



# VIDEO GAME

---

# THERAPY<sup>®</sup>

METTERE L'ESPERIENZA DI GIOCO  
AL CENTRO DELLA TERAPIA



# INDICE

Nella Video Game Therapy® l'esperienza di gioco è posta al centro della terapia.

I videogiochi sono sempre più utilizzati come forma di terapia per una varietà di condizioni di salute mentale.

Uno dei vantaggi dell'utilizzo dei videogiochi in terapia è che possono fornire un senso di coinvolgimento e immersione che nei metodi terapeutici tradizionali possono mancare. Inoltre, possono essere utilizzati per fornire feedback e tenere traccia dei progressi in modo oggettivo e quantificabile.



---

## Introduzione

Il videogioco

---

## Video Game Therapy®

Mettere insieme i videogiochi con la terapia

---

## Processo terapeutico e strumenti

Le diverse fasi del processo

---

## Il Fondamento della Terapia Psicoanalitica Individuale

applicata alla Video Game Therapy®

---

## Conclusione

Lo stato attuale della VGT®



# IL (VIDEO)GIOCO

Non c'è consenso in letteratura su una definizione di gioco, ma possiedono caratteristiche peculiari utili quando si considera un'esperienza di gioco come esperienza terapeutica:

- Coinvolgimento
- Interattività
- Feedback visivo e uditivo
- Personalizzazione
- Varietà
- Accessibilità
- Valutazione
- Realtà virtuale



**Chris Crawford**

"un'attività di risoluzione dei problemi, affrontata con un atteggiamento giocoso"



**Johan Huizinga**

"un'attività libera che sta consapevolmente al di fuori della vita 'ordinaria' perché 'non è seria', ma allo stesso tempo assorbe il giocatore in modo intenso e totale"



**Bernard Suits**

"il tentativo volontario di superare ostacoli superflui"



**Katie Salen ed Eric Zimmerman**

"un sistema in cui i giocatori si impegnano in un conflitto artificiale, definito da regole, che si traduce in un risultato quantificabile"



# **ORIGINE DELLA VGT®**

Creata nel 2019 dal Dr. Francesco Bocci, ispirandosi alla Geek Therapy e allo psicodramma classico. Utilizza videogiochi commerciali per riflettere sul proprio stile di vita, emozioni e pensieri.

In questo scenario, il paziente può esprimere gli aspetti più salienti di sé con completa libertà e minori difese rispetto al dialogo, grazie alle proprietà immersive dei videogiochi che rendono l'esperienza di gioco particolarmente spontanea.

Strumento da utilizzare in psicologia per consentire:

- il contenimento emotivo;
- il lavoro clinico e terapeutico;
- il lavoro di supporto ed espressivo.

## **Geek Therapy**

Anthony Bean

I prodotti geek sono usati nel trattamento di problemi di autostima, ansia, depressione, disturbo da stress post-traumatico, ADHD e disturbi dello spettro autistico.

I pazienti geek si identificano con i protagonisti in un ambiente dove il giudizio sociale è sospeso e possano aprirsi divertendosi allo stesso tempo.

## **Psicodramma**

Jacopo Levy Moreno



# ORIGINE DELLA VGT®

La VGT® ha portato risultati positivi nel:

- Promuovere la sperimentazione emotiva;
- Promuovere l'alfabetizzazione emotiva;
- Favorire l'emozione primaria della "scoperta";
- Promuovere un sentimento sociale;
- Promuovere la consapevolezza del proprio ruolo o identità in un determinato momento della vita;
- Attivazione dei processi cognitivi;
- Facilitare la comunicazione di parti del Sé.

È di fondamentale importanza che il fulcro del processo non sia tanto legato al videogioco, quanto piuttosto al "come" in cui il terapeuta lo presenta e lo usa nella seduta.

