostrano che i videogiocchi influiscono sui nostri comportamenti e possono dunque essere utilizzati per accrescere il benessere e migliorare le relazioni, favorendo anche le capacità di crescita personale.

Tutti i videogiocchi hanno in comune quattro tratti definitivi: un *obiettivo*, delle *regole*, un *sistema di feedback* e la *volontarietà della partecipazione*. L'*obiettivo* è l'esito specifico verso cui tende l'attività dei videogiocatori: concentra l'attenzione e orienta continuamente la partecipazione al gioco, dando un senso di finalità.

Le regole permettono di liberare la creatività favorendo il pensiero strategico, imponendo dei vincoli al modo in cui i giocatori possono raggiungere l'obiettivo. Il sistema di feedback dà la percezione dell'effettiva raggiungibilità dell'obiettivo, quindi funge da "promessa", aumentando la motivazione al gioco con una struttura di punteggio, di livelli, di classifiche. La *volontarietà della partecipazione* richiede di accettare di buon grado l'obiettivo, le regole e il sistema di feedback: la possibilità di entrare nel gioco o di abbandonarlo quando si vuole, garantisce che un'attività intenzionalmente carica di tensione e di sfida venga sentita come sicura e piacevole.

Tutti gli altri elementi di un videogioco (come di qualsiasi altro tipo di gioco) diventano rafforzativi o migliorativi di questi quattro elementi. Per esempio, una storia attraente rende l'obiettivo più intrigante, una metrica complessa irrobustisce la forza motivazionale del sistema di feedback, le esperienze in *multiplayer* fanno meno prevedibile e più piacevole un'esperienza prolungata, una grafica immersiva di alto livello aiuta l'attenzione. Possiamo dire che rispetto ai videogiochi la realtà è troppo facile: essi ci provano con ostacoli volontariamente assunti che aiutano a mettere a frutto i nostri punti di forza ed a farci sperimentare una fatica da noi scelta e non subita. Come ha scritto Bernard Suits: "*giocare un gioco è il tentativo volontario di superare ostacoli non necessari*".

Videogiocare è un'attività che abbiamo scelto noi stessi, un'attività *compensatoria faticosa* che ci siamo auto-imposti di portare a termine e, a quanto pare, la fatica (anche quella virtuale) rende felice l'uomo, a patto che non sia imposta da altri e non abbia conseguenze reali sulla sopravvivenza. Quindi, a patto che non provochi delle *perdite reali*.

Quando giochiamo tendiamo a percepire in modo ottimistico le nostre capacità e a provare un vigoroso impulso all'azione: sensazioni che si situano all'opposto di uno stato depressivo, benché il gioco ci porti a vivere contenuti narrativi propri di situazioni deprimenti o angoscianti, che noi stessi scegliamo di interpretare in modo fittizio e temporalmente limitato. Un gioco è un'occasione per concentrare la nostra energia, con ottimismo implacabile, su qualcosa in cui siamo bravi (o in cui diventiamo più bravi) e che ci diverte, al di là dei contenuti. Quando videogiochiamo siamo impegnati con grande intensità: questo ci pone esattamente nella condizione mentale e fisica per generare ogni tipo di emozione.

Giocare ci fa sentire *onnipotenti* in un contesto in cui possiamo esserlo. Ma ci fa sentire anche *impotenti*, mettendoci a confronto con regole e dinamiche dettate dal gioco che non possiamo controllare totalmente. Tutti i sistemi neurologici e fisiologici che stanno alla base della felicità (attenzione, gratificazione, motivazione, emozioni, memoria...) sono pienamente attivati dall'attività di gioco. Questa attivazione emotiva estrema è la ragione principale per cui i giochi digitali che oggi godono di maggior successo creano tanta dipendenza e migliorano molto l'umore.

Quando siamo in uno stato concentrato di impegno ottimistico, diventa più possibile avere pensieri positivi, stringere connessioni sociali e migliorare i nostri punti di forza.

