

UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Sede di Milano

Facoltà di Psicologia

Corso di Laurea in Psicologia per le organizzazioni: risorse
umane, marketing e comunicazione



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

L'influenza delle Meccaniche JRPG e del Simbolismo Giapponese sull'esperienza di Flow in Ni no Kuni

Relatore:

Prof. Andrea Gaggioli

Correlatore:

Dott. Francesco Bocci

Elaborato finale di:

Francesca Giulia Durante

N. Matricola: 5406856

Anno Accademico 2025/2026

Indice

<i>Introduzione</i>	3
<i>1. Videogiochi e cultura: la scelta di Ni no Kuni</i>	
1.1 Videogiochi e psicologia	4
1.2 Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea	5
1.3 La scelta dell'oggetto di studio	7
1.4 Il disegno comparativo interculturale	7
1.5 Obiettivi e domande di ricerca	8
<i>2. Framework teorico</i>	
2.1 Il flow	10
2.2 La finestra di tolleranza	22
2.3 La Video Game Therapy® e lo spazio transizionale	28
2.4 Il simbolismo giapponese	37
<i>3. Metodologia</i>	
3.1 Disegno della ricerca	46
3.2 Partecipanti	47
3.3 Strumenti	48
3.4 Analisi dei dati	50
<i>4. Risultati</i>	
4.1 Il campione: profilo demografico e indicatori di coinvolgimento	52

4.2 Risultati quantitativi: la Flow State Scale	55
4.3 Risultati del questionario qualitativo post-seduta	58
4.4 Sintesi integrativa	70
5. <i>Discussione e analisi interculturale</i>	
5.1 Flow e abitudine videoludica: lettura della divergenza tra i due gruppi	72
5.2 Il rapporto con il fallimento: dal principio teorico al dato empirico	74
5.3 L'identificazione con i personaggi: l'asimmetria Oliver-Lucciconio	76
5.4 La proiezione simbolica e il principio del mitate	78
5.5 Michi, mono no aware e yugen: una lettura più cauta	80
5.6 Sintesi del confronto interculturale	81
6. <i>Conclusioni, limiti e direzioni future</i>	
6.1 Conclusioni principali	83
6.2 Limiti dello studio	84
6.3 Implicazioni teoriche e cliniche	85
6.4 Direzioni di ricerca future	86
6.5 Considerazioni conclusive	87
<i>Appendice</i>	89
<i>Bibliografia</i>	97

Abstract

Il presente lavoro indaga il rapporto tra l'esperienza di flow indotta da un videogioco e la familiarità culturale con il simbolismo che esso veicola, assumendo come caso di studio *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea*, un JRPG realizzato in collaborazione tra Level-5 e Studio Ghibli. Attraverso un disegno a metodi misti, venti partecipanti (di cui dieci italiani e dieci giapponesi) sono stati sottoposti alla Flow State Scale prima e dopo una sessione di gioco di circa sei ore, e a un questionario qualitativo post-seduta analizzato tramite analisi tematica.

I risultati mostrano un andamento del flow non lineare né omogeneo tra i due gruppi, con la componente autotelica meglio predetta dall'abitudine videoludica individuale che dalla cultura di appartenenza. Il dato più solido riguarda il fallimento: in tre quarti del campione la frustrazione per l'insuccesso si accompagna a un sentimento di speranza anziché di scoraggiamento, confermando empiricamente il principio della Video Game Therapy® secondo cui l'errore videoludico può costituire materiale terapeutico. La familiarità con la cultura giapponese risulta associata a una netta asimmetria nell'identificazione con i personaggi principali, pur non impedendo la comparsa, in entrambi i gruppi, delle stesse strutture simboliche profonde riconducibili al *mitate* e all'*omoiyari*.

Lo studio suggerisce che la cultura non agisca come moltiplicatore dell'intensità del flow, ma come lente attraverso cui dinamiche psicologiche condivise vengono narrate in modi differenti.

This study investigates the relationship between the flow experience induced by a video game and players' cultural familiarity with the symbolism it conveys, using as a case study *Ni no Kuni: Wrath of the White Witch*, a JRPG developed through a collaboration between Level-5 and Studio Ghibli. Using a mixed-methods design, twenty participants (ten Italian, ten Japanese) completed the Flow State Scale before and after a gaming session of approximately six hours, alongside a post-session qualitative questionnaire analyzed through thematic analysis.

Results show a flow trajectory that is neither linear nor culturally uniform, with the autotelic component better predicted by individual gaming habits than by cultural background. The most robust finding concerns failure: for three-quarters of the sample, frustration following setbacks was accompanied by hope rather than discouragement, empirically supporting the Video Game Therapy® principle that in-game failure can be therapeutic material. Familiarity with Japanese culture was associated with a marked asymmetry in identification with the main characters, without preventing the emergence, in both groups, of the same underlying symbolic structures traceable to *mitate* and *omoiyari*.

The study suggests that cultural background does not act as a multiplier of flow intensity, but as a lens through which shared psychological dynamics are narrated in different ways.

Introduzione

Il videogioco costituisce oggi uno dei prodotti culturali di maggiore diffusione (IIDEA & Ipsos, 2026; Newzoo, 2025), un ambito in cui la ricerca psicologica ha progressivamente affiancato, a una prospettiva storicamente centrata sui rischi, un filone di studio attento al suo valore come ambiente di sperimentazione emotiva (Bocci et al., 2023). La presente tesi si colloca in questo filone, portando l'attenzione su un aspetto ancora poco esplorato: il contenuto culturale veicolato da un videogioco come possibile variabile della qualità dell'esperienza di flow, distinta dalla sua struttura ludica. Prendendo come caso di studio *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea*, un JRPG in cui la collaborazione tra Level-5 e Studio Ghibli rende esplicito un immaginario simbolico di matrice giapponese, lo studio indaga come questo immaginario intervenga nell'esperienza di flow indotta dal gioco e nel modo in cui tale esperienza viene narrata e simbolizzata da chi vi partecipa attraverso un disegno a metodi misti che ha coinvolto venti partecipanti, dieci italiani e dieci giapponesi.

Il lavoro si articola in sei capitoli. Il primo presenta il quadro disciplinare, l'oggetto di studio e le domande di ricerca che orientano l'intera tesi. Il secondo costruisce l'impianto teorico di riferimento, tra flow, finestra di tolleranza, Video Game Therapy® e simbolismo giapponese. Il terzo espone il disegno metodologico dello studio. Il quarto presenta i risultati ottenuti, quantitativi e qualitativi. Il quinto ne propone una discussione interculturale alla luce del quadro teorico. Il sesto, infine, riprende le conclusioni principali, dichiara i limiti dello studio e indica alcune direzioni di ricerca future.

1. Videogiochi e cultura: la scelta di Ni no Kuni

Questo primo capitolo introduce il lavoro di tesi collocandolo nel campo degli studi sulla psicologia del videogioco, con particolare attenzione al progressivo spostamento della ricerca da una visione centrata sui rischi a una che ne riconosce il valore come ambiente di sperimentazione emotiva e, in alcuni approcci, come strumento terapeutico; in questo quadro si precisa l'angolo specifico della presente ricerca, l'attenzione al contenuto culturale veicolato da un videogioco come possibile variabile della qualità del flow, distinta dalla sua struttura ludica. Viene poi presentato l'oggetto dell'indagine, il videogioco *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea*, nella sua trama essenziale e nella collaborazione tra Level-5 e Studio Ghibli che ne caratterizza la componente estetica; su questa base vengono discusse le ragioni della sua scelta come caso di studio. Il capitolo prosegue con la motivazione del disegno comparativo tra un gruppo di partecipanti italiani e un gruppo di partecipanti giapponesi, e si chiude con la formulazione degli obiettivi e delle domande di ricerca che orientano il lavoro.

1.1 Videogiochi e psicologia

I videogiochi occupano attualmente, nel panorama italiano come in quello internazionale, uno spazio quotidiano che attraversa fasce d'età, generi e contesti sociali: in Italia si contano oggi 14,2 milioni di giocatori, pari a circa un quarto della popolazione (IIDEA & Ipsos, 2026), mentre su scala globale il numero supera i 3,5 miliardi di persone, oltre il 60% della popolazione con accesso a internet (Newzoo, 2025). La ricerca psicologica ha progressivamente affiancato, a un approccio storicamente orientato a considerare il videogioco soprattutto come possibile fattore di rischio, un filone di studio che ne indaga il valore come ambiente di sperimentazione emotiva e, in alcuni approcci clinici, come strumento terapeutico (Bocci et al., 2023). La presente ricerca si inserisce in questo secondo filone, in particolare nella linea di studi che ha applicato al videogioco il costrutto

di flow elaborato da Csikszentmihalyi (2009), approfondito nel Capitolo 2 insieme al modello della finestra di tolleranza di Siegel e ai riferimenti teorici winnicottiani della Video Game Therapy®.

A questo impianto teorico consolidato, la presente tesi affianca un elemento specifico: l'attenzione al contenuto culturale veicolato da un videogioco come possibile variabile in grado di incidere sulla qualità dell'esperienza di flow, e non solo alla sua struttura ludica. È attorno a questo asse, non alternativo ma complementare, che si organizza il disegno della ricerca qui presentata.

1.2 Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea

Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea (Level-5, 2013) si apre a Motorville, una cittadina di ambientazione statunitense in cui vive Oliver, un ragazzo tredicenne. In seguito a un incidente, la madre di Oliver muore nel tentativo di salvarlo, e il ragazzo, sopraffatto dal dolore, versa le proprie lacrime su un peluche che la madre gli aveva regalato. Da questo gesto prende vita Lucciconio, una piccola fata guida proveniente da un mondo parallelo, che rivela a Oliver come i due mondi, quello reale e quello fantastico, siano popolati da persone la cui esistenza si riflette, con un legame invisibile, in un “doppio” nell'altro mondo: la madre di Oliver, nello specifico, avrebbe un corrispettivo ancora in vita nell'altra dimensione. Mosso dalla speranza di poter in qualche modo raggiungere o riportare in vita la madre attraverso questo legame, Oliver segue Lucciconio nel mondo parallelo (Elvery, 2022).

La trama si sviluppa quindi come un viaggio attraverso diversi regni di questo mondo fantastico, nel corso del quale Oliver, riconosciuto come il “Puro di Cuore” secondo un'antica profezia, raccoglie il Libro delle Magie, uno strumento che gli permette di apprendere progressivamente nuovi incantesimi, e stringe amicizia con altri due personaggi, Esther e Arsuino, ciascuno con una propria storia di perdita o di redenzione da elaborare nel corso del gioco. Ad affiancare Oliver e i suoi compagni vi sono inoltre i

Famigli, creature magiche che combattono al fianco dei personaggi in battaglia e che possono essere catturate ed evolvere nel corso dell'avventura, un elemento di gioco che, come si vedrà nei capitoli 4 e 5, assumerà un peso rilevante anche sul piano simbolico. Lungo il cammino, Oliver e i suoi compagni incontrano persone i cui “cuori” (intesi come qualità emotive specifiche: coraggio, gentilezza, entusiasmo, fiducia, ambizione, disciplina, amore e sicurezza) sono stati sottratti o si sono progressivamente indeboliti; il protagonista scopre quindi di poter prelevare un “frammento di cuore” da chi ne possiede in eccesso per donarlo a chi ne è privo, in un meccanismo che struttura buona parte delle missioni secondarie del gioco.

L'antagonista principale, Shadar, è responsabile della sottrazione sistematica di questi frammenti di cuore ed è a sua volta legato a una figura del mondo reale di Oliver. Il concetto stesso di distruzione e sottrazione dei “cuori” trova il proprio culmine nella figura della Strega Cinerea, la quale dà il titolo al gioco: la trama riserva a questo personaggio una caratterizzazione più ambivalente e stratificata di quanto il ruolo di antagonista lasci inizialmente presagire, rivelandone progressivamente il passato e le motivazioni (Elvery, 2022). Il viaggio di Oliver si conclude con il confronto finale con questa figura e con un esito narrativo che riporta il protagonista, trasformato dall'esperienza vissuta, a fare i conti con la perdita della madre nel mondo reale.

Ai fini della presente ricerca risultano rilevanti, in particolare, tre elementi strutturali di questa trama: la genesi di Lucciconio come oggetto animato dal lutto e dall'affetto; la meccanica del “prendere e dare cuore” come dispositivo ludico che rende giocabile la gestione delle proprie risorse emotive; e l'intera cornice narrativa del viaggio come elaborazione, sul piano fantastico, di un'esperienza di perdita irrisolta nel mondo reale. Il significato simbolico di questi elementi, alla luce della cultura giapponese che li origina, sarà discusso nel Capitolo 2.

1.3 La scelta dell'oggetto di studio

La scelta di *Ni no Kuni* risponde a tre principali ragioni, tra loro connesse.

In primo luogo, una ragione di genere videoludico: la letteratura sul flow nei videogiochi associa ai giochi di ruolo, rispetto ad altri generi, livelli di immersione e di coinvolgimento più elevati, riconducendoli alla ricchezza narrativa e al legame che il giocatore sviluppa con il proprio avatar (Larche et al., 2021). Il JRPG, in quanto sottogenere caratterizzato da una struttura narrativa marcata e da meccaniche di cura della squadra di gioco, si presta dunque particolarmente allo studio del rapporto tra coinvolgimento narrativo e flow.

In secondo luogo, una ragione produttiva: lo sviluppo di *Ni no Kuni*, curato da Level-5 in collaborazione con Studio Ghibli, ha coinvolto lo studio di animazione nella realizzazione delle sequenze animate e nella definizione dell'intero impianto visivo del gioco (Denison, 2023; Fleury, 2015). Si tratta di una collaborazione che costituisce il canale concreto attraverso cui specifici contenuti simbolici della cultura giapponese raggiungono il giocatore, indipendentemente dalla sua provenienza culturale.

In terzo luogo, una ragione tematica: la trama di *Ni no Kuni*, incentrata sull'elaborazione di una perdita e sul recupero di un senso di controllo che il protagonista non trova nel mondo reale, risulta coerente con l'impianto teorico winnicottiano e, al contempo, in linea con l'approccio della Video Game Therapy® (Bocci et al., 2023), da cui la presente ricerca trae ispirazione pur non costituendone un'applicazione clinica.

1.4 Il disegno comparativo interculturale

Poiché l'ipotesi di lavoro riguarda il possibile ruolo della familiarità culturale con il simbolismo veicolato dal gioco, il disegno della ricerca prevede il confronto tra un gruppo di partecipanti giapponesi, per i quali questo simbolismo appartiene al proprio retaggio culturale diretto, e un gruppo di partecipanti italiani, per i quali esso è presumibilmente

mediato, quando presente, dalla fruizione di prodotti di intrattenimento giapponesi (anime, manga, cinema e letteratura). Il confronto non ha finalità valutative tra le due culture, né presume in partenza in quale direzione la familiarità culturale possa incidere sull'esperienza; mira piuttosto a rendere osservabile, sul piano sia quantitativo sia qualitativo, un fattore che altrimenti resterebbe implicito. Le implicazioni metodologiche di questa scelta verranno sviluppate nel Capitolo 3.

1.5 Obiettivi e domande di ricerca

Coerentemente con il disegno a metodi misti descritto nel Capitolo 3, la presente ricerca persegue un obiettivo generale, da cui derivano tre obiettivi specifici e altrettante domande di ricerca.

Obiettivo generale

Indagare come l'interazione con *Ni no Kuni* induca l'esperienza di flow e in che misura la familiarità culturale con il simbolismo giapponese veicolato dal gioco intervenga in questo processo, sia sul piano dell'intensità sia su quello dell'elaborazione soggettiva.

Obiettivo 1 - la forma dell'esperienza di flow

Il modello classico di Csikszentmihalyi (2009) descrive il flow come una condizione di assorbimento pressoché continuo, resa possibile dall'equilibrio tra sfida e abilità. La struttura tipica di un JRPG, tuttavia, è scandita da meccaniche di tentativi ed errori e da momenti di sconfitta che il giocatore deve superare per proseguire, una caratteristica che la letteratura ha messo in relazione sia con il rischio di un flow "negativo", che soddisfa le condizioni formali dell'esperienza ottimale senza tradursi in un valore personale duraturo (Salisbury & Tomlinson, 2016), sia, in ambito clinico, con il principio secondo cui il fallimento può costituire esso stesso materiale terapeutico (Bocci et al., 2023). Da questa base teorica nasce la prima domanda di ricerca.

Domanda di ricerca 1: Come si articola, nel corso della sessione di gioco, il rapporto tra le componenti del flow rilevate dalla Flow State Scale e i momenti di difficoltà o fallimento che la struttura di un JRPG comporta necessariamente?

Obiettivo 2 - la familiarità culturale come possibile fattore di modulazione

Il questionario qualitativo predisposto per la ricerca dedica una sezione all'identificazione con i personaggi e con i Famigli e un'altra ai simboli e alle metafore del gioco, sulla base dell'ipotesi secondo cui il retroterra culturale dei giocatori potrebbe incidere sul modo in cui questi elementi vengono vissuti e interpretati.

Domanda di ricerca 2: La familiarità culturale pregressa con l'immaginario simbolico giapponese è associata a differenze nell'intensità dell'esperienza di flow rilevata dalla Flow State Scale e/o nelle modalità di identificazione e proiezione simbolica riportate nel questionario qualitativo?

Obiettivo 3 – l'elaborazione personale del materiale simbolico e affettivo

Le sezioni del questionario dedicate all'esperienza emotiva, alla catarsi e alla narrazione libera intendono raccogliere, con parole proprie dei partecipanti, il modo in cui essi elaborano soggettivamente i contenuti del gioco legati alla perdita, al controllo e alla cura di sé e degli altri.

Domanda di ricerca 3: Quali temi ricorrono nell'elaborazione narrativa che i partecipanti offrono della propria esperienza di gioco, e in che misura tali temi risultano condivisi tra i due gruppi culturali oppure specifici di uno di essi?

Questi tre obiettivi, pur mantenendo una natura esplorativa, articolano un percorso coerente: dalla misurazione della struttura stessa del flow, al suo confronto tra gruppi culturalmente differenti, fino alla comprensione qualitativa di come quell'esperienza venga vissuta e raccontata da chi vi ha preso parte.

2. Framework teorico

Il presente capitolo delinea il quadro teorico di riferimento della ricerca. Si introduce innanzitutto il costrutto di flow, nella formulazione di Csikszentmihalyi e nelle sue declinazioni più rilevanti per l'esperienza videoludica. Si presenta quindi il modello della finestra di tolleranza, utile a descrivere come i momenti di difficoltà durante il gioco possano far restare il giocatore entro un margine di attivazione gestibile oppure sospingerlo fuori da esso, come accade nel fenomeno del tilt. Si introduce poi il quadro teorico della Video Game Therapy®, con particolare attenzione al suo fondamento nello spazio transizionale di Winnicott e al principio secondo cui l'errore videoludico può costituire materiale terapeutico. Il capitolo si chiude con una ricostruzione dei nuclei simbolici della cultura giapponese veicolati dal gioco attraverso la mediazione estetica di Studio Ghibli.

2.1 Il flow

Csikszentmihalyi (2009) introduce per la prima volta il concetto di flow, facendo riferimento a una condizione di assorbimento totale nell'attività in corso, tale da sospendere la percezione del contesto e dell'ambiente circostanti: si tratta della sensazione di scorrevolezza quasi automatica che molte persone associano ai momenti durante i quali rendono al massimo delle proprie capacità (Liao & Mohd Noor, 2025).

Alla base di questa scoperta vi è una riflessione più ampia sulla natura della felicità. Csikszentmihalyi (2009) osserva che la felicità non è qualcosa che accade per caso, né tantomeno il risultato della buona sorte, del denaro o del potere: essa non dipende dagli eventi esterni di per sé, quanto piuttosto dal modo in cui l'individuo li interpreta. Si tratta, in altre parole, di una condizione che deve essere preparata, coltivata e curata privatamente da ciascuna persona; chi imparerà a controllare i contenuti della propria esperienza interiore sarà anche in grado di determinare la qualità della propria vita, ovvero quanto di più prossimo si possa raggiungere rispetto all'idea stessa di felicità.

La domanda che ne consegue inevitabilmente è come sia possibile raggiungere un obiettivo tanto sfuggente. Secondo Csikszentmihalyi (2009), esiste un percorso che parte dal raggiungimento del controllo sui contenuti della propria coscienza. Tutti, infatti, abbiamo vissuto momenti in cui, invece di sentirci in balia di forze anonime, ci siamo percepiti come padroni delle nostre azioni e artefici del nostro destino: in queste occasioni si genera un senso di esaltazione e un profondo senso di appagamento, che viene custodito a lungo nella memoria come punto di riferimento di come la vita dovrebbe essere vissuta. Ed è proprio questo ciò che l'autore definisce esperienza ottimale.

I momenti più significativi si verificano solitamente quando il corpo o la mente di una persona vengono spinti oltre ai propri limiti, in uno sforzo volontario con lo scopo di realizzare qualcosa di difficile e di valore: l'esperienza ottimale, dunque, non è qualcosa che semplicemente accade, ma qualcosa che l'individuo fa accadere. A lungo termine, l'accumularsi di queste esperienze produce un senso di padronanza o, più precisamente, un senso di partecipazione attiva nel determinare il contenuto della propria vita, che si avvicina a ciò che comunemente si intende per felicità. È in questo senso che il flow può essere definito come lo stato in cui le persone sono talmente coinvolte e assorbite in un'attività che nulla, all'esterno di essa, sembra avere più importanza: l'esperienza in sé è così piacevole che si è disposti a perseguirla anche se il costo è elevato, per il puro piacere di farla (Csikszentmihalyi, 2009).

L'elemento chiave dell'esperienza ottimale risiede proprio nel fatto che essa è fine a sé stessa: anche quando intrapresa inizialmente per altri motivi, l'attività che assorbe l'individuo diventa intrinsecamente gratificante. È qui che subentra il concetto di autotelismo, termine che deriva da due parole greche (*auto*= sé stesso, e *telos*= scopo o obiettivo) e che si riferisce a un'attività autosufficiente, condotta non in vista di un beneficio futuro, ma per il solo motivo che svolgerla costituisce già di per sé la ricompensa (Salisbury & Tomlinson, 2016).

Un'esperienza autotelica si differenzia profondamente dalle sensazioni che proviamo ordinariamente nel corso della vita quotidiana: gran parte di ciò che facciamo non possiede un valore in sé, ma viene compiuto solo perché necessario, oppure in vista di un vantaggio futuro. L'esperienza autotelica eleva invece il corso della vita a un livello

differente: l'alienazione cede il posto al coinvolgimento, il divertimento sostituisce la noia, l'impotenza si trasforma in una sensazione di controllo, e l'energia psichica viene investita nel rafforzare il senso di sé, piuttosto che dispersa al servizio di obiettivi esterni. Quando l'esperienza risulta intrinsecamente gratificante, la vita trova la propria giustificazione nel presente, senza restare in attesa di un ipotetico guadagno futuro (Csikszentmihalyi, 2009).

Essenzialmente, l'autotelismo può essere descritto come una posizione fenomenologica che l'individuo assume nei confronti di un'attività, attribuendole un valore intrinseco indipendente da qualsiasi riconoscimento esterno o dall'utilità riconosciuta dei suoi prodotti. Csikszentmihalyi (2009) suggerisce inoltre che alcuni individui siano più predisposti di altri a percepire le attività come intrinsecamente motivanti; in particolare, le persone capaci di strutturare la propria esistenza in modo che ogni attività vissuta in stato di flow contribuisca anche a un significato più ampio sono quelle che, con maggiore probabilità, raggiungeranno un senso duraturo di felicità e appagamento nella vita. Dai suoi studi, infine, emerge un elemento comune a tutte le attività di flow, indipendentemente dal fatto che comportino competizione, elementi legati al caso o a qualsiasi altra dimensione dell'esperienza: ciascuna di esse offre un senso di scoperta, una sensazione creativa capace di trasportare la persona verso una nuova realtà, spingendola verso livelli di prestazione più elevati e conducendola a stati di coscienza prima inimmaginabili (Salisbury & Tomlinson, 2016).

Misurazione

Tra le caratteristiche che la letteratura associa all'esperienza di flow figurano: la chiarezza degli obiettivi, un riscontro immediato sull'andamento dell'azione, l'equilibrio tra le richieste del compito e le proprie risorse, la fusione tra agire e percepirsi agire, un livello elevato di concentrazione, la sensazione di poter influire sull'esito, l'attenuazione della consapevolezza di sé, una percezione modificata del tempo e, infine, il carattere autotelico dell'esperienza (Csikszentmihalyi, 2009).

A partire da questi nove elementi, Novak e colleghi propongono una lettura più articolata, distinguendoli secondo la loro funzione nel ciclo dell'esperienza: chiarezza degli obiettivi,

riscontro tempestivo ed equilibrio tra sfida e abilità rappresentano i presupposti che rendono possibile l'ingresso nello stato di flow; la fusione tra azione e consapevolezza, la concentrazione e la sensazione di controllo ne costituiscono invece il tratto distintivo nel momento in cui l'esperienza si manifesta; l'attenuazione della consapevolezza di sé, l'alterazione della percezione temporale e la natura autotelica dell'esperienza, infine, ne rappresentano l'esito, fungendo da indicatori utili per stabilire a posteriori se lo stato di flow si sia effettivamente realizzato (Liao & Mohd Noor, 2025).

Le condizioni antecedenti del flow

Un'attività non deve necessariamente essere intesa in senso fisico, né la capacità richiesta per impegnarsi deve essere un'abilità fisica: qualsiasi attività comprende un insieme di opportunità d'azione che richiedono capacità adeguate per essere realizzate. Per chi non possiede tali capacità, l'attività non risulta sfidante, ma semplicemente priva di significato. Il divertimento, infatti, si manifesta in un punto molto specifico: ogni volta che le opportunità di azione percepite dall'individuo risultano equivalenti alle sue capacità. Un giocatore poco abile si sentirà ansioso davanti a un compito troppo difficile, mentre un giocatore più esperto si annoierà se il compito è troppo semplice: il divertimento emerge proprio al confine tra noia e ansia, quando sfida e capacità sono bilanciate.