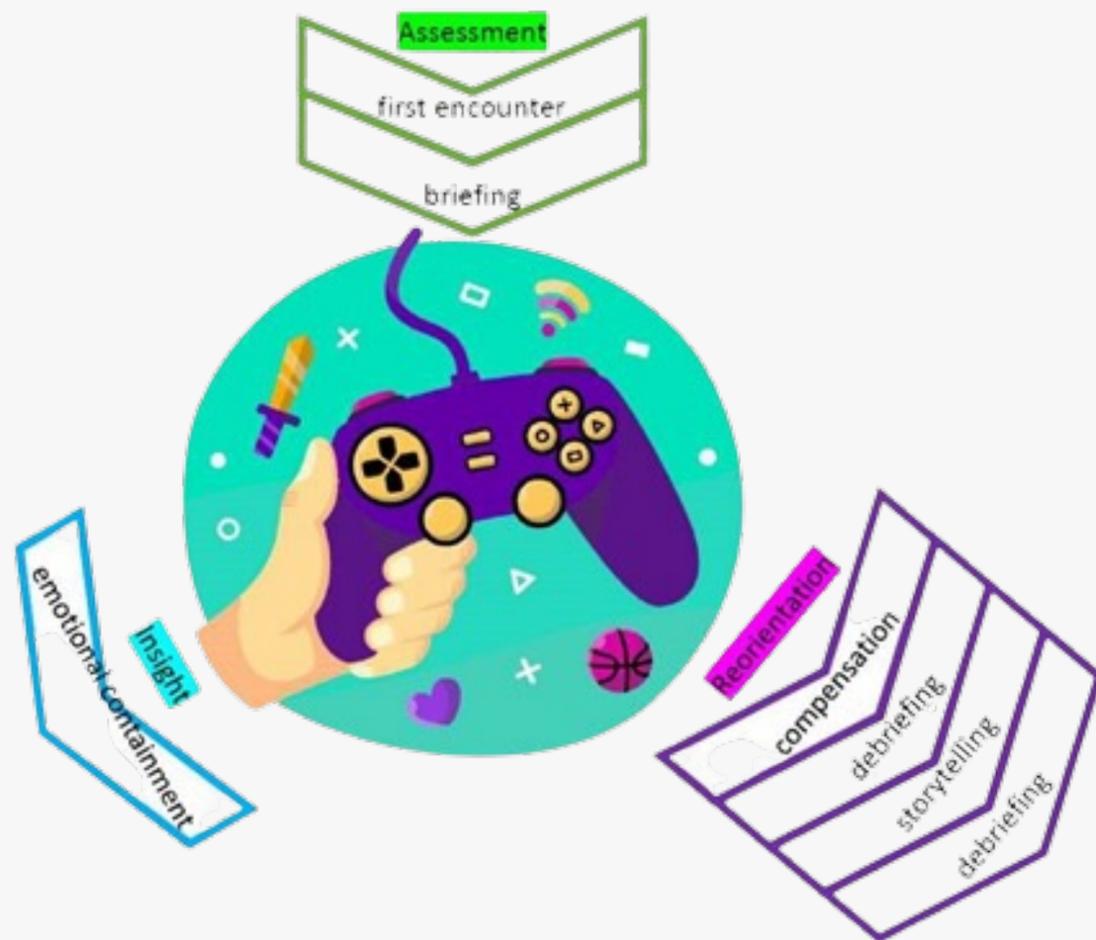
I videogiochi sono considerati uno strumento ottimale per il potenziamento della riabilitazione educativa e cognitiva in numerosi problemi clinici, come lesioni cerebrali traumatiche, malattie neurodegenerative, DSA, ADHD, nonché nella prevenzione del declino cognitivo nell'invecchiamento fisiologico.

In ambito clinico, i videogiochi vengono utilizzati per riabilitare le funzioni cognitive come l'attenzione, la risoluzione dei problemi e la memoria in tutte le fasce d'età.



# LE FASI DEL PROCESSO

La VGT® è stata elaborata alla luce della visione della terapia adleriana.



---

## Engagement

Stabilire la fiducia tra il terapeuta e la persona in terapia

---

## Valutazione

Attraverso il dialogo, il terapeuta invita la persona a parlare della sua storia personale

---

## Insight

Il terapeuta aiuta la persona a creare nuovi modi di pensare alla propria condizione attuale

---

## Riorientamento

Il terapeuta aiuta il paziente a impegnarsi in azioni appaganti ed efficaci che rafforzano o facilitano l'individuazione di nuovi insight.



# FASE DI VALUTAZIONE

Individuare le caratteristiche del paziente in termini di personalità, per scegliere il titolo migliore da giocare.

L'indagine sulla personalità viene effettuata utilizzando il Myers Briggs Type Indicator (MBTI).

Collegare un particolare gioco a una specifica personalità può aumentare il coinvolgimento emotivo e intellettuale del giocatore, facilitando il raggiungimento dell'esperienza di flusso.

La scelta del gioco adatto è influenzata anche dalla diagnosi, la vita attuale del paziente, gli obiettivi terapeutici e i fattori di rischio da evitare.

### **Altri strumenti**

Big Five Questionnaire: componenti non dicotomiche che rendono più difficile abbinare il proprio stile di gioco con il tipo di videogioco che meglio si adatta a quella personalità.

Test di Bartle: tipologie definite considerando i giocatori di giochi multiplayer online.



