



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BRESCIA**

*DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE E SPERIMENTALI*

*Scuola di Specializzazione in Neuropsichiatria Infantile*

**Tesi di Specializzazione**

**L'UTILIZZO DELLA VIDEOGAME THERAPY**

**NEGLI ADOLESCENTI CON DISAGIO PSICHICO:**

**UNO STUDIO PILOTA DI FATTIBILITÀ**

Relatrice: Chiar.ma Prof.ssa Jessica Galli

Correlatrice: Chiar.ma dott.ssa Silvia Spada

Specializzando:

Dott. Matteo Martulli

Matricola n. 736104

*Anno Accademico 2023/2024*

# Indice

<b>1. Introduzione</b> .....	4
<b>1.1 La Neuropsichiatria Infantile e la continuità di cura con la Psichiatria</b> .....	4
1.1.1 La Neuropsichiatria Infantile .....	4
1.1.2 Integrazione neuropsichiatria infantile e psichiatria: progetto TR109 ..	5
1.1.3 Obiettivi specifici del Progetto TR109 .....	7
<b>1.2 La Video Game Therapy</b> .....	8
1.2.1 Fondamenti di VGT .....	8
1.2.2 Il gioco come spazio socio-relazionale .....	10
1.2.3 Il video gioco e le sue caratteristiche .....	15
1.2.4 Il gioco come spazio narrativo .....	18
1.2.5 Simulazione, sperimentazione e catarsi .....	21
<b>1.3 Il video gioco e l'esplorazione identitaria</b> .....	24
1.3.1 Immersione immaginativa .....	24
1.3.3 Identificazione con il personaggio .....	29
<b>1.4 Il ruolo del flow nell'esperienza video ludica</b> .....	31
1.4.2 Le precondizioni per il flow .....	34
1.4.3 Le conseguenze del flow .....	37
1.4.4 Il ruolo del flow nell'esperienza videoludica .....	39
<b>1.5 Skill training apprese durante l'utilizzo della VGT</b> .....	41
1.5.1 Attenzione .....	41
1.5.2 Memoria .....	43
1.5.3 Funzioni esecutive .....	45
<b>1.6 Le fasi della videogame therapy</b> .....	48
1.6.1 Fase Anamnestica – L'ascolto preliminare del mondo interno ed esterno .....	48
1.6.2 Fase di Rilassamento – Precondizione per l'attivazione simbolica ...	50
1.6.3 Fase Immersiva – L'incontro tra Sé e mondo simbolico .....	51
1.6.4 Fase dialogica: tra gioco e narrazione di sé .....	52
1.6.5 Fase di Debriefing – Narrare l'esperienza per trasformarla .....	53
1.6.6 Fase di testing: valutazione del cambiamento .....	54
<b>2. Parte Sperimentale</b> .....	56
2.1.1 Razionale dello studio .....	56
2.1.2 Scopo dello studio .....	58

<b>Tabella – Obiettivi secondari specifici del progetto di Videogame Therapy...</b>	<b>63</b>
<b>2.2 Materiali e metodi .....</b>	<b>65</b>
<b>2.3 Strumenti di misura .....</b>	<b>69</b>
<b>2.3.1. Raccolta anamnestica.....</b>	<b>69</b>
<b>2.3.2 Strumenti utilizzati .....</b>	<b>70</b>
<b>2.4 Risultati .....</b>	<b>76</b>
<b>2.4.1 Campione e dati anamnestici.....</b>	<b>76</b>
<b>2.4.2 Valutazione clinica a T<sub>0</sub>.....</b>	<b>79</b>
<b>2.4.3 Rivalutazione clinica a T<sub>1</sub>.....</b>	<b>85</b>
<b>2.5.1 Caso di S. ....</b>	<b>101</b>
<b>2.6 Conclusione .....</b>	<b>105</b>
<b>3. Bibliografia.....</b>	<b>108</b>

## **1.Introduzione**

### **1.1 La Neuropsichiatria Infantile e la continuità di cura con la Psichiatria**

#### **1.1.1 La Neuropsichiatria Infantile**

La neuropsichiatria infantile nasce come disciplina medico-specialistica finalizzata allo studio, alla diagnosi, alla cura e alla prevenzione dei disturbi neurologici, neuropsicologici e psichiatrici dell'età evolutiva. L'obiettivo principale della neuropsichiatria infantile è quello di promuovere il benessere globale del minore, intervenendo precocemente sui disturbi che possono compromettere la crescita, l'autonomia e l'integrazione sociale.

L'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza di Brescia rappresenta il servizio territoriale di riferimento per la diagnosi, la cura e la presa in carico dei disturbi neuropsichici in età evolutiva. L'organizzazione del servizio è strutturata per garantire un approccio multidisciplinare e integrato, volto a rispondere in maniera tempestiva e personalizzata ai bisogni di bambini, adolescenti e delle loro famiglie.

La UONPIA si articola in diverse sedi territoriali, distribuite in modo da garantire accessibilità e prossimità alle famiglie. Al suo interno operano professionisti con competenze differenziate, quali neuropsichiatri infantili, psicologi, logopedisti, terapisti della neuro-psicomotricità, educatori e assistenti sociali. La collaborazione tra queste figure consente di costruire percorsi diagnostici e terapeutici individualizzati, che tengono conto sia degli aspetti clinici sia del contesto socio-familiare e scolastico del minore.

Le principali aree di intervento comprendono i disturbi del neurosviluppo, le patologie neurologiche acute o croniche, i disturbi emotivo-comportamentali e le problematiche psichiatriche.

La salute mentale in adolescenza rappresenta una delle principali sfide di sanità pubblica a livello globale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità [1], circa un ragazzo su sette tra i 10 e i 19 anni soffre di un disturbo mentale, con un impatto significativo sull'onere globale delle malattie in questa fascia d'età. La letteratura scientifica sottolinea come il riconoscimento precoce e l'intervento tempestivo sui disturbi psichici in età giovanile siano fondamentali per migliorare la prognosi e prevenire conseguenze negative nell'età adulta [2].

In Italia, nonostante la rilevanza di questo fenomeno, la presa in carico degli adolescenti con disturbi mentali nei servizi psichiatrici risulta ancora insufficiente, con una quota di accesso stimata inferiore rispetto alla prevalenza reale dei casi. In Lombardia questa criticità è particolarmente evidente, infatti solo il 4% degli adolescenti accede ai servizi di salute mentale, a fronte di una prevalenza stimata superiore all'8% nella popolazione giovanile [3].

### **1.1.2 Integrazione neuropsichiatria infantile e psichiatria: progetto TR109**

L'integrazione tra servizi di neuropsichiatria infantile, psichiatria degli adulti e servizi per le dipendenze risulta complessa e poco strutturata, limitando

l'efficacia degli interventi e la continuità terapeutica tra le diverse fasce d'età [4].

Tra le proposte volte a sostenere il percorso di transizione tra Neuropsichiatria infantile e Servizi di Psichiatria, Il Progetto TR109 nasce proprio con l'obiettivo di superare queste barriere organizzative, promuovendo un modello integrato e multidisciplinare che faciliti la presa in carico precoce degli adolescenti con "stati mentali a rischio" o con esordio di disturbi mentali gravi. Attraverso la collaborazione tra neuropsichiatria infantile, psichiatria e servizi per le dipendenze, il progetto mira a garantire continuità e coerenza terapeutica nel passaggio dall'età adolescenziale a quella adulta, ottimizzando così gli esiti clinici e sociali.

Le attività previste dal progetto si articolano su due livelli di intervento: il primo livello riguarda la presa in carico precoce degli stati mentali a rischio di psicosi e di altri disturbi mentali gravi, nonché la gestione della transizione tra i servizi per l'infanzia e quelli per gli adulti; il secondo livello è dedicato a interventi clinici specialistici su utenti con diagnosi consolidate, con l'obiettivo di prevenire la cronicizzazione e favorire il recupero funzionale. Questo modello innovativo si discosta dalla tradizionale divisione dei servizi basata sull'età e sul tipo di patologia, promuovendo invece una presa in carico integrata e centrata sulle esigenze specifiche degli adolescenti e giovani adulti.

All'interno di questo contesto integrato si inserisce il programma di videogame therapy, una modalità terapeutica innovativa che si propone non so-

lo di ridurre i sintomi dei disturbi psichici, ma anche di promuovere il benessere psicologico e la resilienza nei giovani pazienti. La videogame therapy rappresenta un esempio concreto dell'approccio precoce e multidisciplinare promosso dal TR109, combinando tecnologie digitali e interventi psicoterapeutici per migliorare l'engagement, la motivazione e la qualità della vita degli adolescenti in trattamento.

### **1.1.3 Obiettivi specifici del Progetto TR109**

Il progetto TR109 si propone di raggiungere i seguenti obiettivi:

- Garantire una presa in carico tempestiva dei soggetti con esordio di psicosi e disturbo mentale grave, ottimizzando i trattamenti in linea con le raccomandazioni nazionali per i percorsi di cura delle malattie mentali gravi.
- Realizzare interventi integrati dedicati sia ai pazienti in cura, per evitare la perdita precoce di ruoli, capacità e autonomie acquisite, sia ai giovani idonei alla presa in carico per favorire il recupero sociale e il sostegno del contesto familiare e relazionale.
- Favorire la cooperazione e il collegamento tra servizi di psichiatria, neuropsichiatria infantile, assicurando un assessment congiunto e promuovendo progetti terapeutici integrati che garantiscano continuità concettuale e operativa.

- Promuovere la formazione congiunta degli operatori dei diversi servizi coinvolti, per migliorare la presa in carico condivisa e le competenze specifiche relative ai pazienti adolescenti.

L'età di ingresso nel programma è compresa tra i 16 e i 17 anni, mentre l'uscita dipenderà dalla durata individuale dei percorsi di cura, entro i 20 anni d'età.

## **1.2 La Video Game Therapy**

### **1.2.1 Fondamenti di VGT**

La Video Game Therapy [5] è un approccio psicoterapeutico integrato che utilizza il videogioco come strumento clinico e mediativo all'interno del setting terapeutico, con l'obiettivo di favorire processi di alfabetizzazione emotiva, autoregolazione affettiva, insight e consapevolezza di sé. Tale metodologia, ideata per rispondere ai bisogni psicologici della contemporaneità, si fonda sull'assunto che il medium videoludico possa costituire una piattaforma simbolica e interattiva in grado di attivare risorse cognitive, emotive e relazionali, sostenendo il benessere psicologico del soggetto.

All'interno delle sedute di videogame therapy (VGT) vengono impiegati videogiochi commerciali accuratamente selezionati con finalità terapeutiche, allo scopo di favorire l'instaurarsi di uno stato di equilibrio mentale ed emotivo nel paziente. Tale condizione psicofisica rappresenta il presuppo-

sto per un lavoro strutturato di introspezione e di riflessione critica, volto ad approfondire dimensioni salienti della propria personalità, del proprio stile di vita e di aspetti del Sé che emergono nel contesto protetto e mediato del setting videoludico. Il videogioco si configura, infatti, come uno spazio simbolico e narrativo all'interno del quale il paziente può esprimersi liberamente, senza la percezione di giudizio, favorendo l'attivazione di dinamiche psicologiche altrimenti difficilmente accessibili nei contesti terapeutici convenzionali.

Numerose ricerche condotte nell'ultimo decennio hanno sottolineato l'efficacia del videogioco come strumento clinico, in particolare per quanto riguarda il potenziamento cognitivo, la riabilitazione neuropsicologica, l'educazione emotiva e il recupero di funzioni compromesse a seguito di patologie neurologiche o degenerative [6]. Contrariamente a quanto spesso sostenuto in ambito sociale e mediatico, le competenze apprese e allenare attraverso l'esperienza videoludica non rimangono confinate al dominio virtuale, ma risultano frequentemente trasferibili ai contesti quotidiani, sia a livello individuale che relazionale [5].

