

IL VIDEOGIOCO... QUESTO SCONOSCIUTO /2

IN DIALOGO CON LO PSICOLOGO FRANCESCO BOCCI



Giocare ai videogames può avere molti effetti positivi, ma dipende dall'uso che ne facciamo. Come sempre, ci vuole consapevolezza e responsabilità

Dal videogioco come linguaggio culturale al videogioco come terapia: la tappa in cui lo schermo diventa ponte di relazione e cura.

Tempo perso o teatro interiore?

Per molti adulti i videogiochi restano un mistero inquietante. Ragazzi e ragazze chiusi nelle loro stanze, ore intere davanti a uno schermo, con il corpo fermo e la mente altrove. Il timore è che quello sia solo tempo perso, o peggio: tempo che fa male. L'informazione superficiale, spesso, alimenta questa paura. Eppure, come accade nella vita, le cose non sono mai così semplici. Dietro quello schermo che sembra rubare i nostri figli, c'è invece anche un mondo di possibilità. Uno spazio che può diventare ponte, cura, relazione. Ne parliamo con **Francesco Bocci**, psicologo e psicoterapeuta, che da anni lavora con la Video Game Therapy (VGT), un approccio che utilizza il videogioco come strumento clinico e pedagogico. "Il videogioco – ci spiega – non è soltanto un pas-

satempo o un diversivo che distrae. È uno spazio simbolico, un teatro interiore dove si possono esplorare emozioni, provare strategie, osare senza rischi. È come se offrisse una seconda scena alla vita: un luogo in cui sbagliare, riprovare, imparare".

Uno spazio di libertà e regole

Winnicott, grande psicoanalista, chiamava "spazio potenziale" quel territorio di confine tra il mondo reale e l'immaginario. È lo spazio del gioco, dove il bambino cresce, sperimenta, impara a immaginare "come se". Oggi quello spazio può essere anche digitale.

Il videogioco, infatti, non è uno schermo che ipnotizza. È un campo di possibilità fatto di regole precise e libertà creativa. Chi gioca non subisce soltanto: sceglie, costruisce, fallisce e riprova. Si esercita nella responsabilità e nell'autonomia, non nella passività.

Oltre la retorica della dipendenza

Spesso si riduce il gioco a un "uncino

dopaminergico", come se fosse solo una macchina per produrre dipendenza. Bocci ribalta la prospettiva: "Non è un meccanismo cieco di vittoria e ricompensa. È un'esperienza che, se calibrata, genera *flow*: quello stato in cui sfida e competenze si bilanciano e nasce concentrazione, motivazione, apprendimento". Chi gioca in questo modo non fugge, ma cresce: allena la perseveranza, la pazienza, la tolleranza alla frustrazione. Virtù educative che ogni genitore vorrebbe vedere nei propri figli.

Violenza virtuale e catarsi

C'è poi la questione dei giochi violenti. L'accusa è frequente: i videogiochi insegnano a diventare aggressivi. Ma le neuroscienze raccontano un'altra storia. Il cervello, immerso in un videogioco violento, non reagisce come nella vita reale. Anzi, spesso si desensibilizza, impara a gestire meglio emozioni forti, come la rabbia e la paura. Spiega Bocci: "È un po' come a teatro. Assistiamo a tragedie,

delitti, scene dure, ma sappiamo che non sono reali. È rappresentazione, è catarsi. Anche il videogioco è un luogo simbolico dove scaricare tensioni, non un detonatore di violenza".

Dal chiuso all'aperto

C'è un'immagine che colpisce più di tutte: quella dei ragazzi che scelgono di chiudersi in camera, gli *hikikomori*. Per molti sono il simbolo del "troppo digitale". Ma Bocci invita a guardare meglio: "Il videogioco, per loro, è spesso l'unico filo che li lega al mondo. Non un muro, ma un ponte. È lì che possiamo incontrarli, stabilire un contatto, iniziare a ricostruire la relazione". È considerare che laddove c'è isolamento, il gioco può diventare varco di incontro, scintilla di socialità.

Non solo per i giovani

Il videogioco non appartiene solo agli adolescenti. Sempre più spesso viene usato anche dagli/adulti e anziani. Giochi semplici che allenano memoria e attenzione, o narra-



zioni interattive che permettono di scegliere dialoghi e finali. “Immagini e storie – racconta Bocci – che risvegliano ricordi, che stimolano creatività e mantengono vivo il senso di protagonismo”. È un linguaggio che accompagna tutte le età: non servono riflessi da adolescente, basta curiosità e voglia di mettersi in gioco.

Educare a integrare

Il problema, allora, non è decidere se il digitale sia “buono” o “cattivo”. La vera sfida è imparare a integrare. Integrare gioco fisico e sociale con esperienze digitali significative. Integrare genitori e figli nello stesso spazio, se-

dendosi accanto e giocando insieme. Integrare pause, riflessioni, attività diverse. Conta meno la quantità di ore e molto di più la qualità delle relazioni che il gioco genera.

