

Intervista
DI ELISA GARATTI

L'industria dei videogiochi mantiene introiti stellari a nove zeri. Secondo il report di Gamesindustry.biz, i ricavi generati tra videogiochi per console e quelli per pc in formato fisico e digitale, nel 2023, ammontano a 184 miliardi di dollari. Il mercato è in crescita: le proiezioni per il futuro ipotizzano che, nel 2026, si arriverà a quota 205,7 miliardi. Eppure, da sempre, l'opinione pubblica relega il videogioco nel libro nero degli intrattenimenti. Questa attività, si sente spesso dire, allontana bambini e ragazzi (e non solo) dai parchi, dagli oratori, dai centri di aggregazione e mina la loro socialità; ma ancora: usare i videogiochi distrae dalla realtà e provoca dipendenza, aumenta l'aggressività nei giocatori, li passivizza e annulla la loro creatività. Insomma, a prevalere è un'idea mostruosamente negativa, collegata, come se il passaggio fosse naturale, a derive sociali o alla ludopatia. Tuttavia, c'è chi ha dimostrato che videogiocare non è sempre così negativo e, analizzando le caratteristiche strutturali del gioco e dei suoi effetti sui giocatori, ha addirittura ideato un approccio clinico psico-


IL FATTO

Videogiocare per essere consapevoli

La Video Game Therapy® è un approccio clinico che usa il videogioco come strumento di aiuto in percorsi di sostegno psicologico e psicoterapia

logico. Da pura teoria, la Video Game Therapy® ha ufficialmente ottenuto una sua valenza scientifica proprio lo scorso anno, con la pubblicazione di un articolo scientifico sulla rivista "Healthcare" di MDPI. A livello nazionale, sono ormai una trentina gli hub dislocati per la penisola, con più di 100 professionisti formati (di cui, una ventina nel Bresciano), quasi 400 soggetti coinvolti e numerose realtà che vi hanno aderito: oltre agli enti pubblici (per ora 8, come a Varese, Reggio Emilia, Siena e Bergamo). A Brescia, sono stati avviati i contatti con il Sert degli Spedali Civili), numerose sono le cooperative che offrono percorsi di Video Game Therapy® sul territorio nazionale. Brescia è un polo molto attivo: i principali centri sono il Centro Telaio a Palazzo sull'Oglio, la Comunità Fraternalità di Ospitaletto, Gaia Cooperativa Sociale di Lumezzane, Essere Coop di Brescia, il centro Raggio di Sole di Ome, la Cooperativa Solco (che utilizza questo approccio nei progetti su Montichiari e Ghedi) e il Centro Toc Tok di Travagliato. Non

solo: anche i Comuni di Ome e di Rodengo Saiano hanno cominciato a usare la Video Game Therapy® nelle biblioteche. Con il filone di ricerca e divulgazione scientifica ancora nel pieno della sua attività, abbiamo provato a fare il punto sul tema con Francesco Bocci, psicologo e psicoterapeuta Adleriano e ideatore della Video Game Therapy® su Brescia.

Che cos'è la Video Game Therapy®?

La Video Game Therapy® è un approccio clinico che usa il videogioco come strumento di aiuto in percorsi di sostegno psicologico o di psicoterapia, ma può avere anche un valore psicopedagogico, quindi educativo. Viene utilizzato, dunque, nei percorsi in cui si aiuta il soggetto a lavorare sul sé e sulle proprie emozioni. L'obiettivo è duplice: portare la persona a una maggiore consapevolezza delle proprie abilità/skill, quindi delle proprie abilità cognitive come l'attenzione, le funzioni esecutive, la memoria di lavoro, il problem solving, il de-

cision making, la memoria spaziale ecc; ma anche, diventare consapevole delle proprie emozioni legate a delle parti di sé, a dei ricordi di vita, a dei traumi passati, ecc. Il videogioco è un sistema complesso, fatto di regole: videogiocare, infatti, è un'attività impegnativa, non una distrazione o un'evasione, esattamente come lo sport.

Come si sviluppa?

Ha una fase iniziale immersiva, in cui la persona riesce a immergersi nell'ambiente virtuale di gioco, raggiungendo uno stato di piacere originario chiamato "flow", cioè stato di flusso (il termine è stato coniato dallo psicologo Csikszentmihályi, ndr). Dato l'utilizzo di un'attenzione sostenuta, il soggetto vive un senso di presenza, ma non solo: il coinvolgimento attiva una dimensione performante, cioè lo fa agire, attivando anche parti fisiche. Si entra nella questione della dipendenza quando c'è una eccessiva frustrazione o sforzo, il famoso azzardo, oppure quando c'è un gesto reiterato più volte, quindi una



"L'approccio è usato nei percorsi in cui si aiuta il soggetto a lavorare sul sé e sulle proprie emozioni"

FRANCESCO BOCCI
PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA E IDEATORE

dimensione di noia, che non consentono di raggiungere lo stato di piacere. L'attivazione e lo stress, infatti, sono positivi solo nella misura in cui si raggiunge l'obiettivo. Successivamente, parte la fase dialogica: nella dimensione di gameplay, il professionista utilizza determinate schede di gioco ed entra nei punti "morti", solitamente tra un'azione e l'altra, interrogando il soggetto. Essendo lui coinvolto nel gioco, vivrà meno ansia sociale, si sentirà meno giudicato e, dunque, sarà più predisposto ad aprirsi ed a riconoscere le emozioni. La terza fase è quella del "debriefing": il paziente si confronta con il terapeuta sull'esperienza vissuta attribuendole un senso; usando lo storytelling o le tecniche immaginative, si può anche costruire una storia. Nella fase conclusiva,

Per diventare professionisti abilitati, è necessario svolgere un corso. Tutte le info su videogametherapy.it

si lavora sul corpo: facendo dei piccoli esercizi fisici, la persona prova a riconoscere le sensazioni che ha vissuto durante la sessione di gioco. In generale, il percorso dura un ciclo di 10 incontri, da un'ora, con cadenza settimanale.