L'esperienza immersiva favorita dai videogiochi consente il raggiungimento dello stato di *flow* [7], una condizione psicologica di profondo coinvolgimento, caratterizzata da elevata concentrazione, senso di controllo e sospensione temporanea della consapevolezza di sé e del tempo. Questo stato è particolarmente rilevante in ambito clinico poiché consente una connessione più autentica e intensa con le proprie emozioni e motivazioni interne, facilitando il processo terapeutico. Parallelamente, la VGT si pro-

pone anche come risposta ai fenomeni di dipendenza digitale e uso disfunzionale della tecnologia, promuovendo un utilizzo consapevole e regolato del videogioco come risorsa trasformativa e terapeutica.

Infine, le applicazioni cliniche della Video Game Therapy sono oggi in espansione in numerosi ambiti, dalla riabilitazione post-traumatica [6], al trattamento dei disturbi neurodegenerativi [8], dei disturbi specifici dell'apprendimento, del disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività [9], fino alla prevenzione del declino cognitivo legato all'invecchiamento [8]. Tali evidenze empiriche rafforzano il valore clinico e scientifico dell'approccio, collocandolo in una prospettiva innovativa nel panorama della psicoterapia contemporanea.

### **1.2.2 Il gioco come spazio socio-relazionale**

Secondo Donald W. Winnicott il gioco non veniva considerato come mero passatempo, bensì come una forma primaria di esplorazione del Sé, un ponte tra realtà interna ed esperienza esterna. Lo stesso Winnicott definisce il gioco come un'esperienza creativa che si svolge in uno spazio potenziale o area transizionale, un luogo "né dentro né fuori" dove l'individuo, sia bambino che adulto, può manifestare spontaneità, creatività e autenticità di Sé [10],[11].

In questo spazio, il soggetto esercita un controllo creativo sulla realtà: manipola elementi esterni per esprimere desideri, affetti e fantasie, mante-

nendo intatta la consapevolezza della finzione, e vivendo l'esperienza ludica come magica e autentica al tempo stesso [12].

Winnicott coglie nel gioco un processo fondamentale di sviluppo del Sé autentico: "È nel giocare e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o adulto, è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità. Ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé" [13]. Attraverso questa lente, il gioco emerge come strumento di riconoscimento e affermazione del Sé, contrastando la possibile comparsa di un Falso Sé, quell'adattamento difensivo che sopprime la spontaneità per conformarsi a un ambiente non sufficientemente facilitante [10].

L'oggetto transizionale – come un peluche o un fazzoletto – diventa emblematico di questo spazio intermedio, aiutando il bambino a gestire il passaggio dalla fusione originaria all'autonomia: è "una realtà percepita come sia interna che esterna", un simbolo di autonomia creativa e di legame al mondo esterno [10].

Nella prospettiva terapeutica, Winnicott riconosce al gioco un potere rigenerativo: "Se il paziente non può giocare, bisogna fare qualche cosa per consentirgli di avere la capacità di giocare". Offre dunque una modalità per ristabilire una dimensione creativa e autentica del Sé, grazie anche alla dimensione relazionale, dove paziente e terapeuta "giocano insieme" in un dialogo terapeutico che può restituire al soggetto una nuova capacità espressiva e di contatto con la realtà [11].

Pertanto, i giochi assumono un ruolo preponderante in specifici momenti del ciclo di vita dell'individuo, mentre in altri sembrano scomparire in modo repentino, quasi a testimoniare una trasformazione del loro significato e della loro funzione nel tempo. In realtà, il gioco non è mai completamente assente, ma si trasforma, adattandosi alle nuove esigenze evolutive e alle nuove modalità espressive della persona. Il gioco, inoltre, rappresenta uno spazio protetto e simbolico all'interno del quale è possibile vivere e sperimentare situazioni reali in forma simulata. Questo permette all'individuo di allenarsi alle sfide della vita, acquisendo progressivamente nuove competenze, affinando abilità cognitive, relazionali ed emotive.

Anche Jean Piaget, pur non concentrandosi in modo diretto sulle pratiche ludiche, bensì sulle fasi evolutive dello sviluppo cognitivo, riconosce al gioco un ruolo centrale nel processo di crescita del bambino. Egli sottolinea come il gioco sia una forma privilegiata di assimilazione del mondo esterno e, al contempo, di accomodamento rispetto agli schemi mentali già esistenti. Il gioco, secondo Piaget, permette la costruzione progressiva di schemi d'azione e favorisce la personalizzazione delle competenze acquisite tramite la ripetizione e l'imitazione. Si tratta, ovviamente, di una semplificazione della complessa teoria piagetiana, ma anche in questi pochi elementi emergono chiaramente le componenti fondamentali dell'attività ludica: la ripetizione, il legame con la realtà, la possibilità di apprendere attraverso l'azione e la rielaborazione dell'esperienza.

Piaget si sofferma in particolare sul gioco simbolico, o gioco d'immaginazione, che «svolge una funzione notevole nel pensiero dei

bambini piccoli, soprattutto come fonte di rappresentazioni individuali e di schematizzazione rappresentativa parimenti individuale». Il gioco simbolico diventa quindi uno strumento attraverso il quale il bambino costruisce e organizza la propria visione del mondo, rappresentandolo in forme soggettive e significative. In questo processo, afferma lo stesso Piaget, il gioco consente anche di lavorare sul controllo degli impulsi immediati, in quanto richiede il rispetto di regole condivise e autoimposte. La “messa in pratica” di tali regole produce un piacere superiore rispetto a quello derivante dalla soddisfazione immediata di un impulso [13].

Parallelamente, anche Lev Vygotskij [14] riconosce nel gioco una potente valenza educativa. Secondo l'autore, l'esperienza ludica esercita una forte influenza sulle funzioni immaginative, sull'intenzionalità e sulla costruzione di motivazioni interne, legate a progetti di vita individuali. Il gioco, per Vygotskij, stimola l'apprendimento grazie a diverse caratteristiche intrinseche: la prevalenza dei mezzi sui fini, per cui l'azione del giocare ha valore indipendentemente dal risultato finale; la diminuzione del peso dell'insuccesso, che non ha lo stesso impatto emotivo di un fallimento reale; la possibilità di affrontare ostacoli con leggerezza, proprio perché privi di conseguenze concrete; e infine, la disponibilità a lasciarsi stimolare da nuove prospettive e interpretazioni della realtà. Durante il gioco, infatti, si possono sperimentare nuovi modi di osservare il mondo, partendo da stimoli “virtuali” che possono poi essere trasferiti sul piano della realtà.

Un ulteriore ampliamento del significato attribuito al gioco lo troviamo in C. Geertz [15], che coniò il termine “giochi profondi” per indicare quelle attivi-

tà ludiche capaci di permettere all'individuo l'espressione di sentimenti spesso negati o repressi nella quotidianità. In questi giochi si evidenzia una forte connessione tra l'esperienza ludica e i vissuti emotivi, che talvolta si presentano in forma sovversiva o trasgressiva rispetto all'ordine costituito. In tale prospettiva si inserisce anche V. Turner [16], il quale osserva come le occasioni ludiche che si fondano sulla trasgressione permettano alla persona di esprimere e legittimare i controvalori dominanti, in un contesto controllato e simulato. Questa dimensione trasgressiva del gioco può così favorire un recupero della dimensione comunitaria, dando spazio alla coesione sociale attraverso l'elaborazione condivisa di vissuti normalmente repressi.

Su questa linea si colloca anche il pensiero di A. Bondioli [17], secondo cui il gioco, soprattutto nelle fasi successive all'infanzia, non rappresenta solo uno strumento di apprendimento legato all'imitazione o alla riproduzione di schemi da applicare alla realtà, ma assume un valore sovversivo e trasformativo. Proprio grazie a questo potere, il gioco consente di mettere in discussione norme e convenzioni sociali, offrendo uno spazio simbolico in cui sperimentare alternative, riflettere criticamente e ridefinire le proprie posizioni.

Infine, è importante sottolineare come il gioco non abbia esclusivamente una valenza trasgressiva, ma anche una funzione regressiva, altrettanto fondamentale. Melanie Klein [18] interpreta il ritorno a forme ludiche e creative tipiche dell'infanzia come una modalità di espressione libera e profonda, capace di aprire nuovi spazi per l'elaborazione emotiva e simbo-

lica dell'esperienza. La regressione, in questo senso, non è una forma di infantilismo o di fuga dalla realtà, ma un processo attraverso il quale l'individuo può ritrovare contatto con dimensioni autentiche del sé, altrimenti inaccessibili nel contesto razionale e regolato della vita adulta.

### **1.2.3 Il video gioco e le sue caratteristiche**

La crescita esponenziale dell'uso del videogioco risale in modo significativo al periodo pandemico risalente al 2021, durante il quale le restrizioni imposte dal lockdown hanno costretto milioni di persone a concentrare l'intera vita sociale e relazionale all'interno dello spazio domestico. In questo contesto di isolamento forzato, la pratica videoludica ha conosciuto un'espansione senza precedenti, sdoganando una volta per tutte il pregiudizio secondo cui il videogioco rappresenterebbe un'attività passiva o priva di valore. Al contrario, la pandemia ha contribuito a portare alla luce il potenziale costruttivo del videogioco, che si è rivelato uno strumento capace di agire positivamente non solo sul piano ricreativo, ma anche su quello sociale, cognitivo ed emotivo [19]. Il videogioco ha così assunto un ruolo centrale nell'offrire occasioni di connessione, esplorazione e apprendimento, specialmente in un momento storico in cui i contatti reali erano ridotti al minimo.

Rispetto alle forme di gioco tradizionali, il videogioco offre un accesso privilegiato a uno spazio protetto e simbolico, nel quale la sospensione del giudizio sociale favorisce una percezione diversa della realtà, più fluida,

meno vincolata alle convenzioni del vivere quotidiano [20]. All'interno di questo spazio virtuale, il giocatore può sperimentare identità alternative, prendere decisioni libere dalle conseguenze reali e vivere esperienze coinvolgenti che generano una forma di immersione profonda, spesso descritta come "flow". Tale stato di immersione è reso possibile anche dal coinvolgimento multisensoriale che il videogioco sollecita: immagini, suoni, feedback tattili e interazioni dinamiche contribuiscono a creare un ambiente totalizzante, nel quale l'attivazione mentale ed emotiva rispecchia, e talvolta supera, quella della vita reale. Questa forma di distacco temporaneo dal contesto quotidiano permette di elaborare emozioni, ridurre lo stress, e, in alcuni casi, di vivere esperienze catartiche.

Diversi studi scientifici hanno evidenziato come gli effetti dell'esperienza videoludica non si limitino al momento di gioco, ma continuino a influenzare lo stato d'animo, la percezione del sé e le modalità di interazione con il mondo esterno anche dopo che l'attività si è conclusa. L'impatto emotivo e cognitivo del gioco si manifesta dunque in una serie di ricadute che coinvolgono l'intera sfera psicologica dell'individuo, offrendo nuove prospettive sulla relazione tra media digitali e benessere personale.

Un aspetto spesso sottovalutato, ma di fondamentale importanza, è quello dei cosiddetti *side-effects*, ovvero quei risultati indiretti – ma estremamente rilevanti – legati all'apprendimento e al potenziamento personale (*self-empowerment*) che si sviluppano proprio in virtù del carattere esercitativo e sperimentale dell'attività videoludica. Il videogioco, infatti, si configura come un vero e proprio esercizio mentale e fisico, in cui l'interazione con-

tinua con l'ambiente di gioco sollecita abilità complesse. Tra i più noti *side-effects*, gli studi hanno confermato un alto livello di funzionamento sensorio-motorio nei videogiocatori abituali, derivante dalla costante stimolazione del coordinamento occhio-mano, richiesto soprattutto dai giochi che prevedono l'uso intensivo di tastiere, controller e altri dispositivi di input. Inoltre, è stato registrato un netto miglioramento nelle competenze visuo-spaziali, nella rapidità decisionale e nella capacità di attenzione selettiva, tutti elementi che possono essere trasferiti e applicati anche nella vita reale [21].