## FASE DI VALUTAZIONE

<p><b>ISTJ</b></p> <p>Responsible, sincere, analytical, reserved, realistic, systematic. Hardworking and trustworthy with sound practical judgment.</p>	<p><b>ISFJ</b></p> <p>Warm, considerate, gentle, responsible, pragmatic, thorough. Devoted caretakers who enjoy being helpful to others.</p>	<p><b>INFJ</b></p> <p>Idealistic, organized, insightful, dependable, compassionate, gentle. Seek harmony and cooperation, enjoy intellectual stimulation.</p>	<p><b>INTJ</b></p> <p>Innovative, independent, strategic, logical, reserved, insightful. Driven by their own original ideas to achieve improvements.</p>
<p><b>ISTP</b></p> <p>Action-oriented, logical, analytical, spontaneous, reserved, independent. Enjoy adventure, skilled at understanding how mechanical things work.</p>	<p><b>ISFP</b></p> <p>Gentle, sensitive, nurturing, helpful, flexible, realistic. Seek to create a personal environment that is both beautiful and practical.</p>	<p><b>INFP</b></p> <p>Sensitive, creative, idealistic, perceptive, caring, loyal. Value inner harmony and personal growth, focus on dreams and possibilities.</p>	<p><b>INTP</b></p> <p>Intellectual, logical, precise, reserved, flexible, imaginative. Original thinkers who enjoy speculation and creative problem solving.</p>
<p><b>ESTP</b></p> <p>Outgoing, realistic, action-oriented, curious, versatile, spontaneous. Pragmatic problem solvers and skillful negotiators.</p>	<p><b>ESFP</b></p> <p>Playful, enthusiastic, friendly, spontaneous, tactful, flexible. Have strong common sense, enjoy helping people in tangible ways.</p>	<p><b>ENFP</b></p> <p>Enthusiastic, creative, spontaneous, optimistic, supportive, playful. Value inspiration, enjoy starting new projects, see potential in others.</p>	<p><b>ENTP</b></p> <p>Inventive, enthusiastic, strategic, enterprising, inquisitive, versatile. Enjoy new ideas and challenges, value inspiration.</p>
<p><b>ESTJ</b></p> <p>Efficient, outgoing, analytical, systematic, dependable, realistic. Like to run the show and get things done in an orderly fashion.</p>	<p><b>ESFJ</b></p> <p>Friendly, outgoing, reliable, conscientious, organized, practical. Seek to be helpful and please others, enjoy being active and productive.</p>	<p><b>ENFJ</b></p> <p>Caring, enthusiastic, idealistic, organized, diplomatic, responsible. Skilled communicators who value connection with people.</p>	<p><b>ENTJ</b></p> <p>Strategic, logical, efficient, outgoing, ambitious, independent. Effective organizers of people and long-range planners.</p>

Analisti	
Architetto - INTJ	<i>Tetris; Monument Valley2; Thomas Was Alone; Inscryption</i>
Logico - INTP	<i>Dorfromantik; Don't Starve Together; Security Booth: Director's Cut; Green Heel</i>
Comandante - ENTJ	<i>Valiant Hearths: The Great War; 35MM; Saturnalia; This War Of Mine</i>
Dibattente - ENTP	<i>The Last Campfire; Syberia: The World Before; How Fish Is Made; Mothered</i>

Diplomatici	
Sostenitore - INFJ	<i>Tiny Lands; House Flipper; Townscaper; Death Stranding</i>
Mediatore - INFP	<i>Night In The Woods; Coffee Talk; Life Is Strange; Detroit: Become Human</i>
Protagonista - ENFJ	<i>Overcooked: All You Can Eat; Among Us; Cult Of The Lamb; The Walking Dead: The Telltale Series</i>
Attivista - ENFP	<i>Feather; Penguins Can Fly; Minecraft; My Summer Car</i>