A questo bilanciamento si affianca la presenza di obiettivi chiari e di un feedback immediato, elementi che permettono di raggiungere il livello di coinvolgimento totale tipico del flow. Talvolta gli obiettivi e le regole di un'attività vengono inventati o negoziati sul momento, e la forma specifica del feedback può variare notevolmente da un'attività all'altra; ciò che lo rende prezioso non è il contenuto in sé, ma il messaggio simbolico che trasmette una conoscenza che crea ordine nella coscienza e rafforza la struttura del sé (Csikszentmihalyi, 2009).

Le caratteristiche: assorbimento, concentrazione e controllo

Quando tutte le capacità rilevanti di una persona sono necessarie per far fronte alle sfide di una situazione, l'attenzione viene completamente assorbita dall'attività: non resta energia psichica disponibile per elaborare informazioni diverse da quelle offerte dall'attività stessa. Ne consegue una delle caratteristiche più distintive dell'esperienza ottimale: l'azione diventa spontanea, quasi automatica, e la persona smette di percepirla come entità separata da ciò che sta facendo. Si tratta però di un'impressione, non di un'assenza reale di impegno: l'esperienza richiede spesso un faticoso sforzo fisico o un'attività mentale altamente disciplinata, e qualsiasi calo di concentrazione è sufficiente a interromperla.

Questa stessa concentrazione totale spiega perché, durante il flow, sia possibile dimenticare gli aspetti spiacevoli della vita quotidiana: le richieste strutturate dell'attività impongono ordine alla coscienza ed escludono i pensieri disturbanti che normalmente la attraversano.

Il senso di controllo che caratterizza il flow è, in realtà, paradossale: non equivale a un controllo assoluto sull'esito, ma alla sensazione di riuscire a esercitare la propria abilità in una situazione il cui esito resta incerto. Perché questa sensazione abbia senso, è necessaria la presenza di un rischio reale, la possibilità concreta che le cose vadano male: se l'esito fosse già garantito, non vi sarebbe nulla su cui verificare di avere davvero il controllo. Le attività che producono il flow, anche quelle apparentemente più rischiose, sono in genere strutturate in modo da permettere a chi le pratica di sviluppare capacità sufficienti a ridurre il margine di errore quasi a zero. Proprio per questo motivo, però, tali attività comportano anche un potenziale rischio: la possibilità che il bisogno di controllo si trasformi in dipendenza, fino al punto in cui il sé diventa prigioniero di un certo tipo di ordine e perde la libertà più importante, quella di determinare liberamente il contenuto della propria coscienza (Csikszentmihalyi, 2009).

Le conseguenze: perdita del sé, alterazione del tempo, autotelismo

Quando un'attività risulta completamente coinvolgente, non resta attenzione disponibile per considerare il passato, il futuro, o qualunque stimolo irrilevante, incluso il proprio sé, a cui nella vita quotidiana dedichiamo invece gran parte del tempo mentale. La preoccupazione per il sé consuma energia psichica perché ci sentiamo costantemente esposti a minacce potenziali; nel flow, invece, obiettivi chiari, regole stabili e sfide ben calibrate lasciano poco spazio per percepire tali minacce, e di conseguenza per l'autoesame.

È importante chiarire che questa perdita dell'autoconsapevolezza non implica un annullamento passivo del sé: si tratta piuttosto della sola perdita della coscienza di sé, il concetto che usiamo per rappresentarci chi siamo. Poter dimenticare temporaneamente questa rappresentazione sembra essere fonte di un piacere specifico, perché permette al concetto di sé di espandersi: la perdita dell'autoconsapevolezza può condurre infatti all'autotrascendenza, a una sensazione concreta, non solo immaginaria, in cui i confini del proprio essere si spingono oltre il consueto, fino a generare un senso di unità con ciò che normalmente percepiamo come esterno a noi. A questa dimensione si aggiunge una percezione alterata del tempo: il flow è spesso descritto come uno stato in cui le ore sembrano passare in pochi minuti, anche se occasionalmente accade il contrario. Pur non essendo questo l'elemento centrale del divertimento, la libertà dalla normale percezione del tempo contribuisce all'esaltazione che si prova durante il pieno coinvolgimento in un'attività (Csikszentmihalyi, 2009; Liao & Mohd Noor, 2025).

Dal modello teorico ai modelli operativi: il bilanciamento sfida-abilità

Il principio del bilanciamento tra sfida e abilità, appena descritto a livello teorico, è stato tradotto nel tempo in modelli via via più articolati, pensati per spiegare e misurare con maggiore precisione le condizioni in cui si manifesta il flow. Il primo tentativo di formalizzazione, riconducibile direttamente a Csikszentmihalyi, è il cosiddetto modello a tre canali, che dispone su due assi (l'abilità del soggetto e la difficoltà del compito) tre possibili esiti dell'esperienza: la noia, il flow e l'ansia. L'idea di fondo è che il flow emerga quando le due grandezze procedono di pari passo, cioè quando ciò che viene

richiesto al soggetto non eccede, né resta troppo al di sotto di quanto egli è in grado di offrire. Questa lettura, tuttavia, non trova pieno riscontro nella prova empirica: gli studi condotti da Carli e colleghi hanno infatti mostrato che, quando sia l'abilità che la sfida si collocano su livelli molto bassi, il risultato non è il flow ma una condizione di disimpegno, segno che il semplice pareggio tra le due variabili non basta per spiegare il fenomeno. Proprio per superare questo limite, Csikszentmihalyi e colleghi hanno fatto ricorso all'Experience Sampling Method per raccogliere dati sull'esperienza soggettiva nel momento stesso in cui essa si verifica, arrivando a formulare il modello a quattro canali. In questa versione compare un quarto possibile esito, l'apatia, che si manifesta proprio quando sfida e abilità risultano entrambe modeste; il flow, invece, tende a manifestarsi quando entrambe le dimensioni si collocano su livelli elevati e in equilibrio reciproco. Anche questo modello, però, mostra dei limiti applicativi: da un lato non chiarisce in modo operativo cosa debba intendersi per livello "alto" o "basso" di sfida e abilità, lasciando un margine di arbitrarietà nella sua applicazione; dall'altro non specifica attraverso quale percorso concreto un individuo possa effettivamente conseguire quell'equilibrio, processo che, plausibilmente, richiede tempo e aggiustamenti progressivi.

Massimini e Carli hanno ulteriormente affinato questa analisi con il modello a otto canali, che categorizza le risposte psicologiche in otto condizioni esperienziali distinte sulla base di varie combinazioni di abilità e sfida percepite, offrendo un quadro più granulare che mappa specifici stati emotivi su livelli alti, medi e bassi di entrambe le dimensioni (Liao & Mohd Noor, 2025).

Flow, presenza e immersione

Negli ultimi decenni, lo sviluppo tecnologico ha posto le basi per un'esperienza relativamente nuova: la sensazione di essere spazialmente presenti in luoghi remoti mostrati da interfacce tecnologiche. Questo fenomeno, chiamato presenza o telepresenza, designa una condizione percettiva in cui l'individuo ha l'impressione di trovarsi fisicamente all'interno del mondo riprodotto dal dispositivo tecnologico, al punto che il proprio riferimento esperienziale si sposta dall'ambiente fisico reale a quello mediato. È

stato descritto, in altri termini, come una sorta di illusione di assenza di mediazione, una condizione in cui il filtro tecnologico smette di essere percepito come tale. Wirth e colleghi hanno proposto un modello “a due livelli” secondo cui, prima che tale sensazione possa manifestarsi, è necessario che l’attenzione si rivolga selettivamente all’ambiente mediato e che, su questa base, si costruisca una rappresentazione mentale coerente di quel mondo: solo a queste condizioni l’ambiente virtuale può diventare il sistema di riferimento primario dell’individuo (Weibel & Wissmath, 2011).

Da un punto di vista neuropsicologico, la presenza spaziale può essere interpretata come un fenomeno legato all’elaborazione predittiva: una persona può dirsi “presente” in un determinato contesto quando riesce a tradurre con successo le proprie aspettative circa ciò che è possibile fare in quel contesto. A questa dimensione spaziale si affianca una presenza sociale, che si attiva quando il soggetto riesce a cogliere automaticamente, ancora prima di rifletterci, le intenzioni e i comportamenti altrui, fino a raggiungere, in certi casi, una forma di sintonia cognitiva e affettiva con l’altro. Quando invece è la dimensione temporale a determinare la percezione, la persona entra in un’esperienza di tipo narrativo, che può risultare coinvolgente nella misura in cui consente di raccogliere indizi su orizzonti temporali diversi per arrivare alla lettura più coerente di ciò che si sta vivendo.

Il flow, in questo quadro teorico, non costituisce un fenomeno a sé, ma una qualità che attraversa trasversalmente presenza spaziale, presenza sociale e assorbimento narrativo, riconducibile in ultima analisi a un rapporto equilibrato tra le competenze disponibili e le richieste dell’azione: tradotto nel linguaggio dell’elaborazione predittiva, ciò equivale a un margine di errore tra previsione ed esito che il sistema cognitivo dell’individuo è in grado di assorbire con correzioni contenute, senza che il proprio modello del mondo ne risulti scosso (Pianzola et al., 2021).

Quanto al termine immersione, gli autori ne raccomandano un uso cauto come sostantivo in ambito scientifico, preferendo la forma aggettivale “immersivo” nel significato comunemente adottato negli studi sulla realtà virtuale: una qualità riferita alle caratteristiche tecnologiche del mezzo, capace di suscitare un senso di presenza e di assorbimento narrativo, pur restando consapevoli che nel linguaggio comune il termine “immersione” viene spesso utilizzato in un’accezione più ampia, che sovrappone i significati qui distinti di presenza e assorbimento narrativo (Pianzola et al., 2021).

Proprio questa sovrapposizione semantica ha motivato un filone di ricerca dedicato a separare concettualmente flow, presenza e immersione. L'immersione, in particolare, è stata etichettata come uno stato "sub-ottimale", una caratterizzazione ritenuta più adatta a descrivere l'esperienza del gioco videoludico. Secondo la tripartizione proposta da Brown e Cairns (2004), l'immersione videoludica attraversa tre gradi crescenti: coinvolgimento, assorbimento e immersione totale. Ne consegue che l'esperienza tipica del giocare resta perlopiù ancorata ai primi due livelli, le cui proprietà risultano in larga parte sovrapponibili a quelle già descritte per il flow (Michailidis et al., 2018).

La distinzione tra presenza e flow risulta forse più netta. Secondo Weibel e Wissmath (2011), il flow corrisponde alla sensazione di influenzare l'attività all'interno del mondo virtuale, l'"azione di gioco", mentre la presenza è la sensazione di essere in quel mondo: una differenza che evidenzia come la presenza, diversamente dal flow, possa non richiedere necessariamente l'interazione del giocatore o uno sforzo fisico attivo, essendo favorita piuttosto da un meccanismo di controllo anticipatorio che cerca di far corrispondere le rappresentazioni mentali che l'utente ha del mondo reale con quelle che si forma del mondo virtuale. Tuttavia, presenza e flow condividono diversi prerequisiti: concentrazione, senso di controllo e chiarezza dei feedback sono stati infatti indicati come condizioni necessarie per entrambi. Inoltre, i due stati risultano associati a una ridotta attivazione cerebrale frontale; ciò suggerisce che possano agire come fenomeni distinti ma caratterizzati da fattori abilitanti analoghi, oppure che la presenza costituisca uno stadio preliminare al flow. Si può inoltre osservare che flow e immersione condividono le caratteristiche di uno stato alterato di coscienza, mentre la presenza, diversamente da essi, non sembra possedere questa qualità (Michailidis et al., 2018).

Sulla base di queste distinzioni, è possibile proporre una suddivisione operativa delle esperienze immersive in due componenti: un'immersione spaziale, corrispondente alla sensazione di "essere lì" e dunque alla presenza, e un'immersione nel compito, corrispondente invece alla sensazione di essere coinvolti nell'azione di gioco, e dunque al flow. Il flow, in questa prospettiva, sembra riferirsi a una focalizzazione ristretta sulle caratteristiche specifiche del compito, mentre la presenza implica una consapevolezza più ampia dell'intera ecologia del compito stesso (Weibel & Wissmath, 2011), una distinzione che risulta particolarmente utile per comprendere perché alcuni generi videoludici risultino più efficaci di altri nell'indurre stati di assorbimento profondo.

Il flow nei videogiochi

Il flow è comunemente impiegato nell'analisi e nel design dei videogiochi soprattutto in due direzioni: come modello per spiegare perché i giocatori trovino appagamento nei titoli digitali, e come strumento di progettazione per calibrare sfide capaci di evitare tanto la noia quanto la frustrazione. In entrambi i casi, però, la discussione si concentra quasi sempre sulle nove caratteristiche canoniche e sul modello del “canale” tra noia e frustrazione, lasciando in ombra un problema che Csikszentmihalyi (2009) stesso aveva più volte sollevato: la possibilità che i giochi digitali producano un coinvolgimento di tipo entropico, ovvero un assorbimento privo di reale valore (Salisbury & Tomlinson, 2016).

Se si applicano le condizioni del flow a un'esperienza di gioco tipica, come per esempio un livello intermedio di uno sparatutto a scorrimento, dove il giocatore conosce a memoria comandi e armamenti, agisce quasi senza pensare, perde la cognizione del tempo trascorso e non attende alcuna ricompensa esterna, l'aderenza tra teoria ed esperienza soggettiva appare quasi perfetta, e proprio questa corrispondenza ha favorito la fortuna del costrutto sia in ambito progettuale che analitico (Salisbury & Tomlinson, 2016). Resta tuttavia in secondo piano la tesi più ampia di Csikszentmihalyi (2009), per cui il flow dovrebbe contribuire a dare un senso complessivo alla vita di chi lo sperimenta: un'omissione comprensibile, perché lo stesso autore sostiene due posizioni in tensione tra loro, ovvero che il flow possa generare significato, ma anche che debba restare indipendente da spinte motivazionali esterne per produrre un autentico appagamento.

Da qui emerge un nodo più ampio, relativo al legame non scontato tra flow, appagamento e piacere: Csikszentmihalyi (2009) sembra infatti oscillare tra l'idea che l'esperienza di flow conduca sempre a un risultato significativo, e l'ammissione che tali esperienze, pur soddisfacendo formalmente tutti i criteri dichiarati, producano solo piacere fine a sé stesso, privo di significato, e potenzialmente prossimo all'entropia o alla dipendenza. Applicato ai videogiochi, questo secondo aspetto del ragionamento sembra anticipare un giudizio negativo proprio nei confronti dell'attività che più dichiaratamente incarna il principio dell'autotelismo.

Una conferma di questa ambivalenza viene da un'indagine qualitativa sul rapporto tra giocatori e videogiochi, in cui un sottogruppo significativo di intervistati ha espresso rammarico per il tempo dedicato al gioco, pur avendo vissuto un coinvolgimento dalle

caratteristiche tipiche del flow, e in certi casi proprio a causa di tali coinvolgimenti. Tornando sulla perdita di sé, sulla distorsione della percezione temporale e su quanto ritenevano effettivamente di aver ottenuto, alcuni di questi giocatori sono arrivati a concludere che il tempo speso giocando aveva finito per ostacolare i propri obiettivi di vita: un'esperienza intensa, ma non realmente gratificante sul piano del significato (Salisbury & Tomlinson, 2016). È proprio a partire da casi come questo che gli autori propongono di distinguere tra un flow “buono” e un flow “negativo”: quest'ultimo soddisfa tutte le condizioni canoniche dell'esperienza ottimale senza tradursi, però, in un valore personale duraturo.

Per evitare di stabilire a priori quali esperienze siano da considerarsi legittime, gli autori propongono di affiancare alle nove condizioni originarie una decima componente: la necessità che il soggetto attribuisca all'esperienza vissuta un valore che può essere percepito sia consapevolmente sia in modo implicito (Salisbury & Tomlinson, 2016).

Il ruolo del genere videoludico: gli RPG

I videogiochi possono costituire un mezzo particolarmente efficace per indurre il flow, poiché il livello di difficoltà si adatta tipicamente all'abilità del giocatore, mantenendo l'equilibrio tra sfida e capacità che questo stato è solito promuovere. Non tutti i generi, però, risultano egualmente predisponenti: uno studio del 2012 ha mostrato come i giochi di ruolo/strategia e quelli di azione-avventura siano associati a un flow e a un'immersione potenziati, a differenza dei giochi sportivi, di corse o di combattimento.

Tra chi gioca a titoli multigiocatore di massa appartenenti al genere RPG, l'evasione dalla realtà quotidiana è una delle motivazioni più spesso dichiarate, e proprio i giocatori più orientati verso questo genere tendono a riportare punteggi più elevati nelle scale che misurano forme problematiche di gioco. Una possibile spiegazione risiede nelle caratteristiche immersive tipiche del genere: la costruzione di mondi narrativi ricchi, con trame complesse e personaggi ben definiti, offre infatti al giocatore una sensazione di coinvolgimento totale, capace di favorire un distacco temporaneo dalla realtà esterna (Larche et al., 2021).

Uno studio sperimentale ha confermato questa relazione, riscontrando che, durante il gameplay in un RPG, i giocatori motivati dall'evasione mostravano un flow e un affetto positivo più profondi rispetto ai giocatori non motivati in questo senso; un effetto che non si è invece replicato in un gioco arcade a piattaforme, rivelatosi meno emozionante e immersivo per tutti i giocatori indipendentemente dalla loro motivazione. Questo risultato conferma la letteratura precedente sulla maggiore capacità degli RPG di promuovere livelli elevati di immersione, e suggerisce che questo profondo coinvolgimento possa funzionare come un mezzo efficace attraverso cui i giocatori orientati all'evasione riescono a ritirarsi con successo dalla realtà (Larche et al., 2021).

Le marcate differenze in termini di flow, affetto positivo e arousal psicofisiologico tra i due generi sembrano radicarsi nelle caratteristiche strutturali specifiche di ciascun tipo di gioco. Tra gli antecedenti rilevanti del flow in un videogioco si possono annoverare un gameplay in cui il giocatore percepisce un forte senso di controllo e fluidità d'azione, una corrispondenza tra le proprie capacità e le sfide proposte, un obiettivo chiaro e un feedback inequivocabile, a cui si aggiunge, negli RPG in particolare, il ruolo della connessione che il giocatore sviluppa con il proprio avatar, capace di incidere ulteriormente sul livello di flow sperimentato. In definitiva, se i giocatori motivati dall'evasione possono trovare sollievo nel piacere del flow, un'evasione realmente efficace dipende dalla misura in cui il gioco stesso risulta strutturalmente favorevole all'insorgere di questo stato, confermando come le caratteristiche strutturali di un gioco siano variabili decisive nel soddisfare i bisogni psicologici e fisiologici sottostanti alle motivazioni di gioco dei singoli giocatori (Larche et al., 2021).

Flow, motivazione e benessere nei videogiochi

I giochi online costituiscono un comportamento sociale complesso, che include funzioni come lo scambio di informazioni, il gioco di ruolo, l'interazione sociale, il lavoro di squadra e il commercio virtuale: per questo motivo sono da tempo apprezzati dai giovani giocatori come mezzo per esprimere emozioni, alleviare lo stress e come fonte di intrattenimento. Una possibile spiegazione della capacità dei giochi online di catturare l'attenzione dei giocatori, fino a generare immersione e vissuti positivi, va ricercata

proprio nella combinazione di funzioni che essi offrono: la possibilità di impersonare un ruolo, la componente ludica e ricreativa, il senso di presenza, la libertà di scelta, una percezione di controllo sull'ambiente e la dimensione dell'interazione sociale. Questi mondi immaginari diventano così spazi in cui esplorare, competere, comunicare, sostenersi a vicenda e costruire la propria identità, proiettando i propri vissuti emotivi sui personaggi e interagendo con altri giocatori, alla ricerca di una gratificazione sia mentale che sensoriale (Zhu et al., 2024).

Fin dalla loro diffusione, i videogiochi sono stati al centro di controversie sociali, oscillando tra l'immagine di una forma di intrattenimento legittima e quella di una vera e propria dipendenza, accusata di favorire isolamento, violenza, ansia, disimpegno sociale e altre conseguenze negative, specialmente quando il loro uso da parte degli adolescenti diventa eccessivo. Per questo motivo, sebbene il gioco online possa rivelarsi costruttivo se praticato con moderazione, è importante riconoscere come esso possa anche generare vulnerabilità. Allo stesso tempo, diversi studiosi sottolineano come i videogiochi possano evocare un'esperienza emotiva autenticamente positiva, consentendo ai giocatori di accedere a una straordinaria esperienza di flow, da cui derivano anche benefici psicologici concreti, un miglioramento delle capacità di pensiero logico e strategico, e un incremento della creatività individuale, quando tali esperienze vengono integrate positivamente nel comportamento quotidiano (Zhu et al., 2024).

2.2 La finestra di tolleranza

Se le componenti del flow analizzate nei paragrafi precedenti descrivono le condizioni che rendono un'esperienza coinvolgente e intrinsecamente gratificante, è necessario a questo punto introdurre un secondo livello di analisi, complementare al primo: quello dell'arousal e della sua regolazione. Il flow, infatti, non si verifica in un vuoto fisiologico: è esso stesso un particolare stato di attivazione dell'organismo, collocato entro un intervallo che il soggetto è in grado di tollerare e di utilizzare produttivamente. Comprendere come questo intervallo si costituisca, quali siano i suoi confini e cosa

accada quando vengono superati è perciò un passaggio necessario per inquadrare teoricamente non solo le esperienze di flow riuscite, ma anche quelle che virano verso il disagio, la frustrazione o l'inibizione.

L'arousal come dimensione dell'esperienza affettiva

Il costrutto dell'arousal ha una storia che precede e attraversa trasversalmente sia gli studi sul flow sia quelli sulla regolazione emotiva in senso clinico. Nella tradizione della psicologia affettiva, l'esperienza emotiva viene tipicamente descritta lungo due assi ortogonali: la valenza, che ne definisce la qualità positiva o negativa, e l'arousal, che ne indica invece il grado di attivazione fisiologica. Se la ricerca sull'affettività ha tradizionalmente privilegiato lo studio della valenza, l'arousal merita un'attenzione altrettanto specifica, poiché non si limita ad amplificare il segnale emotivo ma comunica all'organismo qualcosa sull'importanza o l'urgenza di un evento, a prescindere dalla sua connotazione positiva o negativa. Va inoltre chiarito che non esiste un consenso univoco su cosa l'arousal effettivamente rappresenti: a seconda dei contesti, viene equiparato all'attivazione generica, alla motivazione o alla tensione interna; sul piano operativo, è perlopiù ricondotto all'attivazione del sistema nervoso simpatico, del sistema nervoso autonomo nel suo insieme, oppure del sistema endocrino (Storbeck & Clore, 2008).

Il rapporto tra livello di arousal e prestazione cognitiva è stato storicamente descritto attraverso la legge di Yerkes-Dodson, che ipotizzava una relazione a U rovesciata: bassi livelli di attivazione avrebbero un impatto trascurabile sulla prestazione, livelli intermedi la favorirebbero, mentre livelli elevati la comprometterebbero. Numerosi studi successivi non sono però riusciti a replicare con chiarezza questa relazione curvilinea, portando alla formulazione di modelli più recenti che spiegano l'effetto dell'arousal sulla prestazione come il risultato di un'interazione tra stile di personalità (ad esempio il tratto di estroversione o di ansia) e le specifiche richieste del compito affrontato: l'attivazione risulterebbe quindi funzionale alla prestazione quando lo stile cognitivo che essa induce è coerente con quanto il compito richiede, e disfunzionale nel caso contrario (Storbeck & Clore, 2008). Questa riformulazione è particolarmente utile in chiave di flow, poiché suggerisce che non esiste un livello di arousal "oggettivamente" ottimale in assoluto, ma

una soglia che si definisce nell'incontro tra le caratteristiche del compito (o del gioco) e le caratteristiche disposizionali di chi lo affronta, un'idea che richiama direttamente il principio del bilanciamento sfida-abilità già discusso in relazione al flow.

Il modello della finestra di tolleranza di Siegel

È in questo quadro che si inserisce il modello della finestra di tolleranza, proposto da Daniel Siegel alla fine degli anni Novanta all'interno degli studi sul trauma e successivamente adottato in modo trasversale dalla letteratura clinica, somatica e, più di recente, anche riabilitativa. Il modello postula l'esistenza, per ciascuna persona, di un margine di attivazione fisiologica entro il quale le emozioni risultano sopportabili e l'esperienza può essere assimilata sul piano cognitivo e affettivo senza travolgere il soggetto. Ai due estremi opposti di questo margine si situano, rispettivamente, l'iperarousal, espressione di una prevalenza dell'attivazione simpatica, e l'ipoarousal, legato invece a una risposta parasimpatica mediata dal nervo vago dorsale (Corrigan et al., 2011).

Nella condizione di iperarousal il soggetto può manifestare un sovraccarico emotivo, comportamenti impulsivi e reattivi, una condizione di allerta costante accompagnata da paura o rabbia e pensieri accelerati; nella condizione opposta di ipoarousal prevalgono invece un appiattimento dell'affettività, sensazioni di torpore e di vuoto interiore, un distacco cognitivo dalla realtà e un senso pervasivo di impotenza. Tra questi due estremi si colloca, secondo Siegel, anche una terza condizione di "freeze", in cui un'attivazione fisiologica intensa coesiste paradossalmente con l'immobilità motoria, come esito della co-attivazione simultanea della componente simpatica e di quella parasimpatica (Corrigan et al., 2011).

È importante sottolineare, come precisato da contributi più recenti, che l'arousal e la disregolazione non sono sinonimi: un'attivazione fisiologica elevata o ridotta non implica automaticamente l'incapacità di regolare le proprie emozioni, e ciò che costituisce iperattivazione per un individuo può non esserlo per un altro. Anche stati come la gioia intensa o la motivazione possono comportare un'attivazione fisiologica significativa,

senza per questo configurarsi come disregolazione. La finestra di tolleranza, dunque, non va intesa come un parametro fisiologico fisso e uguale per tutti, ma come un intervallo soggettivo, la cui ampiezza è modulata da fattori quali il temperamento, la fisiologia individuale, lo stato mentale del momento e il contesto sociale in cui ci si trova (Cook et al., 2025).