Particolarmente interessante è anche il contributo che l'esperienza videoludica offre all'apprendimento implicito di conoscenze culturali e linguistiche. Numerosi studi, infatti, hanno dimostrato l'impatto positivo dei videogiochi sul miglioramento della conoscenza della lingua inglese, soprattutto nel contesto dei *multiplayer games*, in cui la lingua veicolare è spesso l'inglese. L'interazione spontanea tra i giocatori, la necessità di comprendere comandi, testi e dialoghi, e il desiderio di comunicare efficacemente con gli altri partecipanti stimolano un apprendimento linguistico autentico, contestualizzato e motivato dall'esperienza [22]. Questo tipo di apprendimento, che avviene al di fuori dei contesti scolastici tradizionali, si rivela spesso più efficace e duraturo, proprio perché è sostenuto dalla motivazione intrinseca e dall'interesse personale.

In sintesi, l'esperienza videoludica, oltre ad essere una semplice evasione dalla realtà, può rappresentare una risorsa educativa, relazionale e trasformativa. La sua capacità di coinvolgere l'individuo a più livelli – cogniti-

vo, affettivo, sensoriale e sociale – ne fa un potente strumento di crescita e di esplorazione del sé, la cui complessità merita di essere riconosciuta e valorizzata nel dibattito pedagogico contemporaneo.

#### **1.2.4 Il gioco come spazio narrativo**

Grazie alla già citata immersività, il videogioco si configura non solo come uno spazio di svago, ma come un potente strumento narrativo capace di coinvolgere profondamente il giocatore. È proprio la natura narrativa dell'esperienza ludica a renderla fondamentale: il giocatore non è un semplice spettatore passivo, ma partecipa attivamente alla costruzione del racconto, diventando protagonista di storie complesse e spesso altamente personalizzabili. Tale partecipazione emotiva e cognitiva si traduce in un'esperienza caratterizzata da un senso di presenza totalizzante, che gli studiosi definiscono "*presenza sociale*", ovvero la percezione di essere realmente presenti in un ambiente, pur virtuale, e di interagire con altri soggetti o entità come se fossero reali [23]. Questa percezione amplifica il coinvolgimento e favorisce l'instaurarsi di relazioni autentiche tra l'utente e il mondo narrativo del gioco.

Uno degli elementi distintivi e più affascinanti dell'esperienza narrativa videoludica è la sua unicità: ogni giocatore costruisce un percorso personale all'interno della storia, influenzato dalle sue scelte, dalle sue emozioni, dai suoi vissuti. Tale dimensione soggettiva consente un processo di immedesimazione e riflessione che non solo rende l'esperienza significativa,

ma permette anche al giocatore di rispecchiarsi nella trama e nei personaggi, attivando dinamiche di riconoscimento e rielaborazione emotiva. Le emozioni provate nel corso del gioco diventano così parte integrante del racconto vissuto, contribuendo a rafforzare il legame affettivo con la narrazione.

Numerosi studiosi hanno evidenziato come ogni storia con cui entriamo in contatto – sia essa vissuta in prima persona o osservata da una prospettiva esterna – abbia il potere di trasformarci. Le narrazioni agiscono come contenitori di esperienza, condensano vissuti, valori, insegnamenti e riflessioni in forme che ci toccano profondamente, lasciando tracce nella nostra memoria e nella nostra identità. Come afferma J. Bruner [24], le storie ci cambiano perché sono precipitati di esperienza cristallizzati in trame coerenti, costruite in modo tale da mantenere un legame di verosimiglianza con la vita reale. Esse ci insegnano, ci interrogano, ci forniscono modelli simbolici attraverso cui comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda.

In questa prospettiva, il videogioco si inserisce come una forma narrativa potente e innovativa, capace di attivare processi cognitivi e relazionali simili a quelli innescati dalle forme più classiche di narrazione (letteratura, cinema, teatro), ma con un grado di coinvolgimento ancora più elevato. Secondo A. Micalizzi [25], attraverso le narrazioni – comprese quelle esperite nei contesti ludici – è possibile condividere vissuti, costruire un senso di appartenenza a una comunità, apprendere (sia in maniera esplicita sia implicita), riflettere su specifici aspetti dell'esperienza e mettere in

relazione diverse parti del sé. La trasformazione dell'esperienza narrativa in vissuto narrativo, cioè in esperienza interiorizzata e significativa, rappresenta un processo fondamentale per lo sviluppo personale, che si attua anche nei contesti virtuali.

Un ulteriore aspetto da sottolineare riguarda il potere identitario delle narrazioni. I. Smorti e A. Messetti [26] evidenziano come uno degli elementi fondamentali del potere narrativo sia la possibilità di confermare il proprio *essere-nel-mondo*: attraverso le storie, anche quelle vissute in ambienti virtuali, l'individuo ritrova un senso di continuità e coerenza nella propria identità, sentendosi parte di un contesto, anche se simulato. Il fatto che tali esperienze si verifichino in un contesto digitale o immaginario non ne riduce il valore esperienziale, poiché ciò che conta è la capacità della narrazione di evocare, stimolare, far riflettere e trasformare. Anche nel mondo virtuale, dunque, il giocatore può trovare conferma del proprio posto nel mondo, elaborare emozioni, sperimentare ruoli, affrontare dilemmi morali, il tutto all'interno di una cornice simbolica che facilita l'esplorazione e la comprensione del sé.

In definitiva, l'esperienza narrativa del videogioco si configura come un potente dispositivo di costruzione del significato, in cui l'immersione, l'interattività e la dimensione affettiva si intrecciano per offrire al giocatore un percorso autentico, trasformativo e profondamente umano.

### **1.2.5 Simulazione, sperimentazione e catarsi**

Nel videogioco si delineano tre caratteristiche fondamentali che ne definiscono l'efficacia e la complessità in termini esperienziali e formativi: simulazione, sperimentazione e catarsi. Queste tre dimensioni si intrecciano e si rafforzano a vicenda, costituendo un'esperienza immersiva e trasformativa che coinvolge l'individuo su più piani: cognitivo, emotivo, corporeo e simbolico.

La simulazione, in primo luogo, rappresenta uno degli elementi cardine dell'esperienza videoludica. Attraverso di essa, il giocatore ha la possibilità di proiettarsi nei panni di un avatar e di agire all'interno di uno spazio "come se", in cui le azioni compiute sono virtuali ma psicologicamente reali. Si tratta di un processo in cui ci si chiede cosa faremmo se fossimo quel personaggio, in quel contesto, con quelle possibilità e responsabilità. Questa forma di identificazione non è mera immedesimazione passiva, ma si configura come un esercizio attivo di empatia, più precisamente di empatia ricostruttiva, come la definisce A. Pinotti [27], ovvero la capacità di ricostruire dall'interno la prospettiva dell'altro attraverso l'azione simbolica. In questo senso, il videogioco diventa un potente strumento di educazione emotiva, in grado di farci "sentire" l'altro e di riflettere sulle nostre stesse reazioni. Grazie al gioco proiettivo-attivo, il giocatore può "emulare" comportamenti, assumere ruoli e attraversare situazioni che, pur non essendo reali, entrano a far parte del proprio bagaglio esperienziale, contribuendo così alla costruzione dell'identità e al consolidamento di competenze relazionali e decisionali.

A questa dimensione si intreccia quella della sperimentazione, che conferisce al videogioco un carattere fortemente esplorativo. In uno spazio virtuale privo delle conseguenze reali del mondo concreto, il giocatore può agire, provare, sbagliare e riprovare, senza timore del giudizio o dell'insuccesso. Tale libertà rende possibile la sperimentazione di diverse identità, ruoli, scelte morali e stili decisionali. È un'occasione preziosa per conoscere meglio sé stessi e il proprio modo di reagire agli stimoli, ma anche per apprendere strategie nuove, valutare alternative e accettare l'errore come parte integrante del processo di crescita. La sperimentazione, inoltre, non si limita al piano simbolico, ma investe anche quello cognitivo e motorio. Come ricorda J. D'Alessandro [28], esistono due principali forme di apprendimento: una di tipo simbolico-ricostruttivo, caratterizzata da un processo lento, profondo e spesso accompagnato da ripetizione e rielaborazione consapevole; e una di tipo percettivo-motorio, molto più rapida e automatica, che coinvolge l'interazione senso-motoria con l'ambiente e si sviluppa anche in assenza di piena consapevolezza. Il videogioco, grazie alla sua struttura interattiva e immersiva, stimola entrambe queste forme di apprendimento, offrendo un terreno fertile per l'integrazione tra riflessione e azione, tra pensiero astratto e esperienza concreta.

Infine, un'altra dimensione fondamentale dell'esperienza videoludica è la catarsi. Giocare, soprattutto in ambienti digitali altamente immersivi, può avere un effetto liberatorio simile a quello che, fin dall'antichità, è stato attribuito al teatro. Come sottolinea V. Carminati [29], il videogioco – al pari

delle esperienze mimetiche tradizionali – definisce uno spazio simbolico in cui è possibile mettere in scena emozioni forti, conflitti interiori, desideri inibiti o paure inconsce in una forma contenuta e “protetta”. Questo spazio ludico diventa così il luogo di una esperienza catartica, intesa non solo come scarica emotiva, ma come vera e propria trasformazione simbolica del vissuto. P.C. Rivoltella [30] conferma che il gioco – analogico o digitale – possiede una struttura che per sua stessa natura si presta alla catarsi, in quanto permette di rivivere e rielaborare situazioni critiche in modo simbolico e non minaccioso.

Se dal punto di vista etimologico il termine “catarsi” rimanda al concetto di purificazione, nella letteratura psicoanalitica la catarsi assume una connotazione più profonda: è la risoluzione di un conflitto psichico, un processo in cui sentimenti, traumi o vissuti latenti vengono riportati alla luce, elaborati e infine integrati nella propria narrazione biografica. L’atto di “videogiocare” può quindi offrire la possibilità di esprimere emozioni represses, di affrontare simbolicamente situazioni difficili e di dare forma a ciò che, nella quotidianità, resta spesso muto o invisibile. In questo senso, l’esperienza videoludica diventa un dispositivo terapeutico e narrativo, capace di stimolare il processo di autoriflessione e di generare benessere psicologico attraverso l’elaborazione simbolica del sé.

### **1.3 Il video gioco e l'esplorazione identitaria**

#### **1.3.1 Immersione immaginativa**

L'immersione, concetto chiave nell'esperienza videoludica, può essere scomposta in tre fondamentali sotto-componenti che agiscono in modo sinergico per coinvolgere il giocatore su diversi livelli: immersione sensoriale, immersione basata sulla sfida e immersione immaginativa. Secondo Ermi e Mäyrä [31], l'immersione sensoriale si riferisce all'impatto percettivo generato dagli stimoli visivi e uditivi del gioco, come la qualità della grafica, la tridimensionalità degli ambienti e il realismo degli effetti sonori, tutti elementi che contribuiscono a rendere l'ambiente virtuale credibile e avvolgente. L'immersione basata sulla sfida riguarda invece il coinvolgimento del giocatore rispetto agli obiettivi e agli ostacoli proposti dal gameplay: un livello ben calibrato di difficoltà, infatti, stimola l'attenzione, la motivazione e il desiderio di superare prove sempre più complesse. Infine, l'immersione immaginativa è quella che coinvolge in modo diretto l'empatia, l'emotività e la fantasia del giocatore, rendendolo parte attiva della narrazione e permettendogli di entrare in risonanza con la storia, i personaggi e i valori proposti dal gioco.