L'attività di gioco è quindi del tutto diversa dal *lavoro reale*, che molto spesso svolgiamo perché “dobbiamo farlo”. La vita non è un gioco: è giusto allora, è condivisibile, è opportuno ma, soprattutto, è praticabile conciliare la vita reale col gioco? E, ancora di più, col videogiochi? Questa è la sfida della psicologia dei videogiochi oggi. Cosa ci dicono? Cosa portano nelle vite dei nostri ragazzi? Rispetto ad altri mezzi di intrattenimento fanno più paura perché, come dicevamo, favoriscono dinamiche di dipendenza e quindi di rischio sociale. Il divertimento robusto è quello che proviamo sperimentando uno stress positivo (*eustress*: combinazione di *stress*, tensione, con il greco *eu*, che significa “buono”).

Da un punto di vista fisiologico e neurologico, l'*eustress* è praticamente identico allo stress negativo, o *distress*: produciamo adrenalina, i nostri circuiti di gratificazione si attivano e aumenta l'afflusso di sangue verso i centri di controllo dell'attenzione nel cervello. Fondamentalmente diverso è il nostro stato d'animo mentre giochiamo.

Quando abbiamo paura di sbagliare, quando temiamo un pericolo o quando una fonte esterna esercita su di noi una qualche pressione, l'estrema attivazione neurochimica non ci rende felici, bensì irritati e combattivi, oppure ci fa venire voglia di fuggire e staccare la spina delle emozioni. In caso di *eustress* invece, come quando videogiochiamo, non proviamo paura o angoscia: abbiamo generato la situazione di stress volontariamente, perciò siamo fiduciosi ed ottimisti. Tutto ciò ci fa venir voglia di immergerci, di riunirci con altri, di fare, e questa tonificazione ottimistica risolve l'umore anche più del semplice rilassamento.

Se ci sentiamo in grado di affrontare la sfida, dichiariamo a noi stessi di essere fortemente motivati, estremamente interessati e coinvolti positivamente anche in situazioni di per sé stressanti. Ne consegue un beneficio emotivo, proprio dei giocatori che assumono questo atteggiamento verso il videogiochi: è la *fierezza*, una delle emozioni più positive che possiamo provare, una forma di euforia che si realizza nella nostra mente innanzitutto inconsciamente, quando sentiamo di aver trionfato sulle avversità.

Il videogiochi non dovrebbe diventare una fuga dalla realtà, qualcosa di statico da cui dipendere. Anzi, un buon gioco è un modo speciale di strutturare l'esperienza e produrre emozioni positive, è uno strumento estremamente potente per ispirare partecipazione e motivazione, e quando si colloca in una rete può avere un effetto di ispirazione su decine, centinaia, migliaia o milioni di persone contemporaneamente. I videogiochi possono renderci più felici nella vita quotidiana perché ci permettono di inventare e di sperimentare un modo di organizzarci (di gestire i nostri atteggiamenti, di provare e dirigere delle emozioni) in modo da affrontare un ostacolo non necessario, ma vissuto in modo creativo e soggettivo.

I videogiochi ci portano a costruire una relazione trasformativa e benefica tra ciò che sta dentro il gioco (il giocatore virtuale, o *avatar*) e ciò che sta fuori (il giocatore reale), in altre parole possono essere descritti quindi come una compensazione creativa rispetto ai nostri compiti vitali [3, 10, 14].

### III. *Le mete finzionali nel videogioco*

Pensiamo che l'esperienza del videogiocare (*gameplay*) sia strettamente collegata a delle dinamiche emozionali e finzionali, cosce ed inconscie, e di conseguenza ad atteggiamenti soggettivi, legati a determinate situazioni e relazioni che possiamo ritrovare nella sfera dell'*amore*, della *vita sociale* (amicizia) e del *lavoro*: *i tre compiti vitali* dell'uomo. Osserviamone alcune.