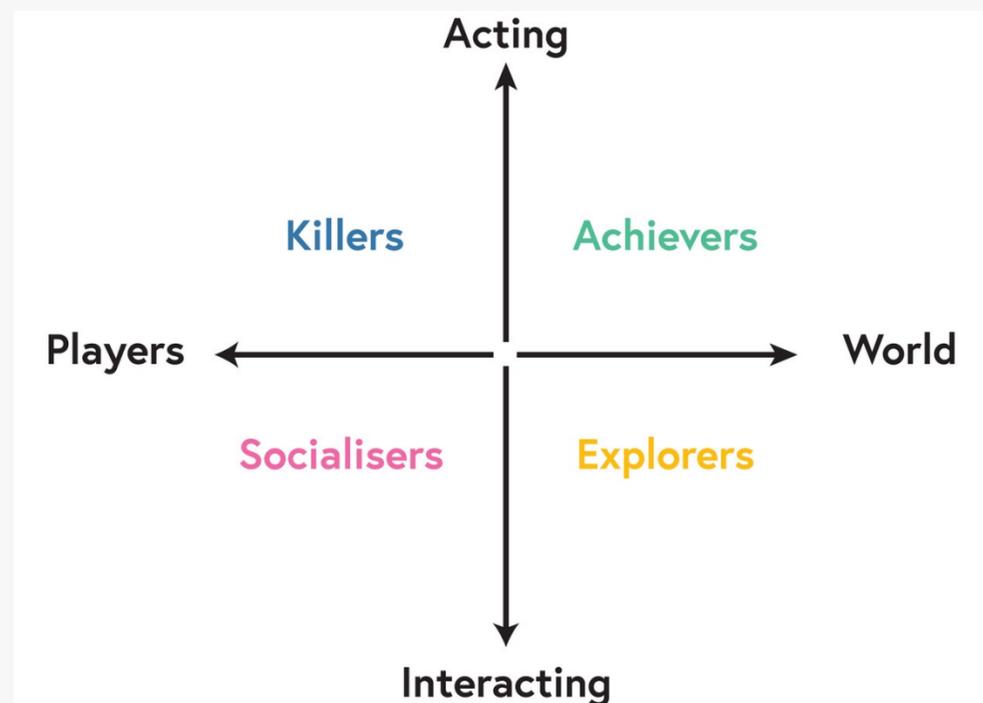
Sentinelle	
Logista - ISTJ	<i>We Were Here Together; Pentiment; For Goodness Sake; She Sees Red: Interactive Thriller</i>
Difensore - ISFJ	<i>ICO; Stray; It Takes Two; Little Misfortune</i>
Dirigente - ESTJ	<i>Oxygen Not Included; Yes, Your Grace; Papers, Please; Not For Broadcast</i>
Console - ESFJ	<i>Animal Crossing: New Horizons; Hokko Life; The Last Guardian; A Normal Lost Phone</i>

Esploratori	
Virtuoso - ISTP	<i>Freud's Bones; Road96; Fear To Fathom: Home Alone; Scorn</i>
Avventuriero - ISFP	<i>Tunic; Little Orpheus; Epystory Typing Chronicles; The Pathless</i>
Imprenditore - ESTP	<i>Horizon Chase 2; Getting Over It With Bennett Foddy; Cuphead; The Binding Of Isaac</i>
Intrattenitore - ESFP	<i>Untitled Goose Game; Crypt Of The Necromancer; Find The Murderer 2; Dude Simulator 3</i>



# FASE DI VALUTAZIONE

Dagli studi di Richard Bartle (1996) è emerso un metodo per classificare i giocatori, da cui è derivata una vera e propria tassonomia che traccia i bisogni e le spinte motivazionali di ciascun giocatore, a cui si può risalire tramite lo studio del suo comportamento in-game.



- **Achievers:** Preferiscono guadagnare "punti", livelli, equipaggiamento e altre misurazioni concrete del successo in un gioco. Fanno di tutto per ottenere ricompense, anche puramente estetiche.
- **Explorers:** Preferiscono scoprire aree e immergersi nel mondo di gioco. Sono spesso infastiditi dalle missioni a tempo limitato in quanto ciò non consente loro di attraversare al proprio ritmo.
- **Socializers:** Scelgono di giocare più per l'aspetto sociale, che per il gioco in sé. Ottengono il massimo divertimento da un gioco interagendo con altri giocatori e, a volte, con personaggi controllati dal computer.
- **Killers:** sono motivati dal potere e dall'eclissare gli altri. Vogliono raggiungere il primo posto nella classifica dei punteggi più alti o battere il record di tempo di un altro speedrunner.



# STATO DI FLUSSO

Il termine "Flusso" si riferisce a un particolare stato psicofisico in cui le persone sono completamente immerse in ciò che stanno facendo, al punto da perdere il senso del tempo e avere livelli di percezione eccezionali.

Tuttavia, il Flow non è solo sentimenti puramente positivi, poiché comporta anche sforzo e frustrazione, purché non siano eccessivi.

## Elementi che caratterizzano lo stato di Flow:

- Obiettivi chiari
- Concentrazione totale sul compito
- Perdita di autocoscienza
- Distorsione del senso del tempo
- Feedback diretto e univoco
- Equilibrio tra sfida e abilità
- Senso di controllo
- Piacere intrinseco
- Integrazione tra azione e consapevolezza



# STATO DI FLUSSO

I videogiochi sono contesti particolarmente in grado di favorire l'ingresso dei giocatori nello stato di flusso.