Quando queste tre dimensioni si integrano pienamente e il giocatore è completamente coinvolto, si può parlare del raggiungimento del senso di presenza, ovvero la sensazione soggettiva di "essere dentro" la realtà virtuale proposta dal gioco [32]. Questo stato di presenza va oltre la semplice immersione tecnica: implica una sospensione della percezione mediata, dove il giocatore non avverte più il filtro del dispositivo attraverso cui

l'esperienza è trasmessa. In altre parole, come affermano Lombard e Ditton [33], la Presenza aggiunge all'Immersione il concetto di non-mediazione: nel momento in cui il giocatore è realmente presente, percepisce l'ambiente virtuale come se fosse reale, si identifica totalmente con il proprio avatar, *vede* attraverso i suoi occhi, *agisce* secondo le sue possibilità e *reagisce* emotivamente alle sue esperienze come se fossero proprie. Questo livello di identificazione rende l'esperienza videoludica non solo coinvolgente, ma profondamente significativa.

In tale contesto, il coinvolgimento del giocatore si estende oltre l'interazione con gli elementi fisici del gioco (come ambienti, oggetti, meccaniche), abbracciando anche la dimensione sociale. R. Bernhaupt [34] sottolinea infatti che i giocatori, man mano che si sentono sempre più presenti nel mondo virtuale, iniziano a stabilire connessioni emotive con gli altri personaggi – siano essi controllati da altri giocatori o da intelligenze artificiali – e costruiscono vere e proprie relazioni sociali, fondate su empatia, cooperazione o conflitto. Questo senso di presenza sociale è ciò che permette al contesto virtuale di attivare emozioni autentiche, rendendo il videogioco non solo un ambiente interattivo, ma anche un territorio relazionale e affettivo. In questo senso, Bernhaupt [34] evidenzia come il senso di presenza sia un requisito essenziale affinché le emozioni reali possano essere sollecitate da un ambiente che, pur virtuale, viene percepito come reale.

È proprio all'interno del senso di presenza che si colloca uno degli aspetti più rilevanti del videogioco contemporaneo: il suo ruolo come palestra

emotiva. Il gioco si configura come uno spazio simbolico e protetto, in cui è possibile sperimentare emozioni intense, affrontare dilemmi morali, vivere perdite, vittorie, tensioni e momenti di gioia senza che queste esperienze producano conseguenze reali, ma non per questo meno significative. Come sottolineano L. Almeida et al. [35], il videogioco offre un luogo sicuro per l'allenamento emotivo, in cui emozioni simulate o autentiche possono essere esplorate, riconosciute e vissute in profondità. Il fatto che queste emozioni vengano esperite in un contesto virtuale non ne annulla l'efficacia: al contrario, consente di affrontarle senza il peso delle ripercussioni del mondo reale, favorendo così processi di autoriflessione, gestione emotiva e crescita personale.

In conclusione, l'immersione e il senso di presenza rappresentano le fondamenta su cui si costruisce l'efficacia educativa ed esperienziale del videogioco. Non si tratta solo di "giocare", ma di vivere un'esperienza completa, multisensoriale, emotiva e cognitiva, in cui il giocatore non osserva, ma diventa protagonista, esploratore, narratore e testimone attivo di un mondo che, sebbene virtuale, è in grado di riflettere e arricchire il suo mondo interiore.

### **1.3.2 L'importanza dell'Avatar: immagine fisica e mentale**

Ogni avatar, all'interno dell'esperienza videoludica o virtuale in generale, si configura come un corpo digitale, ovvero una rappresentazione simbolica e visiva dell'identità del giocatore nel mondo virtuale. A prima vista,

l'aspetto esteriore dell'avatar potrebbe sembrare una semplice scelta estetica, legata al gusto personale o al desiderio di personalizzazione. Tuttavia, numerose ricerche [36] hanno dimostrato che le caratteristiche fisiche e stilistiche dell'avatar non sono neutre, ma influenzano in maniera significativa non solo la percezione del contesto da parte del giocatore, ma anche i suoi comportamenti, atteggiamenti e modalità di interazione con l'ambiente virtuale. In tal senso, l'aspetto dell'avatar diventa un elemento guida che orienta l'interpretazione delle circostanze e che contribuisce alla costruzione di una narrazione impositiva, cioè una narrazione che condiziona sottilmente le scelte e le azioni dell'utente, portandolo a muoversi e agire in coerenza con il ruolo assegnato (o scelto) visivamente.

La portata e l'efficacia di questi indizi visivi è stata confermata da numerosi studi nell'ambito della psicologia sociale e della comunicazione mediata [36]. In uno di questi esperimenti, i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi in modo del tutto casuale. Un gruppo ha ricevuto un avatar vestito in modo formale, con giacca e cravatta, rappresentando la figura dell'impiegato d'ufficio; l'altro gruppo ha ricevuto un avatar con abiti eleganti associabili al mondo dello spettacolo. Successivamente, i partecipanti sono stati invitati a inventare e raccontare delle storie. I risultati hanno mostrato una chiara influenza dell'aspetto dell'avatar sulla costruzione narrativa: chi controllava l'avatar in giacca e cravatta tendeva a raccontare storie legate a temi come l'istruzione, il lavoro e la cultura; al contrario, chi era associato all'avatar vestito in modo glamour costruiva narrazioni focalizzate sul tempo libero, lo sport e l'intrattenimento. Ciò dimostra come an-

che una semplice modifica estetica possa attivare cornici cognitive diverse e influenzare la costruzione di contenuti mentali.

Un secondo studio [37] ha ulteriormente rafforzato l'ipotesi che l'aspetto dell'avatar agisca direttamente sul comportamento del giocatore. In questa occasione, ad alcuni utenti fu assegnato un avatar con un mantello nero, ad altri uno con mantello bianco. Nonostante le attività proposte fossero le stesse, i partecipanti che controllavano l'avatar con il mantello nero mostravano atteggiamenti più aggressivi e dominanti rispetto a quelli che impersonavano l'avatar dal mantello bianco, i cui comportamenti erano invece più pacati e collaborativi. Questo fenomeno prende il nome di "effetto Proteo" [38], e si riferisce alla tendenza degli individui ad assumere tratti comportamentali coerenti con l'aspetto fisico e simbolico dell'avatar che impersonano. In altre parole, l'identificazione con un certo tipo di avatar può attivare schemi di comportamento impliciti, modificando atteggiamenti, giudizi morali e dinamiche relazionali all'interno del contesto virtuale.

L'effetto Proteo è particolarmente interessante perché evidenzia l'influenza bidirezionale tra identità e rappresentazione: non solo il giocatore proietta qualcosa di sé nel proprio avatar, ma l'avatar stesso modella il comportamento del giocatore, diventando uno strumento che influisce attivamente sull'esperienza e sulla costruzione del sé. In ambienti persistenti e socialmente complessi come i videogiochi multiplayer o le piattaforme di realtà virtuale, questa dinamica può avere implicazioni rilevanti in termini di apprendimento, identità di ruolo, sperimentazione emotiva e perfino nella costruzione di nuove narrative personali. Inoltre, la scelta dell'aspetto fi-

sico dell'avatar può rispecchiare aspettative culturali, stereotipi di genere o status sociale, andando a rinforzare – o talvolta decostruire – le strutture simboliche della società di riferimento.

In conclusione, l'aspetto dell'avatar non è affatto un elemento decorativo secondario, ma rappresenta un veicolo potente di influenza cognitiva e comportamentale. Esso può orientare scelte, determinare atteggiamenti e contribuire in modo significativo all'esperienza immersiva del giocatore, soprattutto quando la narrazione del gioco si intreccia strettamente con l'identità dell'avatar. L'effetto Proteo, in questo senso, rappresenta uno strumento chiave per comprendere quanto l'immaginazione e la corporeità digitale non siano mai neutre, ma parte integrante della psicologia del giocare.

### **1.3.3 Identificazione con il personaggio**

Tramite la diade giocatore/personaggio, il soggetto che gioca stabilisce un rapporto di identificazione con l'avatar che controlla, innescando un processo psicologico profondo che va oltre la semplice immedesimazione funzionale. L'avatar, in questo senso, non è solo uno strumento ludico, ma rappresenta una vera e propria estensione dell'identità del giocatore. Attraverso questa connessione, il giocatore adotta un punto di vista alternativo, distaccato dal proprio contesto quotidiano, che gli consente di guardare il mondo – reale e virtuale – da una prospettiva nuova, filtrata da un'identità "altra". Come sottolinea Cohen [39], questa dinamica permette

l'assimilazione di una realtà sociale alternativa, costruita e vissuta all'interno del gioco, che offre al soggetto l'opportunità di sperimentare ruoli, comportamenti ed emozioni che nella vita reale resterebbero latenti o inaccessibili.

Tale realtà alternativa funge da cornice simbolica e relazionale in cui il giocatore può esplorare parti inesplorate del sé, dando voce a tratti di personalità o emozioni che, in un contesto quotidiano, potrebbero non trovare uno spazio di espressione sicuro o accettabile. In questo processo di ricostruzione identitaria, l'avatar assume il ruolo di mediatore simbolico tra il sé reale e il sé possibile. Come sostiene Fine [40], giocare attraverso un avatar significa interpretare un personaggio, un'identità che può differire anche profondamente da quella reale, diventando un canale per la simulazione di sé alternativi, spesso in contrasto o in dialogo con la propria quotidianità. Questa interpretazione non è passiva: il giocatore non si limita a impersonare un ruolo scritto, ma lo plasma attivamente sulla base delle sue inclinazioni, esperienze e desideri.

L'esperienza ludica, quindi, non è solo evasione o intrattenimento, ma anche un processo di costruzione narrativa del sé, in cui si produce senso, si esplorano emozioni, si elaborano significati. Secondo Turkle [41], il personaggio virtuale non rappresenta semplicemente un alter ego, ma diventa un mezzo espressivo potente, tramite cui il giocatore può non solo esprimere diversi aspetti della propria identità, ma anche immaginarne e formularne di nuovi, ampliando così la propria rappresentazione di sé nel mondo. In questo senso, il videogioco si trasforma in una piattaforma evolutiva

dell'identità, dove la molteplicità dei personaggi controllabili e dei contesti esplorabili consente una continua negoziazione tra realtà, fantasia e potenzialità interiori.

L'interazione costante tra giocatore e personaggio non è mai unidirezionale: da un lato, il giocatore influenza il comportamento dell'avatar; dall'altro, l'avatar modella il pensiero, le scelte e le emozioni del giocatore stesso. Questo scambio dinamico stimola un lavoro riflessivo sull'identità, in cui il giocatore può osservare sé stesso da fuori, mettere in discussione convinzioni interiori, e persino simulare il cambiamento. La diade giocatore/personaggio diventa così uno spazio di transizione e di sperimentazione identitaria, che accompagna la persona non solo nel gioco, ma anche nel modo in cui si percepisce nella vita reale.

#### **1.4 Il ruolo del flow nell'esperienza video ludica**

##### **1.4.1 Il flow e le sue caratteristiche**

Il termine *flow*, introdotto dallo psicologo Mihály Csikszentmihályi, deriva dall'inglese *flusso* e descrive uno stato di coscienza ottimale, in cui la persona è talmente assorbita da ciò che sta facendo da sentirsi trasportata come da una corrente. In questa condizione mentale, il soggetto sperimenta un coinvolgimento profondo, in cui attenzione, energia psichica e motivazione si concentrano sull'attività in corso, generando una sensazione di pienezza e soddisfazione [7]. Il tempo sembra alterarsi: può sembrare scorrere più velocemente oppure sospendersi del tutto, mentre i pensie-

ri superflui e il rumore mentale quotidiano vengono messi a tacere, lasciando spazio a un focus limpido e intenso sull'esperienza presente.

Durante lo stato di *flow*, l'attenzione è completamente focalizzata sull'attività, e le distrazioni interne ed esterne perdono consistenza. Questo comporta una riduzione del dialogo interiore e dell'autocritica, due fattori spesso associati all'ansia da prestazione e all'insicurezza. Di conseguenza, le persone che si trovano in uno stato di flow riportano sentimenti di gioia, gratificazione profonda, benessere psicologico e una forma di concentrazione che potenzia al massimo le risorse cognitive e motorie. Si crea così una condizione in cui le prestazioni individuali vengono ottimizzate, non solo sul piano ludico o creativo, ma anche in ambito sportivo, sociale, educativo e lavorativo [42].

