

L'E

N. 43 SETTIMANALE 27.10.2026
1,40 EURO IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE

IN FUGA
NELLA GIUNTA
PER IL DOLORE
LA MIA FANBINA

LEONARDO

LA LEZIONE
DI UN PAPA
CHE SOFFRE

VITA DI COPPIA

LA TERAPIA
DEI VIDEOGAME

VALERIA

BILELLO
FERMARS
PER UN FIGLIO
DOVREBBE
ESSERE
UN DIRITTO

SOPHIE MARCEAU

60 ANNI
ED È ANCORA
IL TEMPO
DELLE MELE

CRISTINA CHIABOTTO

IO CONOSCO
IL DOLORE
DI ESSERE
TRADITA

FILIPPO TIMI
CHE ORGOGLIO
DIVENTARE
GINO CECCHETTIN

80 scelti per voi

NON SOLO CAPPOTTI

DAL BOMBER AL MONTGOMERY:
IL MEGLIO DELL'AUTUNNO



CAIRO EDITORE

Una scena di *House Arrest* su Netflix, con Ali Fazal, 39, e Shriya Pilgaonkar, 37.

CARA, GIOCHIAMO AI VIDEOGAME?

Non è solo un passatempo: davanti a uno psicologo diventa terapia di coppia. Come ci raccontano Marco e Sara, che si sono messi alla prova in una cucina virtuale piena di imprevisti. Ecco cosa hanno scoperto

di Luisa Taliento

«MUOVITI!», «NON URLARE», «Lascia fare a me», «Aspetta, aspetta», «Hai visto cosa hai fatto?», «Ho fatto? Sei tu che...». Marco e Sara sono seduti sul divano dello studio del loro terapeuta. Davanti a loro uno schermo, in mano uno joypad ciascuno. Stanno giocando a *Overcooked 2*, devono gestire insieme una cucina sempre più caotica, servire i piatti nel giusto ordine mentre il pavimento diventa lava e gli ordini si moltiplicano. E stanno litigando

esattamente come a casa. Su tutto: i soldi, i figli, le vacanze, chi porta fuori il cane. Marco, 45 anni, gioca ai videogiochi da quando ne aveva dieci. Sara, 40, non aveva mai preso in mano un joypad prima di oggi. L'idea di provare la Video Game come terapia di coppia è stata di lui. Lei lo ha seguito contro voglia, con la certezza che fosse la cosa più assurda che avesse mai sentito. Eppure eccola qui, seduta accanto a lui su quel divano, con gli occhi fissi sullo

schermo e la voce che sale. Il terapeuta osserva e li lascia fare. Sa che è la prima seduta e che poi le cose andranno meglio. «La Video Game Therapy» (VGT) è un protocollo clinico strutturato che trasforma il videogioco commerciale in uno strumento di cura psicologico. Si applica in numerosi contesti clinici e, tra questi, anche quelli che esplorano il legame di coppia», spiega Francesco Bocci, psicologo e psicoterapeuta che ha sviluppato la Video Game Therapy. «Quando giochiamo il cervello non distingue il virtuale dal reale ed emergono dinamiche relazionali inedite perché ci si cala all'interno di una storia, di una narrazione.

DIECI ORE DI GIOCO

Le proprietà immersive del videogioco, grazie alla tecnologia e all'IA, stimolano la spontaneità, si abbassano le difese psicologiche e si entra in un nuovo stato modificato di coscienza. E si scoprono comportamenti diversi. Per fare un esempio: se nella vita reale la coppia tende a cooperare, nel gioco può avvenire il contrario, scoppiano i conflitti, magari il bisogno di distaccarsi dall'altro, di essere più autonomo». Durante la sessione può così emergere che il partner tenda a prevaricare o a colpevolizzare l'altro per gli errori, che si blocchi e aspetti che sia il compagno a prendere l'iniziativa, o che gestisca l'ansia scaricandola sull'altro. «Il terapeuta non interrompe l'azione, magari chiede di