Vi sono innanzitutto le situazioni di vita *ad alto rischio*; esse si possono ritrovare e riproporre virtualmente in alcuni videogiochi, dove la meta finzionale è quella legata alla sopravvivenza ed a prevenire l'angoscia di morte; si manifestano nei giochi orientati all'azione, veloci, nella tensione tra il raggiungimento dell'obiettivo (l'aspettativa iniziale) ed il proprio sentimento di inferiorità (scarse risorse in partenza).

Questi giochi (da *GTA* a *Tomb Raider*) ricreano a livello emozionale ma anche più razionale, le stesse dinamiche psicologiche tipiche di situazioni in cui ci troviamo sotto stress.

Vi sono poi situazioni reali più routinarie, molto più prevedibili, ripetitive e tipiche della quotidianità, che riattivano la memoria di lavoro, più focalizzate sulle nostre capacità cognitive, le quali sono spesso caratterizzate da una meta finzionale legata alla ricerca ed al mantenimento di un senso di sicurezza soggettivo, al controllo di Sé e dell'Altro da Sé, che non richiede una particolare attivazione della sfera emozionale. Nei videogiochi ritroviamo ciò in quasi tutti i platform, recenti e passati, ed in generale nei titoli *arcade* e nei recenti titoli "tasto-azione" (*Candy Crush* e simili).

Quando nella nostra vita siamo di fronte ad una meta finzionale tesa a raggiungere un senso di appartenenza e di autonomia soggettiva (giudizio positivo di Sé), nei videogiochi ritroviamo i giochi di ruolo classici, nei quali è prevista una crescita evolutiva del protagonista, che ha una sua identità definita e creata ad hoc dal giocatore, oppure i videogiochi di simulazione attiva, nei quali l'obiettivo è la costruzione ed il mantenimento di un "ruolo" attivo nel mondo di gioco (*Civilization* o l'intramontabile *Age of Empires*); essi ci permettono di provare un certo appagamento mentre ci teniamo impegnati razionalmente ed attivati emozionalmente, per il raggiungimento di un certo status di superiorità e di autonomia, costruendo la propria autostima, tutto però calibrato in base al riconoscimento di un proprio sentimento di inferiorità in partenza, per non cadere nel delirio di onnipotenza, anche virtuale, che porterebbe il videogioco a non essere più funzionale a tale scopo.

In videogiochi come *Just Dance* o il vecchio *Punch Out*, o in tutti quei titoli che coinvolgono il nostro corpo (si pensi ai vecchi titoli nati sul *Nintendo Wii* o al recente *Ring Fit Adventure* per *Nintendo Switch*), oppure in tutti i titoli di simulazione sportiva nel quale il corpo viene attivato attraverso un “allenamento mentale” che riproduce le sue mosse in modo iper-realistico, ritroviamo invece la meta finzionale legata alla competizione, al raggiungimento del piacere attraverso la *performance*, processo questo che alimenta inoltre il nostro cervello di endorfine.

Vi sono infine le situazioni di vita in cui si manifesta la meta finzionale legata alla scoperta, alla relazione con il Sé e l’Altro da Sé, caratterizzata dalla capacità di dare attenzione ai propri vissuti ed alla propria mente, per indagare attivamente oggetti e spazi che non ci sono familiari, e dei quali spesso abbiamo paura. Scoprire ci fa sentire fiduciosi, potenti e motivati: in questo sta tutta la forza dell’esplorazione, propria di quasi tutti i videogiochi, passati e recenti. Un’esplorazione che nel videogioco diventa virtuale e che rimanda alla capacità umana di dare credito al proprio *pensiero creativo e soggettivo* che mette in relazione il Sé con l’Altro.