Affinché il *flow* possa emergere, devono verificarsi condizioni ben precise. In primo luogo, è necessario un equilibrio tra il livello di sfida offerto dall'attività e le competenze percepite dal soggetto: se la sfida è troppo bassa, si genera noia; se troppo alta, frustrazione o ansia. Il flow, invece, nasce quando lo sforzo richiesto è commisurato alle abilità, permettendo di entrare in uno stato di tensione positiva e di crescita. Inoltre, è fondamentale la presenza di un obiettivo chiaro, che orienti l'azione e permetta un feedback immediato, cioè una percezione costante dei propri progressi. Senza questi due elementi – obiettivi definiti e feedback continui – l'esperienza tende a frammentarsi e a disperdere l'attenzione [7].

Un altro aspetto fondamentale dell'esperienza del *flow* è il fatto che essa non lascia spazio all'autoanalisi o al giudizio: l'attività assorbe completamente l'individuo, sospendendo quel continuo auto-monitoraggio tipico della quotidianità, spesso segnato da ansia anticipatoria o ruminazione mentale. In altre parole, il *flow* rappresenta una forma di sollievo psicologico, in cui il soggetto si libera dal peso delle aspettative, delle pressioni esterne e dei conflitti interiori, trovando una sorta di spazio protetto ed energetico in cui agire in armonia con sé stesso [42].

Nel suo celebre testo *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Csikszentmihályi evidenzia che la chiave dell'esperienza ottimale risiede nella sua finalità intrinseca: un'attività svolta non per un fine esterno o strumentale, ma per il puro piacere di farla. Questa esperienza viene definita autotelica, dal greco *auto-* (sé) e *telos* (fine): è un'esperienza che basta a se stessa, che non necessita di giustificazioni o di ricompense ulteriori per essere significativa. In tali momenti, la vita sembra avere uno scopo intrinseco, e il soggetto si sente pienamente connesso a ciò che fa. In questi stati, l'alienazione si trasforma in coinvolgimento, la noia si dissolve nel piacere dell'attività e l'energia psichica si reindirizza verso la costruzione del sé, anziché disperdersi nella ricerca compulsiva di approvazione o successo esterno [7].

In definitiva, il *flow* è uno strumento trasformativo, che consente all'individuo non solo di esprimere il proprio potenziale in maniera piena ed efficace, ma anche di coltivare un benessere profondo e duraturo, basato sull'esperienza stessa piuttosto che sul risultato. È un invito a vivere nel

presente, a trovare piacere nell'impegno e a scoprire una motivazione interiore che nutre e sostiene la crescita personale e professionale.

#### **1.4.2 Le precondizioni per il flow**

Vi sono diverse precondizioni necessarie per favorire l'ingresso nello stato di flow, che secondo Kotler possono essere suddivise in interne, esterne, creative e ambientali [43]. Tali precondizioni funzionano come facilitatori psicologici e contestuali, permettendo all'individuo di abbandonarsi completamente all'esperienza, riducendo la distrazione e potenziando la qualità dell'attenzione.

Per quanto riguarda le precondizioni interiori, la più importante è la presenza di un equilibrio tra la difficoltà dell'attività proposta e le competenze individuali: se l'attività risulta troppo semplice, subentra la noia; se troppo complessa, può generare ansia o senso di inefficacia. Solo quando la sfida è adeguata alle proprie capacità, la persona può sperimentare una tensione positiva che mantiene viva l'attenzione e stimola il coinvolgimento [7]. Oltre a ciò, è essenziale che l'individuo stabilisca obiettivi chiari, che sappia cosa sta cercando di raggiungere e in che modo. Gli obiettivi devono essere specifici e misurabili, così da poter ricevere un feedback immediato e interpretabile durante il processo. Questo feedback consente al soggetto di regolare costantemente il proprio comportamento, facilitando un senso di controllo e padronanza sull'esperienza.

Kotler [43] aggiunge ulteriori precondizioni interiori fondamentali. Tra queste, spicca il grado di autonomia, ovvero la capacità dell'individuo di agire secondo un'automotivazione, senza bisogno di approvazione o spinte esterne. L'autonomia rappresenta una forma di rinforzo interno che sostiene il flusso continuo dell'esperienza. Un'altra condizione interiore importante è la capacità di proteggere il proprio spazio mentale, che si manifesta nella possibilità di dire "no" a richieste, attività o interruzioni che possano interferire con il benessere psicologico o spezzare l'attenzione focalizzata. Questa capacità di autoregolazione emotiva e comportamentale è fondamentale per creare le condizioni mentali ideali per il flow.

Passando alle precondizioni di natura creativa, Kotler sottolinea come sia utile per il soggetto riformulare l'attività da svolgere, guardandola da prospettive alternative. Si tratta di sviluppare la capacità di riconoscere nuovi pattern, nuove connessioni e nuovi significati, che possono sbloccare soluzioni inedite e rendere l'attività più coinvolgente e stimolante. Questa ristrutturazione cognitiva consente al soggetto di affrontare le sfide con flessibilità, aumentando la possibilità di entrare nel flusso proprio perché viene alimentata la curiosità e la scoperta.

Le precondizioni ambientali costituiscono un altro fattore determinante. Kotler evidenzia l'importanza dell'ambiente circostante non solo come sfondo neutro, ma come elemento attivo nel processo del flow. Più l'attività svolta ha conseguenze tangibili e significative sull'ambiente, maggiore sarà l'attenzione che il soggetto le riserva [43]. L'ambiente, quindi, deve essere sufficientemente stimolante, ma non caotico; deve supportare

l'attività piuttosto che ostacolarla. Inoltre, la presenza di minacce esterne moderate – come scadenze, valutazioni o contesto competitivo – può aumentare il grado di vigilanza, incentivando un focus ancora più intenso sull'attività svolta. Questo effetto è paragonabile alla risposta che il cervello attiva in situazioni di urgenza o pressione: l'attenzione diventa più selettiva e diretta verso l'essenziale, facilitando il flusso.

Infine, un'ultima e fondamentale preconditione è rappresentata dalla immersione profonda, definita da Kotler come la capacità di convogliare simultaneamente diversi sensi in un unico punto focale, riducendo il carico cognitivo e l'entropia psicologica [43]. Questa condizione si verifica quando l'attenzione si concentra completamente sull'esperienza, integrando in maniera sinergica stimoli visivi, uditivi, cinestetici ed emotivi. Il risultato è uno stato mentale in cui il soggetto perde consapevolezza del sé e del tempo, sperimentando una forma di coscienza altamente integrata ed efficiente. In tale stato, il cervello riduce il consumo energetico legato alla gestione del multitasking e della frammentazione attentiva, generando un'esperienza più fluida, coerente e piacevole.

In sintesi, la predisposizione al flow non è casuale, ma è il risultato di una precisa configurazione di condizioni personali, cognitive, emotive e ambientali, che possono essere attivamente coltivate. La conoscenza e l'attivazione di tali preconditioni permettono non solo di migliorare la performance individuale, ma anche di vivere esperienze più significative, gratificanti e trasformative.

### **1.4.3 Le conseguenze del flow**

Vi sono in letteratura [44] tre principali conseguenze del flow, che si articolano su tre piani fondamentali dell'esperienza umana: quello affettivo, quello cognitivo e quello relativo alla qualità della performance. Queste dimensioni si influenzano reciprocamente, generando un effetto a cascata che rende l'esperienza del flow un potente strumento di sviluppo personale e collettivo.

Sul piano affettivo, lo stato di flow è associato a un marcato incremento del benessere soggettivo, con effetti positivi sulla soddisfazione nelle attività quotidiane, sull'autostima e sulla felicità generale. Le emozioni provate durante il flow sono prevalentemente positive e intense, e contribuiscono a ridurre emozioni disfunzionali come tristezza, ansia e stress [44]. Il soggetto che sperimenta flow tende a percepirsi più competente, coinvolto e appagato, sviluppando una maggiore resilienza rispetto alle frustrazioni esterne. Inoltre, questa condizione può alimentare la motivazione intrinseca, rendendo il soggetto più incline ad affrontare sfide nuove con entusiasmo e determinazione. In contesti collettivi, come ad esempio nel lavoro di squadra o nei videogiochi cooperativi, il flow può favorire un clima positivo e coeso, promuovendo una migliore comunicazione, maggiore fiducia reciproca e un rafforzamento dei legami interpersonali, oltre a stimolare la creatività collettiva [44].

A livello cognitivo, lo stato di flow implica una concentrazione totale sull'attività, con la conseguente esclusione di stimoli irrilevanti e una drastica riduzione delle distrazioni. Peifer et al. [45] evidenziano come ciò si traduca in un miglioramento significativo della produttività, della memoria operativa e della creatività. L'individuo riesce ad accedere a risorse cognitive più profonde, generando soluzioni innovative a problemi complessi e mostrando una maggiore flessibilità mentale. Inoltre, durante il flow, diminuiscono l'autocritica e la consapevolezza riflessiva del sé, due elementi che spesso interferiscono con la performance ottimale: il soggetto smette di preoccuparsi del giudizio esterno, riuscendo a immergersi pienamente nell'esperienza.

Il flow può quindi ridurre l'influenza del giudizio sociale e migliorare il rapporto con l'errore, che viene percepito non come fallimento, ma come parte del processo di apprendimento [45].

Infine, sul piano della performance, numerosi studi hanno mostrato una correlazione diretta tra l'esperienza di flow e l'aumento dell'efficacia nei risultati ottenuti, sia in ambito accademico, sportivo, artistico che professionale. Il flow è caratterizzato da elevata concentrazione, senso di padronanza e controllo sulla situazione, tutte condizioni che fungono da facilitatori della performance ottimale [44]. Inoltre, il flow è stato interpretato come una vera e propria forza motivante verso l'eccellenza, spingendo l'individuo non solo a mantenere alte prestazioni, ma anche a ricercare attivamente sfide via via più complesse. Questo ciclo positivo di auto-sfida e superamento personale attiva un principio di crescita continua, dove ogni

nuova esperienza è occasione per sviluppare abilità più complesse e sofisticate. Tale processo è coerente con una prospettiva del benessere, in cui la realizzazione di sé passa attraverso l'attualizzazione del potenziale individuale. In questo senso, il flow non è soltanto un effetto della competenza, ma anche un motore del miglioramento e della trasformazione personale.

#### **1.4.4 Il ruolo del flow nell'esperienza videoludica**

J. Chen [46] è convinto che un videogioco ben progettato sia in grado di trasportare chi vi gioca all'interno della sua zona di flow, ovvero quello stato ottimale di esperienza in cui l'individuo è totalmente assorbito dall'attività, sperimentando piacere, motivazione intrinseca e un profondo senso di soddisfazione. Secondo Chen, è proprio questa capacità di coniugare sfida e competenza all'interno di un ambiente interattivo e dinamico a rendere il videogioco uno strumento così potente per favorire l'esperienza del flow. Il game design, in questo contesto, diventa una vera e propria architettura dell'esperienza, dove ogni elemento – dalla narrazione, alla meccanica di gioco, fino al feedback visivo e sonoro – contribuisce a mantenere il giocatore coinvolto e motivato.

Grazie alla ricchezza di stimoli sensoriali offerti dai videogiochi – come immagini in movimento, suoni coinvolgenti, musiche emozionali e interazioni rapide – lo stato di flow risulta essere particolarmente accessibile agli adolescenti e ai giovani adulti, la cui sensibilità ai feedback immediati e

agli stimoli multisensoriali è spesso più marcata. Il videogioco, quindi, non solo attira, ma facilita l'ingresso nel flow attraverso un design esperienziale che parla direttamente alle emozioni, alla curiosità e al bisogno di competenza tipici delle giovani età.