Un linguaggio da comprendere

Alla fine, il videogioco è... un linguaggio. Può ferire o può curare, dipende dall'uso che ne facciamo. Può diventare dipendenza, certo. Ma può anche trasformarsi in cura, relazione, crescita. “Il videogioco – conclude Bocci – non è un mostro. È un luogo dove si può incontrare sé stessi e gli altri. Non va demonizzato, va compreso”.

Non trappole ma ponti

Allora forse è tempo di smettere di guardare i videogiochi come trappole. Meglio vederli per quello che possono essere: ponti.

Ponti tra generazioni, tra realtà e immaginazione, tra le parti di noi che non avremmo il coraggio di esplorare altrove. Ponti che, se attraversati insieme, possono persino insegnarci a vivere meglio.

Forse allora il compito di noi adulti non è chiudere lo schermo, ma imparare a guardare attraverso di esso, perché anche lì, tra pixel e storie, batte ancora il cuore antico dell'uomo che cerca relazione, cura e senso. ■

SOCIETÀ

NONNI GENERATIVI

Sonia Serazzi

A margine della sessantesima sessione del Consiglio ONU per i diritti umani, l'Italia ha curato al Palais des Nations un'iniziativa finalizzata alla tutela e alla promozione dei diritti degli anziani. Il dibattito ha evidenziato la necessità di tenere conto che la popolazione di età superiore ai 65 anni raddoppierà entro il 2050, superando così il numero dei minori di 18 anni. Questo dato induce la società civile, ma anche il mondo politico ed ecclesiastico, all'elaborazione di una strategia che garantisca i diritti economici, sociali e culturali degli anziani. Sulla questione si era già soffermata la Commissione per la riforma dell'assistenza socio-sanitaria alla popolazione anziana. Uno dei primi atti della Commissione, insediatasi nel 2020 e coordinata da Mons. Paglia, fu la stesura di una Carta dei diritti degli anziani e dei doveri della comunità. La Carta venne poi diffusa a livello nazionale grazie a *Famiglia Cristiana*, che ne distribuì 300.000 copie. Fra le istanze promosse dal documento, spiccava la necessità di non intendere la vecchiaia come tempo inutile, quando invece è stagione di generosità, libertà e crescita interiore. Proprio su questa certezza nasce un progetto rivolto a minori e giovani adulti con problemi di devianza e di emarginazione. Di essi si cureranno i nonni sociali, risorse che My way Community International intende valorizzare per il patrimonio di competenze ed esperienze di cui dispongono. I nonni sociali – inseriti in un progetto educativo appositamente strutturato – forniranno ai giovani un sostegno didattico e professionale, mostrando loro il volto caldo e protettivo del mondo adulto, dichiara Silvestro Romano, direttore della My Way Community. “Io ti guardo” diceva mia nonna, quando mi dava qualcosa di nuovo da fare. E io facevo, perché certe volte gli occhi amorevoli sono la scuola che serve.

I NOSTRI CONSIGLI

VIDEOGIOCHI: ISTRUZIONI PER L'USO

Il videogioco, come ogni linguaggio, ha bisogno di una grammatica per essere compreso e vissuto al meglio. Non è un mostro da temere né un idolo da venerare: è uno strumento. Può avvicinare, far crescere, allenare la mente e il cuore... se sappiamo accompagnarlo con attenzione e misura.

COSA FARE

• Giocare insieme

Sedersi accanto, provare a giocare con i ragazzi, lasciarsi spiegare. È un ponte tra generazioni e un'occasione per capire meglio cosa li appassiona.

• Parlare delle scelte

Ogni gioco propone decisioni, morali o strategiche. Commentarle insieme aiuta a sviluppare riflessione e senso critico. Non contano solo le ore passate davanti allo schermo (quantità), ma come e con chi si gioca, e cosa si impara dall'esperienza (qualità).

• Insegnare il valore della pausa

Il gioco può stancare la mente: insegnare a fermarsi, a dosare, a rispettare i tempi è parte dell'educazione digitale.

• Integrare analogico e digitale

Non digitale contro analogico,

ma entrambi insieme: gioco fisico, sociale e videogioco possono convivere e arricchirsi a vicenda.

COSA NON FARE

• Evitare il parcheggio digitale

Lasciare un bambino davanti allo schermo solo per avere silenzio trasforma il videogame in un rifugio vuoto, anziché in un'occasione di crescita.

• Demonizzare senza conoscere

Liquidare tutto con un “fa male” chiude il dialogo e impedisce di capire cosa realmente attrae i ragazzi. La paura non educa, la conoscenza sì.

• Guardare solo al tempo di gioco

Le ore da sole non dicono nulla. Un'ora spesa a collaborare con un genitore non ha lo stesso peso di un'ora passata da soli in giochi inadatti.

• Regalare titoli inadatti all'età

Un videogioco ha un'etichetta, come un libro o un film. Ignorarla significa esporre i più piccoli a contenuti che non sono pensati per loro.

• Lasciare giocare i ragazzi da soli

Giocare da soli rischia di diventare isolamento. Il gioco, se condiviso, diventa ponte e dialogo. La presenza di un amico cambia il senso dell'esperienza.