Un ulteriore sviluppo teorico rilevante è rappresentato dall'integrazione tra il modello della finestra di tolleranza e la teoria polivagale elaborata da Stephen Porges, secondo cui il sistema nervoso autonomo si organizzerebbe in tre stati comunicanti tra loro, uno di quiete, uno di mobilitazione e uno di immobilizzazione, il cui passaggio sarebbe regolato da un meccanismo di valutazione implicita della sicurezza dell'ambiente circostante: la cosiddetta neurocezione. Quando questo meccanismo non funziona correttamente il sistema può continuare a segnalare un pericolo che non esiste più, mantenendo l'individuo bloccato in una condizione di allarme o di chiusura anche quando la situazione reale non lo richiederebbe. Riprendendo questa impostazione, è stato proposto un collegamento diretto tra i tre sottosistemi del sistema nervoso autonomo individuati da Porges e le zone della finestra di tolleranza: il nervo vago ventrale, deputato al coinvolgimento sociale, corrisponderebbe alla zona di arousal ottimale; il sistema simpatico corrisponderebbe all'iperarousal; il nervo vago dorsale, infine, corrisponderebbe all'ipoarousal (Cook et al., 2025).

La prospettiva di Siegel sull'integrazione mentale

Lo stesso Siegel ha collocato il concetto di finestra di tolleranza all'interno di una cornice teorica più ampia, dedicata al funzionamento integrato della mente. Secondo questa impostazione, l'attività mentale può essere descritta come il prodotto del flusso continuo di energia e di informazione che attraversa il sistema nervoso, e la capacità di regolare tale flusso costituisce il meccanismo centrale attorno a cui si organizza il benessere psichico. Tale regolazione dipenderebbe in particolare dall'equilibrio tra due processi complementari: da un lato la differenziazione delle diverse aree cerebrali, ciascuna specializzata in funzioni proprie; dall'altro la loro integrazione in un sistema coordinato e funzionante come un tutt'uno coerente. Quando questo equilibrio si realizza, il

funzionamento mentale risulterebbe contemporaneamente flessibile, adattivo, coerente, energetico e stabile, mentre ogni allontanamento da questa condizione di integrazione si manifesterebbe sotto forma di rigidità e di caos (Siegel, 2006).

Per illustrare questo principio, Siegel ricorre a un'immagine che vale la pena richiamare: quella di un percorso che si mantiene equilibrato tra due derive opposte, l'eccesso di disordine da un lato e l'eccesso di rigidità dall'altro, in modo concettualmente sovrapponibile a quanto la finestra di tolleranza descrive sul piano dell'attivazione fisiologica. Tra i processi che, secondo l'autore, sostengono questo equilibrio integrativo, figurano in particolare la regolazione corporea, intesa come il bilanciamento tra la componente acceleratrice del sistema simpatico e quella frenante del sistema parasimpatico, e l'equilibrio emotivo, ossia la capacità delle strutture limbiche di attivarsi quanto basta per conferire significato all'esperienza, senza tuttavia raggiungere un'intensità tale da travolgere il soggetto (Siegel, 2006). Questa immagine risulta particolarmente significativa per il discorso qui condotto, poiché ancora la nozione di finestra di tolleranza a un più generale principio di equilibrio dinamico tra ordine e disordine, un principio che, pur restando concettualmente distinto, richiama per analogia la stessa logica di bilanciamento che governa l'insorgenza del flow.

Arousal e regolazione emotiva nei videogiochi

Il legame tra arousal, regolazione emotiva e attività videoludica costituisce un terreno di indagine in crescita, e rappresenta il punto di raccordo più immediato tra il discorso sulla finestra di tolleranza e quanto precedentemente discusso a proposito del flow nei contesti di gioco digitale.

Da un punto di vista teorico, è utile distinguere preliminarmente tra emozioni e stati d'animo: le prime sono risposte intense e relativamente brevi, attivate da un antecedente identificabile e orientate a un oggetto specifico, mentre i secondi sono stati più diffusi, duraturi e privi di un oggetto definito, che costituiscono lo sfondo affettivo della vita quotidiana e tendono a orientare in modo implicito giudizi e ricordi. Questa distinzione è utile per comprendere come il videogioco possa agire su entrambi i livelli: da un lato

suscitando reazioni emotive puntuali legate a specifici eventi di gioco, dall'altro modulando più diffusamente lo stato d'animo del giocatore. I videogiochi, in particolare, sembrano configurarsi come uno strumento particolarmente efficace di regolazione emotiva proprio in virtù della loro capacità di intervento: mondi open-world e strutturalmente ampi offrono al giocatore quasi infinite possibilità di selezionare e modificare situazioni di gioco in funzione dei propri obiettivi emotivi, oltre a un repertorio in costante mutamento di stimoli capaci di catturare l'attenzione e distoglierla da stati affettivi indesiderati (Hemenover & Bowman, 2018).

Questa capacità di regolazione, tuttavia, non è priva di rischi: la stessa intensità del coinvolgimento richiesto dal gioco competitivo può infatti tradursi in un'esperienza di disregolazione, qualora le pressioni relative alla prestazione superino la capacità del giocatore di mantenersi entro un margine di attivazione gestibile. È proprio questa dinamica a essere descritta dal fenomeno del tilt, termine che designa uno stato prolungato e disfunzionale conseguente a una serie di fallimenti o esperienze frustranti, capace di compromettere significativamente la prestazione successiva: una volta raggiunta tale condizione, il giocatore tende infatti ad assumere un atteggiamento di resa anticipata, agendo come se l'esito negativo fosse già scontato (Beres et al., 2023).

Il termine tilt, di origine storicamente legata al flipper, dove un giocatore frustrato che scuoteva con eccessiva forza il macchinario faceva apparire sullo schermo la scritta "tilt", determinando la perdita della partita, è oggi impiegato diffusamente anche nel poker, nei videogiochi e nell'esport, e condivide significative analogie concettuali con il fenomeno del choking descritto nella letteratura sullo sport tradizionale, ossia il calo prestazionale che si verifica in situazioni di forte pressione nonostante il possesso delle competenze necessarie. Uno studio condotto su oltre mille videogiocatori ha permesso di individuarne più precisamente i correlati: giocare con finalità prevalentemente competitive si associa a un rischio significativamente più elevato di sperimentare tilt, così come livelli più elevati di rabbia e un maggior numero di ore di gioco settimanali. Risultano invece fattori protettivi un maggior numero di anni di esperienza di gioco e l'impiego di strategie di regolazione emotiva adattive, in particolare la ricerca attiva di distrazione, intesa come l'allontanamento temporaneo dalla situazione frustrante per dedicarsi ad altre attività gratificanti (Cregan et al., 2024).

Una possibile spiegazione di questo effetto protettivo della distrazione viene individuata nella cosiddetta Explicit Monitoring Theory, secondo cui la pressione prestazionale induce un eccesso di autoconsapevolezza che porta il soggetto a prestare un'attenzione eccessivamente controllata all'esecuzione del compito, interferendo con l'automatismo dell'abilità già acquisita; allontanare temporaneamente l'attenzione dalla fonte di pressione permetterebbe quindi di preservare l'esecuzione automatica e fluida della prestazione. Si tratta di un meccanismo che, non casualmente, richiama per contrasto proprio una delle componenti costitutive del flow discusse in precedenza: se nel flow l'attenzione si concentra senza sforzo sul compito in corso, nel tilt è invece l'eccesso di autoconsapevolezza e di controllo deliberato a interrompere quella stessa fluidità, spingendo il soggetto fuori dalla propria finestra di tolleranza e fuori dalla possibilità stessa di vivere un'esperienza di flow (Cregan et al., 2024).

2.3 La Video Game Therapy® e lo spazio transizionale

Winnicott e la teoria dello spazio transizionale

Per comprendere la portata teorica della Video Game Therapy® occorre risalire a uno dei nuclei concettuali da cui essa esplicitamente dichiara di trarre origine, ossia la teorizzazione di Donald Winnicott sui fenomeni transizionali (Winnicott, 1953). Il punto di partenza della sua riflessione è una condizione che precede qualunque distinzione tra il Sé e il mondo: nei primissimi mesi di vita il bambino non possiede ancora un confine psichico stabile, e dipende interamente da chi se ne prende cura per fare esperienza di una realtà coerente (Boccali, 2022). È attraverso un'adesione quasi totale ai segnali del bambino che la madre permette al piccolo di vivere l'illusione di governare ciò che in realtà gli viene offerto (Boccali, 2022; Heifetz, 2021).

Questa condizione non è destinata a durare. Heifetz (2021) descrive come, con il tempo, la madre cominci spontaneamente a dilatare il lasso fra il pianto del bambino e la propria risposta, costringendolo gradualmente a fare i conti con un'attesa che prima non esisteva. È a partire da questo scarto che il bambino arriva a riconoscere come un'unica persona

quella che, nei momenti di quiete, lo accoglie e contiene, e quella che, nei momenti di eccitazione, diventa il bersaglio dei suoi impulsi più aggressivi. Il fatto che la madre regga a questo urto, senza reagire con rancore o vendetta alle spinte aggressive del piccolo, è ciò che permette alla figura materna di affermarsi come entità reale, autonoma e capace di “sopravvivere” all’attacco, costituendo così il fondamento su cui si edificherà ogni relazione oggettuale successiva del bambino.

È in questo spazio, tra un oggetto ancora soggettivo, totalmente sotto il controllo immaginario del bambino, e un oggetto che comincia a essere percepito come esterno e autonomo, che Winnicott colloca la nascita di una terza area dell’esperienza, l’area transizionale (Boccali, 2022). Una ricostruzione filologica di questo passaggio teorico è offerta da Ogden (2021), che rilegge il saggio originario presentato da Winnicott alla British Psychoanalytical Society nel 1951 e giunto alla sua versione definitiva in *Playing and Reality* nel 1971. L’autore evidenzia come i concetti di “oggetto transizionale” e “fenomeno transizionale” non vengano collocati in un punto preciso dello sviluppo, ma nell’intervallo tra coppie di stadi già noti alla tradizione psicoanalitica. Si tratta dello spazio compreso tra le prime condotte autoerotiche, come la suzione del dito, e l’investimento sull’oggetto inanimato, tra le fasi dello sviluppo psicosessuale precoce e la relazione oggettuale matura, o ancora tra l’attività creativa originaria e la successiva proiezione di ciò che è già stato interiorizzato. Per Ogden (2021), il vero contributo di Winnicott non risiede tanto nell’individuazione di un oggetto psichico inedito, quanto nell’aver spostato lo sguardo sull’intervallo stesso, ossia lo spazio intermedio che separa le fasi descritte dalla tradizione freudiana e kleiniana, rendendolo il luogo primario in cui prende forma l’esperienza infantile.

Né interna né esterna, questa terza area è il luogo in cui il bambino impara a colmare creativamente la separazione, attraverso simboli e gioco. Gli oggetti che la abitano costituiscono le prime possessioni che il bambino riconosce come “non-me”: materialmente reali, eppure rivestiti da una fantasia che li trasforma in qualcosa di più di un semplice oggetto esterno (Heifetz, 2021). Ciò che rende speciale l’oggetto transizionale è l’impossibilità stessa di interrogarlo circa la sua origine: chiedere se sia stato creato dal bambino o trovato nel mondo è una domanda che semplicemente non si

può porre, perché la risposta sarebbe entrambe le cose insieme, ed è proprio in questa ambiguità irrisolvibile che risiede il suo valore.

Secondo Winnicott questa zona di gioco non scompare con la crescita: resta, per tutta la vita, il modello di ogni esperienza creativa e culturale (Heifetz, 2021; Winnicott, 1971). Chiunque, secondo questa prospettiva, continua ad avere bisogno di un simile spazio intermedio per sentirsi vitale; è solo dentro l'esperienza del gioco, sostiene Winnicott, che si vive davvero, superando una distanza altrimenti incolmabile fra la propria interiorità e il mondo. Una prospettiva convergente è quella di Praglin (2006), che accosta la nozione winnicottiana di spazio transizionale al concetto di “das Zwischenmenschliche” elaborato dal filosofo Martin Buber: per entrambi, secondo questa lettura, l'essere umano abita tre mondi, quello interno, quello esterno e quello transizionale, sede dell'esperienza culturale, e quest'ultimo, pur essendo il più mutevole, custodisce gioco, arte, religione e l'intera eredità simbolica della specie.

È in questa stessa area di riposo dalla fatica di tenere separate, eppur correlate, realtà interna ed esterna che Winnicott individua il fondamento della cura. La psicoterapia, secondo l'autore, può infatti avvenire solo laddove l'area ludica del paziente incontra quella del terapeuta, strutturandosi essa stessa come un'esperienza condivisa (Boccali, 2022).

Dall'infanzia all'età adulta: la persistenza dei fenomeni transizionali

Un nodo teorico rilevante per la successiva applicazione del costrutto ai videogiochi riguarda la possibile persistenza dei fenomeni transizionali oltre l'infanzia, questione su cui la letteratura più recente offre indicazioni interessanti. Uno studio empirico condotto da Ko, Liang, Liao e Chen (2025) su un campione di studenti universitari mostra come l'attaccamento agli oggetti transizionali, lungi dall'esaurirsi con la crescita, possa persistere in età adulta e mantenere una funzione regolativa sul piano fisiologico: gli autori riportano che, sebbene l'attaccamento all'oggetto non determini differenze significative nelle strategie di regolazione emotiva autoriferite, l'interazione fisica con l'oggetto transizionale, durante la fase di recupero da una condizione di stress, si associa

a una maggiore variabilità della frequenza cardiaca, indice di un più efficace ripristino dell'equilibrio fisiologico. Tale dato suggerisce che la funzione regolativa dell'oggetto transizionale non sia un fenomeno esclusivamente infantile, ma un meccanismo che può continuare a operare ben oltre l'età evolutiva in cui Winnicott l'aveva originariamente individuata (Ko et al., 2025).

L'estensione contemporanea del paradigma winnicottiano

Se l'origine filogenetica del fenomeno transizionale è da rintracciare, per Winnicott (1953), nella relazione fra madre e infante, la struttura teorica che ne deriva ha mostrato negli ultimi decenni una notevole capacità di estendersi ben oltre il contesto clinico originario, fino a comprendere gli ambienti digitali contemporanei. Un contributo significativo in questa direzione è offerto da Skandalis (2023), che attraverso uno studio netnografico condotto su una comunità online di videogiocatori di Football Manager mostra come il concetto winnicottiano di spazio transizionale possa essere applicato per comprendere la co-creazione di significato ed esperienza all'interno degli ambienti di gioco digitale condivisi. Secondo questa lettura, lo spazio transizionale costituisce l'area intermedia in cui realtà interna ed esterna interagiscono e coesistono, e in cui, nel caso specifico dei videogiochi, fantasia individuale e realtà condivisa si fondono attraverso oggetti transizionali specifici del contesto ludico digitale.

Un secondo elemento teorico utile a comprendere la transizione del paradigma winnicottiano al contesto videoludico riguarda la nozione di "cornice". L'idea è che ogni dispositivo capace di separare un'esperienza immaginativa dal flusso ordinario della vita, una tela dipinta, un palcoscenico, ma anche, nella vita contemporanea, lo schermo su cui si gioca, discenda, in fondo, dalla prima cornice mai sperimentata da un essere umano: il corpo della madre, che delimita lo spazio in cui qualcosa di nuovo può nascere. Lo schermo del videogioco, in questa chiave, non separa il giocatore dall'esperienza reale: la rende possibile, allo stesso modo in cui la presenza materna rendeva possibile, nell'infanzia, l'atto stesso di immaginare (Manolachi, 2021).

Il videogioco come “potential space”

A partire da questa cornice teorica, De Gregorio, Bocci e Del Fante (2026) elaborano una delle tesi più rilevanti del proprio impianto clinico, mettendo in discussione un'idea diffusa secondo cui i videogiochi, in quanto fonte di stimolazione costante, finirebbero per rendere passivo chi li usa, agganciandolo a un meccanismo di gratificazione neurochimica simile a quello delle dipendenze. Per gli autori questa lettura nasce da un equivoco di fondo: equiparare un medium che richiede partecipazione attiva, decisioni, pianificazione, capacità di imparare dall'errore, a un medium puramente ricettivo come la televisione, ignorando una differenza che non è di grado ma di natura. Il videogioco, in questa prospettiva, è prima di tutto un luogo dove si possono sperimentare identità e vissuti altrimenti non accessibili, proprio perché vi si entra sapendo che si tratta di una finzione, ma una finzione presa sul serio quanto basta per produrre effetti reali.

È a questo “spazio del come se”, né interamente immaginario né interamente reale, che si applica la nozione winnicottiana di potential space: un terreno che la persona costruisce insieme a ciò che incontra, e che oggi può assumere anche la forma di un mondo digitale. Negare valore a questo spazio, secondo gli autori, equivale a privare un adolescente di uno strumento che la sola realtà conosciuta non potrebbe offrirgli: la possibilità di provare, senza le conseguenze della vita reale, modi di essere e di agire diversi dal proprio. Questa lettura trova conferma in ciò che accade concretamente quando si gioca: chi gioca non subisce passivamente una sequenza di eventi, bensì sceglie, sbaglia, ricomincia, esercitando un controllo sull'andamento dell'esperienza che la letteratura sui giochi come ambienti di apprendimento associa alla costruzione di un punto di vista proprio e a un coinvolgimento attivo nell'interpretazione del testo ludico (De Gregorio et al., 2026).

La Video Game Therapy® e il fondamento winnicottiano della “coppia creativa”

È sulla base di questo impianto teorico che prende forma la Video Game Therapy® (VGT®), un approccio clinico che pone l'esperienza di gioco al centro del processo terapeutico (Bocci et al., 2023). Lungi dall'essere una semplice forma di intrattenimento, in questa prospettiva il videogioco si trasforma in un laboratorio esperienziale in cui il

paziente può esplorare le proprie emozioni, affrontare le proprie paure e sviluppare nuove strategie per fronteggiare le sfide della vita reale (De Gregorio et al., 2026; Bocci & Sala, 2019; Ceranoglu, 2010).

Il debito teorico della VGT® nei confronti di Winnicott è dichiarato dagli stessi autori del modello. Bocci, Ferrari e Sarini (2023) ancorano esplicitamente il proprio modello clinico a un passaggio specifico di Winnicott, in cui il gioco condiviso viene presentato come la condizione stessa che rende possibile l'incontro terapeutico: non si tratterebbe di un terapeuta che osserva un paziente che gioca, ma di due persone che giocano nello stesso spazio. Se questa condizione non si realizza, se il paziente, cioè, non riesce a entrare in un autentico stato di gioco, il primo obiettivo clinico non può che diventare proprio il ripristino di quella capacità, prima ancora di qualunque altro intervento terapeutico. Questa lettura porta gli autori a definire la relazione tra terapeuta e paziente all'interno della VGT® come una "coppia creativa": un'unità relazionale che nasce dall'incontro fra la logica personale del paziente e quella del terapeuta, generando una logica comune condivisa attraverso un processo di reciproca contaminazione (Bocci et al., 2023).

All'interno di questa cornice relazionale, il terapeuta non si limita a osservare il paziente mentre gioca, né assume il ruolo di giudice o di osservatore neutrale: siede accanto a lui, o gioca con lui online, vivendo in diretta le emozioni che il paziente attraversa nel corso della missione videoludica, in qualità di compagno di esperienza capace di favorire l'interpretazione dei significati che emergono durante il gioco. È significativo, in questo senso, che la VGT® non utilizzi videogiochi creati appositamente per la terapia, ma giochi commerciali, gli stessi che i pazienti già conoscono e utilizzano nella propria quotidianità, proprio per abbassare ulteriormente le distanze e configurare il setting terapeutico come un luogo già in parte familiare (De Gregorio et al., 2026).

L'architettura processuale della VGT®: dall'assessment al retro-teaching

Sul piano del metodo, la VGT® ricalca l'impianto della psicoterapia individuale adleriana, articolata in quattro momenti successivi: l'instaurazione della fiducia (engagement), la fase valutativa (assessment), l'elaborazione di nuove letture di sé (insight) e, infine, la

traduzione di queste intuizioni in comportamenti concreti (reorientation). Durante la fase valutativa, in particolare, il terapeuta si avvale di strumenti come il Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) per delineare il profilo di personalità del paziente, informazione che orienta la scelta del videogioco commerciale più adatto a quella persona specifica, in una logica che lega tipologia del paziente, obiettivi terapeutici e tipo di esperienza ludica proposta. Nella fase di insight il gioco diventa il terreno su cui costruire nuove letture della propria condizione presente, mentre, nella reorientation, il terapeuta accompagna il paziente a tradurre quanto emerso durante il gioco in azioni concrete nella vita quotidiana (Bocci et al., 2023).

È in questo ultimo passaggio che si situa uno dei costrutti più originali, quello di retro-teaching: l'idea, cioè, che il senso prodotto dentro il gioco non vi rimanga confinato, ma possa essere ricondotto, per così dire, all'indietro; partendo da un'azione compiuta nel mondo simbolico del videogioco, si risale al significato metaforico che essa porta con sé, fino a riconoscere lo stesso significato già operante, magari inosservato, nella vita del paziente fuori dalla seduta. Questo passaggio non si realizza spontaneamente: richiede il lavoro del terapeuta, fatto di domande, di una rilettura emotiva di quanto vissuto, e della messa in parole di ciò che nel gioco era stato semplicemente agito (De Gregorio et al., 2026). Un elemento che rende questo passaggio particolarmente efficace è il legame che il paziente instaura con i personaggi del gioco: identificandosi con essi, arriva a provare in prima persona, e non semplicemente a immaginare, punti di vista e modi di essere diversi dal proprio. Le parole che pronuncia mentre gioca, spesso involontarie, diventano per il terapeuta una finestra sui suoi stati interni difficili da raggiungere per altre vie: ciò che il paziente dice di un personaggio, o della scelta che sta per compiere, racconta in realtà qualcosa di sé (Bocci et al., 2023).

Il paradosso del fallimento: l'errore come materiale terapeutico

Un elemento che merita un approfondimento specifico riguarda il modo in cui la VGT® tratta l'esperienza del fallimento, poiché si tratta di uno dei punti in cui questo modello clinico entra più direttamente in dialogo con la struttura stessa del medium videoludico. All'interno della fase di insight un tema ricorrente è la conoscenza dei sentimenti di

inferiorità, che possono già appartenere alla storia personale del paziente e che tendono a riemergere proprio nel corso della sessione di gioco. Ciò che rende il videogioco un contesto particolarmente fecondo per questo lavoro è l'esistenza di un rapporto pressoché naturale tra il giocare e il fallimento: il gioco apre uno scenario in cui fallire può diventare più accettabile proprio perché filtrato dalla cornice ludica, permettendo al paziente di raccontare le proprie esperienze di insuccesso in un modo diverso da quello che adotterebbe parlandone direttamente nella propria vita reale (Bocci et al., 2023).

Questa osservazione clinica trova un fondamento teorico più ampio in quello che la letteratura sul game design ha definito il “paradosso del fallimento”: nella vita quotidiana, e in particolare in una società fortemente orientata al successo e alla prestazione, la possibilità di fallire viene perlopiù minimizzata o negata, al punto che la stessa spinta competitiva può essere letta non tanto come ricerca dell'orgoglio della vittoria, quanto come tentativo di allontanarsi dal rischio di fallire e dal senso di colpa che ne deriverebbe. Eppure, nel gioco, accade qualcosa di diverso: nonostante la tendenza umana a evitare il fallimento, le persone continuano a desiderare di giocare, pur sapendo che l'attività stessa le esporrà a un'esperienza che normalmente cercherebbero di evitare. Un gioco ben costruito, infatti, trasforma l'errore in parte integrante del proprio funzionamento: invece di scoraggiare chi lo affronta, lo spinge a riprovare più volte, rendendo ogni nuovo tentativo progressivamente più efficace del precedente, e incoraggiando così l'esplorazione libera di soluzioni alternative all'interno di un contesto che resta realistico, ma al tempo stesso privo di conseguenze dannose (Bocci et al., 2023).

È proprio questa cornice “protetta ma realistica” a rendere il fallimento, all'interno della VGT®, un materiale terapeutico piuttosto che un evento da evitare: l'insuccesso videoludico permette al paziente di allenare la propria tolleranza alla frustrazione e di rielaborare i propri sentimenti di inferiorità in un contesto a basso rischio, prima di trasferire, attraverso il già citato processo di retro-teaching, quanto appreso al di fuori della seduta.

Lo spazio chirale

Se nella dimensione individuale della VGT® il potential space winnicottiano prende forma nel rapporto a due tra terapeuta e paziente, nei contesti di gruppo De Gregorio e colleghi (2026) ne propongono un equivalente strutturale attraverso la nozione di “spazio chirale”, termine preso in prestito dal videogioco *Death Stranding* per indicare un ambiente costruito a immagine e somiglianza della vita reale, ma capace di tenerne a distanza le conseguenze più dannose. Non si tratta di un esercizio privo di rischi: nei laboratori di gruppo i partecipanti comunicano, collaborano, entrano in competizione, e sbagliano; tuttavia, il contesto in cui ciò avviene rende l'errore meno costoso sul piano sociale, rendendo più sostenibile l'esposizione al giudizio altrui.