Anche A. Bean [47] sottolinea l'importanza del flow come uno dei principali motivi per cui le persone si dedicano al gioco. Secondo Bean, il videogioco intrattiene e trattiene il giocatore proprio grazie alla sua capacità di generare motivazione intrinseca, ovvero il piacere di giocare per il solo gusto di farlo, senza scopi esterni o ricompense tangibili. Tale motivazione, infatti, viene considerata da molti studiosi come una preconditione essenziale per accedere allo stato di flow, poiché predispone l'individuo a immergersi pienamente nell'attività, con attenzione concentrata, senso di padronanza e desiderio di miglioramento [47]. Il piacere stesso derivante dall'attività diventa il carburante per proseguire nell'esperienza, generando un ciclo virtuoso di coinvolgimento e autoefficacia.

In ambito terapeutico, questo potenziale del videogioco è stato riconosciuto e valorizzato all'interno delle sedute di VGT, dove il flow viene non solo ricercato, ma anche facilitato come condizione terapeutica. Bocci et al. [5] sottolineano il ruolo centrale del terapeuta nel sostenere attivamente il processo di ingresso e mantenimento nel flow, guidando il paziente attraverso l'esperienza ludica in modo mirato. Il terapeuta osserva, ascolta, e all'occorrenza interviene per adattare la sfida proposta dal gioco al livello di competenza del paziente, bilanciando la difficoltà per favorire il coinvolgimento senza generare frustrazione. In questo modo, il flow non è solo

un'esperienza gratificante, ma diventa uno spazio terapeutico privilegiato, capace di attivare risorse personali, favorire la regolazione emotiva e aprire nuove possibilità di riflessione su di sé e sulla propria storia.

## **1.5 Skill training apprese durante l'utilizzo della VGT**

### **1.5.1 Attenzione**

Dai numerosi studi scientifici condotti da Green e Bavelier [48], è emerso come una delle prime funzioni cognitive potenzialmente migliorabili attraverso l'utilizzo dei videogiochi sia l'attenzione. In particolare, questi autori hanno evidenziato che i videogiocatori abituali mostrano performance superiori rispetto ai non giocatori in compiti che coinvolgono abilità di localizzazione spaziale e percezione visuo-motoria, suggerendo un miglioramento delle capacità di elaborazione visiva anche in condizioni di stimolazione complessa e dinamica [48].

Uno dei miglioramenti più documentati riguarda l'attenzione selettiva, ovvero la capacità del cervello di focalizzarsi su uno specifico stimolo rilevante escludendo quelli irrilevanti che si presentano contemporaneamente nell'ambiente. Secondo Bavelier et al. [48], i videogiochi – in particolare quelli d'azione – allenano il cervello a selezionare in modo più efficiente le informazioni rilevanti, migliorando così la prontezza di risposta, la precisione e la velocità decisionale in situazioni complesse. Questo tipo di at-

tenzione è fondamentale anche nella vita quotidiana, dove siamo costantemente sottoposti a stimoli multipli e potenzialmente distraenti.

Oltre all'attenzione selettiva, gli studi condotti da Bavalier et al. [48] hanno evidenziato effetti positivi anche sull'attenzione divisa – la capacità di gestire simultaneamente più fonti di informazione – e sull'attenzione alternata, che consente di spostare rapidamente il focus attentivo da un compito all'altro in modo flessibile ed efficace. Questo tipo di plasticità attentiva si rivela cruciale in contesti dinamici, come il multitasking lavorativo, la guida di un veicolo, o le interazioni sociali complesse.

Le evidenze neuroscientifiche più recenti indicano che i giochi che maggiormente favoriscono questi miglioramenti sono i videogiochi d'azione, grazie alla loro struttura rapida, imprevedibile e ad alta densità di stimoli [49]. Questi giochi richiedono al giocatore un controllo simultaneo su più variabili, come il movimento, la strategia, l'attenzione ai nemici e alle risorse, promuovendo così un allenamento attentivo naturale ma intensivo, capace di produrre effetti transfer anche su compiti non direttamente collegati al contesto videoludico.

Proprio per queste caratteristiche, i videogiochi sono stati sempre più impiegati in ambiti clinici e riabilitativi, diventando uno strumento innovativo per il potenziamento cognitivo. Vengono ad esempio utilizzati per la riabilitazione dell'attenzione in pazienti con lesioni cerebrali post-traumatiche [50], come supporto nel trattamento dei disturbi da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) [51], e anche per interventi nei disturbi specifici

dell'apprendimento, in particolare nella dislessia [52]. Questi utilizzi terapeutici si basano sulla capacità del videogioco di stimolare funzioni cognitive in maniera coinvolgente e motivante, rendendo l'attività riabilitativa meno faticosa e più sostenibile nel tempo.

In sintesi, l'impatto dei videogiochi sull'attenzione risulta essere profondo e multifattoriale, agendo su diverse componenti del sistema attentivo e dimostrando un potenziale applicativo concreto sia in ambito educativo sia clinico. Con un utilizzo consapevole e ben progettato, il videogioco può diventare non solo strumento di intrattenimento, ma anche potente veicolo di sviluppo cognitivo.

### **1.5.2 Memoria**

Per definizione, la memoria è la capacità della mente di codificare, immagazzinare e recuperare informazioni ed esperienze passate, rendendole disponibili per l'uso futuro. I videogiochi, in quanto ambienti interattivi, dinamici e complessi, stimolano diversi sistemi mnemonici e possono quindi aiutare i videogiocatori ad allenare, rafforzare e consolidare differenti forme di memoria, attraverso meccanismi di rinforzo, ripetizione e coinvolgimento emotivo.

Esistono diverse tipologie di memoria, ciascuna con funzioni specifiche e modalità distinte di attivazione:

- **Memoria di lavoro:** è la capacità di conservare e manipolare temporaneamente le informazioni necessarie per eseguire compiti co-

gnitivi complessi, come il problem solving, la comprensione di nuove regole o la pianificazione di strategie. I videogiochi, specialmente quelli di strategia in tempo reale o i puzzle game, stimolano questa memoria richiedendo ai giocatori di monitorare costantemente molteplici informazioni, aggiornarle in base agli eventi di gioco e usarle per prendere decisioni rapide e adattive. Ad esempio, nei giochi di ruolo (RPG) o nei gestionali, il giocatore deve tenere traccia di numerose variabili (risorse, obiettivi, condizioni dell'ambiente) in tempo reale.

- **Memoria procedurale:** è una forma di memoria implicita che riguarda l'apprendimento e la memorizzazione di abilità motorie e sequenze di azioni, che con la pratica diventano automatiche. Questo tipo di memoria è fondamentale per le azioni che richiedono precisione e coordinazione, ed è fortemente sollecitata nei videogiochi, dove i giocatori imparano e perfezionano movimenti specifici attraverso la ripetizione. Proprio per queste caratteristiche, alcuni videogiochi sono oggi impiegati come strumenti di training professionale, ad esempio nella formazione chirurgica: Rosser et al. [53] hanno dimostrato che i chirurghi che si esercitano con videogiochi d'azione possono sviluppare una maggiore destrezza manuale e rapidità decisionale, migliorando la performance in sala operatoria.
- **Memoria semantica:** è quella parte della memoria a lungo termine che riguarda concetti, significati, idee generali e conoscenze astratte. I videogiochi, specialmente quelli con una forte componente nar-

rativa o educativa, contribuiscono all'ampliamento del patrimonio semantico dei giocatori. In particolare, quando i contenuti del gioco sono contestualizzati in una trama significativa, i concetti appresi vengono immagazzinati in modo più duraturo. I giocatori possono così ricordare eventi vissuti nel gioco che, in virtù dell'alto coinvolgimento emotivo e immersivo, risuonano nei loro vissuti personali, influenzando anche la percezione futura di eventi simili nella vita reale.

Inoltre, i videogiochi possono anche attivare la **memoria episodica**, poiché molte esperienze di gioco – soprattutto quelle narrative e personalizzate – vengono registrate come eventi distintivi e significativi che i giocatori possono rievocare nel tempo. La combinazione di elementi sensoriali (visivi, uditivi), narrativi ed emotivi favorisce la creazione di tracce mnemoniche stabili, rendendo l'apprendimento più profondo.

Alla luce di queste evidenze, sempre più studi stanno esplorando l'uso dei videogiochi in ambito educativo e clinico come strumento di potenziamento mnemonico, sia per rafforzare funzioni cognitive nei soggetti sani, sia per intervenire in condizioni neuropsicologiche compromesse, come l'Alzheimer o i disturbi della memoria post-traumatici.

### **1.5.3 Funzioni esecutive**

Le **funzioni esecutive** rappresentano un insieme articolato di processi cognitivi superiori, indispensabili per l'organizzazione, il controllo e la rego-

lazione del comportamento orientato a uno scopo [54]. Queste abilità includono la risoluzione di problemi, la pianificazione strategica, la gestione delle risorse cognitive, la flessibilità mentale e l'inibizione delle risposte impulsive. Sono considerate essenziali per adattarsi a situazioni nuove, gestire compiti complessi e prendere decisioni efficaci in contesti mutevoli. I videogiochi, in quanto ambienti altamente dinamici e imprevedibili, rappresentano un contesto di apprendimento e allenamento privilegiato per lo sviluppo e il potenziamento di tali abilità.

In particolare, la flessibilità cognitiva e il problem solving vengono attivati ogniqualvolta il giocatore si confronta con nuove sfide, ostacoli imprevisti o cambiamenti improvvisi nello scenario di gioco [54]. Del Fante sottolinea come i videogiochi offrano continui stimoli in grado di rafforzare la capacità del giocatore di riorganizzare le proprie strategie e adattare i propri comportamenti in funzione di obiettivi mutevoli. I giochi di strategia, ad esempio, richiedono una costante analisi delle variabili in gioco, la capacità di valutare diverse opzioni, anticipare le mosse degli avversari e pianificare azioni a breve e lungo termine [55]. Questo esercizio mentale costante migliora le abilità cognitive necessarie per affrontare problemi anche nel mondo reale, aumentando la capacità di pensare in modo flessibile e strategico.

Un altro aspetto cruciale è il **decision making**, ovvero l'abilità di prendere decisioni rapide ed efficaci. In contesti ad alta intensità, come quelli proposti dai videogiochi d'azione, i giocatori sono chiamati a valutare informazioni rapidamente, filtrare ciò che è rilevante e agire sotto pressione

[48]. Believer e colleghi hanno dimostrato che dopo circa 50 ore di training con videogiochi d'azione, i soggetti mostravano un miglioramento significativo nella capacità decisionale, non solo in contesti virtuali ma anche nella vita quotidiana. Tale miglioramento è attribuito alla ripetizione di micro-decisioni rapide, spesso millisecondali, che allena il cervello a reagire in modo più efficiente. Per questo motivo, alcuni autori come Oscarido et al. [56] propongono di considerare i videogiochi, soprattutto quelli ad alta intensità e ritmo, come strumenti efficaci per il training decisionale, potenzialmente utili anche in ambiti professionali ad alta responsabilità (come l'ambito militare, medico o gestionale).

Oltre ai benefici cognitivi, i videogiochi mostrano potenzialità anche sul piano sociale ed emotivo. Contrariamente a quanto sostenuto da stereotipi ancora diffusi, secondo cui il videogioco favorirebbe l'isolamento sociale, diversi studi dimostrano che molti giocatori sviluppano forti legami sociali attraverso esperienze di gioco condivise. Kowert e Kaye [57] evidenziano come le dinamiche collaborative nei giochi multiplayer richiedano coordinazione, comunicazione e condivisione di obiettivi, contribuendo a sviluppare abilità sociali significative. In questi contesti, la comunicazione orale o scritta (via chat, voce o video) diventa lo strumento primario per stabilire alleanze, negoziare ruoli, distribuire risorse e coordinare strategie di gruppo.