Nei giochi di esplorazione (*open world*), in quelli esperienziali (*Firewatch* o altri in cui si riproducono esperienze reali di vita in situazioni di emergenza e non) o anche in quelli di costruzione tramite *sandbox* (per fare due esempi, *Horizon* e *Minecraft*), ci possiamo godere l’occasione creativa di trovarci curiosi di tutto, in un mondo virtualmente aperto, anche ricco di insidie ed ostacoli non previsti né sempre prevedibili, nel quale viene esorcizzata l’angoscia di fallimento, e si riporta l’attenzione sul Sé creativo, attraverso il *medium* virtuale.

Infine, sempre più spesso nei videogiochi di oggi è presente ciò che nella vita reale si chiama il *lavoro di squadra*, mentre in passato se ne realizzavano per lo più in *single player* e si dava più spazio alla dimensione individuale (con rischio di facilitare l’isolamento). In questo tipo di esperienze digitali troviamo la meta finzionale, con le emozioni ad essa collegate, finalizzata alla prevenzione ed all’evitamento dell’angoscia abbandonica, al mantenimento di una relazione con l’Altro da Sé, attraverso la collaborazione e la cooperazione per il raggiungimento di uno scopo comune, proprie del sentimento sociale, allo scambio tra pari ed alla capacità di contribuire agli interessi di un gruppo più ampio, seppur virtuale: si pensi al sempreverde *World of Warcraft* ed a tutti i recenti videogiochi in *multiplayer*.

#### IV. Il setting relazionale

Il gioco rappresenta una leva evolutiva nella vita dell’individuo che permette il rafforzamento delle abilità motorie, cognitive e interpersonali. Inoltre tale attività ha un ruolo fondamentale nel processo di costruzione dell’identità personale e sociale attraverso l’apprendimento delle regole dello stare con l’altro e alla costruzione di diverse e nuove forme di comunicazione interpersonale.

Nel *setting* relazionale, tra l'oggettivo e il soggettivo, dove l'atteggiamento ludico verso il mondo può essere espresso, nasce l'atto creativo soggettivo che consente al giocatore di entrare in contatto con il nucleo del proprio Sé e di metterlo in relazione con l'Altro da Sé, ciò si concretizza nella figura del *caregiver* che gioca insieme al *gamer*. Per questo il gioco rappresenta una prima possibilità di attivare il proprio Sé Creativo attraverso l'Altro.

L'identità si sviluppa come possibilità, libertà, capacità potenziale, esistenza, contrapposta alla consistenza fusionale legata alla sopravvivenza. Il carattere ludico della curiosità consente all'individuo di ispezionare il mondo formulando una rappresentazione soggettiva astratta ma nello stesso tempo sintetica del mondo. Il videogioco può quindi divenire possibile mezzo di creazione di storie, subordinate al controllo del proprio Sé, ma ciò può avvenire soltanto all'interno di una relazione tra giocatore (*gamer*) e co-giocatore o osservatore (genitore, *caregiver*).

Esso diviene, dunque, uno strumento che apre alla possibilità di entrare nella fiaba, intesa come rappresentazione simbolica del proprio piano e stile di vita. A differenza del processo di apprendimento che fonda le esperienze all'altrui visione ed idea del mondo, il processo di conoscenza, in virtù dell'atto creativo, è donazione soggettiva di senso.

Nel videogioco vi è quindi la possibilità di un doppio livello: il primo è l'essere nella fiaba, in un ambiente virtuale presente e già costruito a priori digitalmente, il secondo livello è invece rappresentato dall'agire nella fiaba, attraverso l'attivazione del proprio Sé Creativo che diventa "ponte" tra ciò che è intrapsichico e ciò che non lo è, attraverso la mediazione dell'Altro da Sé.

In questo senso si può parlare di *setting* relazionale attraverso l'attività ludica, che rimanda alla coppia creativa terapeutica tra terapeuta e paziente.

L'atto di generare la fiaba attraverso il videogioco racchiude in sé la possibilità di adattamento al "qui ed ora", attraverso la relazione con l'Altro (*caregiver*), il quale, partecipando alla narrazione videoludica, deve riuscire a garantire quella funzione tardiva materna che permette di condividere e rielaborare quei significati simbolici inconsci, ancora incompresi, propri di chi sta giocando.