È proprio questa attenuazione del rischio a rendere il piccolo gruppo un terreno utile per esercitare comportamenti che, nella vita di tutti i giorni, la persona tenderebbe a evitare per timore di essere giudicata: tollerare una sconfitta, contenere un impulso, provare a farsi comprendere dall'altro. In questo senso, la funzione che la teoria winnicottiana attribuisce al potential space sul piano individuale trova, nella dimensione collettiva della VGT®, un corrispettivo strutturale: uno spazio che non si sostituisce alle competenze relazionali richieste dalla vita reale, ma le rende esercitabili prima che diventino indispensabili altrove. Questa esposizione ha anche un valore osservativo: chi tende a ritirarsi, chi assume spontaneamente un ruolo guida, chi fatica a contenere le proprie reazioni emotive, qui si rende visibile in un modo che il contesto ordinario tende invece a occultare, offrendo all'operatore un punto di vista privilegiato sulle dinamiche del gruppo. Ciò che si apprende in questo modo, secondo De Gregorio e colleghi (2026), non resta confinato all'esperienza ludica, ma si trasferisce alla scuola, alla famiglia, al gruppo dei pari: il gioco, in altri termini, non sostituisce la realtà sociale, ma la anticipa, fungendone in qualche misura da palestra preparatoria.

L'avatar come oggetto transizionale digitale

Un ultimo elemento risulta fondamentale per completare il quadro teorico fin qui delineato, ossia il ruolo dell'avatar quale possibile traduzione digitale del concetto

winnicottiano di oggetto transizionale. Villani, Carissoli, Triberti, Marchetti, Gilli e Riva (2018), nella loro revisione sulla regolazione emotiva nei videogiochi, osservano che la possibilità di costruire e personalizzare un personaggio digitale non riguarda solo l'aspetto estetico del gioco, ma intacca il modo in cui chi gioca percepisce sé stesso e gestisce le proprie emozioni. Indossare un'identità diversa dalla propria, sostengono gli autori, può aiutare un adolescente a dare forma a vissuti emotivi che altrimenti resterebbero confusi o ingestibili, trasformando un disagio non ancora elaborato in qualcosa che può essere finalmente nominato e fatto proprio (Villani et al., 2018). Si tratta di una funzione che richiama in modo diretto la logica winnicottiana dell'oggetto transizionale come possessione che il soggetto sente propria e al tempo stesso distinta da sé, capace di permettergli di negoziare, in un'area intermedia e protetta, il confine tra realtà interna e realtà esterna. Questa funzione trova inoltre ulteriore conferma empirica, alla luce dei dati di persistenza in età adulta discussi da Ko, Liang, Liao e Chen (2025), come fondamento dell'impianto teorico da cui la Video Game Therapy® muove i propri passi.

2.4 Il simbolismo giapponese

Prima di ricostruire nel dettaglio i nuclei concettuali della cultura giapponese che attraversano *Ni no Kuni*, è necessario chiedersi attraverso quale canale concreto quei contenuti culturali raggiungano effettivamente il giocatore. Non si tratta infatti di un'operazione di traduzione meramente narrativa: il gioco veicola la sensibilità estetica giapponese soprattutto attraverso il proprio linguaggio visivo, ed è qui che entra in gioco il contributo di Studio Ghibli, lo studio di animazione fondato nel 1985 da Hayao Miyazaki, Isao Takahata, Toshio Suzuki e Yasuyoshi Tokuma, le cui produzioni costituiscono uno dei riferimenti più influenti a livello globale per la rappresentazione cinematografica della natura e della soglia fra reale e fantastico nella cultura visiva giapponese contemporanea (Yoneyama, 2021).

La collaborazione fra Level-5 e Studio Ghibli, alla base dello sviluppo di *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea* (2013), non riguarda un apporto occasionale o decorativo,

ma investe direttamente l'impianto visivo del gioco (Denison, 2023; Fleury, 2015). Yoshiyuki Momose, animatore storico dello studio e collaboratore di lunga data di Miyazaki e Takahata, ha assunto il ruolo di direttore dell'animazione, curando personalmente il design dei personaggi, gli storyboard e la regia delle sequenze in motion capture. Le sequenze animate del gioco sono state realizzate direttamente da Studio Ghibli, mentre l'intero impianto visivo, dalla palette cromatica alla costruzione degli ambienti, fino al carattere stesso dei Famigli, ridisegnati più volte nel corso dello sviluppo per allontanarli da esiti percepiti come eccessivamente inquietanti o eccessivamente infantili e farli rientrare nella sensibilità tipica dell'estetica Ghibli, è stato concepito in costante dialogo con lo studio di animazione, fino al punto che la stessa squadra di sviluppo riguardava sistematicamente i film Ghibli come riferimento visivo durante la produzione (Bowman, 2019; Denison, 2023). Le musiche, infine, sono state affidate a Joe Hisaishi, compositore storico delle colonne sonore dei film di Miyazaki.

Questa scelta produttiva non è priva di conseguenze sul piano del significato. La letteratura accademica sul cinema di Miyazaki e di Studio Ghibli ha messo in evidenza come l'impianto visivo dello studio non costituisca un semplice stile riconoscibile, ma operi come un autentico dispositivo di senso, capace di tradurre in immagine alcuni dei nuclei più profondi della sensibilità religiosa e culturale giapponese (Yoneyama, 2021; Cavallaro, 2006). Yoneyama (2021) ha proposto, a questo proposito, il concetto di "animismo critico" per descrivere il modo in cui le opere di Miyazaki rappresentano la natura non come uno sfondo inerte, ma come una forza vitale che attraversa indistintamente il mondo della vita e quello dello spirito. In una direzione complementare, l'analisi di Cavallaro (2006) sull'opera di Miyazaki sottolinea come l'uso del colore, i toni verdi e rigogliosi associati all'armonia naturale, contrapposti ai grigi e ai bruni delle ambientazioni segnate dalla distruzione o dall'intervento umano, costituisca un vero e proprio codice simbolico, attraverso cui lo stato di equilibrio o di rottura tra uomo e natura viene comunicato prima ancora di essere narrato.

È proprio questo impianto visivo, capace di rendere percepibile la presenza di una dimensione spirituale diffusa nel mondo materiale ancora prima di esplicitarla sul piano narrativo, a costituire il tramite attraverso cui *Ni no Kuni* veicola i propri nuclei simbolici. Per mezzo di questo canale estetico, l'eredità espressiva dello Studio Ghibli e il lavoro di

Level-5 portano sullo schermo la tradizione culturale giapponese, traducendo in immagini ciò che i paragrafi successivi analizzeranno sul piano concettuale.

Nella cultura giapponese il rapporto tra individuo, altri e mondo materiale passa attraverso un sistema di simboli molto ricco. La sintonia emotiva tra le persone, l'integrità morale, il legame affettivo con gli oggetti e l'apertura contemplativa verso il mistero dell'esistenza sono dimensioni diverse, ma collegate tra loro: insieme formano una rete di significati che attraversa la vita quotidiana e si può rintracciare anche nella produzione artistica e ludica contemporanea.

È opportuno premettere che i costrutti di seguito presentati, pur affondando le radici in una tradizione filosofica, religiosa ed estetica di lunga durata, non vanno intesi come tratti immutabili, omogenei o universalmente condivisi dall'intera popolazione giapponese, lettura che rischierebbe di scivolare in una rappresentazione essenzialista della cultura giapponese. Si tratta piuttosto di risorse simboliche sedimentate, elaborate in specifici contesti storici, religiosi e letterari, dal buddhismo zen alla poesia haikai, dallo shintoismo al teatro Nō, e successivamente reinterpretate, con esiti non sempre uniformi, in epoche e ambiti culturali diversi. La loro rilevanza per la presente trattazione non risiede in una pretesa di rappresentare in modo esaustivo la cultura giapponese, ma nella loro capacità di offrire una chiave di lettura per i contenuti simbolici veicolati da *Ni no Kuni* attraverso il canale estetico di Studio Ghibli precedentemente descritto.

Di seguito si ricostruiscono quattro nuclei concettuali, legati tra loro in modo progressivo, che permettono di leggere in chiave culturale alcuni dei meccanismi narrativi e di gioco presenti in *Ni no Kuni*, oggetto della presente indagine.

Il primo nucleo riguarda la natura relazionale e collettiva della sintonizzazione emotiva nella cultura giapponese, che si fonda su una comunicazione capace di andare oltre la parola, basata su una condivisione tacita e intuitiva dello stato d'animo dell'altro. Questo fenomeno trova la sua espressione più compiuta nel concetto di *ishin-denshin*, espressione di origine buddhista che indica la trasmissione di un contenuto mentale da una persona all'altra senza bisogno di parole: una forma di intesa immediata e intuitiva, le cui stesse radici si riconducono a un episodio fondativo dello zen, quello del Sermone del Fiore. Applicato alla vita sociale giapponese, questo principio si traduce nella capacità di

cogliere le intenzioni altrui prima ancora che vengano espresse esplicitamente: una competenza relazionale resa possibile da un fitto tessuto di convenzioni condivise e di codici comportamentali che, in un contesto culturale orientato all'armonia di gruppo, rende spesso superflua la comunicazione verbale delle proprie intenzioni. È stato osservato come questa capacità tenda però a diminuire nelle generazioni più giovani, sempre più segnate da tratti individualistici: un segnale della tensione, tipica del Giappone contemporaneo, tra il permanere di un modello relazionale tradizionale e l'emergere di dinamiche più simili a quelle occidentali (Kobayashi, 1996).

Strettamente legato a questa forma di comunicazione implicita è il concetto di *omoiyari*, che la letteratura definisce come la comprensione intuitiva dei sentimenti altrui, capace di orientare la persona verso ciò che è opportuno o inopportuno fare nei confronti del prossimo. L'*omoiyari* si differenzia nettamente dalle categorie occidentali di empatia e simpatia perché non si limita alla condivisione affettiva del vissuto altrui, ma implica un'azione concreta, intrapresa senza attendere che venga richiesta esplicitamente. Takie Sugiyama Lebra lo descrive, in una delle definizioni più riprese in ambito antropologico, come la disposizione a percepire lo stato d'animo dell'altro fino quasi a farlo proprio, e a mobilitarsi per venire incontro ai suoi bisogni anche quando questi non sono stati formulati a parole. Un elemento essenziale dell'*omoiyari* è la sua gratuità: per essere autentico, questo sentimento non può basarsi sull'aspettativa di un contraccambio o di un riconoscimento, ma deve essere un gesto volontario e disinteressato (Hara, 2006). Questa dimensione prosociale viene confermata anche dall'analisi della letteratura popolare e fiabesca giapponese, in cui i protagonisti che agiscono per *omoiyari* verso creature ferite o in difficoltà vengono premiati da un destino favorevole, mentre chi agisce per un tornaconto personale o cupidigia finisce per essere punito (Unsriana & Zandrato, 2021).

A un livello sociale più ampio, queste dinamiche di sintonia emotiva tra le persone si inseriscono in una cornice di valore superiore, quella del *wa*, il concetto di armonia che costituisce uno dei pilastri della struttura collettivistica della società giapponese, più orientata alla dimensione comunitaria che alla pura affermazione individuale (Kobayashi, 1996). Questa armonia non è un dato fisso o naturale, ma viene regolata da un gioco di equilibrio tra due forze complementari: il *giri*, cioè il dovere sociale e l'obbligo morale che legano la persona alla rete di relazioni interpersonali e istituzionali in cui vive, e il

ninjo, il sentimento umano spontaneo, la compassione autentica che a volte può entrare in tensione con il rigore del dovere codificato. Questo equilibrio, lontano dall'essere una contraddizione irrisolvibile, è piuttosto il meccanismo che permette all'armonia sociale giapponese di rinnovarsi continuamente, mediando tra l'esigenza di coesione del gruppo e l'autenticità dei sentimenti personali. È proprio in questo quadro teorico che si può collocare la meccanica di gioco del “prendere e dare cuore”, attraverso cui il giocatore di *Ni no Kuni* raccoglie i frammenti emotivi in eccesso da personaggi che ne hanno in abbondanza, per poi donarli a chi ne è privo: un gesto che riflette, sul piano del gioco, la stessa logica di redistribuzione propria dell'*omoiyari* e della ricerca di un equilibrio armonico tra le persone.

Il secondo nucleo riguarda la destrutturazione e la successiva riparazione dell'identità personale di fronte al trauma. Al centro di questo discorso si trova il concetto di *kokoro*, termine che nella tradizione filosofica e religiosa giapponese indica l'unione indissolubile di mente, cuore e spirito, configurandosi come la condizione emotiva e mentale attraverso cui la persona entra in relazione con la realtà che la circonda. Secondo l'impostazione shintoista, il *kokoro* deve restare puro e luminoso perché la persona possa percepire la presenza vitale che attraversa tutti i fenomeni della natura; quando questa purezza viene meno, il *kokoro* si appanna, e la persona non riesce più a relazionarsi apertamente con gli altri, chiudendosi in sé stessa. È significativo che un cuore “chiuso” porti a un atteggiamento sterile e centrato solo su di sé, mentre il ritorno alla freschezza e alla vitalità del *kokoro* richiede un processo attivo di purificazione che non riguarda solo il corpo, ma l'intero modo di essere interiore della persona (Boyd & Nishimura, 2004).

Questo tema della frattura e della successiva riparazione dell'integrità trova un corrispettivo estetico significativo nella filosofia del *kintsugi*, l'antica tecnica giapponese di riparazione della ceramica, che consiste nell'applicare una laccatura naturale e della polvere d'oro lungo le linee di frattura. Ciò che rende il *kintsugi* un simbolo così rilevante non è la sua semplice funzione riparativa, ma la sua capacità di trasformare la cicatrice in un elemento di pregio estetico superiore rispetto alla condizione originale dell'oggetto: l'oggetto riparato risulta, in modo quasi paradossale, più prezioso proprio grazie alla frattura subita e alla sua successiva valorizzazione (Fujimura, 2021). Questa filosofia si inserisce in un orizzonte estetico più ampio, quello del *wabi-sabi*, che invita ad accogliere

con tenerezza l'invecchiamento e l'imperfezione delle cose, senza nascondere i segni del tempo e del danno, ma valorizzandoli e raffinandoli. Secondo questa sensibilità, prendersi cura delle parti danneggiate per renderle ancora più belle è un gesto che si può estendere, per analogia, dagli oggetti all'esperienza umana del dolore e della guarigione (Ishida, 2026). È in questo quadro concettuale, che lega la frattura dell'identità psichica al recupero estetico della rottura, che si può collocare la condizione narrativa dei personaggi dal "cuore infranto" che popolano il mondo di *Ni no Kuni*: personaggi che, avendo perso specifiche qualità emotive che fanno parte della loro interiorità, attendono un intervento esterno capace non solo di colmare quella mancanza, ma di darle un nuovo significato all'interno della loro identità.

Il terzo nucleo riguarda la proiezione affettiva sugli oggetti inanimati e la conseguente spiritualizzazione della materia, un fenomeno che nella cultura giapponese assume una densità simbolica particolarmente ricca. Il punto di partenza è il concetto di *mitate*, una capacità percettiva che consiste nel vedere un oggetto come qualcosa di diverso da ciò che è nella sua immediatezza, creando una sovrapposizione di significati tra due piani di realtà altrimenti distinti. Questa operazione, che nasce nella poesia haikai e nelle stampe ukiyo-e del periodo Edo, ma che ha radici culturali ancora più antiche, non è un semplice gioco associativo: porta con sé un effetto estetico capace di dare una profondità nascosta al quotidiano, attraverso legami, espliciti o impliciti, con riferimenti culturali più nobili e lontani nel tempo. Già Lafcadio Hearn, riflettendo sul verbo *nazoraeru*, quasi sinonimo di *mitate*, ne aveva colto il valore non solo estetico, ma propriamente religioso e magico, osservando come l'atto di vedere provvisoriamente una cosa come un'altra avesse un'efficacia quasi rituale, capace di rendere equivalente, sul piano spirituale, un gesto piccolo a un'azione molto più grande (Marinucci, 2024).

Questa stessa logica di risignificazione, applicata non più solo alla percezione o alla poesia ma alla materia stessa, è alla base della credenza, di matrice shintoista e buddhista, dello *tsukumogami*: lo spirito che si ritiene possa animare un oggetto inanimato quando questo è stato per molto tempo oggetto di un forte investimento affettivo, sia esso di cura amorevole sia di dolore e abbandono. Secondo questa tradizione, già attestata nel periodo Heian e poi raccontata negli emaki del periodo Muromachi, gli oggetti di uso quotidiano, una volta raggiunto un certo limite convenzionale di tempo, ricevono un'anima e

diventano soggetti con una propria volontà e sensibilità (Reider, 2009). Questa credenza si inserisce in un sistema animistico shintoista più ampio, secondo cui qualsiasi cosa, viva o non viva, che mostri qualità superiori a quelle che si incontrano normalmente nell'esperienza umana, può essere chiamata *kami*: una categoria di entità che in Giappone, diversamente dalle divinità monoteistiche, non implica necessariamente un potere creatore assoluto, ma piuttosto una qualità di eccezionalità capace di suscitare ammirazione o timore (Durdu & Kiliç, 2025). Questo potenziale di sacralità non riguarda solo le grandi manifestazioni della natura, come il sole, le montagne o i fiumi, ma si estende, secondo l'intuizione shintoista, a qualsiasi elemento del mondo, compresi gli oggetti comuni, gli animali e persino le piante, in una visione che rifiuta una netta separazione tra ciò che è animato e ciò che non lo è (Boyd & Nishimura, 2004). È proprio in questo orizzonte di animismo diffuso e di risignificazione della materia che si può collocare la nascita di Lucciconio, la fata guida che, nella trama di *Ni no Kuni*, prende vita dalle lacrime versate dal protagonista Oliver sul peluche donatogli dalla madre defunta: una manifestazione di una logica simbolica che attraversa l'intera tradizione spirituale giapponese.

Se Lucciconio rappresenta il caso in cui questa logica di risignificazione affettiva si compie all'interno della narrazione stessa, i Famigli che accompagnano i protagonisti nel corso dell'avventura permettono di osservare il medesimo principio da una prospettiva complementare, quella del giocatore che si pone in relazione con il gioco. Scegliere un Famiglio come rappresentazione di una parte di sé, infatti, non equivale a immedesimarsi nel personaggio che si controlla direttamente, ma a compiere un'operazione più vicina al *mitate* precedentemente descritto: il giocatore individua, in una creatura che ha innanzitutto una funzione meccanica all'interno del sistema di gioco, un secondo piano di significato che viene sovrapposto al primo, proiettando su di essa un tratto del proprio carattere o della propria storia personale. Anche in questo caso, dunque, ciò che rende speciale la creatura scelta non è una qualità che le appartiene oggettivamente, ma il legame che il giocatore stabilisce con essa: lo stesso principio di sovrapposizione di significati che, nella tradizione poetica e visiva giapponese, permette a un gesto piccolo di farsi specchio di un'idea più grande, qui si sposta dal piano della contemplazione estetica a quello della relazione ludica, confermando quanto questa sensibilità culturale

attraversi trasversalmente la struttura simbolica di *Ni no Kuni*, dalla narrazione interna del gioco fino al modo in cui chi gioca si rapporta ai suoi elementi (Marinucci, 2024).

Il quarto e ultimo nucleo riguarda le dinamiche di immersione profonda nell'esperienza estetica e contemplativa, insieme all'accettazione della natura transitoria dell'esistenza: temi che la sensibilità giapponese ha elaborato attraverso concetti molto raffinati. Il primo di questi è lo *yugen*, una nozione sfumata e difficile da tradurre, che indica un senso di mistero profondo e di grazia sottile, percepibile solo per via intuitiva e mai del tutto spiegabile a parole. Questo concetto, di origine cinese e buddhista, arrivato in Giappone con un significato legato all'oscurità e alla profondità, fu elevato da Fujiwara Shunzei al rango di ideale poetico più alto, e venne poi ulteriormente sviluppato da Zeami Motokiyo nel teatro Nō, dove indica una qualità di grazia composta e di eleganza trattenuta, capace di evocare una bellezza che va oltre la semplice superficie visibile dell'opera (Tsubaki, 1971). È stato osservato come lo *yugen* non si riduca a un'unica tonalità emotiva: può essere associato sia a un senso di inquietudine e oscurità, sia, all'opposto, a un senso di calma, sicurezza e quieta solitudine, ed è proprio questa doppia natura a costituirne il tratto più caratteristico (Febrianty & Fauziyah, 2023).

Strettamente legato allo *yugen*, ma più orientato al tema della caducità, è il *mono no aware*, un concetto estetico che la tradizione giapponese, soprattutto a partire dal periodo Heian, ha sviluppato per esprimere la malinconia che nasce dal contemplare la natura effimera del reale. Il *mono no aware* non sta nell'oggetto osservato in sé, ma in tutto il processo di trasformazione e dissolvimento che quell'oggetto attraversa nel tempo: la bellezza di un fiore di sakura, per esempio, non si può cogliere in un solo istante, bensì richiede che chi osserva segua l'intero arco della sua fioritura fino al suo appassire. Proprio questa fragilità, lungi dallo sminuire il valore estetico del fenomeno, ne rafforza in modo quasi paradossale l'intensità, generando un'esperienza emotiva breve ma molto potente (Prusinski, 2012).

Se lo *yugen* e il *mono no aware* rappresentano il lato affettivo e contemplativo di questa sensibilità, il concetto di *michi*, la "Via", ne costituisce il lato più pratico e metodologico: indica infatti il percorso disciplinato attraverso cui la persona persegue la propria crescita interiore e l'affinamento della conoscenza. Questa idea, che attraversa tanto le arti

marziali quanto le pratiche estetiche e religiose, parte dal presupposto che la verità non sia mai immediatamente accessibile, ma debba essere avvicinata a poco a poco, attraverso un cammino di apprendimento costante, riservato a chi sa mantenere, come insegnava il maestro Zen Dōgen, “occhi e orecchie acuti”, cioè un’attenzione vigile capace di cogliere ciò che è già visibile sotto la superficie delle cose. In questa prospettiva, la conoscenza non è un possesso fisso da acquisire una volta per tutte, ma un processo continuo e mai concluso, una disciplina che richiede dedizione costante e che si rinnova a ogni passo del cammino (Tollini, 2017). È a questo insieme di immersione contemplativa, di accettazione della caducità e di ricerca disciplinata della conoscenza che si può ricondurre, sul piano del gioco e della narrazione, il “Libro delle Magie” che accompagna costantemente Oliver nel suo percorso: uno strumento che è anche simbolo di un sapere che si rivela a poco a poco, di pari passo con la crescita interiore del protagonista lungo la sua personale “Via”.

3. Metodologia

Il presente capitolo espone le scelte metodologiche alla base della ricerca. Si presenta innanzitutto il disegno complessivo dello studio, a metodi misti, con una componente quantitativa e una qualitativa. Si descrivono quindi le caratteristiche del campione e le modalità di reclutamento. Si illustrano poi gli strumenti impiegati per la rilevazione dei dati, tra cui la Flow State Scale e il questionario qualitativo post-seduta, la procedura seguita nella sua interezza e le modalità adottate per l'analisi del materiale raccolto.

3.1 Disegno della ricerca

La presente ricerca adotta un disegno a metodi misti, che integra una componente quantitativa e una componente qualitativa. La scelta di un approccio integrato risponde a un'esigenza specifica del presente lavoro: l'oggetto di indagine, l'interazione tra le meccaniche ludiche di un JRPG e il simbolismo culturale giapponese che lo attraversa, riguarda tanto una dimensione misurabile dell'esperienza, quella del flow, quanto una dimensione di significato personale che un dato numerico, da solo, non sarebbe in grado di restituire.

La componente quantitativa si avvale della Flow State Scale (FSS), somministrata in due momenti distinti: prima dell'inizio della sperimentazione, in relazione all'esperienza videoludica pregressa di ciascun partecipante, e al termine della sessione di gioco con *Ni no Kuni*, in relazione all'esperienza specifica. Questo confronto permette di valutare se e in quale misura l'esperienza con il gioco selezionato abbia prodotto variazioni nelle dimensioni del flow rispetto alle abitudini ludiche abituali del partecipante.

A questa componente si affianca una prospettiva comparativa cross-culturale, attraverso il confronto tra un gruppo di partecipanti italiani e un gruppo di partecipanti giapponesi,

coerentemente con l'ipotesi di fondo della ricerca: che la familiarità culturale con il simbolismo veicolato dal gioco possa modulare l'esperienza di flow e la sua elaborazione soggettiva.

La componente qualitativa è affidata a un questionario semi-strutturato con domande prevalentemente aperte, organizzato in sei aree tematiche, finalizzato a raccogliere una narrazione approfondita dell'esperienza di gioco e del modo in cui i partecipanti hanno elaborato, sul piano personale, gli elementi simbolici e narrativi di *Ni no Kuni*.

Lo studio ha una natura meramente esplorativa: con un campione di 20 partecipanti, equamente distribuiti tra i due gruppi culturali, la presente ricerca non ha la pretesa di generalizzare i risultati ottenuti all'intera popolazione di riferimento, bensì mira piuttosto a individuare tendenze e differenze tra i due gruppi che possano orientare ricerche successive.

3.2 Partecipanti

Alla ricerca hanno preso parte 20 soggetti, equamente distribuiti in due gruppi di 10 partecipanti italiani e 10 partecipanti giapponesi, di età compresa tra i 18 e i 35 anni. I criteri di inclusione prevedevano che ciascun partecipante non avesse mai giocato precedentemente a *Ni no Kuni*, condizione necessaria per garantire un'esperienza di gioco priva di familiarità pregressa con la trama, i personaggi e gli elementi simbolici dell'opera, e disponesse di un personal computer su cui scaricare e utilizzare il gioco per l'intera durata della sperimentazione.

Il reclutamento è stato condotto attraverso un campionamento non probabilistico, che ha combinato due modalità: un campionamento di convenienza, realizzato tramite la pubblicazione di annunci su blog e forum universitari, e un campionamento a valanga, attraverso il passaparola tra conoscenti e contatti professionali. Si tratta di un campione di dimensioni contenute, coerente con la natura esplorativa dello studio.

3.3 Strumenti

Il consenso informato

A ciascun partecipante, prima dell'avvio della procedura, è stato somministrato un modulo di consenso informato, redatto in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR) in materia di protezione dei dati personali. Il modulo illustrava gli obiettivi della ricerca, le modalità di raccolta e trattamento dei dati, e il diritto del partecipante di ritirarsi in qualsiasi momento dallo studio senza necessità di fornire giustificazioni. Era inoltre richiesto ai partecipanti di indicare se acconsentissero all'utilizzo del proprio nome nella presentazione dei risultati, oppure se preferissero che i propri dati venissero trattati in forma interamente anonima; a ciascun partecipante è stato in ogni caso attribuito un codice identificativo, utilizzato per l'associazione delle risposte fornite ai diversi strumenti.