Inoltre, esperienze di gioco cooperativo possono stimolare comportamenti prosociali, come l'empatia, l'altruismo e l'assistenza reciproca. Grene-meyer et al. [58] dimostrano che giocare a videogiochi prosociali può au-

mentare l'empatia interpersonale e ridurre comportamenti antisociali, influenzando positivamente anche i contesti relazionali esterni al videogioco. In questo senso, l'ambiente videoludico può rappresentare una palestra sociale ed emotiva, in cui i giocatori apprendono a relazionarsi con l'altro, sperimentano diverse dinamiche relazionali e sviluppano un senso di appartenenza e cooperazione.

Infine, questi effetti si amplificano quando il gioco viene integrato in contesti educativi o terapeutici, diventando uno strumento per lo sviluppo non solo cognitivo, ma anche intersoggettivo e relazionale. Attraverso una progettazione consapevole, i videogiochi possono quindi unire stimolazione mentale, coinvolgimento emotivo e cooperazione sociale, rendendoli strumenti versatili per la crescita individuale e collettiva.

## **1.6 Le fasi della videogame therapy**

### **1.6.1 Fase Anamnestica – L'ascolto preliminare del mondo interno ed esterno**

Ogni percorso di Videogame Therapy inizia con una fase di osservazione e raccolta dati: la fase anamnestica. Essa rappresenta non solo un momento diagnostico, ma anche la costruzione di una prima alleanza terapeutica tra paziente, famiglia e terapeuta. È durante questa fase che il professionista comincia a esplorare la relazione del paziente con i videogiochi, raccogliendo informazioni qualitative e quantitative sulle sue abitudini videoludiche, preferenze, reazioni emotive e stile di gioco.

La scelta del videogioco è cruciale. Non tutti i titoli sono adatti alla terapia: è necessario valutare elementi quali la narrativa, la presenza di personaggi simbolici, la possibilità di esplorazione o scelta, il livello di difficoltà. I giochi usati in terapia possono essere:

- giochi narrativi e relazionali (es. *Life is Strange*, *Gris*);
- giochi di cooperazione e problem solving (es. *Portal 2*, *It Takes Two*);
- sandbox a struttura aperta (es. *Minecraft*);
- giochi di ruolo o avventura con elementi simbolici (es. *Zelda*, *Journey*).

Nel caso di pazienti in età evolutiva, è fondamentale il colloquio con i genitori o caregiver, al fine di ottenere un quadro familiare e scolastico il più completo possibile. Si esplora la storia evolutiva del minore, la sua regolazione emotiva, la capacità di socializzazione, eventuali difficoltà comportamentali o segni di disagio. Parallelamente, si effettua un primo colloquio individuale con il paziente, orientato a valutare l'atteggiamento affettivo e simbolico nei confronti del gioco.

In questa fase il terapeuta raccoglie dati, ma anche ascolta con attenzione il linguaggio simbolico del paziente: le metafore usate, il tono emotivo con cui descrive i personaggi, la narrativa implicita che emerge dalla sua esperienza di gioco. È un primo contatto con l'immaginario videoludico individuale.

“Il modo in cui un paziente racconta un videogioco, ne evidenzia i personaggi e le emozioni, è già di per sé un atto interpretativo, un autoritratto inconscio.” [59]

La fase anamnestica, dunque, non è solo descrittiva, ma preparatoria al setting terapeutico, e consente di progettare in modo consapevole le fasi successive, scegliendo giochi adatti alle esigenze del paziente e individuando possibili resistenze o bisogni specifici.

### **1.6.2 Fase di Rilassamento – Precondizione per l’attivazione simbolica**

La fase di rilassamento rappresenta il passaggio dalla vita quotidiana al mondo simbolico del videogioco. È un momento di regolazione psicofisica, necessario a creare uno stato di presenza, calma e curiosità, che predispone il paziente all’esperienza trasformativa del gioco.

Questa fase può durare da pochi minuti a un tempo più esteso, a seconda dell’età, della capacità di attenzione e del livello di attivazione emotiva del paziente. Le tecniche utilizzate sono varie e possono includere:

- esercizi di respirazione diaframmatica;
- visualizzazioni guidate;
- movimenti corporei leggeri o grounding;
- una breve conversazione ritualizzata per “entrare” nel tempo del gioco.

Dal punto di vista neurofisiologico, queste pratiche favoriscono l'attivazione del sistema parasimpatico e riducono il tono dell'amigdala, migliorando la disponibilità alla relazione e alla narrazione [60]. L'obiettivo non è solo calmare, ma creare uno spazio mentale in cui il paziente possa giocare consapevolmente, abbandonando l'atteggiamento difensivo o compulsivo.

“Giocare in terapia significa essere presenti. Il corpo deve abbandonare la tensione, la mente deve entrare nello spazio simbolico. Il rilassamento è il primo varco.” [61]

Soprattutto nei casi di bambini oppositivi o impulsivi, il rilassamento può assumere una funzione regolativa decisiva, offrendo una cornice contenitiva che limita l'evasione e stimola la riflessione.

### **1.6.3 Fase Immersiva – L'incontro tra Sé e mondo simbolico**

La seconda fase è caratterizzata dall'inizio dell'attività videoludica, che dura in media 15-20 minuti. In questo intervallo, il paziente viene immerso nel gioco, con l'obiettivo clinico di raggiungere lo stato di flow. La fase immersiva è il cuore pulsante della Videogame Therapy. È qui che il paziente entra nel gioco e, attraverso l'interazione con il contesto videoludico, mette in scena sé stesso: i propri conflitti, le proprie paure, le modalità relazionali, i desideri inespressi. Non si tratta semplicemente di “giocare”, ma di abitare uno spazio immaginario in cui ogni azione può assumere un valore terapeutico.

L'accesso al flow non è un fine in sé, ma un mezzo clinico per diminuire le barriere difensive. Quando il paziente è coinvolto nel gioco, la sua attività mentale è più spontanea, fluida e creativa, facilitando il successivo lavoro terapeutico. Inoltre, l'esperienza di piacere nel contesto terapeutico permette di ristrutturare la rappresentazione del setting, spesso associato a giudizio, disagio o introspezione forzata.

Questa fase ha una forte valenza trasformativa. Il paziente può sperimentare nuove modalità relazionali, rielaborare traumi, esprimere emozioni difficili da verbalizzare. Il gioco diventa un "terzo spazio" tra fantasia e realtà [62], dove è possibile essere, sentire, cambiare.

#### **1.6.4 Fase dialogica: tra gioco e narrazione di sé**

Una volta che il paziente ha raggiunto lo stato di flow, si può avviare la fase dialogica, un momento centrale nella VGT. Durante questa fase, il terapeuta interviene attraverso un colloquio clinico attivo, che può orientarsi su due livelli principali:

a) Livello cognitivo: skill training

Il videogioco diventa una piattaforma per allenare funzioni esecutive e competenze cognitive come pianificazione, gestione dell'attenzione e regolazione emotiva.

b) Livello emotivo e simbolico: insight e catarsi

Il gioco diventa un contenitore simbolico. Le dinamiche del gioco possono riflettere vissuti profondi del paziente. Il terapeuta facilita la

presa di coscienza (insight), la catarsi, l'esposizione e la desensibilizzazione.

Il paziente, narrando ciò che accade nel gioco, finisce per narrare sé stesso: il gioco si trasforma in una forma di "autobiografia implicita" [63].

#### **1.6.5 Fase di Debriefing – Narrare l'esperienza per trasformarla**

Terminata la parte attiva della seduta (circa dopo 45 minuti), si passa alla fase di debriefing, in cui il terapeuta accompagna il paziente nella rielaborazione dell'esperienza vissuta. Questa fase rappresenta una forma di metacognizione assistita.

Il debriefing funge anche da momento di ricostruzione dell'identità narrativa [64]: attraverso la narrazione, il paziente dà senso ai propri vissuti e costruisce un'immagine di sé più coerente.

La fase di debriefing ha il compito di integrare l'esperienza videoludica vissuta nella fase immersiva, traducendola in parola, riflessione e significato. È la fase in cui il terapeuta accompagna il paziente a rileggere ciò che è accaduto nel gioco, aiutandolo a costruire connessioni con il mondo interno e, quando possibile, con la vita reale.

Le tecniche utilizzate includono:

- domande aperte ("Cosa ti ha colpito di più?", "Ti sei sentito come in una situazione reale?");
- collegamenti simbolici ("Quel personaggio ti ricorda qualcuno?");

- visualizzazioni post-esperienziali (“Se fosse un sogno, che significato avrebbe?”);
- narrazione condivisa o disegno del gioco vissuto.

Il debriefing ha valore terapeutico perché stimola le funzioni riflessive e metacognitive, favorendo la mentalizzazione [64]. Inoltre, consente al paziente di dare senso a esperienze che, durante il gioco, possono essere state intense ma ancora grezze. Il terapeuta non impone significati, ma accompagna il paziente a scoprire il proprio senso all'interno dell'esperienza.

“Il debriefing è l'atto terapeutico per eccellenza: trasforma il simbolo in consapevolezza, l'azione in racconto, l'esperienza in crescita.” [61]

Infine, il debriefing rappresenta un ponte tra il Sé virtuale e il Sé reale. Le competenze emerse nel gioco – tolleranza alla frustrazione, problem solving, empatia – vengono rielaborate in chiave esistenziale e proposte come strumenti utili nella vita quotidiana. È qui che il lavoro terapeutico esce dal setting e diventa trasformazione duratura.

#### **1.6.6 Fase di testing: valutazione del cambiamento**

La fase di testing rappresenta il momento di valutazione e monitoraggio degli esiti terapeutici. Non viene attuata in ogni seduta, ma di solito ogni 10 incontri.

Vengono utilizzati strumenti standardizzati come TAS-20, DERS-36, Trail making test, Dygital symbol, SCL-90.

Questa fase consente di integrare l'approccio esperienziale della VGT con una valutazione evidence-based, come richiesto dalle linee guida internazionali di buona pratica clinica [65].

### **Conclusione generale**

Le cinque fasi della Video Game Therapy — accoglienza, immersione, dialogo, debriefing e testing — costituiscono un modello integrato e flessibile, in cui il videogioco non è un semplice strumento ricreativo, ma un veicolo di significato, relazione e trasformazione.

La forza di questo approccio risiede nella sua capacità di parlare il linguaggio dei pazienti — specialmente i più giovani — integrando elementi ludici, narrativi e riflessivi in un percorso terapeutico strutturato e personalizzabile.

## **2. Parte Sperimentale**

### **2.1.1 Razionale dello studio**

Il presente studio si fonda sull'ipotesi che l'utilizzo terapeutico del videogioco possa rappresentare uno strumento clinicamente significativo per adolescenti e giovani adulti con disagio psichico, offrendo uno spazio simbolico in cui attivare e osservare processi trasformativi. In particolare, si ipotizza che il videogioco possa assolvere a tre funzioni fondamentali – contenitiva, compensatoria e creativa – che, se attivate in modo consapevole e guidato, possono contribuire alla riorganizzazione affettiva e cognitiva del soggetto.

- **Funzione contenitiva**

La funzione contenitiva del videogioco si ispira al concetto di holding elaborato da Winnicott [66], secondo cui l'ambiente “sufficientemente buono” offerto dalla madre (e simbolicamente dal terapeuta) permette al bambino di sviluppare un senso di coerenza interna e continuità dell'essere. I vi-

deogiochi “binari” o “arcade” (es. *Tetris*, *Pac-Man*) riproducono regole semplici e prevedibili che, simbolicamente, possono offrire contenimento all’angoscia primaria.

Tale funzione si rifà anche alla nozione di contenimento psichico proposta da Bion [67], secondo cui la trasformazione delle emozioni “grezze” (elementi beta) in pensieri pensabili (elementi alfa) richiede un contenitore che possa “digerire” l’ansia. In questo senso, il videogioco strutturato funge da contenitore virtuale che riduce la frammentazione psichica e sostiene il senso di integrità del Sé.