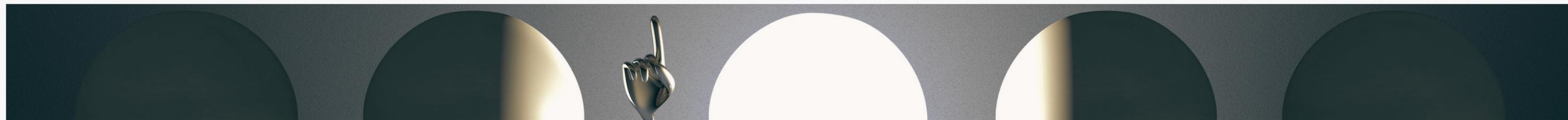
Questo peculiare stato rappresenta un'esperienza coinvolgente e trasformativa, portando il giocatore ad essere meno difensivo e più aperto all'autoregolazione.

Mentre si trovano in questo stato, i giocatori possono tranquillamente dissociarsi pur gestendo la dimensione dell'autocontrollo, mentre il gioco fornisce obiettivi chiari e definiti e un feedback preciso.

Il Flow è una zona mediana in cui le opportunità di azione e le potenzialità dell'individuo sono bilanciate.

Giochi arcade: bilanciamento delle richieste del gioco con la memoria di lavoro e i tempi di reazione del giocatore.

Giochi narrativi: il giocatore controlla la direzione della storia e i dialoghi, immergendosi lentamente nella storia e identificandosi con i personaggi.



# FASE DI INSIGHT

---

In VGT® , la fase di insight consiste nell'immersione completa in una storia e in un gameplay avvincenti, consentendo al paziente di esplorare in sicurezza le proprie emozioni negative ricorrenti.

Il terapeuta contiene l'energia del paziente. In questo contesto, i videogiochi fungono da tecnica compensativa, incoraggiando i pazienti a esplorare in modo sicuro nuove strategie di gestione emotiva che possono essere generalizzate a situazioni del mondo reale.

## INSIGHT

---

**Sentimenti di inferiorità**

---

**Catarsi**

---

**Desensibilizzazione ed  
Esposizione allo Stimolo**

---



# SENTIMENTI DI INFERIORITÀ

I sentimenti di inferiorità possono essere trovati sia nella storia passata che nell'insight di un paziente.

Il giocatore può parlare di queste esperienze in modo diverso attraverso il gioco: la consapevolezza dei sentimenti di inferiorità è mitigata giocando ai videogiochi poiché esiste una relazione naturale e senza soluzione di continuità tra il gioco e il fallimento.

Questo apre un nuovo scenario sul modo in cui il fallimento è reso più accettabile attraverso la lente del gioco.

## Paradosso del Fallimento

Anche se solitamente tendiamo a evitare il fallimento, non vediamo l'ora di giocare, nonostante questa attività di solito ci faccia sperimentare qualcosa da cui vorremmo stare alla larga.





# SENTIMENTI DI INFERIORITÀ

## Fallimenti In-Loop

- errori contemplati dall'intento progettuale del gioco
- componente che rende il gioco stimolante e coinvolgente

### FRUSTRAZIONE

- deve essere preservata
- "fallimento produttivo"

## Fallimenti Out-of-Loop

- errori non intenzionali e imprevisti
- incomprensioni tra il terapeuta e i giocatori
- regole poco chiare

### FRUSTRAZIONE

- va evitata
- fallimento improduttivo

## Bisogno di Competenza

Giocando, i pazienti si sentono competenti quando compiono azioni che si rivelano efficaci o quando completano gli obiettivi proposti





# CATARSI

Catarsi è un termine nell'arte drammatica nata dalla concezione di Aristotele, che descrive la "purificazione emotiva" a volte rappresentata in un'opera teatrale tramite uno o più dei suoi personaggi, ma anche come parte dell'esperienza del pubblico.

La catarsi è una liberazione emotiva, un bisogno di rilasciare conflitti inconsci. Piuttosto che sfogare questi sentimenti in modo inappropriato, l'individuo può rilasciarli attraverso l'attività fisica o un'altra attività per alleviare lo stress.





# CATARSI

Compiere un'azione di fantasia senza ripercussioni funziona da liberazione per l'individuo, che può sia sublimare uno stato emotivo dannoso sia "purificarsi" da esso.

L'idea della catarsi attraverso videogiochi violenti è un argomento molto dibattuto:

Il videogioco violento permette di liberare impulsi aggressivi ed emozioni negative in un ambiente sicuro e controllato.

Il videogioco violento può portare alla desensibilizzazione e avere un impatto negativo sul comportamento dei giocatori.