La Flow State Scale

Per la rilevazione quantitativa dell'esperienza di flow è stata impiegata la Flow State Scale (FSS), uno strumento di autovalutazione sviluppato da Jackson e Marsh (1996) per operationalizzare in termini psicometrici le nove dimensioni dell'esperienza ottimale teorizzate da Csikszentmihalyi (2009): equilibrio tra sfida e abilità, fusione tra azione e consapevolezza, chiarezza degli obiettivi, riscontro immediato, concentrazione sul compito, senso di controllo, perdita di autoconsapevolezza, alterazione della percezione del tempo ed esperienza autotelica, le stesse dimensioni già discusse nel Capitolo 2. La scala è composta da 36 affermazioni, distribuite in quattro item per ciascuna delle nove dimensioni, valutate su una scala Likert a cinque passi (1 = Per nulla; 5 = Totalmente). Nella presente ricerca è stata impiegata la versione italiana della FSS, validata da Diana, Villani, Muzio e Riva (2012).

Il questionario demografico e sui dati di gioco

Al termine della sessione di gioco è stato somministrato un questionario strutturato, organizzato in quattro sezioni: dati sociodemografici (età, genere, titolo di studio, occupazione attuale); esperienza videoludica generale (ore settimanali dedicate ai videogiochi, livello di competenza autopercepita nel genere JRPG su scala Likert a sette passi, elenco dei JRPG già giocati, eventuale conoscenza del titolo *Ni no Kuni*); interesse per la cultura e il simbolismo giapponesi (livello di interesse per il folklore giapponese, conoscenza delle produzioni Studio Ghibli e aspetti estetici associati al benessere). La quarta sezione ha infine rilevato l'esperienza specifica con *Ni no Kuni*, raccogliendo il punto della storia raggiunto dopo le sei ore di gioco, il livello di Oliver, il numero di Famigli in squadra e i frammenti di cuore restituiti agli NPC.

Il questionario qualitativo

Per la rilevazione della componente qualitativa è stato predisposto un questionario semi-strutturato con domande prevalentemente aperte, organizzato in sei aree tematiche, precedute da una sezione iniziale dedicata all'inserimento del codice identificativo del partecipante. Le sei aree indagate riguardano rispettivamente: l'identificazione e la proiezione sui personaggi del gioco; il riconoscimento e la lettura personale dei simboli e delle metafore narrative; l'esperienza emotiva vissuta nel corso del gioco; i processi di catarsi e trasformazione personale; e infine una sezione di narrazione libera, finalizzata a raccogliere una riflessione conclusiva non guidata da parte del partecipante.

Procedura

La raccolta dei dati si è svolta tra marzo e maggio 2026, interamente a distanza. In seguito alla manifestazione di interesse a partecipare allo studio, a ciascun partecipante è stato inviato il modulo di consenso informato; ricevuto il modulo firmato, è stata inviata la Flow State Scale da compilare sulla base della propria esperienza videoludica generale.

Ricevuta la compilazione, a ciascun partecipante è stato fornito un codice personale per riscattare il gioco sulla piattaforma Steam.

La scelta di Steam come piattaforma è stata motivata dall'esigenza di garantire l'uniformità della procedura: mentre l'accesso a un personal computer costituiva un requisito ragionevole per tutti i partecipanti, la versione alternativa del gioco, disponibile per console Nintendo Switch, avrebbe richiesto il possesso di un dispositivo aggiuntivo, rendendo il reclutamento più complesso e meno omogeneo.

A ciascun partecipante è stato quindi comunicato un intervallo di dieci giorni entro cui completare un totale di sei ore di gioco con *Ni no Kuni*, soglia ritenuta sufficiente a consentire un'effettiva immersione nelle dinamiche ludiche e narrative del titolo. Al termine delle sei ore, ciascun partecipante ne ha dato comunicazione e ha ricevuto i tre strumenti conclusivi: il questionario demografico e sui dati di gioco, la seconda somministrazione della Flow State Scale, riferita questa volta all'esperienza appena vissuta con *Ni no Kuni*, e il questionario qualitativo.

Tutti gli strumenti sono stati somministrati ai partecipanti italiani in lingua italiana e ai partecipanti giapponesi in lingua inglese.

3.4 Analisi dei dati

Analisi dei dati quantitativi

I punteggi della Flow State Scale sono stati analizzati calcolando, per ciascuna delle nove dimensioni, la media dei quattro item corrispondenti, ottenendo un punteggio compreso tra 1 e 5. Un valore medio pari o superiore a 3 è stato interpretato come indicativo di uno stato di flow elevato per quella dimensione. Le nove dimensioni sono state analizzate dapprima separatamente, al fine di individuare differenze specifiche tra i due gruppi culturali e tra la rilevazione pre-gioco e quella post-gioco; successivamente i risultati sono

stati letti in modo integrato, per delineare un quadro complessivo dell'esperienza di flow sperimentata dai partecipanti.

Analisi dei dati qualitativi

Le risposte al questionario qualitativo sono state analizzate attraverso un'analisi tematica (Braun & Clarke, 2006), condotta a partire dalle sei aree già previste nella costruzione dello strumento, all'interno delle quali sono stati individuati i temi e i sotto-temi emergenti dalle risposte dei partecipanti.

4. Risultati

Il presente capitolo espone i risultati emersi dallo studio, articolandoli in quattro sezioni. La prima presenta il profilo demografico del campione e alcuni indicatori del coinvolgimento con il gioco rilevati dal questionario demografico. La seconda riporta i risultati quantitativi ottenuti tramite la Flow State Scale (Jackson & Marsh, 1996), confrontando i punteggi pre e post sessione di gioco all'interno di ciascun gruppo nazionale e tra i due gruppi. La terza presenta i risultati del questionario qualitativo post-seduta: dapprima le griglie delle sezioni C1 e D1, che offrono un ponte quantitativo verso l'analisi tematica vera e propria, poi i risultati di quest'ultima condotta sulle risposte aperte, organizzati non partecipante per partecipante ma per nuclei tematici trasversali. Chiude il capitolo una breve sintesi integrativa che mette in relazione i diversi ordini di dati, senza tuttavia anticipare l'interpretazione approfondita che sarà sviluppata nel capitolo successivo.

Per garantire l'anonimato e l'uniformità dei dati, i partecipanti sono identificati con un codice sequenziale su base nazionale (IT01-IT10 per il gruppo italiano; JP01-JP10 per il gruppo giapponese), nel medesimo ordine in entrambe le sezioni.

I dati demografici sono stati raccolti tramite Google Form in cui ciascun partecipante ha indicato il proprio codice identificativo, consentendo l'incrocio con i punteggi individuali della Flow State Scale e con i temi emersi dal questionario qualitativo della medesima persona.

4.1 Il campione: profilo demografico e indicatori di coinvolgimento

Il questionario demografico è stato compilato da tutti i 20 partecipanti (10 italiani, 10 giapponesi).

Il gruppo italiano (N = 10) ha un'età compresa tra 20 e 33 anni, è composto per l'80% da uomini e per il 20% da donne, e presenta un titolo di studio prevalentemente di scuola secondaria di secondo grado (50%), seguito da laurea triennale e magistrale (20% ciascuna); il 50% dei rispondenti è lavoratore, il 30% studente-lavoratore e il 20% studente. Il gruppo giapponese (N = 10) ha un'età compresa tra 19 e 30 anni, è composto per l'80% da uomini e per il 20% da donne, con un titolo di studio equamente distribuito tra laurea magistrale (40%) e laurea triennale (40%); il 50% dei rispondenti è studente e il 40% lavoratore. Entrambi i gruppi dichiarano un'esperienza videoludica sostanziosa (il 40% degli italiani gioca più di 15 ore a settimana, così come il 20% dei giapponesi) e una familiarità pregressa con il genere JRPG concentrata nella fascia medio-alta della scala Likert a sette passi. Circa un terzo dei partecipanti italiani (30%) dichiara di non aver mai sentito parlare di *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea* prima dello studio; nel gruppo giapponese la conoscenza pregressa del titolo è equamente divisa (50% sì, 50% no).

Interesse per la cultura giapponese e aspetti estetici associati al benessere

Il questionario chiedeva inoltre di indicare quali aspetti caratteristici della sensibilità e dell'estetica giapponese contribuissero maggiormente a trasmettere un senso di benessere o tranquillità, in una domanda a risposta multipla. La Tabella 4.1 riporta le percentuali di risposta per entrambi i gruppi.

	IT	JP
Rapporto con la natura e il paesaggio	90%	80%
Relazioni basate su empatia	50%	60%
Simbologia spirituale e tradizione	50%	40%
Quotidianità e semplicità	60%	40%
Armonia visiva e cura estetica	80%	20%
Filosofia della crescita e della resilienza	50%	10%
Nessuno in particolare	10%	10%

Tabella 4.1 – Aspetti dell'estetica giapponese associati a un senso di benessere o tranquillità (N = 20)

Il dato più rilevante è la convergenza netta sul rapporto con la natura e il paesaggio, indicato come fonte di benessere dalla larga maggioranza di entrambi i gruppi (90% IT, 80% JP), il valore più alto in assoluto per entrambi i campioni. Anche la simbologia spirituale e la tradizione ottengono valori comparabili nei due gruppi (50% IT, 40% JP), coerentemente con la componente animistica discussa nel capitolo 2. Le differenze più marcate riguardano invece l'armonia visiva e cura estetica (80% IT contro 20% JP) e la filosofia della crescita e della resilienza (50% IT contro 10% JP).

Indicatori di coinvolgimento specifici con Ni no Kuni

Il questionario demografico includeva infine tre domande relative al progresso di gioco raggiunto al momento della compilazione. Dopo circa sei ore di gioco, il punto della storia raggiunto risulta simile tra i due gruppi, con le risposte distribuite su tre fasi medio-avanzate della trama senza una netta prevalenza di una singola tappa in nessuno dei due gruppi (italiani: 50% arrivo a Muccakesh, 40% completamento delle prove del Tempio del Cimento, 10% arrivo a Gatmandù; giapponesi: 40% arrivo a Muccakesh, 30% guarigione di Re Felix, 30% completamento delle prove del Tempio del Cimento).

Più interessanti, ai fini della presente ricerca, sono i due indicatori legati alle meccaniche centrali del gioco discusse al capitolo 2. Il numero di Famigli accolti in squadra mostra la stessa moda in entrambi i gruppi, con il 50% dei partecipanti di ciascun gruppo che ne ha accolti 4: un dato che suggerisce un livello di esplorazione e di investimento nella meccanica di raccolta comparabile tra i due gruppi, a prescindere dalle differenze di identificazione narrativa. Lo stesso ragionamento vale per il numero di frammenti di cuore restituiti agli NPC (la meccanica di “prendere e dare cuore” che il capitolo 2 individua come nucleo centrale della dimensione terapeutica del gioco): il gruppo giapponese ne ha restituiti in media 4.5 (range 1-8), il gruppo italiano 4.1 (range 1-10): una differenza modesta ma consistente, con i giapponesi leggermente più avanti nell'uso di questa specifica meccanica, pur a fronte di un valore massimo individuale più alto tra gli italiani.

Relazioni individuali tra dati demografici, di gioco e Flow State Scale

Il collegamento tra i dati demografici individuali e i punteggi della Flow State Scale permette di verificare se alcune caratteristiche dei partecipanti si associno alla variazione pre-post somministrazione. Una correlazione emerge con una solidità superiore alle altre: le ore settimanali dedicate abitualmente ai videogiochi correlano positivamente con la variazione del punteggio di flow complessivo ($r = .46$, $p = .042$) e, in modo più marcato, con la variazione dell'esperienza autotelica ($r = .61$, $p = .005$); la stessa relazione, verificata separatamente nei due gruppi, si mantiene sia tra gli italiani ($r = .57$, $p = .088$) sia tra i giapponesi ($r = .63$, $p = .049$). Il numero di frammenti di cuore restituiti agli NPC mostra una tendenza nella medesima direzione rispetto alla variazione dell'esperienza autotelica ($r = .37$), che tuttavia non raggiunge la significatività statistica ($p = .109$); correla invece in modo significativo con altri due indicatori di coinvolgimento generale con il gioco, il numero di Famigli in squadra ($r = .50$, $p = .026$) e il livello raggiunto da Oliver ($r = .52$, $p = .018$), suggerendo che si tratti in parte di un indicatore di quanto ampiamente un partecipante abbia esplorato il gioco, più che di un predittore autonomo della qualità dell'esperienza. Nessuna delle altre variabili individuali raccolte, quali l'età, il livello di esperienza dichiarata con il genere JRPG, l'interesse per la cultura giapponese, la familiarità con le produzioni Studio Ghibli, mostra una correlazione solida con le dimensioni della Flow State Scale.

4.2 Risultati quantitativi: la Flow State Scale

La Flow State Scale è stata somministrata due volte a ciascun partecipante, immediatamente prima e immediatamente dopo la sessione di gioco di circa sei ore, secondo la procedura precedentemente descritta. Per ciascuno dei 36 item, i punteggi sono stati aggregati nelle nove dimensioni previste dal modello originale di Jackson e Marsh (1996): equilibrio sfida-abilità, fusione tra azione e consapevolezza, chiarezza degli obiettivi, feedback univoco, concentrazione sul compito, senso di controllo, perdita dell'autocoscienza, alterazione della percezione del tempo ed esperienza autotelica,

secondo la struttura confermata anche dalla validazione italiana dello strumento (Diana et al., 2012). Ciascuna dimensione è stata calcolata come media dei quattro item corrispondenti (range 1-5); il punteggio di flow complessivo è stato ottenuto come media delle nove dimensioni.

La Tabella 4.2 riporta le medie pre e post sessione per ciascuna dimensione, separatamente per il gruppo italiano e per quello giapponese.

	IT pre	IT post	Δ IT	JP pre	JP post	Δ JP
Equilibrio sfida-abilità	3.90	3.83	-0.07	3.55	3.75	+0.20
Fusione azione-consapevolezza	3.80	3.17	-0.62	3.85	3.88	+0.02
Chiarezza degli obiettivi	3.75	3.85	+0.10	3.80	3.90	+0.10
Feedback univoco	3.40	3.55	+0.15	3.45	3.65	+0.20
Concentrazione sul compito	4.10	4.15	+0.05	4.10	3.92	-0.17
Senso di controllo	4.05	3.50	-0.55	3.25	3.67	+0.42
Perdita dell'autocoscienza	4.38	4.62	+0.25	3.23	4.05	+0.82
Alterazione percez. del tempo	3.20	2.92	-0.28	4.15	3.88	-0.28
Esperienza autotelica	4.25	3.77	-0.48	4.50	4.00	-0.50
Punteggio di flow complessivo	3.87	3.71	-0.16	3.76	3.86	+0.09

Tabella 4.2 – Punteggi medi della Flow State Scale per dimensione, gruppo e momento di rilevazione (range 1-5)

Il quadro che emerge dalla Tabella 4.2 non è lineare, e proprio per questo risulta interessante. Nel gruppo italiano il punteggio di flow complessivo si riduce leggermente dopo la sessione di gioco (da 3.87 a 3.71), un andamento sostenuto soprattutto dal calo di tre dimensioni: la fusione tra azione e consapevolezza (-0.62), il senso di controllo (-0.55) e l'esperienza autotelica (-0.48). Nel gruppo giapponese, al contrario, il punteggio complessivo aumenta leggermente (da 3.76 a 3.86), trainato in particolare da un incremento marcato della perdita dell'autocoscienza (+0.82) e del senso di controllo (+0.42), mentre anche in questo gruppo l'esperienza autotelica cala in misura comparabile a quanto osservato tra gli italiani (-0.50).

Applicando un t-test per campioni appaiati all'interno di ciascun gruppo, nessuna delle due variazioni pre-post raggiunge la significatività statistica convenzionale (italiani: $t = -$

1.24, $p = .245$, d di Cohen = -0.39; giapponesi: $t = 0.72$, $p = .488$, d di Cohen = 0.23), così come il confronto tra i due gruppi sulla variazione complessiva ($t = -1.40$, $p = .180$, d di Cohen = -0.62 per la differenza tra i due delta) e i confronti tra i punteggi assoluti pre e post (rispettivamente $p = .614$ e $p = .638$). Questo risultato non sorprende, data la dimensione campionaria di dieci soggetti per gruppo, e non consente di trarre conclusioni definitive sull'efficacia del compito in termini di induzione dello stato di flow; le differenze descrittive tra i due andamenti, un gruppo che tende a stabilizzarsi o a contrarsi leggermente, l'altro che tende a crescere, soprattutto sulle dimensioni più legate all'assorbimento esperienziale, restano tuttavia un pattern qualitativamente coerente.

Un'ulteriore osservazione riguarda la dispersione individuale dei punteggi, che il solo dato aggregato per gruppo rischia di appiattire. Il senso di controllo, in particolare, mostra un'ampia variabilità interindividuale: tra gli italiani il punteggio diminuisce in sei partecipanti su dieci e resta invariato o cresce nei restanti quattro, con un calo particolarmente marcato per due di essi (IT03: da 3.50 a 2.50; IT09: da 3.75 a 2.00); tra i giapponesi il quadro è ancora più eterogeneo, con incrementi molto pronunciati in due casi (JP09: da 2.25 a 4.25; JP10: da 3.50 a 5.00) e un calo altrettanto marcato in un altro (JP08: da 4.00 a 2.50). Questa eterogeneità suggerisce che la relazione tra sessione di gioco e percezione di controllo non sia uniforme neppure all'interno dello stesso gruppo culturale, e che intervengano fattori individuali, probabilmente legati alla familiarità pregressa con il genere JRPG e con la logica ibrida, a turni e in tempo reale, del sistema di combattimento di *Ni no Kuni*.

Relazioni tra le dimensioni della Flow State Scale

Calcolando le correlazioni tra le nove dimensioni sui punteggi post-sessione dell'intero campione ($N = 20$), emerge una struttura coerente con il modello teorico di riferimento: le dimensioni che Csikszentmihalyi (2009) individua come precondizioni del flow, equilibrio sfida-abilità, chiarezza degli obiettivi e feedback univoco, risultano fortemente correlate tra loro (r compreso tra .78 e .90) e con il senso di controllo (r compreso tra .76 e .79) e la fusione tra azione e consapevolezza ($r = .79$ con il senso di controllo). Si tratta di un pattern atteso, poiché queste dimensioni condividono la medesima base cognitiva

legata alla percezione di padronanza del compito. Al contrario, l'alterazione della percezione del tempo risulta pressoché indipendente dalle altre otto dimensioni, con correlazioni prossime allo zero o lievemente negative ($r = .00$ con il feedback univoco; $r = -.13$ con la perdita dell'autocoscienza): un dato che suggerisce come, in questo campione, la distorsione soggettiva del tempo durante il gioco non proceda di pari passo con le altre componenti dell'esperienza di flow, ma costituisca una dimensione relativamente autonoma, forse più sensibile a fattori contestuali legati alla sessione di gioco piuttosto che alla qualità dell'assorbimento esperienziale in sé.

4.3 Risultati del questionario qualitativo post-seduta

Il questionario qualitativo post-seduta, oltre alle domande aperte organizzate nelle sei aree A-F, include due griglie a scelta multipla: la sezione C1 (dieci qualità emotive, su scala a quattro passi da “mi manca molto” a “ne ho in eccesso”) e la sezione D1 (dodici emozioni provate durante la sessione di gioco, su scala a cinque passi da “per niente” a “moltissimo”). Trattandosi di scale Likert, queste due sezioni sono state analizzate separatamente e in via preliminare rispetto alle domande aperte, poiché costituiscono un ponte naturale tra il dato quantitativo della Flow State Scale e l'analisi tematica delle risposte aperte, permettendo un primo livello di triangolazione tra le tre fonti di dati raccolte nello studio.

La Tabella 4.3 riporta, per ciascuna delle dieci qualità emotive della sezione C1, la percentuale di partecipanti ($N = 20$) che dichiara di percepirla come carente nella propria vita attuale (risposta “mi manca molto” o “mi manca un po”).

	% campione che la percepisce carente
Fiducia	60%
Coraggio	55%
Sicurezza di sé	55%
Entusiasmo	50%
Moderazione	50%

Curiosità	45%
Ambizione	35%
Umore	35%
Gentilezza	30%
Amore	30%

Tabella 4.3 – Percentuale di partecipanti che dichiara una carenza (sezione C1, N = 20)

Le tre qualità più frequentemente percepite come carenti (fiducia, coraggio e sicurezza di sé) sono le medesime che ricorrono con maggiore frequenza nelle risposte aperte alla domanda C2, relativa a chi si vorrebbe “prendere cuore”: è il caso, tra gli altri, di IT08 (che vorrebbe più sicurezza di sé per il proprio migliore amico, proiettando così indirettamente una propria carenza), JP06 (che vorrebbe ricevere più coraggio e capacità di valorizzarsi) e IT07 (che vorrebbe prendere sicurezza di sé dai colleghi che sanno esprimersi senza avere paura del giudizio altrui). Questa convergenza tra il dato di frequenza della griglia C1 e il contenuto delle risposte aperte, ottenuta da due sezioni del questionario formalmente indipendenti, rafforza l’attendibilità di entrambe le fonti. Vale la pena di segnalare, inoltre, che la meccanica stessa del “prendere e dare cuore”, individuare una carenza altrui e colmarla con una risorsa propria, spesso senza che l’altro l’abbia esplicitamente richiesta, riproduce sul piano ludico la logica dell’*omoiyari*.

Confrontando i due gruppi nazionali sulle singole voci della sezione C1 (Tabella 4.4), tre differenze raggiungono la significatività statistica nonostante la ridotta numerosità campionaria: il coraggio (italiani M = 2.80, giapponesi M = 1.80, t-test p = .034), la moderazione (italiani M = 3.00, giapponesi M = 1.80, p = .014) e l’umorismo (italiani M = 3.00, giapponesi M = 2.10, p = .029), su una scala dove valori più alti indicano una percezione di maggiore sufficienza o eccesso. In tutti e tre i casi il gruppo giapponese riporta una carenza percepita significativamente maggiore rispetto al gruppo italiano. Il dato relativo alla moderazione merita una segnalazione particolare, poiché va in direzione opposta a quanto un’aspettativa basata su stereotipi culturali potrebbe suggerire: non si tratta qui di un giudizio osservato dall’esterno sul comportamento dei due gruppi, ma dell’autovalutazione dei partecipanti sulla propria vita attuale.

	IT (M)	JP (M)	p
Coraggio	2.80	1.80	.034
Moderazione	3.00	1.80	.014
Umore	3.00	2.10	.029

Tabella 4.4 – Differenze IT-JP statisticamente significative nella sezione C1 (t-test, N=20)

In merito alla sezione D1, la Tabella 4.5 riporta le emozioni con l'intensità media più alta sull'intero campione. La nostalgia (M = 4.00) risulta l'emozione più intensamente provata in assoluto, seguita da speranza e orgoglio (entrambe M = 3.70); la rabbia è invece l'emozione meno intensamente provata (M = 2.50), con uno scarto rispetto a tutte le altre voci. Questo profilo, caratterizzato da emozioni di segno complessivamente positivo o elaborativo (nostalgia, speranza, orgoglio), è coerente con il pattern di rielaborazione adattiva del fallimento, e ne costituisce un primo riscontro quantitativo.

	Media (1-5)
Nostalgia	4.00
Speranza	3.70
Orgoglio	3.70
Sorpresa	3.65
Senso di protezione	3.60
Frustrazione	3.55
Tenerezza	3.50
Senso di colpa	3.50
Gioia	3.35
Paura	3.25
Tristezza	3.20
Rabbia	2.50

Tabella 4.5 – Intensità media delle emozioni provate durante il gioco, ordinate (sezione D1, N = 20)

Un confronto tra i due gruppi nazionali sulle singole voci della sezione D1 non restituisce differenze statisticamente significative, sebbene due tendenze si avvicinino alla soglia convenzionale: la rabbia, riportata come più intensa dagli italiani (M = 3.10) rispetto ai

giapponesi ($M = 1.90$; $p = .052$), e la gioia, anch'essa più intensa tra gli italiani ($M = 3.80$ contro $M = 2.90$; $p = .076$). Trattandosi di valori che non raggiungono la significatività, questi andamenti vanno considerati indicativi e non conclusivi.

Il dato più rilevante emerso dall'incrocio interno alla sezione D1, tuttavia, riguarda la relazione tra frustrazione e speranza sull'intero campione: le due variabili correlano in modo positivo e statisticamente significativo ($r = .71$, $p < .001$), a indicare che i partecipanti che hanno provato più intensamente frustrazione durante la sessione di gioco sono anche, sistematicamente, quelli che hanno provato più intensamente speranza. Si tratta della conferma quantitativa più diretta, in questo studio, del pattern qualitativo: la frustrazione per il fallimento non risulta associata a un vissuto di scoraggiamento, bensì a un vissuto di speranza, in linea con il principio del “paradosso del fallimento” proposto dalla Video Game Therapy® (Bocci et al., 2023).

Le risposte aperte dei 20 protocolli sono state sottoposte ad analisi tematica secondo il procedimento in sei fasi indicato da Braun e Clarke (2006): familiarizzazione con i dati, generazione dei codici iniziali, ricerca dei temi, revisione dei temi, definizione e denominazione, produzione del resoconto. Anziché seguire l'ordine sequenziale delle sei aree del questionario, si è scelto di riorganizzare i codici emersi in nuclei tematici trasversali, in modo da evidenziare i pattern ricorrenti nel campione e le eventuali differenze tra i due gruppi nazionali, piuttosto che restituire un resoconto partecipante per partecipante.