rispondere a delle domande se uno dei due desidera farlo, e si riserva di intervenire alla fine. Di solito un gioco cooperativo dura una decina di ore, il che si traduce in dieci sedute di un'ora che includono una fase di accoglienza, di gioco e di restituzione da parte dello psicologo. Se le sedute tradizionali di psicoterapia si basano sul dialogo verbale e sulla narrazione del paziente, la VGT introduce un terzo elemento, il gioco, che funge da "ponte" per esprimere il proprio mondo interiore. Questo permette alla coppia di testare nella vita di tutti i giorni le nuove strategie di comunicazione, ascolto e gestione della frustrazione apprese in seduta, e di renderle stabili nel tempo. Se in studio si è compreso come disinnescare un conflitto mentre si gioca a *Overcooked* o *It Takes Two*, diventa più semplice trasferire l'esperienza nella quotidianità. Spesso, l'efficacia di questo metodo si estende oltre lo studio del professionista: ai partner viene prescritta una sorta di "compito a casa", ovvero continuare a giocare insieme nel proprio salotto. Un allenamento domestico che permette alla coppia di sperimentare in autonomia le nuove dinamiche di ascolto e cooperazione apprese, trasformando il videogioco in un alleato quotidiano per prevenire le crisi e consolidare l'empatia.

FARE SQUADRA

E poi si può provare anche da soli, senza l'intervento dello psicologo.

Giochi che curano

Una coppia sull'orlo del divorzio viene trasformata in bambola dal proprio figlio ed è costretta a collaborare per liberarsi dai panni di fantoccio e ritrovare sé stessa. È la trama di *It Takes Two*, non un film ma un videogioco che viene usato in psicoterapia per superare i problemi di coppia. Stessa filosofia per *A Way Out*, gioco cooperativo in cui bisogna unire le forze per scappare di prigione insieme, per *Split Fiction*, con due scrittrici intrappolate nella storia dell'altra, e *Overcooked 2*, forse il "re" dei giochi salva-coppia: una cucina caotica da gestire insieme, dove basta un ordine frainteso per mandare tutto in fumo. Accanto a questi titoli, anche *Portal 2*, basato sulla risoluzione condivisa di enigmi, e *Keep Talking and Nobody Explodes*, in cui un partner deve guidare l'altro nel disinnescare una bomba virtuale senza poter vedere lo schermo dell'altro, sono spesso citati come esempi di videogiochi che allenano ascolto, fiducia e capacità di cooperazione.

PER SAPERNE DI PIÙ



VIDEO GAME THERAPY®. TEORIA E PRATICA CLINICA
di Francesco Bocci, Elena Del Fante, Ambra Ferrari, Alessandra Micalizzi, Marcello Sarini (UTET, 21,80 euro)

Un manuale scientifico che spiega come i videogiochi commerciali possano diventare strumenti di cura psicologica.



IL VIDEOGIOCO CHE CURA. STORIE DI VIDEO GAME THERAPY
di Francesco Bocci e Francesco Toniolo (Ledizioni, 18 euro)

Lontano dai pregiudizi che lo etichettano come strumento di evasione, il videogioco si rivela alleato del benessere psicologico.

Molte coppie l'hanno sperimentato durante la pandemia, ma non solo, commentando sui social: «Costa meno di una cena fuori, dura più di un film, ed è perfetto per festeggiare San Valentino o un anniversario». Ma la presenza di un terapeuta funge da garante del gioco e aiuta la coppia a decodificare le emozioni provate durante la partita. Senza contare che oggi il 48 per cento dei gamer è donna. Giocare insieme, dopotutto, costringe a deporre le armi della quotidianità per impugnare un joystick e, forse per la prima volta dopo tanto tempo, fare davvero squadra. È quello che è successo a Marco e Sara. Alla fine della seduta Marco ammette di non aver ascoltato Sara quando aveva bisogno di aiuto. Sara scopre di aver urlato esattamente come fa quando litigano per chi porta fuori il cane. Piccole rivelazioni, ma qualcosa si è allentato. Mentre escono dallo studio, lei gli chiede quando si gioca la prossima partita. **F**