Per questo è necessario che il *caregiver* abbia con Sé delle competenze in chiave di *gaming-education* e di conoscenza del mezzo videoludico e delle caratteristiche ad esso collegate [3, 14].

#### V. *L'approccio della Video Game Therapy (VGT)*

Proprio come l'attività di "gioco" consente ai bambini di esprimere inconsciamente aspetti del proprio mondo interno, ancora incompresi, anche i videogiochi posso attivare ciò. Inoltre, i videogiochi sono diventati un oggetto di comunicazione sempre

più esplicito tra i giovani, la cui quotidianità legata al proprio universo immaginario ed alle proprie relazioni reali, sembra assimilare sempre più elementi tipici del mondo dei videogiochi.

L'approccio terapeutico basato sulla *Video Game Therapy* consente al soggetto, tendenzialmente un *gamer*, di iniziare un lavoro psicologico sul Sé sviluppando attraverso un setting relazionale. In effetti, soprattutto i bambini e poi gli adolescenti, sono generalmente felici di poter parlare di Sé attraverso l'esperienza di gioco, con coloro che in quel momento giocano con loro.

Inoltre, si sentiranno motivati nel mantenere l'attività e nel muoversi verso gli obiettivi terapeutici concordati, grazie alle proprietà intrinsecamente stimolanti del videogioco. Il setting relazionale mette il soggetto a proprio agio, ricreando un ambiente sicuro e familiare, anche per coloro che temono il confronto sociale e che tendono all'isolamento. Ricordiamo che un approccio di questo tipo non può essere isolato da un percorso psicoterapeutico già in atto, ma anzi ne diventa strumento funzionale [8].

Tra gli obiettivi terapeutici della *Video Game Therapy* possiamo indicare:

- promuovere la sperimentazione emotiva con l'altro (terapeuta o *caregiver*), attivare i processi empatici, attraverso l'attivazione della sfera emozionale ed affettiva;
- promuovere l'alfabetizzazione emotiva, attraverso l'attivazione di un livello di coscienza più cognitivo e razionale;
- incoraggiare la consapevolezza dell'emozione primaria della "scoperta", come compensazione rispetto ad un complesso di inferiorità;
- promozione del sentimento sociale; il gioco diventa cooperazione reciproca e condivisione di dinamiche interne;
- promuovere la consapevolezza di un proprio ruolo o identità in un dato momento di vita, grazie alla correlazione tra lo stile di vita reale del *gamer*, tra le sue mete finzionali espresse attraverso i compiti vitali, con l'*avatar* del protagonista o di un personaggio del videogioco all'interno di una storia narrata virtualmente.
- attivazione dei processi cognitivi di *imagery*, addestramento ideomotorio, autoregolazione rispetto ad obiettivi concordati e richiesti dal videogioco o dagli altri videogiocatori, favorire la concentrazione ed i processi mentali legati all'attenzione.

Rispetto al gioco classico, il videogioco rappresenta una dimensione più ampia a livello di stimolazione e di variabili presenti, per questo le potenzialità del mezzo sono maggiori, come maggiore è la necessità di mantenimento del *setting* relazionale, come confine rispetto al rischio che il videogioco stesso diventi disfunzionale al processo di co-costruzione di significati e di riattivazione del Sé creativo.

L'approccio della *Video Game Therapy* può essere sviluppato sia individualmente che in piccoli gruppi di due o tre persone (un *gamer*, un *caregiver* o due *gamer* con un *caregiver*).

Ogni sessione può avere una durata di 30 minuti di gioco individuale o condiviso, al termine della quale è previsto un'attività di tipo analogico con l'obiettivo di rielaborare i contenuti emersi durante l'attività e l'esperienza di gioco, come la scrittura espressiva, o il disegno libero o un momento legato all'espressività corporea. Successivamente, in ogni seduta, è previsto un momento colloquiale e dialogico tra le parti di rielaborazione dell'esperienza.