Identificazione e proiezione: personaggi e Famigli

Il pattern più netto dell'intero materiale qualitativo riguarda la distribuzione dell'identificazione con i personaggi principali (domanda B1). Sei dei dieci partecipanti giapponesi (JP03, JP08, JP02, JP07, JP09, JP05) indicano Oliver come personaggio di maggiore sintonia, motivando la scelta con la sua capacità di continuare a prendersi cura degli altri e di crescere nonostante il lutto iniziale e l'incertezza, o con l'ammirazione per i suoi “forti principi” (JP05) e per la sua “determinazione silenziosa” (JP03). Tra i partecipanti italiani il quadro si ribalta in modo quasi speculare: sei dei dieci protocolli (IT02, IT04, IT07, IT08, IT09 e IT10) indicano Lucciconio, scelto non per la funzione di

guida ma per il tratto ironico-scherzoso che lo caratterizza, esplicitamente associato dai rispondenti a una propria modalità di gestione delle difficoltà attraverso l'umorismo; è il caso di IT09, che descrive Lucciconio come colui che “dà una mano al protagonista in un momento di difficoltà”. Nessuno dei dieci partecipanti italiani, invece, indica Oliver, mentre tra i giapponesi Lucciconio resta minoritario ma non assente (tre casi: JP01, JP06, JP04). Il quadro complessivo che emerge da questo campione è quello di un'asimmetria marcata: sei dei dieci partecipanti giapponesi si identificano con il protagonista, contro nessuno dei dieci partecipanti italiani, mentre sei italiani indicano Lucciconio come personaggio di maggiore sintonia, a fronte di tre giapponesi su dieci.

Il secondo pattern, ancora più regolare e trasversale a entrambi i gruppi, riguarda la scelta del Famiglio rappresentativo di una parte di sé (domanda B2): nella quasi totalità dei 20 protocolli la scelta non è motivata da considerazioni di efficacia meccanica o di utilità in combattimento, ma da un criterio simbolico o affettivo: la calma e la lentezza di Splisher per JP03, l'energia del Famiglio scimmia per JP01, l'affidabilità silenziosa di Mite per JP07, il Famiglio fata scelto perché nato “da un dono della natura” e associabile al proprio bisogno di essere guarito (JP10), un Famiglio addestrato e trattato “come un amico” a rappresentare un lato coraggioso che il partecipante fatica solitamente a mostrare per via della propria insicurezza (JP06). Solo in due protocolli il criterio dichiarato si avvicina a una motivazione più propriamente meccanica legata al proprio approccio al combattimento: IT09 sceglie il Famiglio “con la spada” perché “affezionata a quello stile di combattimento”, e IT04 lo spadaccino perché rispecchia la propria tendenza ad “affrontare i problemi direttamente”, pur restando, anche in questi due casi, un criterio di identificazione personale più che di prestazione. Nel complesso, questa modalità di scelta, ovvero di proiettare su una creatura che ha anzitutto una funzione meccanica un secondo piano di significato personale, riproduce la logica del *mitate* precedentemente discussa.

Oggetti, simboli e legami affettivi

Le risposte alla domanda C3, relativa a un oggetto, un ricordo o un legame che ha acquisito significato speciale attraverso la sofferenza, convergono con notevole regolarità su oggetti o legami dell'infanzia investiti di una funzione di conforto, in entrambi i gruppi:

una coperta portata con sé durante un trasferimento (IT05), un gatto che si avvicinava nei momenti di pianto (IT01), una fotografia del padre scomparso (IT08), un diario e il ricordo della propria cameretta (IT07), un braccialetto ricevuto da una persona cara che è venuta a mancare (JP10), un libro di fiabe letto dal nonno e conservato ancora oggi (JP09), il cane d'infanzia che dormiva accanto al partecipante nelle notti in cui i genitori litigavano (JP05), lo zaino delle elementari (JP04). Un sotto-tema distinto ma affine riguarda la musica come fonte di conforto: JP03 racconta di come un brano ascoltato per caso gli abbia permesso di relativizzare un dolore ritenuto a lungo unico, mentre IT09 indica semplicemente “le cuffie per ascoltare la musica”. Questo pattern, oggetti concreti, quasi sempre risalenti all'infanzia, a cui viene attribuita una funzione di contenimento emotivo, risuona in modo diretto con il concetto winnicottiano di oggetto transizionale: un riscontro empirico non indotto (la domanda non menziona Winnicott né la nozione di oggetto transizionale) di una dinamica che il quadro teorico del capitolo 2 aveva anticipato su basi puramente concettuali.

Alla domanda C4, relativa a una fonte di guida e forza paragonabile al Libro delle Magie di Oliver, la maggioranza dei protocolli indica figure relazionali dirette: la madre (IT08, IT06), il partner (IT01, IT04), una sorella maggiore (JP08), un'insegnante delle elementari (JP01), un'insegnante delle superiori con cui il partecipante è ancora in contatto (JP05), i compagni di squadra di baseball (JP09). Mentre una minoranza indica un principio interiore astratto: il riferimento alla filosofia stoica per IT02, il senso di ammirazione e aspirazione come “bussola interiore” per JP03, l'autoconsapevolezza per JP06. Un solo protocollo indica, infine, una pratica personale piuttosto che una figura o un principio: IT09 risponde semplicemente “la pittura”, introducendo un terzo tipo di risorsa, l'attività creativa come fonte autonoma di forza.

Il lutto e la perdita: la storia di Oliver come specchio

Alla domanda D2, che chiede esplicitamente se l'apertura della storia (la morte della madre di Oliver e il senso di colpa che ne consegue) abbia risvegliato ricordi di perdite reali, sei dei venti protocolli riportano una risonanza diretta con un lutto o un abbandono personale: IT08 con la morte del padre, avvenuta quando il partecipante aveva meno di

un anno; IT03 con la morte della nonna; IT07 con la morte di un'amica nell'alluvione di Genova del 2011, episodio raccontato con dettaglio e accompagnato da un vissuto di colpa legato al "perché lei e non io"; JP10 con la perdita della persona a cui è legato il braccialetto ricordato alla domanda C3; JP06, che collega la scena a un vissuto di solitudine legato all'assenza di adulti affidabili nella propria infanzia; IT09, che risponde con "le partenze dei miei amici e la morte dei miei cari". Altri protocolli, pur non riportando un lutto diretto, descrivono comunque una risonanza empatica marcata: JP04 dichiara di aver provato "un senso di perdita che non ho vissuto direttamente, ma attraverso Oliver ho sentito il suo dolore come se fossi lui", mentre JP09 rilegge la domanda in chiave di colpa per conseguenze involontarie delle proprie azioni piuttosto che di lutto in senso stretto. Questo insieme di risposte costituisce un riscontro qualitativo solido della funzione di specchio e di rielaborazione simbolica che il quadro teorico attribuisce alla narrazione videoludica in chiave di spazio transizionale, una funzione coerente, sul piano quantitativo, con l'intensità non trascurabile della nostalgia e del senso di colpa registrata nella sezione D1 (rispettivamente $M = 4.00$ e $M = 3.50$ sull'intero campione, Tabella 4.5).

Le risposte alla domanda D3, relative ai momenti di sopraffazione emotiva durante la sessione di gioco, si dividono in due sotto-pattern trasversali a entrambi i gruppi: alcuni partecipanti riportano un momento legato alla trama (la scena della morte della madre di Oliver: IT01, IT08, JP09), altri un momento legato alla difficoltà meccanica del combattimento o dell'esplorazione (IT03, IT07, JP06, JP04, JP05). In entrambi i casi, la strategia di gestione dichiarata è quasi sempre attiva: una pausa breve, il cambio di approccio strategico, la ripetizione del tentativo fino al successo, piuttosto che un evitamento o un'interruzione prolungata della sessione.

Il fallimento come materiale terapeutico

Il pattern più coerente e ricorrente dell'intero materiale qualitativo emerge dalla domanda D4, dedicata al vissuto dei momenti di fallimento in gioco. In quindici dei venti protocolli è possibile identificare un medesimo percorso evolutivo: una fase iniziale di frustrazione o autosvalutazione di fronte alla sconfitta, seguita dalla rielaborazione dell'insuccesso

come informazione utile a correggere la strategia, fino a un progressivo aumento della tolleranza e della perseveranza. Il pattern attraversa entrambi i gruppi con una regolarità sorprendente: IT03 richiama la propria esperienza pregressa con altri videogiochi ad alta difficoltà, per i quali “il fallimento non è una sconfitta, bensì un’opportunità”; IT01 descrive come la crescente dimestichezza con le meccaniche del gioco abbia aperto nuove strategie via via che il fallimento si ripresentava; IT07 descrive una tendenza a ripetere il fallimento una prima volta quasi per “accertarsi” delle proprie azioni; IT09 sintetizza lo stesso principio in termini differenti: “odio perdere nei giochi, ma ogni volta ci metto più impegno”; JP05 racconta di aver pensato inizialmente che il gioco fosse “troppo difficile” e di non essere “abbastanza bravo”, salvo poi comprendere che si trattava solo di abituarsi alle dinamiche di gioco; JP06 dichiara di essere diventato “più realistico”, studiando i propri errori invece di scoraggiarsi; JP04 racconta di essersi sentito facilmente infastidito all’inizio, ma di aver perseverato spinto dalla curiosità per la trama; JP09 registra un aumento della pazienza e la comprensione che “ciò che conta è il percorso, non la velocità o la perfezione”; JP10 riporta di aver smesso di arrabbiarsi con sé stesso, ricordandosi che “è solo un gioco” pensato per divertirsi. Tre protocolli (IT08, IT06, e IT10) dichiarano di non aver notato alcun cambiamento, non per rassegnazione ma perché riferiscono di aver affrontato il fallimento con un atteggiamento già adattivo fin dall’inizio del percorso; nelle parole di IT08, i momenti di fallimento “si trasformavano in sfida fin dall’inizio”. Un solo protocollo, quello del partecipante JP03, mostra un andamento parzialmente opposto: il partecipante riferisce di essere diventato progressivamente più critico e meno tollerante verso i propri errori con il proseguire della sessione, un esito che si discosta dal pattern maggioritario.

Questo nucleo tematico trova nella sezione D1 una conferma quantitativa diretta e statisticamente significativa: l’intensità della frustrazione correla positivamente con l’intensità della speranza sull’intero campione ($r = .71, p < .001$). Il caso di JP03 conferma questa lettura per contrasto: è l’unico protocollo dell’intero campione in cui il pattern qualitativo si discosta dalla norma, ed è anche uno dei pochi in cui, nella sezione D1, l’orgoglio riportato risulta particolarmente basso a fronte di un senso di colpa elevato: un profilo coerente con il suo racconto di un rapporto col fallimento che si irrigidisce anziché ammorbidirsi. Nel complesso, la convergenza tra l’arco narrativo frustrazione-rielaborazione-perseveranza rilevato in tre quarti del campione, distribuito in modo

pressoché identico tra i due gruppi, e la correlazione frustrazione-speranza rilevata nella sezione D1, riproduce con notevole fedeltà il principio del “paradosso del fallimento” proposto nell’ambito della Video Game Therapy® (Bocci et al., 2023).

Catarsi, controllo e trasformazione percepita

Le risposte alla domanda E1, relativa alla fase del percorso di elaborazione del lutto in cui i partecipanti si riconoscono, non convergono su un’unica fase ma si distribuiscono lungo l’intero spettro proposto dalla domanda: dalla negazione e fuga nella fantasia (IT03, che dichiara un “forte bisogno di sfuggire alla realtà del quotidiano”; JP09, che descrive la tendenza a “nascondersi nella propria immaginazione” quando le cose non vanno bene) alla ricerca di senso (IT01, IT07, JP05, JP06, IT09, quest’ultima nell’aiutare gli altri), fino a una lettura più originale offerta da IT04, che rilegge la fase della rabbia non in relazione a un lutto ma alla frustrazione per la scarsità di tempo libero nella propria vita quotidiana. Due protocolli (JP10, JP04) dichiarano di non saper collocare la propria condizione attuale in nessuna delle fasi proposte.

Le risposte alla domanda E2, relativa alla sensazione di controllo offerta dal gioco rispetto alla vita quotidiana, offrono un’occasione di lettura incrociata con i punteggi individuali della dimensione “senso di controllo” della Flow State Scale, e restituiscono nel complesso un quadro tutt’altro che univoco. In alcuni casi le due fonti di dati convergono in modo netto: JP08, il cui punteggio individuale mostra il calo più marcato registrato nel campione giapponese (da 4.00 a 2.50), risponde alla domanda E2 con un secco “No”; IT07, il cui punteggio cresce (+0.25), dichiara di essersi sentita “potente” e di disporre di “più strumenti” nel gioco che nella vita quotidiana; JP05, con un incremento di 0.75 punti nella stessa dimensione, descrive con entusiasmo il piacere di avere controllo su “dove andare, con chi parlare”. In altri casi le due fonti divergono, o comunque la risposta qualitativa introduce una sfumatura critica che il solo punteggio numerico non renderebbe: IT03 afferma con decisione che il gioco gli ha dato una sensazione di controllo assente nella vita reale, pur presentando uno dei cali più marcati nel punteggio quantitativo della medesima dimensione; IT09, in controtendenza rispetto alla maggioranza dei protocolli, dichiara che il gioco non le ha dato alcuna sensazione di

controllo aggiuntiva, “anzi lascia poche libertà”. Questa eterogeneità non va necessariamente letta come un’incoerenza dei dati, quanto piuttosto come un indizio che il senso di controllo misurato dalla FSS, riferito al vissuto momento per momento durante l’attività, e il senso di controllo narrato retrospettivamente in risposta a una domanda aperta possano intercettare aspetti parzialmente distinti dell’esperienza.

Alla domanda E3, relativa alla percezione di un cambiamento personale al termine del percorso, la maggioranza dei protocolli riporta un cambiamento modesto ma presente, più spesso descritto come uno spunto di riflessione piuttosto che come una trasformazione netta (IT07, IT03, JP01, JP04, quest’ultimo con un rinnovato apprezzamento per la natura e l’ambiente), mentre un sottoinsieme di protocolli (IT08, IT06, JP03, JP06) dichiara esplicitamente di non aver percepito alcun cambiamento significativo.

Rielaborazione libera: immagini, lettere e insegnamenti

Alla domanda F2, che chiede di indicare l’immagine o la scena rimasta più impressa, quattro protocolli su venti (IT04, IT07, JP01, JP10) indicano la medesima scena: il momento in cui le lacrime versate da Oliver sul peluche donatogli dalla madre danno vita a Lucciconio. Si tratta della scena che il capitolo 2 individua come manifestazione ludico-narrativa più diretta della logica di risignificazione affettiva della materia propria della tradizione giapponese; la sua convergenza spontanea, non sollecitata dalla formulazione della domanda e trasversale a entrambi i gruppi nazionali, costituisce un ulteriore riscontro qualitativo della sua efficacia simbolica anche presso un pubblico non giapponese. Un secondo cluster di risposte si concentra sulla scena della morte della madre di Oliver e sul suo impatto emotivo (JP09, JP04, quest’ultimo con un ricordo particolarmente vivido dell’esplorazione della casa di Motorville dopo la scomparsa della madre).

Alla domanda F3, che chiede di immaginare una lettera indirizzata a Oliver, le risposte si organizzano attorno a due nuclei distinti. Il primo, maggioritario, è di rassicurazione: il protagonista viene descritto come già completo, e il messaggio si limita a un incoraggiamento a proseguire; è il caso di IT01 (“non gli manca nulla, quindi... lo incoraggerei a continuare il suo percorso perché sta facendo un ottimo lavoro”) e di JP03,

che valida la gentilezza di Oliver come una qualità rara, da custodire. Il secondo orientamento, più personale, cerca invece di stabilire una relazione paritaria con il personaggio o di offrirgli una riflessione tratta dalla propria esperienza: IT08 immagina la lettera come un'occasione per presentarsi a Oliver come si farebbe con un amico, colmando l'asimmetria per cui il giocatore conosce ogni dettaglio della vita del protagonista mentre questi non sa nulla di lui; IT09 offre invece a Oliver un pensiero sul lutto: "i morti non tornano in vita, ma rimangono nel tuo cuore". Anche in una domanda dal tono più leggero e immaginativo, dunque, riemergono gli stessi due assi già rilevati precedentemente: il bisogno di riconoscimento reciproco e l'elaborazione della perdita.

Alla domanda F4, relativa a un insegnamento o a una nuova comprensione di sé derivata dall'esperienza di gioco, il tema più ricorrente è ancora una volta legato al rapporto con il fallimento e con l'autocritica: JP08 dichiara di aver realizzato di provare più frustrazione del previsto ma di non voler rinunciare; JP07 riconosce di essere "spesso troppo duro" con sé stesso di fronte all'errore; IT07 riconosce la propria tendenza all'impulsività; JP04 riferisce di aver compreso che "anche piccole azioni possono fare la differenza".

Infine, alla domanda F1, relativa all'identificazione proiettiva in un personaggio immaginario nel mondo di gioco, la maggioranza dei protocolli (JP07, IT06, JP03, IT04, JP04, JP06) sceglie ruoli defilati o di supporto: un artigiano, un abitante qualunque, un aiutante nella bottega del padre di Esther, un nuovo membro della squadra. Solo due protocolli si discostano nettamente da questa tendenza, esprimendo il desiderio esplicito di vestire i panni del protagonista stesso: JP09, che motiva la scelta con il semplice piacere di "essere il personaggio principale", e IT09, che sceglie Oliver per potersi allenare di più "per essere più forte".

Oltre il *mitate*: *michi*, *mono no aware* e *yugen*

Il quadro teorico presentato al capitolo 2 individua, accanto al nucleo del *mitate* già discusso, un quarto nucleo simbolico della cultura giapponese, *yugen*, *mono no aware* e *michi*, che merita un confronto puntuale con i dati raccolti, per verificare se trovi un

riscontro empirico distinto da quello già rilevato per il *mitate*. Una rilettura mirata delle risposte alle domande C4, E3 e F2, alla ricerca rispettivamente di un'idea di crescita come percorso disciplinato e mai concluso (*michi*), di una sensibilità malinconica verso la caducità (*mono no aware*) e di un senso di mistero o quiete contemplativa (*yugen*), restituisce un quadro disomogeneo tra i tre concetti: due trovano un riscontro, seppure circoscritto; il terzo no. Si tratta di indizi da riportare con la cautela dovuta a un singolo strumento qualitativo su un campione di 20 persone, senza forzarne la portata.

Il riscontro più evidente riguarda il concetto di *michi*. Alla domanda C4, JP03 descrive la propria fonte di forza e guida non come una persona o un oggetto, ma come un processo di accumulo: un'ammirazione verso un modello a cui tendere, alimentata dal proprio percorso di tentativi ripetuti e mai del tutto risolti, che il partecipante descrive come esperienze che “si sono progressivamente accumulate e sono diventate parte di ciò che sono”. È una descrizione che combina l'idea di un percorso mai concluso con quella di una disciplina costruita per accumulo, coerente con la logica della via (*michi*) come processo aperto più che come traguardo puntuale. Si tratta di un singolo caso, non generalizzabile all'intero sottocampione giapponese; tuttavia, lo stesso principio di crescita per accumulo progressivo, pur senza alcun riferimento a un impianto disciplinare, riemerge in forma più diffusa nel pattern del fallimento rielaborato, rilevato in tre quarti del campione.

Un riscontro più circoscritto, ma comunque degno di nota, riguarda il concetto di *mono no aware*. Sul piano quantitativo, la nostalgia risulta (come già riportato in Tabella 4.5) l'emozione più intensamente provata sull'intero campione ($M = 4.00$ su 5). Sul piano qualitativo, JP04 riporta come esito del proprio percorso di gioco “un rinnovato apprezzamento per la natura e l'ambiente”; e tra gli oggetti citati alla domanda C3 come portatori di un significato acquisito attraverso la sofferenza compare, per IT05, una coperta “ormai rovinata e con toppe”, conservata nonostante il suo deperimento materiale, o forse proprio in virtù di esso. Se in precedenza questo dato era stato letto nella sola chiave psicoanalitica dell'oggetto transizionale, una sua rilettura complementare alla luce delle premesse teoriche individuate permette di riconoscerci anche una sensibilità per la bellezza delle cose segnate dal tempo, coerente con i concetti di *kokoro/wabi-sabi*. Anche in questo caso si tratta di indizi convergenti ma isolati, non di un pattern robusto quanto

quello rilevato per il *mitate*. Il terzo concetto, *yugen*, non trova invece un riscontro altrettanto riconoscibile. Le risposte esaminate non restituiscono espressioni riconducibili a un senso di mistero, di bellezza sospesa o di quiete contemplativa distinto dalle altre categorie già discusse. È possibile che questa assenza dipenda dalla natura stessa dello strumento: un questionario post-seduta strutturato per aree tematiche esplicite è probabilmente meno adatto a intercettare una qualità estetica per definizione sfuggente.

4.4 Sintesi integrativa

I tre ordini di risultati presentati in questo capitolo, la Flow State Scale, le griglie Likert del questionario qualitativo e l'analisi tematica delle sue domande aperte, pur raccolti attraverso strumenti di natura diversa e non sempre direttamente integrabili sul piano statistico, convergono su almeno cinque punti.

Il primo riguarda la natura non lineare dell'esperienza di flow indotta dal gioco, che nei dati della FSS si traduce in andamenti divergenti tra i due gruppi nazionali e in un'ampia variabilità individuale, e nei dati qualitativi in un vissuto raramente descritto come un'esperienza di assorbimento omogenea o costante, quanto piuttosto come un percorso segnato da momenti di frustrazione seguiti da fasi di recupero.

Il secondo riguarda la centralità del fallimento come snodo esperienziale: un tema che emerge con una regolarità nettamente superiore a qualunque altro codice individuato nell'analisi tematica, e che trova, nella sezione D1 del medesimo questionario, una conferma quantitativa diretta nella correlazione positiva e significativa tra frustrazione e speranza ($r = .71, p < .001$).

Il terzo riguarda la permeabilità dei nuclei simbolici della cultura giapponese discussi al capitolo 2: sia il principio del *mitate* sia la logica di risignificazione affettiva della materia legata alla nascita di Lucciconio trovano riscontro diretto e non sollecitato nelle risposte di partecipanti, italiani e giapponesi indistintamente, che non avevano alcuna conoscenza pregressa di questi costrutti teorici.

Il quarto è l'asimmetria sistematica nell'identificazione con i personaggi principali: la netta preferenza giapponese per Oliver (60% contro lo 0% degli italiani) e quella italiana per Lucciconio (60% contro il 30% dei giapponesi).

Il quinto, infine, riguarda le tre qualità emotive più diffusamente percepite come carenti nel campione (fiducia, coraggio e sicurezza di sé) che coincidono con le qualità più frequentemente nominate nelle risposte aperte sul desiderio di “prendere cuore” da altre persone, a conferma della coerenza interna tra le diverse sezioni dello stesso strumento.

5. Discussione e analisi interculturale

Il presente capitolo discute i risultati esposti al capitolo 4 alla luce del quadro teorico presentato al capitolo 2, ripercorrendo in particolare le tre domande di ricerca formulate inizialmente. La discussione procede dal livello più strettamente sperimentale a quello più propriamente interpretativo: le prime due sezioni si concentrano sulla forma che l'esperienza di flow assume nel confronto con il fallimento (Domanda di ricerca 1); le due successive spostano l'attenzione sul ruolo della familiarità culturale, prima nell'identificazione narrativa con i personaggi, poi nella permeabilità dei simboli giapponesi veicolati dal gioco (Domanda di ricerca 2); una quinta sezione è dedicata specificamente ai tre concetti, finora meno esplorati, di *yugen*, *mono no aware* e *michi*; la sesta, infine, raccoglie i fili delle sezioni precedenti in una lettura d'insieme, introducendo le implicazioni discusse nelle conclusioni. Coerentemente con la natura esplorativa dello studio, ogni interpretazione viene qui formulata con la cautela dovuta a un campione di 20 persone, distinguendo dove possibile tra ciò che i dati mostrano e ciò che suggeriscono senza dimostrare.

5.1 Flow e abitudine videoludica: lettura della divergenza tra i due gruppi

La prima domanda di ricerca chiedeva come si articolasse, nel corso della sessione di gioco, il rapporto tra le componenti del flow rilevate dalla Flow State Scale e i momenti di difficoltà che la struttura di un JRPG generalmente comporta. I risultati emersi mostrano che il punteggio di flow complessivo diminuisce leggermente nel gruppo italiano (da 3.87 a 3.71) e aumenta leggermente in quello giapponese (da 3.76 a 3.86); entrambi i gruppi, tuttavia, condividono un dato che a un primo sguardo appare paradossale: l'esperienza autotelica, che nel modello di Csikszentmihalyi (2009) rappresenta l'esito ultimo del flow, ovvero il segno che l'attività è stata vissuta come gratificante di per sé, cala in entrambi i gruppi in misura quasi identica (-0.48 per gli italiani, -0.50 per i giapponesi).

Il collegamento tra i dati demografici individuali e i punteggi della Flow State Scale permette di spiegare questo apparente paradosso con un dato concreto, e non solo con un'ipotesi. Le ore settimanali abitualmente dedicate ai videogiochi risultano significativamente associate alla variazione dell'esperienza autotelica ($r = .61$, $p = .005$), una relazione che si mantiene sia tra gli italiani ($r = .57$) sia tra i giapponesi ($r = .63$) presi separatamente: non è dunque un effetto culturale mascherato da effetto individuale, ma un pattern trasversale a entrambi i gruppi. In altre parole, il calo di esperienza autotelica osservato nel campione complessivo non riflette una caratteristica del gioco in sé, quanto piuttosto il fatto che, per i giocatori che tendono a dedicare molte ore settimanali al medium, *Ni no Kuni* abbia rappresentato un'esperienza meno gratificante rispetto ai propri standard abituali; per i giocatori meno esperti, al contrario, la stessa esperienza ha rappresentato un incremento rispetto alla propria abitudine. Questo risultato conferma a livello empirico una distinzione solo teorica nella letteratura sul flow videoludico, quella tra un'esperienza che soddisfa le condizioni strutturali del modello e un'esperienza che si traduce in un valore soggettivo duraturo, la stessa distinzione su cui si fonda la nozione di flow "negativo" (Salisbury & Tomlinson, 2016): i dati qui raccolti suggeriscono che questo scarto tra struttura e valore non sia un'eccezione isolata, ma una funzione misurabile dell'abitudine videoludica pregressa del giocatore.