È un approccio utilizzabile in qualsiasi campo? Anche di fronte alla ludopatia?

Assolutamente sì. L'approccio si basa sull'idea di fare un uso sano del videogioco per prevenirne un utilizzo scorretto, nel senso di uscita dal "flow". Il videogioco, riattivando quel piacere originario, quel senso di presenza e di coinvolgimento attivo, quindi favorendo un autocontrollo, porta inevitabilmente a superare la dimensione di dipendenza, perché in quest'ultima c'è solo passività e annullamento del sé. Quindi, qual è l'unico modo per aiutare le persone dipendenti a non esserlo più? Riprendendo Alfred Adler, nel videogioco c'è una lotta creativa, cioè una sfida continua, ma controllata e gestita dalla persona in direzione dell'obiettivo.

L'approccio è innovativo e, per certi versi, fuori dagli standard. Ha percepito resistenze nei confronti del metodo e della sua efficacia?

Le resistenze le ho avute da parte dei genitori che non riescono a identificarsi coi loro figli, cioè che non capiscono che il videogioco non è solo intrattenimento, ma una compensazione. Inoltre, spesso, non riescono a fidarsi, ad affidarsi e a identificarsi con il ragazzo stesso.

Che feedback ha ricevuto dai pazienti? Ci sono aspetti che l'hanno maggiormente colpito?

Feedback positivi. Nello specifico, però, mi hanno colpito alcune frasi. Ad esempio, un ragazzo con devianze sociali e con precedenti penali mi disse che, in un preciso momento del gioco (mentre saltava da un albero all'altro attraverso una liana per raggiungere l'obiettivo di trasformazione da bozzolo a farfalla) si sentiva cullato come dalla madre: è una classica proiezione, data dal fatto che determinate situazioni attivano dei ricordi, ma anche dei bisogni e desideri. Un altro paziente, invece, in un gioco di azione, si rese conto di essere arrabbiato con la madre, anche lei malata: in questo caso, quindi, è emerso un bisogno emotivo. Oppure ancora, molti giovani, nella dinamica tipica del morire-rinascere e dello sbagliare dai propri errori, hanno confessato di sentirsi meglio nel gioco, perché sentivano di poter gestire il fallimento.

Testimonianza
DI ELISA GARATTI

Un viaggio alla scoperta del sé

Con la videogame therapy, oggi, "mi sento più autodeterminato"

Quali sono gli effetti concreti della videogame therapy? Questo approccio è funzionale ed efficace? Lo abbiamo chiesto a una persona (che, per ovvie ragioni, mantiene l'anonimato) che ha affrontato tale percorso. "Mi trovo in un periodo veramente difficile e faticoso della mia vita - spiega -. Ho un passato carico di emozioni negative che mi hanno portato a gestire male la rabbia e l'impulsività. Questa rabbia ha contaminato e guastato varie situazioni, partendo dalle relazioni con la mia famiglia, passando per l'abbandono della scuola e arrivando a rovinare quella che

poteva essere la realizzazione di un sogno: diventare un portiere professionista". È stata la passione per i videogiochi a convincerlo sul percorso terapeutico da intraprendere. "Mi sono incuriosito e mi sono buttato - continua ancora il suo racconto -. Già dopo la prima seduta avevo capito che era una situazione completamente diversa rispetto al giocare a casa. Durante le sedute di videogame therapy sono stato affiancato da un terapeuta che mi ha sostenuto, ascoltato e guidato nel bisogno di capire i miei pensieri. La relazione con lui mi ha permesso di prendere consapevolezza di molte cose

relative alle mie emozioni, in particolare la rabbia, e alla mia gestione delle relazioni. Giocare in relazione mi ha consentito di capire che posso gestire la frustrazione di non riuscire a superare un livello e di scoprire risorse che non pensavo di avere, come la perseveranza". Consapevolezza che poi ha deciso di applicare alla vita quotidiana. "Resistendo alla rabbia e riuscendo a trovare delle strategie per contenerla, sono avanzato velocemente nel videogioco e questo mi ha dato l'impulso di provare ad agire nello stesso modo anche in contesti di vita quotidiana e non solo nello

studio. La relazione con il terapeuta mediata dal videogioco mi ha anche consentito di legittimare parte del mio passato che prima rinnegavo. La videogame therapy mi ha permesso di comprendere che significato ha la mia rabbia e perché la uso e di capire e conoscere altre emozioni che ci stavano sotto, come la tristezza e la paura. La comprensione e la consapevolezza di me mi hanno dato chiavi di lettura diverse e io ora, anche se sicuramente devo fare ancora molta strada, mi sento in parte diverso. Mi sento di avere più autodeterminazione, con più autocontrollo e perseveranza".