In definitiva, l'efficacia dei videogiochi come forma di catarsi dipenderà dal singolo giocatore e dalle sue specifiche esigenze ed esperienze.





# UNA VECCHIA DIATRIBA

La Risonanza Magnetica Funzionale di giocatori maggiorenni abituati da anni all'uso quotidiano di videogame violenti per diverse ore al giorno non ha mostrato risultati diversi dalla normalità per quanto riguarda i livelli di aggressività ed empatia (Szyck, Mohammadi, Münte & te Wildt, 2017).

Ricerche meno recenti che sembravano rilevare una marcata differenza nei livelli di aggressività ed empatia tra videogiocatori e non-giocatori, si concentravano sugli effetti a breve termine, subito dopo la fine di una sessione di gioco.

### L'importanza del PEGI

Un team spagnolo di ricercatori ha notato che la quasi totalità degli studi che individuavano una relazione tra videogiochi e aggressività nei più piccoli esaminava ragazzini che giocavano a videogiochi violenti e inadatti alla loro età, senza supervisione degli adulti, ad orari scorretti e per un tempo troppo lungo.

(Lèrida-Ayala et al., 2023)



# DESENSIBILIZZAZIONE

La terapia dell'esposizione è tra gli interventi più comuni nel trattamento di disturbi d'ansia, traumi e fobie.

Si basa sull'assuefazione, durante cui i pazienti mantengono un contatto graduale, ripetuto e prolungato con stimoli paurosi finché l'ansia associata non diminuisce.

Il secondo passaggio è la rivalutazione delle vecchie informazioni e l'incorporazione di informazioni nuove, alternative e più funzionali nella memoria del trauma.

## Due intensità

La desensibilizzazione sistematica consiste in un contatto graduale, ripetuto e prolungato con lo stimolo, partendo dal meno temuto.

il "flooding" comporta un'intensa esposizione a uno stimolo fino a quando le emozioni del paziente nei suoi confronti diventano neutre.



# ESPOSIZIONE ALLO STIMOLO

## I protocolli terapeutici tradizionali

### Esposizione immaginativa

Il paziente immagina intensamente lo scenario, apprendendo che soffermarsi sul peggior risultato possibile della propria paura non lo fa accadere.

In alcuni casi può non essere la via migliore, poiché il paziente può ricondurre l'assenza di conseguenze negative all'irrealità della situazione.

### Esposizione in vivo

Implica un contatto graduale e ripetuto con gli stimoli fobici in un ambiente controllato e sistematico.

Comporta diverse limitazioni:

- fino al 25% dei pazienti la considera "troppo minacciosa"
- lo studio del terapeuta potrebbe non garantire la sicurezza e il controllo



# ESPOSIZIONE ALLO STIMOLO

## I protocolli terapeutici tecnologici

### Esposizione in virtuo

implica il contatto con stimoli problematici realistici in ambienti virtuali, inclusi videogiochi e tecniche più immersive, come la realtà virtuale o aumentata.

Vantaggi:

- più coinvolgente dell'esposizione immaginativa
- controllo superiore rispetto ad in vivo
- maggiore fattibilità in termini di tempo e risorse

### Alcune applicazioni

- fobia sociale e paura di parlare in pubblico
- paura di volare
- aracnofobia
- fobia della guida
- acrofobia



# FASE DI RIORIENTAMENTO

Il paziente è pronto per il cambiamento. La quarta fase, quindi, comporta una trasformazione della visione della vita del paziente e la creazione di nuove strategie efficaci.

Il ruolo del terapeuta è quello di accompagnare e amplificare le sensazioni e l'immaginazione del paziente, suscitate dai contenuti narrativi del videogioco selezionato.

## **"Macchine di soggettivazione"**

I videogiochi incoraggiano il paziente a simulare identità e punti di vista diversi, preparandolo così ad applicare tecniche simili nel mondo reale



# LO STORYTELLING E LE TECNICHE IMMAGINATIVE

Durante una seduta di VGT®, lo psicoterapeuta deve poter ascoltare liberamente il giocatore nella sua spontaneità, giocare con lui, inventare con lui.

Abbandonando temporaneamente le strutture mentali e razionalità adulte, riscoprono le tracce del pensiero infantile ancora presenti in loro, radicate a livello emotivo e fantastico.

Altrettanto importante è ascoltare i giocatori, sintonizzarsi sulle loro esperienze emotive e sul loro sistema di rappresentazioni, immergersi nel loro modo di vedere e vivere sé stessi e il mondo, nel loro registro espressivo e comunicativo.