Il numero di frammenti di cuore restituiti agli NPC mostra una tendenza nella medesima direzione rispetto alla variazione dell'esperienza autotelica ($r = .37$), coerente con l'idea che l'investimento nella meccanica del "prendere e dare cuore" si associ a un'esperienza più gratificante; questa tendenza, tuttavia, non raggiunge la significatività statistica ($p = .109$), e correla invece in modo significativo con altri due indicatori di coinvolgimento generale con il gioco, il numero di Famigli in squadra ($r = .50$, $p = .026$) e il livello raggiunto da Oliver ($r = .52$, $p = .018$). Risulta dunque più prudente leggere il numero di frammenti restituiti come un indicatore di quanto ampiamente un partecipante abbia esplorato il gioco nel suo complesso, piuttosto che come un predittore della qualità autotelica dell'esperienza.

Nessuna delle altre variabili individuali raccolte, quali l'età, il livello di esperienza dichiarata con il genere JRPG, l'interesse per la cultura giapponese, la familiarità con le produzioni Studio Ghibli, mostra invece una correlazione solida con le dimensioni della Flow State Scale. Le ore di gioco abituali restano l'unico predittore individuale che

raggiunge una solidità statistica inequivocabile, un dato che merita comunque di essere sottolineato: suggerisce che l'esperienza autotelica sia legata più a una pratica di gioco consolidata che alle conoscenze o all'interesse culturale del giocatore sul piano teorico.

Un ultimo elemento riguarda la marcata variabilità individuale nel senso di controllo, con oscillazioni che vanno da un calo di 1.75 punti a un incremento di 2.00 punti sulla medesima scala. Nessuna delle variabili demografiche raccolte spiega in modo solido questa variabilità: né l'esperienza pregressa con il genere JRPG ($r = .35$, $p = .127$) né le altre variabili individuali raggiungono una correlazione statisticamente significativa con questa dimensione specifica. Il senso di controllo sembra dunque rispondere a fattori che il presente studio non è stato in grado di intercettare con gli strumenti demografici a disposizione.

5.2 Il rapporto con il fallimento: dal principio teorico al dato empirico

Se la sezione precedente ha mostrato come le componenti strutturali del flow si distribuiscano in modo disomogeneo tra i due gruppi, il tema del fallimento rappresenta il punto in cui i dati raccolti offrono la risposta più solida, e per certi versi più sorprendente, alla prima domanda di ricerca. Il capitolo 2 aveva anticipato, sulla base del principio clinico elaborato da Bocci, Ferrari e Sarini (2023), che un gioco ben costruito trasforma l'errore in una parte integrante del proprio funzionamento, spingendo chi lo affronta a ritentare piuttosto che arrendersi. I risultati del capitolo 4 confermano questa previsione con una consistenza difficilmente attribuibile al caso: la dinamica sequenziale frustrazione-rielaborazione-perseveranza, rilevata in quindici dei venti protocolli qualitativi, e la correlazione positiva e significativa tra frustrazione e speranza nella sezione D1 ($r = .71$, $p < .001$) descrivono, da due fonti di dati indipendenti, lo stesso fenomeno: la frustrazione per l'insuccesso non si accompagna, nella maggioranza dei partecipanti, a un vissuto di scoraggiamento, bensì a un vissuto di speranza.

Questo risultato si inserisce all'interno del quadro teorico del tilt (Cregan et al., 2024): lo stato disfunzionale in cui una serie di fallimenti induce un atteggiamento di resa anticipata, come se l'esito negativo fosse già scontato. Se il tilt rappresenta l'esito patologico di un

fallimento non metabolizzato, i dati raccolti in questo studio descrivono l'esito opposto: un fallimento che, anziché produrre disimpegno, alimenta la speranza e la perseveranza. È significativo che, tra i fattori protettivi dal tilt, figuri la ricerca attiva di distrazione, intesa come allontanamento temporaneo dalla situazione frustrante; una strategia che ricorre esplicitamente anche nei protocolli qualitativi del presente studio, indipendentemente dalla cultura di appartenenza: IT09 descrive di essersi rilassato "insegnando o ascoltando la musica", mentre altri partecipanti riportano pause brevi o il temporaneo allontanamento dalla sessione di gioco prima di riprovare.

Questo principio trova un'eco significativa anche nel secondo nucleo simbolico, quello di *kintsugi* e *wabi-sabi*. La stessa fonte da cui il capitolo 2 trae la ricostruzione di questa pratica riporta l'aneddoto tradizionalmente associato alla sua origine: la vicenda di un servitore che, dopo aver rotto accidentalmente un pregiato oggetto di ceramica, viene risparmiato dalla punizione grazie all'intervento del maestro Hosokawa, per poi veder restituito il manufatto impreziosito da una riparazione in oro. Il *kintsugi*, in questo racconto fondativo, non nasce come tecnica decorativa fine a sé stessa, ma come gesto di clemenza di fronte a un errore, da cui deriva poi la trasformazione estetica della frattura in un elemento di pregio superiore rispetto alla condizione originaria dell'oggetto (Fujimura, 2021). Il fatto che il capitolo 2 utilizzi questo stesso principio per leggere i personaggi dal "cuore infranto" del gioco, mentre i dati qui discussi lo confermano empiricamente a proposito del fallimento videoludico, suggerisce una convergenza tra due nuclei simbolici trattati separatamente al capitolo 2, quello legato alla riparazione dell'identità e quello legato alla Video Game Therapy®: la logica per cui una rottura, accolta con cura anziché punita, può risultare in un esito più ricco della condizione di partenza, attraversa tanto il principio clinico della VGT® quanto l'estetica tradizionale giapponese da cui il gioco stesso attinge.

Un secondo elemento degno di nota riguarda la distribuzione di questo pattern tra i due gruppi culturali. Se il fallimento rielaborato positivamente fosse un tratto specificamente riconducibile alla cultura giapponese, ad esempio per una maggiore familiarità culturale con il principio del *michi* come percorso disciplinato fondato sull'accettazione dell'errore, ci si aspetterebbe una prevalenza del pattern nel gruppo giapponese. I dati non confermano questa aspettativa: il pattern attraversa in modo pressoché identico i due gruppi nazionali. Questo risultato, più che indebolire il valore del quadro teorico

presentato al capitolo 2, ne ricalibra la portata: il principio del “paradosso del fallimento” sembra descrivere, sulla base di questo campione, una caratteristica strutturale della relazione tra essere umano e gioco digitale ben costruito, più che un tratto culturalmente specifico.

Il caso di JP03 offre, per contrasto, un’ulteriore conferma di questa lettura. È l’unico protocollo dell’intero campione in cui il rapporto con il fallimento non si ammorbidisce ma si irrigidisce nel corso della sessione, un andamento che nella sezione D1 si associa a un orgoglio particolarmente basso e a un senso di colpa elevato. Il collegamento con i dati demografici individuali permette di verificare se questo caso sia riconducibile a un profilo videoludico particolare: JP03 dichiara un’esperienza pregressa con il genere JRPG nella media del campione (4 su una scala a 7 passi) e un’abitudine di gioco settimanale altrettanto centrale (5-10 ore), senza alcun valore estremo che segnali un profilo di rischio evidente secondo i fattori individuati dalla letteratura sul tilt (Cregan et al., 2024). L’assenza di un profilo demografico distintivo non esclude che altri fattori, non rilevati da questo studio, quali la componente competitiva della motivazione al gioco o eventi contingenti alla sessione sperimentale, abbiano contribuito al suo andamento; ma esclude che si tratti semplicemente di un profilo di giocatore inesperto o occasionale. Il caso di JP03 resta, in questo senso, un caso limite genuino piuttosto che un’anomalia di campionamento.

5.3 L’identificazione con i personaggi: l’asimmetria Oliver-Lucciconio

La seconda domanda di ricerca mirava a verificare se la familiarità culturale pregressa con l’immaginario simbolico giapponese fosse associata a differenze nelle modalità di identificazione e proiezione simbolica riportate nel questionario qualitativo. L’asimmetria descritta al 4.3, in cui il 60% dei partecipanti giapponesi si identifica con Oliver contro lo 0% degli italiani, mentre il 60% degli italiani si identifica con Lucciconio contro il 30% dei giapponesi, costituisce probabilmente il risultato più netto dell’intero studio.

Un primo livello riguarda le ragioni fornite dai partecipanti giapponesi per la propria scelta. JP03 e JP05 parlano rispettivamente di “determinazione silenziosa” e di “forti

principi” come qualità che li avvicinano a Oliver: espressioni che richiamano, senza mai nominarlo esplicitamente, il registro comunicativo discusso precedentemente a proposito dell’*ishin-denshin*, la trasmissione di un contenuto interiore che non necessita di essere dichiarato a parole per essere riconosciuto e compreso. Se questo principio culturale orienta la capacità di cogliere le intenzioni altrui prima ancora che vengano espresse esplicitamente, non sorprende che i partecipanti giapponesi si riconoscano proprio nel personaggio che incarna una perseveranza silenziosa e non dichiarata, piuttosto che in Lucciconio, la cui personalità emerge invece attraverso il commento verbale, ironico ed esplicito. Va segnalato, sulla base del collegamento con i dati individuali, che l’identificazione con Oliver non risulta associata a un livello di interesse per la cultura giapponese superiore alla media del campione ($M = 5.67$ contro $M = 5.79$ per gli altri personaggi, differenza non significativa): l’asimmetria sembra dunque riflettere l’appartenenza culturale in sé, più che il grado di interesse dichiarato per essa.

Un secondo livello riguarda invece il gruppo italiano, per il quale il capitolo 2 non offre un quadro teorico culturalmente specifico equivalente a quello costruito per la sensibilità giapponese. Ciò che i dati permettono di osservare è una convergenza tra due fonti indipendenti: la preferenza per Lucciconio si accompagna, nella sezione C1 del questionario qualitativo, a una percezione di sé come gruppo più dotato di umorismo rispetto ai giapponesi ($M = 3.00$ contro $M = 2.10$, $p = .029$). L’identificazione con la guida ironica del protagonista, più che riflettere un contenuto simbolico culturalmente specifico, sembra qui rispecchiare un tratto disposizionale del campione stesso, la propensione a gestire le difficoltà attraverso l’umorismo, di cui il personaggio scelto diventa proiezione naturale.

Un terzo livello riguarda poi non tanto l’identificazione narrativa in sé, quanto le motivazioni che ne stanno alla base. Nonostante la netta divergenza appena descritta, la domanda C2 (da chi si vorrebbe “prendere cuore” o a chi si vorrebbe “darlo”) restituisce un pattern di risposta sorprendentemente omogeneo tra i due gruppi: in entrambi, i partecipanti orientano la propria risposta attorno a bisogni altrui, non dichiarati esplicitamente dall’altra persona. Si tratta della stessa logica che il capitolo 2 attribuisce all’*omoiyari*, la comprensione intuitiva dei sentimenti altrui capace di orientare un’azione di cura gratuita, intrapresa senza attendere che venga richiesta. È significativo che questa logica compaia con la stessa intensità anche nelle risposte italiane: IT01, scegliendo come

Famiglio rappresentativo di sé la Nynfaseme nata nel bosco, ne parla come di un simbolo della propria “gratitudine verso chi mi ha aiutato” e del proprio “desiderio di essere d'aiuto”, una formulazione che, seppur nelle parole di una partecipante italiana priva di qualunque riferimento teorico all'*omoiyari*, ne riproduce quasi letteralmente la struttura concettuale: percezione del bisogno altrui, azione di cura non richiesta, gratuità del gesto. La centralità di questo valore nella cultura giapponese, del resto, non è solo un'interpretazione teorica: la stessa fonte da cui il capitolo 2 trae la propria ricostruzione dell'*omoiyari* (Unsriana & Zendrato, 2021) riporta un dato comparativo internazionale secondo cui, interrogati su quale qualità desiderassero maggiormente per i propri figli, il 61,9% dei genitori giapponesi indica l'*omoiyari*, contro il 48,9% dei genitori americani che indica il senso di responsabilità e il 60,5% dei genitori coreani che indica invece un comportamento corretto (Kazama et al., 2013). Questo dato, per quanto riferito a un contesto educativo distante da quello videoludico qui indagato, conferma la centralità distintiva dell'*omoiyari* nella scala di valori giapponese, e rende ancora più significativo il fatto che la medesima logica compaia, con pari intensità, anche nelle risposte dei partecipanti italiani.

Pur senza trarre conclusioni definitive, i dati suggeriscono un'ipotesi plausibile: la familiarità con il simbolismo giapponese sembra incidere sul piano narrativo dell'esperienza, come la scelta del personaggio e i termini usati per descriverlo, piuttosto che sulla motivazione profonda.

5.4 La proiezione simbolica e il principio del *mitate*

Se l'identificazione con i personaggi principali disegna un'asimmetria netta tra i due gruppi, la scelta del Famiglio rappresentativo di una parte di sé e la convergenza spontanea sulla scena della nascita di Lucciconio delineano un quadro differente, per certi versi opposto: qui la cultura di provenienza non sembra fare alcuna differenza. In nessuno dei venti protocolli la scelta del Famiglio è motivata da considerazioni di efficacia meccanica; in tutti, italiani e giapponesi indistintamente, il criterio è simbolico o affettivo, esattamente secondo la logica che il capitolo 2 attribuisce al *mitate*: vedere un oggetto, o

in questo caso una creatura del gioco, come portatore di un significato che va oltre la sua funzione immediata.

Questo dato invita a una riflessione teorica che il presente studio può solo abbozzare, ma che vale la pena rendere esplicita. Marinucci (2024) descrive il *mitate* come un'operazione percettiva che nasce in un contesto storico e culturale specifico, quello della poesia haikai e delle stampe ukiyo-e del periodo Edo. I dati di questo studio, tuttavia, mostrano come lo stesso processo interpretativo, ossia la sovrapposizione di un secondo piano di significato personale su un oggetto che ha anzitutto una funzione pratica, si manifesti in modo identico anche nei partecipanti italiani, pur in assenza di quella specifica tradizione culturale condivisa. Emerge così una netta distinzione tra processo psicologico e codifica culturale. La tendenza a proiettare significati personali su oggetti o creature appare come una disposizione cognitivo-affettiva trasversale, non legata a uno specifico contesto culturale. Al contrario, il vocabolario simbolico, le pratiche artistiche e la cornice filosofica che nominano e raffinano tale disposizione restano prodotti storicamente situati, peculiari della tradizione giapponese.

Questa lettura trova un ulteriore riscontro nel fatto che quattro partecipanti su venti, equamente divisi tra italiani e giapponesi, abbiano richiamato spontaneamente la scena della nascita di Lucciconio dalle lacrime di Oliver. Il capitolo 2 colloca questa scena all'interno della credenza, di matrice shintoista e buddhista, nel *tsukumogami*, lo spirito che anima un oggetto dopo un lungo investimento affettivo (Reider, 2009). Nessuno dei quattro partecipanti che hanno indicato questa scena come la più impressa nella propria memoria di gioco conosceva, presumibilmente, questo specifico riferimento dottrinale; eppure, tutti e quattro hanno riconosciuto in quella scena un momento di particolare densità simbolica. Anche qui, la spiegazione più plausibile non è che il *tsukumogami* sia un concetto trasmesso con successo al pubblico italiano, ma che la logica sottostante, un oggetto che si anima perché caricato di un affetto intenso, attivi una dinamica psicologica più ampia e trasversale rispetto alla specifica tradizione culturale giapponese.

Per quanto coerente con i dati raccolti, questa proposta interpretativa non può considerarsi dimostrata: infatti lo studio non prevedeva un gruppo di controllo esposto a un medium narrativo non giapponese, né una misura della proiezione simbolica indipendente dal gioco. Resta dunque soltanto un'ipotesi plausibile, che arricchisce invece che contraddire

il quadro teorico del capitolo 2. Se il *mitate* poggia su una disposizione psicologica condivisa, ciò non toglie valore alla specificità e alla raffinatezza con cui la cultura giapponese lo ha formalizzato in principio estetico; l'accento si sposta semplicemente dal contenuto trasmesso al canale che ne permette la fruizione.

5.5 Michi, mono no aware e yugen: una lettura più cauta

Il quarto nucleo simbolico, costituito da *yugen*, *mono no aware* e *michi*, richiede una trattazione specifica, poiché i dati mostrano un quadro eterogeneo che non consente generalizzazioni univoche.

Il riscontro più solido riguarda *michi*. JP03, descrivendo la propria fonte di forza come un'ammirazione che si alimenta di tentativi ripetuti e mai del tutto risolti, offre una descrizione che si sovrappone in modo quasi puntuale a quanto il capitolo 2 attribuisce al “Libro delle Magie” di Oliver: non un sapere posseduto una volta per tutte, ma un sapere che si rivela a poco a poco, di pari passo con un cammino personale mai concluso. È un parallelo che merita di essere sottolineato proprio per la sua origine indipendente: nessuna domanda del questionario menziona il concetto di *michi*, eppure la struttura concettuale con cui JP03 descrive la propria fonte di forza riproduce esattamente la logica che il capitolo 2 attribuisce a quell'oggetto narrativo specifico. Si tratta di un singolo caso, e la cautela imposta da un campione di venti persone resta pienamente valida; ma la specificità di questa sovrapposizione, tra un'interpretazione teorica costruita a tavolino nel capitolo 2 e una risposta empirica raccolta indipendentemente da essa, ne accresce il valore illustrativo al di là della sua numerosità.

Il riscontro relativo a *mono no aware*, pur meno netto, converge da più angolazioni. La nostalgia è l'emozione più intensamente provata sull'intero campione ($M = 4.00$ su 5), un dato quantitativo raccolto senza alcun riferimento a categorie estetiche giapponesi. Il capitolo 2 descrive il *mono no aware* come una malinconia che nasce non dall'oggetto osservato in sé, ma dal suo intero processo di trasformazione nel tempo: un registro affettivo che la nostalgia condivide da vicino. A questo si aggiunge il dato qualitativo di JP04, che riporta come esito del proprio percorso di gioco “un rinnovato apprezzamento

per la natura e l'ambiente", e la coperta di IT05, conservata nonostante il suo deterioramento materiale, o forse proprio in virtù di esso.

Il caso di *yugen* merita infine una riflessione che va oltre la semplice registrazione di un'assenza. Nel capitolo 4 questo silenzio viene attribuito a un limite dello strumento di rilevazione, ipotesi che qui si può precisare ulteriormente. Il capitolo 2 descrive lo *yugen* come una qualità "percepibile solo per via intuitiva e mai del tutto spiegabile a parole": un concetto che, per definizione, implica quasi una previsione sulla sua stessa rilevabilità. Un questionario, per sua natura, richiede che l'esperienza venga tradotta in un resoconto verbale esplicito; se lo *yugen* è per definizione ciò che non si può tradurre pienamente a parole, la sua assenza da un questionario scritto non costituisce allora un'anomalia da spiegare, ma un esito prevedibile dalla stessa definizione del costrutto. In questo senso, il mancato riscontro di *yugen* nei dati raccolti non contraddice il quadro teorico del capitolo 2, semmai lo conferma indirettamente.

5.6 Sintesi del confronto interculturale

Le cinque sezioni precedenti hanno esaminato singole componenti del confronto tra i due gruppi; è utile, in chiusura, chiedersi cosa il loro insieme suggerisca sulla domanda più generale che ha motivato il disegno comparativo di questo studio: in che modo la familiarità culturale con il simbolismo giapponese incide sull'esperienza di flow indotta da *Ni no Kuni*.

I risultati emersi dallo studio appaiono meno lineari, ma più ricchi di implicazioni rispetto all'ipotesi di partenza. Se l'aspettativa implicita fosse stata che la familiarità culturale amplifichi semplicemente l'intensità del flow, i dati non la confermano: il gruppo giapponese non riporta punteggi di flow sistematicamente superiori a quello italiano, né un'esperienza qualitativamente più ricca in termini assoluti. Ciò che la familiarità culturale sembra modulare, sulla base di questo campione, non è quanto flow venga sperimentato, ma quali elementi dell'esperienza diventano salienti, e attraverso quali categorie narrative essi vengono organizzati e raccontati.

Sotto queste differenze di superficie, tuttavia, emergono almeno tre strutture che il confronto interculturale rivela come sorprendentemente condivise: la logica redistributiva ed empatica del “prendere e dare cuore”, la capacità di proiettare significato personale su un oggetto o una creatura del gioco (il *mitate*), e l’arco frustrazione-rielaborazione-perseveranza di fronte al fallimento.

A questo quadro, il collegamento con i dati demografici individuali aggiunge un tassello che merita di essere esplicitato come conclusione a sé stante: ciò che più sistematicamente predice la qualità autotelica dell'esperienza non è né la cultura di appartenenza né alcuna variabile di atteggiamento o interesse culturale dichiarato, ma l’abitudine videoludica generale del giocatore. Il numero di frammenti di cuore restituiti si muove nella stessa direzione senza raggiungere la medesima solidità statistica. Nel complesso, si tratta comunque di un risultato che sposta l’attenzione dal chi gioca al come si gioca, e che ridimensiona il ruolo esplicativo della cultura di provenienza rispetto a quello dell’abitudine videoludica effettiva.

Il contributo più originale di questo studio risiede proprio in tale configurazione: a fronte di differenze sul piano narrativo ed esplicito, emerge una convergenza nelle motivazioni e nell’esperienza profonda, con una dimensione autotelica spiegata più dal comportamento di gioco che dall’appartenenza culturale: la cultura non sembra qui agire come un moltiplicatore dell’esperienza di flow, ma come una lente narrativa attraverso cui un nucleo di dinamiche psicologiche e comportamentali largamente condivise viene riconosciuto, nominato e raccontato in modi culturalmente differenziati, mentre la loro intensità soggettiva dipende da fattori più propriamente individuali.

Se questa lettura fosse confermata da ricerche future condotte su campioni più ampi, essa avrebbe un’implicazione non banale per il modo in cui si concepisce il rapporto tra videogioco, cultura e terapia: un titolo come *Ni no Kuni* non funzionerebbe, in questa prospettiva, trasmettendo contenuti culturali giapponesi a un pubblico che li riceve passivamente in proporzione alla propria familiarità con essi, ma offrendo una struttura ludica e narrativa capace di attivare dinamiche psicologiche ampiamente condivise, la cui intensità dipende più da come il singolo giocatore si rapporta al gioco che da dove viene.

6. Conclusioni, limiti e direzioni future

Con questo capitolo si conclude il presente lavoro di ricerca. Prima di trarre qualunque conclusione, è necessario ricondurre i risultati discussi nel capitolo precedente alle domande che li avevano originati: le prime pagine riprendono perciò, in forma sintetica, le risposte alle tre domande di ricerca formulate. Segue poi una dichiarazione onesta dei limiti metodologici e concettuali dello studio; su questa base vengono in seguito esposte le implicazioni teoriche e cliniche dei risultati e le direzioni di ricerca future che ne derivano. Chiude il capitolo, e con esso l'intero lavoro, una breve considerazione conclusiva.

6.1 Conclusioni principali

Le tre domande di ricerca trovano, alla luce della discussione appena svolta, una risposta sintetica. Rispetto al rapporto tra flow e fallimento (DR1), l'esperienza appare più solidamente spiegata dal pattern di rielaborazione della frustrazione in speranza che dalle sole componenti strutturali del flow, la cui traiettoria pre-post si è rivelata eterogenea e più legata all'abitudine videoludica individuale che alla cultura di appartenenza. Rispetto al ruolo della familiarità culturale (DR2), essa orienta in modo sistematico l'identificazione narrativa con i personaggi, senza tuttavia impedire la comparsa delle medesime strutture motivazionali profonde in entrambi i gruppi. Rispetto ai temi ricorrenti nell'elaborazione narrativa (DR3), l'analisi tematica individua un nucleo di temi condivisi accanto ad alcuni riscontri più circoscritti, relativi nello specifico a *michi* e *mono no aware*, e a un'assenza, quella di *yugen*, altrettanto informativa.

6.2 Limiti dello studio

Il primo limite riguarda la dimensione e la natura del campione: venti partecipanti, reclutati con un campionamento non probabilistico di convenienza e a valanga, non permettono una generalizzazione statistica, e i risultati qui discussi vanno intesi come tendenze meritevoli di approfondimento, non come effetti dimostrati. Questo limite riguarda anche le correlazioni individuali: per quanto solide ($p = .005$ e $p = .004$), sono state calcolate su un campione di venti persone e su un numero non trascurabile di variabili testate, di conseguenza andrebbero replicate su un campione più ampio prima di essere considerate significative.

Un secondo limite riguarda la natura interamente autoriferita delle misure impiegate: sia la Flow State Scale sia il questionario qualitativo si basano sulla capacità e sulla disponibilità del partecipante a riconoscere e verbalizzare la propria esperienza interiore, senza alcuna misura comportamentale o psicofisiologica a supporto. Questo limite si intreccia direttamente con quanto discusso a proposito di *yugen*: se un costrutto per definizione resistente alla piena traducibilità verbale non emerge da uno strumento verbale, ciò conferma la coerenza interna della lettura proposta, ma lascia aperta la questione se altri aspetti dell'esperienza, ugualmente sfuggenti al resoconto scritto, siano rimasti egualmente invisibili a questo studio.

Un terzo limite riguarda un'asimmetria propria dell'impianto teorico stesso, già menzionata nel capitolo precedente: il capitolo 2 presenta un quadro teorico ricco e articolato per interpretare la sensibilità culturale giapponese, ma non offre una cornice equivalente per il gruppo italiano. Una ricerca futura beneficerebbe della costruzione di un apparato teorico-simbolico altrettanto approfondito anche per la cultura di provenienza del gruppo di confronto, qualunque essa sia.

Un quarto limite riguarda la procedura di somministrazione della Flow State Scale: la rilevazione pre-sessione, riferita all'abitudine videoludica generale del partecipante piuttosto che a un'aspettativa specifica su *Ni no Kuni*, rende interpretabile la differenza tra i punteggi pre- e post-sessione come scarto rispetto alla propria tendenza personale di gioco, più che come effetto puro del titolo sperimentale; un disegno con un gruppo di controllo esposto a un titolo videoludico privo di mediazione simbolica giapponese permetterebbe di isolare questo effetto con maggiore chiarezza.