Durante il primo incontro verranno identificate le emozioni primarie, legate a determinati pensieri e tratti dello stile di vita, su cui continuare a sviluppare le sessioni di gioco successive attraverso un'attenta e specifica selezione di alcuni videogiochi, scelti in base al percorso condiviso con il *gamer*. È bene ricordare che la *Video Game Therapy* non è una terapia a sé stante ma uno strumento da integrare in un percorso psicoterapeutico già in atto.

La prima fase del percorso di *Video Game Therapy* riguarda una seduta di *briefing*. Durante questa fase iniziale del colloquio, si prepara il *gamer* per l'attività di gioco successiva e vengono identificati gli obiettivi, legati a tratti e caratteristiche del proprio stile di vita, alle mete finzionali ed ai vissuti affettivi, sui quali concentrarsi durante l'attività di gioco. Si tratta quindi di un colloquio di formulazione di un significato analizzando la motivazione del *gamer* ad intraprendere il percorso.

Successivamente si passa alla fase di gioco vero e proprio. Durante questa fase il *gamer* deve attivare le proprie competenze e capacità videoludiche all'interno del mondo virtuale di gioco, attraverso una propria soggettiva modalità di gioco (*gameplay*). A seconda del videogioco scelto e degli obiettivi da perseguire, la fase di gioco può essere in *single-player* (il paziente gioca in modo indipendente, da solo) o in *multi-player* (il paziente gioca insieme al *caregiver*). A seconda della durata impostata per la sessione o di quanto è durata la fase di *briefing*, la fase di gioco può variare da un minimo di 20 minuti ad un massimo di 50. Lo psicologo può osservare attentamente il comportamento verbale e non verbale del paziente che gioca e comprendere lo stile del suo gioco osservandolo attentamente dentro e fuori lo schermo.

Il paziente, mentre gioca, può continuare a mantenere un'interazione verbale con il *caregiver* e la qualità e di contenuti di questa relazione devono essere ripresi poi dal terapeuta.

Infine è prevista una fase di de-briefing, attraverso la quale i significati emersi durante la sessione di gioco possono essere presi in considerazione e compresi. Al *gamer* verrà restituito ciò che è emerso a livello emozionale e di pensiero durante il *gameplay* e si focalizzerà l'attenzione sugli aspetti relazionali e sul tipo di interazione agita tra *gamer* e *caregiver*, evidenziando quegli aspetti utili al percorso terapeutico in atto.

La *Video Game Therapy*, attraverso la sessione di gioco descritta sopra, può svolgere tre funzioni principali, che si incontrano circolarmente:

- La prima è la funzione “contenitiva”, in cui l'obiettivo è quello di utilizzare un tipo di videogiochi detti “binari” o “arcade”, in cui viene creato un ambiente virtuale che mira a ricreare una funzione materna primordiale, come per tutelare e contenere l'angoscia presente. In questa fase viene dato poco spazio all'interpretazione cognitiva e al riconoscimento emotivo, ma piuttosto a far corrispondere ad un gesto (tasto premuto sul *gamepad*) un'azione, concentrandosi sul “momento presente” e sul “controllo” del videogioco che si sta giocando. Il *gamer* si sentirà così autorizzato a mantenere una posizione per lo più lineare ed equilibrata, se pur virtualmente, così da facilitare l'autocontrollo e l'adattamento all'esperienza vissuta, con l'obiettivo di raggiungere una meta finzionale di sicurezza, sentendosi meno “frammentato” internamente ma all'interno di un *setting* virtuale predefinito, ridimensionando l'impotenza, l'angoscia abbandonica ed i vissuti persecutori.
- Il videogioco può diventare poi un “contenitore di emozioni”, attraverso una sua seconda funzione denominata “compensatoria”, in quanto compensazione ad un vuoto affettivo e tramite per agire virtualmente un'identificazione proiettiva con il proprio o altrui *avatar* nel gioco. Attraverso ciò si può arrivare a riconoscere tratti del proprio “stile di vita” reale nella modalità di vivere un gioco come compensazione ed identificazione. In questa funzione è importante distinguere quanto l'esperienza videoludica possa rappresentare un *eustress* (compensazione positiva in quanto facilitatrice del Sé creativo e della relazione con l'Altro da Sé) ma anche un *distress* (compensazione negativa in quanto semplice evasione o fuga dal reale). Questa funzione richiama soprattutto le mete finzionali legate alla competizione ed al riscatto di Sé.
- La terza ed ultima funzione è quella denominata “creativa”, nella quale il videogioco diventa una “*sand-box*”, arrivando alla co-costruzione di significati ed emozioni condivisi. Attraverso il simbolismo presente nei mondi di gioco e nei personaggi, si può procedere alla co-costruzione di significati creativi che permettono al *gamer* di mettersi a contatto con il Sé e l'Altro da Sé. Questa funzione richiama l'utilizzo di associazioni libere come stimolo creativo e non interpretativo. Di fondamentale importanza è il processo decisionale e di *problem solving*, partendo dalla narrazione presente nel gioco, ed attribuendogli un nuovo significato. Utile è anche lo *Storytelling* o “costruzione di storie” a metà strada tra il reale e il virtuale, a partire dal contenuto narrativo del videogioco stesso [3].

### Bibliografia

1. ADLER, A. (1933), *Der Sinn des Lebens*, tr. it. *Il senso della vita*, Newton Compton, Roma 2012.
2. ANSBACHER, H.L., ANSBACHER, R.R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze 1997.
3. BOCCI, F. (a cura di, 2019), *Dentro il videogioco. Viaggio nella psicologia dei videogiochi e nei suoi ambiti applicativi*, Ananke Lab, Torino.
4. CALLARI GALLI, M., HARRISON, G. (2004), Il gioco... per stabilire delle certezze nella più grande incertezza, in SCAFOGLIO, D. (a cura di, 2004), *La vita in gioco. Antropologia, letteratura, filosofia dell'azzardo*, Marlin Editore, Salerno.
5. CANZIANI, G. (1993), Introduzione, in ADLER, A. (1929), *The Education of Children*, tr. it. *Psicologia Individuale nella scuola*, Newton Compton, Roma.
6. DE SANCTIS RICCIARDONE, P. (1994), *Antropologia e gioco*, Liguori Editore, Napoli.
7. GHIDONI, C. (2017), Volti del limite e della speranza in psicoterapia, *Riv. Psicol. Indiv.*, 81: 69-84.
8. GHIDONI, C. (2009), Il lavorare adleriano, *Riv. Psicol. Indiv.*, 65: 53-71.
9. GREENFIELD, P. M. (1995), *Mind and Media*, tr. it. *Mente e media. Gli effetti della televisione, dei computer e dei videogiochi sui bambini*, Armando, Roma.
10. MAIULLARI, F. (2013), *L'inferiorità e la compensazione. Principi di analisi adleriana per il terzo millennio*, Mimesis, Milano.
11. McGONIGAL, J. (2011), *Reality is Broken. Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*, The Penguin Press, New York.
12. SHULMAN, B. H., MOSAK, H. H. (1990), *Manual for Life Style Assessment*, tr. it. *Manuale per l'analisi dello Stile di Vita*, Franco Angeli, Milano 2008.
13. SUITS, B. (1978), *The Grasshopper. Games, Life, and Utopia*, The University of Toronto Press, Toronto.
14. TONIONI, F. (2013), *Psicopatologia web-mediata*, Springer-Verlag, Milano.

Francesco Bocci  
Via Sersane 56  
I-25050 Ome (BS)  
E-mail: fbocci80@libero.it

Cinzia Sala  
Via Cave 2 B  
I-25081 Bedizzole (BS)  
E-mail: cinzia\_sala@hotmail.com