## "Comprendere"

dal latino cum-prendere, che significa "prendere insieme", abbracciare con la mente, contenere dentro di sé, fare proprio



# LA STORIA DI LUCA

Luca ha subito ripetuti abusi da parte del padre e, anche dopo circa tre anni dall'allontanamento del padre, vive ancora nell'angoscia causata da quegli eventi traumatici

Il mezzo videoludico apre all'uso dell'immaginazione e della creatività, che il terapeuta può cogliere e condividere solo andando oltre l'apparenza.

La drammatizzazione permette al giocatore di esprimere gradualmente il proprio mondo interiore travagliato e consente al terapeuta, utilizzando questo materiale come una sorta di test proiettivo, di immergersi nel mondo del paziente e abbracciare le sue esperienze.

L'obiettivo finale è quello di portare il cliente a "ristrutturare" l'intera situazione, fornendogli modi nuovi, più maturi e appropriati per affrontare il mondo.

Nei videogiochi i vari personaggi e scenari assumono il ruolo di una rappresentazione dei contenuti e delle dinamiche del mondo interiore. Il giocatore esternalizza ciò che sta accadendo nella sua mente, prendendone le distanze e dandogli forma e nome.

In questo modo possono acquisire una migliore comprensione e una prima organizzazione del loro mondo interno.



# IL VIDEOGIOCO SANDBOX

Nei giochi sandbox (come Minecraft e Animal Crossing), la narrazione è libera e creata dagli stessi giocatori.

I personaggi e le scene portate in seduta sono oggetti interni del paziente proiettati sul terapeuta, che funge da schermo neutro e da interprete, sulla base di un codice costituito dalla teoria del riferimento.

Le sue azioni successive si configurano come una forma di contenimento, trasformazione e restituzione al paziente in una forma che può assimilare e tollerare.

Il nostro approccio trasmette che siamo in grado di vedere i pazienti come potenziali creatori e non solo consumatori.





# APPRENDIMENTO LUDICO

## Learning by thinking

La costruzione di artefatti cognitivi (modelli concettuali sul mondo fisico) mira alla spiegazione e alla simulazione mentale di sistemi semplici e complessi, portando ad esperimenti mentali e immaginativi.

## Learning by doing

Il confronto con una simulazione tecnologica permette un apprendimento attivo e globale, perché coinvolge conoscenza teorica e pratica, aspetti percettivi, cognitivi e motori, diversamente dai metodi di insegnamento tradizionali.

*Il gioco è una simulazione sicura, che permette errori e ripensamenti senza ripercussioni sulla vita vera.*



# VIDEOGIOCHI E PROBLEM SOLVING

Adachi & Willoughby, 2013

1492 videogiocatori abituali canadesi (età media, 13 anni)

I giocatori abituali di videogiochi strategici a ritmo lento hanno mostrato maggiori capacità di problem-solving rispetto a giocatori di giochi non strategici (azione, racing). I risultati hanno mostrato un'associazione indiretta tra il gioco strategico e i voti accademici, in quanto a maggiori capacità di problem-solving seguivano voti migliori a scuola.



# LA COPPIA CREATIVA NELLA VGT®

La VGT® non è semplicemente un altro modo di utilizzare i videogiochi commerciali in terapia, ma un'elaborazione dei fondamenti della terapia psicoanalitica individuale proposta da Adler.

La coppia creativa paziente/terapeuta è al centro della VGT®, evidenziando il ruolo fondamentale del gioco in terapia e il ruolo del terapeuta come garante dell'attività ludica del paziente.

## Donald Winnicott

“La psicoterapia si svolge nella sovrapposizione di due aree del gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che laddove il gioco non è possibile, allora il lavoro svolto dal terapeuta è diretto a portare il paziente da uno stato in cui non è in grado di giocare a uno stato in cui è in grado di giocare [...]. Questo ci dà un'indicazione per la procedura terapeutica: fornire l'opportunità di un'esperienza senza forma e impulsi creativi, motori e sensoriali, che sono la sostanza del gioco. E sulla base del gioco si costruisce l'intera esistenza dell'uomo come esperienza”.



# **LA COPPIA CREATIVA NELLA VGT®**

Il riorientamento può essere effettuato attraverso diverse tecniche, incluso l'enactment.

La VGT® è una tecnica efficiente di enactment: l'identificazione dei pazienti con i personaggi del gioco li incoraggia a esplorare identità e punti di vista diversi, portandoli a sperimentare nuove emozioni.

Una volta resi evidenti, questi sentimenti possono trasformare le precedenti percezioni del paziente su sé stesso, sull'ambiente circostante e sul ragionamento sugli eventi passati.