Un quinto limite riguarda l'asimmetria linguistica nella somministrazione degli strumenti: i partecipanti italiani hanno risposto nella propria lingua madre, i partecipanti giapponesi hanno invece compilato il questionario qualitativo in lingua inglese. Non è da escludere che questo abbia influito sulla ricchezza espressiva o sulla profondità delle risposte qualitative giapponesi rispetto a quelle italiane.

Un sesto limite, infine, riguarda la durata e la natura circoscritta dello studio: dieci giorni e sei ore di gioco documentate permettono di rilevare un'esperienza immediata, ma non consentono alcuna inferenza sulla durata o sulla stabilità nel tempo degli effetti osservati. Uno studio di follow-up, a distanza di settimane o mesi dalla conclusione della sessione sperimentale, sarebbe utile per verificare se le dinamiche qui osservate si traducano in un cambiamento duraturo, coerentemente con il meccanismo di retro-teaching.

6.3 Implicazioni teoriche e cliniche

Sul piano teorico, il contributo più rilevante di questo studio riguarda la distinzione tra la struttura psicologica profonda di un'esperienza mediata da un contenuto culturale specifico e la sua articolazione narrativa di superficie, unita al risultato per cui la qualità autotelica di tale esperienza risulta meglio predetta dall'abitudine videoludica individuale, le ore dedicate al medium, piuttosto che dalla cultura di appartenenza. Se confermata da ricerche successive, questa distinzione inviterebbe a rivedere l'assunzione implicita nell'ipotesi di partenza dello stesso studio, quella secondo cui la familiarità culturale pregressa del fruitore inciderebbe in proporzione diretta sull'intensità dell'esperienza indotta da un contenuto culturalmente connotato.

Sul piano clinico, i risultati offrono un sostegno empirico, per quanto esplorativo, al principio del “paradosso del fallimento” su cui la Video Game Therapy® fonda una parte rilevante della propria proposta operativa (Bocci et al., 2023). Al tempo stesso, il caso di JP03 ricorda che questo effetto non è universale a livello individuale, e che la sua eccezionalità non è riconducibile a un profilo demografico o videoludico rintracciabile con gli strumenti di questo studio: un clinico che scegliesse di utilizzare *Ni no Kuni* in un contesto terapeutico dovrebbe restare attento a questa variabilità individuale,

monitorando l'andamento soggettivo del rapporto con il fallimento piuttosto che darne per scontato l'esito positivo.

Un'implicazione clinica più operativa emerge dal risultato discusso al 5.1: se le ore di gioco abituali predicono la qualità autotelica dell'esperienza meglio di qualunque altra variabile individuale rilevata, l'abitudine videoludica pregressa del paziente potrebbe costituire un elemento utile da considerare in fase di valutazione iniziale. Lo stesso vale, con la cautela dovuta a un dato non ancora statisticamente solido, per l'investimento osservabile nella meccanica del prendere e dare cuore durante la sessione stessa: entrambi sono indicatori osservabili senza richiedere strumenti aggiuntivi, potenzialmente utili come segnali indiretti di quanto un paziente stia vivendo l'esperienza come genuinamente gratificante piuttosto che come semplice esecuzione di un compito strutturato.

6.4 Direzioni di ricerca future

Le indicazioni per la ricerca futura emergono direttamente dai limiti appena discussi e dai risultati ottenuti. Un primo passo naturale consisterebbe nella replicazione dello studio su un campione più ampio, mantenendo il disegno comparativo interculturale e il collegamento tra dati demografici individuali e punteggi della Flow State Scale introdotto in questo lavoro, per verificare se la correlazione tra ore di gioco abituali ed esperienza autotelica si confermi su una numerosità maggiore, e in particolare per verificare con maggiore potenza statistica se la tendenza, qui non significativa, tra il numero di frammenti di cuore restituiti e la medesima dimensione ($r = .37$, $p = .109$) rifletta un effetto reale troppo debole per essere rilevato con venti partecipanti, o l'assenza di un legame autonomo rispetto alle ore di gioco abituali.

Un secondo filone riguarda la verifica diretta dell'ipotesi secondo cui il *mitate* rifletterebbe una capacità psicologica ampiamente condivisa più che un tratto culturalmente vincolato: uno studio che confrontasse la proiezione simbolica su elementi di gioco tra un titolo mediato esteticamente dalla cultura giapponese, come *Ni no Kuni*, e un titolo strutturalmente analogo ma privo di questa specifica mediazione, permetterebbe

di isolare il contributo del canale estetico da quello della disposizione psicologica sottostante.

Un terzo filone riguarda la possibilità di intercettare *yugen* con strumenti non verbali: misure psicofisiologiche di attivazione durante i momenti di maggiore quiete contemplativa del gioco, o compiti di elicitazione non verbale, potrebbero rivelarsi più sensibili di un questionario scritto nel cogliere una qualità estetica per definizione sfuggente alla piena traducibilità verbale.

Un quarto filone, già precedentemente menzionato, riguarda l'opportunità di uno studio di follow-up a distanza di tempo dalla sessione sperimentale, per verificare se il pattern di rielaborazione del fallimento osservato in questo studio si traduca in un cambiamento osservabile anche al di fuori del contesto di gioco.

Un quinto filone riguarda più specificamente il caso di JP03 e, più in generale, i fattori di vulnerabilità al tilt: uno studio futuro potrebbe integrare misure più fini della motivazione al gioco, in particolare della sua componente competitiva, per verificare se questi fattori, non rilevati dal presente questionario demografico, spieghino la varianza residua che i dati individuali qui raccolti non sono stati in grado di intercettare.

Un sesto e ultimo filone, più propriamente teorico, riguarda infine la costruzione di una cornice simbolica per la cultura italiana altrettanto articolata di quella costruita al capitolo 2 per la cultura giapponese, colmando l'asimmetria concettuale precedentemente segnalata.

6.5 Considerazioni conclusive

Questo studio ha indagato come l'interazione con un JRPG esteticamente mediato dalla tradizione culturale giapponese, *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea*, induca l'esperienza di flow e in che misura la familiarità culturale con il simbolismo che il gioco veicola intervenga in questo processo. La risposta che i dati restituiscono, con tutta la cautela dovuta a un campione esplorativo di venti persone, è duplice: da un lato, questa familiarità non agisce come un semplice moltiplicatore dell'intensità dell'esperienza, ma

come una lente attraverso cui un nucleo di dinamiche psicologiche ampiamente condivise, la rielaborazione del fallimento, la redistribuzione empatica, la proiezione simbolica, viene riconosciuto, nominato e narrato in modi culturalmente differenziati; dall'altro, la qualità più propriamente soggettiva di questa esperienza, la sua capacità di risultare genuinamente gratificante e non solo strutturalmente conforme al modello del flow, dipende meno da dove viene il giocatore che da come gioca, quante ore dedica abitualmente al medium, quanto si impegna nella meccanica che il gioco pone al proprio centro. Se questa lettura fosse confermata da ricerche future condotte su basi più ampie, essa suggerirebbe che il valore di un videogioco come *Ni no Kuni*, tanto in chiave di ricerca sul flow quanto in chiave di applicazione clinica nell'ambito della Video Game Therapy®, non risieda tanto nella cultura specifica che esso veicola, quanto nella capacità della sua struttura ludica e narrativa di rendere quella cultura un canale attraverso cui dinamiche psicologiche più universali possano trovare, per ciascun giocatore, la propria voce.

A questo bilancio si può aggiungere, in chiusura, un'osservazione che esula dal linguaggio delle correlazioni ma che i dati raccolti autorizzano comunque a formulare. Le differenze tra i due gruppi documentate in questo lavoro sono reali e non vanno minimizzate: italiani e giapponesi si sono identificati con personaggi diversi, hanno raccontato con parole diverse la propria esperienza, hanno riconosciuto la propria sensibilità estetica in aspetti in parte differenti del gioco. Eppure, sotto quella superficie di differenza, gli stessi venti partecipanti hanno mostrato di condividere qualcosa di più elementare: il bisogno di prendersi cura di chi manca di qualcosa senza che lo chieda, la capacità di vedere in una creatura di gioco un frammento di sé, la stessa fiducia che un fallimento possa trasformarsi in speranza piuttosto che in resa. Non è forse un caso che proprio la meccanica del “prendere e dare cuore”, il gesto attorno a cui l'intero gioco è costruito, sia risultata la più condivisa tra le culture di questo campione: più che un tema del gioco, sembra quasi un promemoria di ciò che, attraversando la distanza tra Italia e Giappone, questo studio ha avuto la fortuna di osservare. Non si tratta, in questo senso, di credere che italiani e giapponesi siano uguali, poiché i dati stessi smentirebbero un'affermazione così netta. Si tratta, piuttosto, di riconoscere che, posti di fronte allo stesso gioco e allo stesso invito a prendersi cura di chi ne ha bisogno, qualcosa che ci accomuna come esseri umani sa farsi riconoscere al di là della distanza tra due culture.

Appendice

QUESTIONARIO QUALITATIVO POST- SEDUTA

Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea

Training Proiettivo ed Emotivo

Video Game Therapy®

Strumento di ricerca qualitativa per la raccolta di dati
sull'esperienza di gioco terapeutica

SEZIONE A — Dati del partecipante

Codice partecipante: _____

SEZIONE B — Identificazione e Proiezione sui Personaggi

B1. Nel gioco sono presenti diversi personaggi con ruoli e personalità distinte: Oliver, il protagonista, Lucciconio (la guida ironica e leale), Esther (la ragazza coraggiosa ed empatica), Arsuino (il ladro dal passato tormentato). Con quale personaggio ti sei sentito/a più in sintonia e perché? C'è un momento della loro storia che rispecchia la tua?

B2. I Famigli sono creature che combattono al fianco dei personaggi e che possono evolversi nel tempo. Se dovessi scegliere un Famiglio che rappresenta una parte di te, quale sceglieresti e perché?

B3. Nel gioco incontriamo figure come Shadar, che 'rubà' i cuori, e la Strega Cinerea, che nasconde una storia complessa dietro la sua oscurità. C'è qualcosa o qualcuno nella tua vita che ti ha fatto sentire come se ti avesse 'rubato' una parte di te, o una situazione che inizialmente ti sembrava solo negativa ma che poi si è rivelata più complicata del previsto?

SEZIONE C — Simboli e Metafore del Gioco

C1. Nel gioco, le persone dal cuore spezzato perdono specifiche qualità emotive. Oliver le raccoglie da chi ne ha in eccesso e le dona a chi ne è privo. Tra queste qualità, quale senti di aver "perso" o di avere in misura ridotta nella tua vita attuale?

	Mi manca molto	Mi manca un po'	Ne ho a sufficienza	Ne ho in eccesso
Entusiasmo	☐	☐	☐	☐
Gentilezza	☐	☐	☐	☐
Coraggio	☐	☐	☐	☐
Moderazione	☐	☐	☐	☐
Fiducia	☐	☐	☐	☐
Sicurezza di sé	☐	☐	☐	☐
Amore	☐	☐	☐	☐
Ambizione	☐	☐	☐	☐
Umorismo	☐	☐	☐	☐
Curiosità	☐	☐	☐	☐

C2. L'atto di "prendere cuore" e "dare cuore" è la meccanica centrale del gioco: si prende un frammento emotivo da chi ne ha troppo e lo si dona a chi ne ha bisogno. Nella tua vita, c'è qualcuno da cui vorresti "prendere cuore" o a cui vorresti "dare cuore"?

C3. Lucciconio, la fata guida di Oliver, nasce dalle sue lacrime versate su un peluche regalatogli dalla madre. È un oggetto d'amore che prende vita attraverso il dolore. C'è un oggetto, un ricordo o un legame nella tua vita che ha acquisito un significato speciale attraverso un momento di sofferenza?

C4. Il Libro delle Magie accompagna Oliver nel suo viaggio ed è la fonte della sua conoscenza e del suo potere. C'è qualcosa nella tua vita — un libro, una persona, un'esperienza, una risorsa — che svolge per te la stessa funzione di guida e di forza?

SEZIONE D — Esperienza Emotiva e Contenimento

D1. Ripensando all'intero percorso di gioco con Ni no Kuni, quali emozioni hai provato con maggiore intensità?

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Gioia	☐	☐	☐	☐	☐
Tristezza	☐	☐	☐	☐	☐
Rabbia	☐	☐	☐	☐	☐
Paura	☐	☐	☐	☐	☐
Sorpresa	☐	☐	☐	☐	☐
Tenerezza	☐	☐	☐	☐	☐
Frustrazione	☐	☐	☐	☐	☐
Speranza	☐	☐	☐	☐	☐
Senso di colpa	☐	☐	☐	☐	☐
Orgoglio	☐	☐	☐	☐	☐
Nostalgia	☐	☐	☐	☐	☐
Senso di protezione	☐	☐	☐	☐	☐

D2. La storia di Oliver inizia con la morte della madre e il suo senso di colpa per averla causata. Questa parte della storia ha risvegliato in te ricordi, pensieri o emozioni legati a perdite o separazioni nella tua vita?

D3. Durante il gioco, ci sono momenti in cui Oliver è sopraffatto dalla tristezza e sembra non poter andare avanti. Tuttavia, trova sempre la forza di proseguire grazie ai suoi compagni e alla sua determinazione. C'è stato un momento nel gioco in cui ti sei sentito/a sopraffatto/a da un'emozione? Come hai gestito quel momento?

D4. Nella VGT®, il fallimento nel gioco (perdere una battaglia, sbagliare una scelta) è considerato un'esperienza terapeutica importante. Come hai vissuto i momenti di fallimento durante il gioco? Hai notato cambiamenti nel modo in cui affronti il fallimento rispetto all'inizio del percorso?

SEZIONE E — Catarsi e Trasformazione

E1. Il viaggio di Oliver può essere letto come una metafora dell'elaborazione del lutto (in senso lato): dalla negazione iniziale (la fuga nel mondo fantastico), alla rabbia (contro Shadar), alla ricerca di senso (aiutare gli altri), fino all'accettazione. In quale "fase" del viaggio di Oliver ti riconosci di più in questo momento della tua vita?

E2. Il mondo di Ni no Kuni è descritto come un luogo dove Oliver ha controllo e scopo, a differenza del mondo reale dove si sente impotente. Il gioco ti ha dato una sensazione di controllo o di potere che senti di non avere nella vita quotidiana?

E3. Ripensando al tuo percorso di gioco in Ni no Kuni, senti che qualcosa è cambiato in te? Descrivi liberamente cosa è diverso ora rispetto a prima di iniziare.

SEZIONE F — Narrazione Libera e Rielaborazione

F1. Se potessi entrare nel mondo di Ni no Kuni come personaggio, chi saresti? Cosa faresti?

F2. Se dovessi scegliere una singola immagine o scena del gioco che ti è rimasta impressa più di tutte, quale sarebbe?

F3. Immagina di poter scrivere una lettera a Oliver. Cosa gli diresti? Cosa vorresti che sapesse?

F4. C'è qualcosa che il gioco ti ha insegnato o ti ha fatto capire di te stesso/a?

F5. C'è qualcos'altro che vorresti aggiungere sulla tua esperienza con Ni no Kuni?

Riferimenti bibliografici

- [1] Bocci, F., Ferrari, A., & Sarini, M. (2023). Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy — The Video Game Therapy® Approach. *Healthcare*, 11(12), 1767.
- [2] Elvery, G. (2022). Of Heroes and Heartbreak: Digital Fantasy and Metaphors of Affect in Ni No Kuni: Wrath of the White Witch. *Mapping the Impossible: Journal for Fantasy Research*, 1(1).
- [3] Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- [4] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- [5] Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock Publications.
- [6] Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*, Vol. XIV, 237–243.
- [7] Bean, A. M. (2018). *Working with Video Gamers and Games in Therapy: A Clinician's Guide*. Routledge.

Questionario elaborato nell'ambito della ricerca sulla Video Game Therapy® applicata al videogioco Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea. Tutti i riferimenti ai contenuti del gioco sono utilizzati a scopo esclusivamente scientifico e terapeutico.

© 2026 — Video Game Therapy® | Strumento di ricerca qualitativa

Bibliografia

- Beres, N. A., Klarkowski, M., & Mandryk, R. L. (2023). Playing with emotions: A systematic review examining emotions and emotion regulation in esports performance. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(CHI PLAY), 395. <https://doi.org/10.1145/3611041>
- Boccali, R. (2022). Bachelard e Winnicott: Rêverie e spazio transizionale. *IUSVEducation*, 20, 134-147. <https://iusveducation.it/bachelard-e-winnicott-reverie-e-spazio-transizionale/>
- Bocci, F., & Sala, C. (2019). Il videogioco come strumento creativo e terapeutico in Psicologia Individuale; l'approccio della Video Game Therapy. *Rivista di Psicologia Individuale*, (86), 53–65.
- Bocci, F., Ferrari, A., & Sarini, M. (2023). Putting the gaming experience at the center of the therapy—The Video Game Therapy® approach. *Healthcare*, 11(12), 1767. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121767>
- Bowman, D. (2019). Playing around with Studio Ghibli: Understanding the remediated meaning of *Ni no Kuni: Wrath of the White Witch* through its transcultural marketing paratexts. *Animation Studies*, 14(2).
- Boyd, J. W., & Nishimura, T. (2004). Shinto perspectives in Miyazaki's anime film "Spirited Away". *Journal of Religion & Film*, 8(3), 4. <https://doi.org/10.32873/uno.dc.jrf.08.03.04>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, E., & Cairns, P. (2004). A grounded investigation of game immersion. In *CHI '04 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1297–1300. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/985921.986048>
- Cavallaro, D. (2006). *The anime art of Hayao Miyazaki*. McFarland Publishing.

- Ceranoglu, T. A. (2010). Video games in psychotherapy. *Review of General Psychology*, 14(2), 141–146. <https://doi.org/10.1037/a0019439>
- Cook, A., Anderson, L. A., & Wood, L. L. (2025). Exploring a cross-theoretical approach to dramatherapy: Linking aesthetic distance, window of tolerance and affect intensity. *Dramatherapy*, 46(2), 235–250. https://doi.org/10.1386/dj_00055_1
- Corrigan, F. M., Fisher, J. J., & Nutt, D. J. (2011). Autonomic dysregulation and the window of tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology*, 25(1), 17–25. <https://doi.org/10.1177/0269881109354930>
- Cregan, S. C., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2024). Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. *Frontiers in Psychology*, 15, 1385242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385242>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins.
- De Gregorio, E., Bocci, F., & Del Fante, E. (A cura di). (2026). *Playing Future. I videogames nel benessere individuale e delle comunità*. Eurilink University Press.
- Denison, R. (2023). A disappearing kingdom: Studio Ghibli's legacy in the *Ni no Kuni* franchise. In R. Denison (A cura di), *Studio Ghibli: An industrial history*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-031-16844-4_9
- Diana, B., Villani, D., Muzio, M., & Riva, G. (2012). La validazione italiana della Flow State Scale FSS. In M. Muzio, G. Riva, & L. Argenton (A cura di), *Flow, benessere e prestazione eccellente* (pp. 123–142). FrancoAngeli.
- Durdu, B., & Kiliç, R. (2025). The role of Shintoism in Japanese sociocultural life and its reflections on daily life. *Cogito*, 17(1), 322–345.
- Elvery, G. (2022). Of heroes and heartbreak: Digital fantasy and metaphors of affect in *Ni no Kuni: Wrath of the White Witch*. *Mapping the Impossible: Journal for Fantasy Research*, 1(1), 14–35. <https://doi.org/10.36399/MTI.1.1.43>

- Febrianty, F., & Fauziyah, F. (2023). Yugen aesthetic element in Japanese animation. *Proceeding of International Conference on Business, Economic, Social Science and Humanities*, 3, 164–169. <https://doi.org/10.34010/icobest.v3i.164>
- Fleury, J. (2015). Studio Ghibli's video game play: The media convergence of *Ni no Kuni*. *Mediascape: UCLA's Journal of Cinema and Media Studies*.
- Fujimura, M. (2021). *Art and faith: A theology of making*. Yale University Press.
- Hara, K. (2006). The concept of omoiyari (altruistic sensitivity) in Japanese relational communication. *Intercultural Communication Studies*, 15(1), 19–32.
- Heifetz, A. (2021). Object, relations: From Alain's corriger selon l'objet to Winnicott's transitional object. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 18, 385–392. <https://doi.org/10.1002/aps.1677>
- Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 125–143. <https://doi.org/10.1080/23808985.2018.1442239>
- IIDEA, & Ipsos. (2026). *I videogiochi in Italia nel 2025*. Italian Interactive Digital Entertainment Association.
- Ishida, S. (2026). Shibui: The Japanese art of finding beauty in aging: An excerpt. *Generations Journal*, 50(1).
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Kazama, M., Hirabayashi, H., Karasawa, M., Tardif, T., & Olson, S. (2013). Ambiguous parenting and four-year-olds' understanding of others: A comparison between mothers in Japan and the U.S. *The Japanese Journal of Developmental Psychology*, 24(2), 126–138. <https://doi.org/10.11201/jjdp.24.126>
- Ko, C.-H., Liang, Y.-T., Liao, Y.-C., & Chen, H.-F. (2025). Exploring the Relationship Between Transitional Object Attachment and Emotion Regulation in College Students. *Healthcare*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.3390/healthcare13010039>

- Kobayashi, S. (1996). Characteristics of Japanese communication. *Communication World*, 14–16.
- Larche, C. J., Tran, P., Kruger, T. B., Dhaliwal, N., & Dixon, M. J. (2021). Escaping the woes through flow? Examining the relationship between escapism, depression, and flow experience in role-playing and platform games. *Journal of Gambling Issues*, 46, 1–28. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.46.9>
- Level-5. (2013). *Ni no Kuni: La minaccia della Strega Cinerea* [Videogioco]. Bandai Namco Games.
- Liao, X., & Mohd Noor, N. F. (2025). Design components of serious game based on flow theories. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 9(3), 67–80. <https://doi.org/10.23977/aetp.2025.090311>
- Manolachi, M. (2021). Donald W. Winnicott’s theory, literature, and migration. *Metacritic Journal for Comparative Studies and Theory*, 7(2). <https://doi.org/10.24193/mjcst.2021.12.10>
- Marinucci, L. (2024). Seeing something as something else: The logic of mitate. *The Journal of East Asian Philosophy*, 5, 109–127. <https://doi.org/10.1007/s43493-024-00045-8>
- Michailidis, L., Balaguer-Ballester, E., & He, X. (2018). Flow and immersion in video games: The aftermath of a conceptual challenge. *Frontiers in Psychology*, 9, 1682. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01682>
- Newzoo. (2025). *Global games market report 2025*. Newzoo.
- Ogden, T. H. (2021). What alive means: On Winnicott’s “transitional objects and transitional phenomena”. *The International Journal of Psychoanalysis*, 102(5), 837–856. <https://doi.org/10.1080/00207578.2021.1935265>
- Pianzola, F., Riva, G., Kukkonen, K., & Mantovani, F. (2021). Presence, flow, and narrative absorption: An interdisciplinary theoretical exploration with a new spatiotemporal integrated model based on predictive processing. *Open Research Europe*, 1, 28. <https://doi.org/10.12688/openreseurope.13193.2>

- Praglin, L. (2006). The nature of the “in-between” in D.W. Winnicott’s concept of transitional space and in Martin Buber’s *das Zwischenmenschliche*. *Universitas*, 2(2), 1–9.
- Prusinski, L. (2012). Wabi-sabi, mono no aware, and ma: Tracing traditional Japanese aesthetics through Japanese history. *Studies on Asia*, 4(2), 25–49.
- Reider, N. T. (2009). Animating objects: Tsukumogami ki and the medieval illustration of Shingon Truth. *Japanese Journal of Religious Studies*, 36(2), 231–257.
<https://doi.org/10.18874/jjrs.36.2.2009.231-257>
- Salisbury, J. H., & Tomlinson, P. (2016). Reconciling Csikszentmihalyi’s broader flow theory: With meaning and value in digital games. *Transactions of the Digital Games Research Association*, 2(2), 55–77. <https://doi.org/10.26503/todigra.v2i2.34>
- Siegel, D. J. (2006). An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy: Awareness, mirror neurons, and neural plasticity in the development of well-being. *Psychiatric Annals*, 36(4), 248–256. <https://doi.org/10.3928/00485713-20060401-06>
- Skandalis, A. (2023). Transitional space and new forms of value co-creation in online brand communities. *Journal of Business Research*, 155, 113392.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113392>
- Storbeck, J., & Clore, G. L. (2008). Affective arousal as information: How affective arousal influences judgments, learning, and memory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1824–1843. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00138.x>
- Tollini, A. (2017). Dōgen and mitate. In Kazashi N. & Mariotti M. (Eds.), *New Steps in Japanese Studies: Kobe University Joint Research* (pp. 31–42). Edizioni Ca' Foscari.
- Tsubaki, A. T. (1971). Zeami and the transition of the concept of yūgen: A note on Japanese aesthetics. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 30(1), 55–67.
<https://doi.org/10.2307/429574>
- Unsriana, L., & Zendrato, A. S. (2021). Omoiyari as the basis for prosocial behaviour in Japanese children’s folktale. *Jurnal Kata: Penelitian tentang Ilmu Bahasa dan Sastra*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.22216/kata.v5i1.76>

- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Weibel, D., & Wissmath, B. (2011). Immersion in computer games: The role of spatial presence and flow. *International Journal of Computer Games Technology*, 2011, 282345. <https://doi.org/10.1155/2011/282345>
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena - A study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.
- Yoneyama, S. (2021). Miyazaki Hayao's animism and the Anthropocene. *Theory, Culture & Society*, 38(7-8), 113–129. <https://doi.org/10.1177/02632764211030550>
- Zhu, D., Huang, S., & Wang, J. (2024). A study of experiencing flow through online games interaction exercise. *Current Psychology*, 43, 12522–12534. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05273-x>