La Video Game Therapy® rappresenta non solo una possibile applicazione della terapia attraverso i videogiochi commerciali, ma anche un approccio radicato nel flusso e nel ruolo unico del terapeuta nella coppia creativa, caratteristiche fondamentali della Terapia Psicoanalitica Individuale.



# **IL RUOLO DEL TERAPEUTA NELLA VGT®**

Il terapeuta deve:

- assicurarsi che la psicoterapia sia configurata come uno spazio di gioco, non considerandola come punto di partenza dell'incontro psicoterapeutico ma piuttosto un traguardo;
- essere il garante del flusso e dell'immersione totale nell'attività;
- mettere anche sè stesso nella condizione di raggiungere lo stato di flusso insieme al paziente;
- guidare il paziente a sfruttare le potenzialità del flusso, incoraggiando la libera esplorazione;
- rimanere vicino al paziente, fornendogli un senso di sicurezza e prevenendo danni nei momenti di possibile fragilità.



# **IL RUOLO DEL TERAPEUTA NELLA VGT®**

La relazione terapeutica funge da "esperienza correttiva emotiva".

La seconda responsabilità del terapeuta è creare e mantenere una buona alleanza attraverso un contesto relazionale basato sulle emozioni.

- Fase di Insight: il paziente riflette sulle esperienze passate, il terapeuta sostiene la sua capacità di utilizzare le emozioni in modo funzionale;
- Fase di Riorientamento: collaborare con il paziente per trasformare le interpretazioni emotive disadattive in azioni soddisfacenti ed efficaci, cioè riorientarlo.

## **La Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT)**

- È stata sviluppata da Greenberg negli anni '80 a seguito di diversi studi empirici sul processo di cambiamento;
- I terapeuti agiscono come Emotion Coach, aiutando i pazienti a prendere coscienza, regolare e trasformare la loro esperienza emotiva;
- Questa relazione facilita la creazione di un ambiente relazionale caratterizzato da sicurezza e supporto durante l'interiorizzazione da parte del paziente di nuovi modi di elaborare le informazioni esperienziali.



# LE CLASSIFICAZIONI DELLA DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI

Organizzazione Mondiale della Sanità:

1. Ricerca costante dell'attività di gioco;
2. Priorità dell'attività ludica rispetto alle altre quotidiane;
3. Perdita di controllo in termini di tempo, frequenza ed intensità di gioco;
4. Accanimento esasperato sull'attività di gioco.

ICD-11:

"Modello di comportamento di gioco ("gioco digitale" o "videogioco") caratterizzato da un controllo compromesso sui giochi: priorità crescente data ai giochi su altre attività nella misura in cui il gioco ha la precedenza su altri interessi e attività quotidiane."



# LE CLASSIFICAZIONI DELLA DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI

Sono i videogiochi che rendono dipendenti o ci sono dei fattori personali e sociali che possono portare a questo disturbo?

## Fattori personali e sociali:

- Psicopatologie preesistenti;
- Fattori di vita stressanti;
- ADHD, Depressione, Disturbo d'Ansia Sociale;
- Ritiro Sociale e Hikikomori.

## Fattori Videoludici:

Accessi quotidiani;  
Open World;  
Partite brevi;  
Competizione e invidia;  
Loot boxes.



## Conclusioni



---

Le peculiarità dell'approccio integrato della VGT® rispetto ad altri approcci che utilizzano i videogiochi come strumento terapeutico derivano dalla Psicologia individuale di Adler, dove la relazione terapeutica è al centro, e il terapeuta diventa il garante del flusso.

La conseguenza della sistematizzazione della VGT® è quella di ampliarne l'utilizzo attraverso la definizione di linee guida stabilite in collaborazione con altri professionisti che utilizzano i videogiochi come strumento terapeutico in Italia e anche all'estero.



# ESPERIENZE DI UTILIZZO

### Hub Costa Volpino (BG, Italia)

20 giovani sono coinvolti in un progetto sui NEET

### Cooperativa Gaia di Lumezzane (BS, Italia)

8 utenti tossicodipendenti utilizzano la VGT® per l'autoregolazione cognitiva ed emotiva

### CAG Tok Tok Center di Travagliato (BS, Italia)

5 giovani in libertà vigilata disposta dal Tribunale per i Minorenni di Brescia.

Entrambi i programmi sono settimanali e guidati da psicologi. Il focus è principalmente sulla valutazione e insight, oltre alla promozione del Flow.

Il lavoro svolto in questo centro si concentra sempre sull'autoregolazione cognitiva ed emotiva, l'insight e la funzione creativa.





# VIDEO GAME

---

# THERAPY®

METTERE L'ESPERIENZA DI GIOCO  
AL CENTRO DELLA TERAPIA