- **Funzione compensatoria**

La funzione compensatoria del videogioco si collega al concetto di identificazione proiettiva [68], in cui il soggetto proietta parti del proprio mondo interno su oggetti esterni. L’avatar, in questo contesto, rappresenta un “contenitore simbolico” in cui emozioni negate o non elaborate possono essere sperimentate in modo indiretto e mediato.

Inoltre, il videogioco può facilitare esperienze immaginative riparative [69], agendo come spazio in cui ricostruire legami affettivi interni danneggiati. Questa funzione si ricollega anche ai contributi della teoria dell’attaccamento [70] e alla necessità, in adolescenza, di riorganizzare i modelli operativi interni attraverso relazioni significative reali o simboliche.

- **Funzione creativa**

La funzione creativa si fonda sull’idea del gioco come spazio transizionale [62], luogo simbolico tra mondo interno e realtà esterna dove il soggetto

può esprimere aspetti profondi del Sé. Il videogioco – specialmente se *sandbox*, narrativo o *open-world* – diventa il contenitore ideale per co-costruire narrazioni personali e condivise.

Dal punto di vista della psicologia evolutiva, l'atto di narrare sé stessi all'interno di un contesto ludico attiva il Sé narrativo [71] e promuove l'integrazione autobiografica. Nella prospettiva della mentalizzazione [64], il gioco rappresenta un terreno di sviluppo per riflettere sui propri stati mentali e su quelli degli altri, alimentando insight, riflessività e creatività.

### **2.1.2 Scopo dello studio**

Come già citato in precedenza nella parte introduttiva, negli ultimi anni, l'adolescenza è emersa come una fase della vita sempre più vulnerabile sul piano del benessere psicologico. L'aumento dei disturbi internalizzanti (come ansia e depressione), difficoltà nella regolazione emotiva e crescente isolamento sociale rappresentano fenomeni in preoccupante crescita, spesso acuiti da contesti scolastici, familiari e sociali in rapido mutamento. In questo scenario, si rende necessario l'ampliamento delle strategie terapeutiche, con l'obiettivo di costruire percorsi di cura più accessibili, motivanti e rispondenti ai bisogni evolutivi dei giovani.

In tale contesto si colloca l'intervento sperimentale oggetto di questo studio, basato sull'utilizzo della Videogame Therapy come strumento clinico integrato all'interno di un servizio per adolescenti con disagio psichico. (Struttura Semplice Psichiatria Adolescenza ASST Spedali Civili di Brescia

e Progetto innovativo TR109). La VGT si propone di utilizzare il videogioco – mezzo familiare, coinvolgente e ricco di stimoli simbolici – come canale per facilitare l'espressione emotiva, promuovere l'alleanza terapeutica e lavorare su aree specifiche di funzionamento psicologico (come l'autostima, la gestione dell'aggressività, la relazione con l'altro e la flessibilità cognitiva).

**L'obiettivo primario dello studio è quello di valutare l'efficacia della videogametherapy (VGT) attraverso un'analisi comparativa dei risultati ottenuti mediante test standardizzati prima e dopo un ciclo di 10 sedute.**

Con tale obiettivo si vuole presentare il modello della Videogame Therapy applicato all'interno di un servizio rivolto al disagio psichico in adolescenza, illustrandone i presupposti teorici, le modalità operative e gli strumenti impiegati, nonché fornire dati preliminari sull'efficacia dell'intervento.

Ulteriore obiettivo è analizzare in che modo l'utilizzo consapevole e strutturato del videogioco possa rappresentare una risorsa terapeutica integrata all'interno di percorsi clinici per adolescenti con difficoltà emotive, relazionali, comunicative e di mentalizzazione.

In particolare, gli obiettivi secondari del progetto sono i seguenti:

- 1. Promuovere la sperimentazione emotiva nella relazione con l'altro (terapeuta o caregiver)**

Uno degli obiettivi principali del progetto è offrire agli adolescenti l'opportunità di esplorare, modulare ed esprimere le proprie emo-

zioni all'interno di una relazione significativa, mediata dal contesto videoludico. L'interazione con il terapeuta o con un adulto di riferimento durante l'attività di gioco diventa un canale alternativo e sicuro per affrontare vissuti emotivi spesso difficili da verbalizzare in modo diretto.

**2. Favorire l'attivazione di processi empatici e di mentalizzazione attraverso l'esperienza affettiva**

Il videogioco, specialmente se narrativo o cooperativo, può attivare in modo naturale e spontaneo processi di immedesimazione e riflessione sugli stati mentali propri e altrui. Grazie al coinvolgimento emotivo generato dal gameplay, l'adolescente ha l'opportunità di esercitare la propria capacità empatica e di mentalizzare, ovvero comprendere i pensieri, desideri ed emozioni che guidano il comportamento, sia reale che virtuale.

**3. Promuovere l'alfabetizzazione emotiva attraverso un'elaborazione cognitiva dei vissuti**

Un ulteriore obiettivo è favorire l'ampliamento del lessico emotivo e la capacità di differenziare e nominare le emozioni vissute durante l'esperienza ludica. Questo processo di "alfabetizzazione emotiva" è sostenuto da una successiva riflessione condivisa con il terapeuta, che consente all'adolescente di elaborare in modo più razionale e consapevole ciò che ha provato, integrando affettività e cognizione.

**4. Incentivare l'attivazione dell'emozione primaria della scoperta per contrastare vissuti di inferiorità**

La dimensione esplorativa e creativa tipica del videogioco può stimolare l'emozione della "scoperta" – intesa come curiosità, meraviglia e apertura al nuovo – particolarmente importante nei soggetti con un senso cronico di inadeguatezza o fallimento. L'intervento mira a favorire la riattivazione di questa emozione primaria positiva, che può svolgere un ruolo protettivo e riparativo rispetto a vissuti svalutanti del Sé.

**5. Favorire lo sviluppo del sentimento sociale e la condivisione di dinamiche interne**

Attraverso esperienze di gioco cooperativo o a turni, il videogioco può diventare un mezzo per instaurare un senso di appartenenza e reciprocità. Il contesto ludico, oltre a favorire il contatto con l'altro, diventa uno spazio simbolico dove i soggetti possono rispecchiarsi, confrontarsi e riconoscersi in vissuti comuni, contribuendo allo sviluppo del **sentimento sociale** e di dinamiche relazionali positive.

**6. Promuovere la consapevolezza del ruolo e dell'identità personale attraverso l'avatar videoludico**

L'identificazione con un personaggio del videogioco – che spesso riflette tratti ideali, conflittuali o simbolici del Sé – permette all'adolescente di esplorare diverse versioni della propria identità. Questo obiettivo mira a favorire un processo riflessivo sul proprio ruolo all'interno della narrazione videoludica, favorendo parallelismi

con la vita reale e stimolando una maggiore consapevolezza del Sé e della propria storia personale.

**7. Sostenere lo sviluppo di abilità specifiche mediante uno skill training mirato**

Il progetto prevede l'utilizzo mirato del videogioco come strumento per allenare abilità cognitive, emotive e sociali che risultano carenti nel soggetto. Le dinamiche di gioco possono infatti fungere da contesto abilitante per lavorare su aspetti come la tolleranza alla frustrazione, la flessibilità cognitiva, la pianificazione, la comunicazione efficace o la gestione dell'aggressività.

**8. Attivare processi cognitivi complessi come imagery, ideomotricità e autoregolazione**

Alcuni videogiochi, per le loro caratteristiche immersive e simboliche, stimolano processi cognitivi avanzati come l'immaginazione mentale (imagery), la simulazione motoria (addestramento ideomotorio) e la capacità di autoregolarsi rispetto ad obiettivi stabiliti, sia dal contesto del gioco sia dall'interazione con altri giocatori. Questi aspetti si rivelano preziosi nel sostenere la motivazione, il controllo comportamentale e l'orientamento al compito.

**9. Favorire un'esperienza immersiva e trasformativa attraverso lo stato di flow**

Il progetto mira a indurre uno stato psicologico di flow – una condizione di coinvolgimento ottimale, caratterizzata da attenzione focalizzata, sospensione del giudizio e profonda motivazione intrinseca.

All'interno di questa esperienza, il soggetto può mettere in campo risorse cognitive e relazionali in modo spontaneo, allenando competenze quali la risoluzione dei problemi, il pensiero critico, la collaborazione di gruppo e la capacità decisionale.

**10. Promuovere l'insight psicologico, l'autoregolazione e la riflessività sul Sé**

Attraverso il dialogo clinico che accompagna l'esperienza ludica, si intende stimolare una riflessione più profonda su sé stessi, sui propri comportamenti e sulle dinamiche relazionali attivate durante il gioco. Questo processo di insight – inteso come presa di coscienza trasformativa – si integra con l'autoregolazione emotiva e favorisce un atteggiamento più riflessivo e consapevole.

**11. Sostenere l'espressione del Sé creativo e la narrazione personale**

Infine, l'attività videoludica è intesa come spazio creativo in cui il soggetto può esplorare e rappresentare aspetti del proprio mondo interno in forma simbolica. L'identificazione con personaggi, la costruzione di storie o la partecipazione a trame narrative complesse favoriscono l'emergere di contenuti autobiografici e l'attivazione di un Sé creativo, capace di attribuire significato alle esperienze vissute e di rielaborarle in forma narrativa.

**Tabella – Obiettivi secondari specifici del progetto di Videogame Therapy**

N.	Obiettivo	Descrizione sintetica	Aree coinvolte
1	Sperimentazione	Favorire	Emotiva, relazio-

	emotiva con l'altro	l'espressione e regolazione emotiva	nale
2	Attivazione di empatia e mentalizzazione	Stimolare la comprensione degli stati mentali propri e altrui	Emotiva, cognitiva, relazionale
3	Alfabetizzazione emotiva	Ampliare il lessico emotivo e facilitare l'elaborazione cognitiva delle emozioni	Emotiva, cognitive
4	Attivazione dell'emozione della scoperta	Promuovere curiosità e motivazione per contrastare vissuti di inferiorità	Emotiva, motivazionale
5	Costruzione del sentimento sociale	Usare il videogioco per favorire cooperazione, appartenenza e condivisione	Relazionale, sociale
6	Consapevolezza identitaria tramite l'avatar	Facilitare la riflessione sul Sé attraverso l'identificazione con personaggi del videogioco	Identitaria, narrative
7	Skill training su abilità deficitarie	Allenare competenze specifiche (cognitive, emotive, sociali) in un contesto ludico	Cognitiva, comportamentale
8	Attivazione di imagery e autoregolazione	Stimolare immaginazione, ideomotricità e controllo del comportamento in relazione agli obiettivi di gioco	Cognitiva, metacognitive
9	Esperienza di flow trasformativo	Generare coinvolgimento profondo per allenare attenzione,	Cognitiva, motivazionale, sociale

		problem solving e lavoro di gruppo	
10	Promozione di insight e riflessività	Favorire la comprensione di sé e la regolazione emotiva attraverso la riflessione sull'esperienza ludica	Emotiva, cognitiva, autoriflessiva
11	Espressione del Sé creativo	Facilitare la narrazione e rappresentazione di sé in modo simbolico e trasformativo	Creativa, identità, narrativa

## **2.2 Materiali e metodi**

Di seguito si espongono il disegno dello studio, la popolazione in esame e gli strumenti utilizzati.

### **2.2.1 Disegno e popolazione dello studio**

Il setting di questo progetto consiste in uno studio tipo interventistico non farmacologico, che utilizza misurazioni soggettive tramite questionari per la valutazione oggettiva del disagio psichico. Si somministreranno quindi test valutativi prima di effettuare dieci sedute di video game therapy e successivamente verranno somministrati gli stessi test per valutare eventuali miglioramenti qualitativi e quantitativi del disagio.

#### **2.2.1.1 Analisi del bisogno e dell'offerta nel territorio di riferimento:**

## **Progetto TR109**

L'evidenza epidemiologica sottolinea come la salute mentale in adolescenza rappresenti una priorità di sanità pubblica.

Il progetto TR109 si propone di rispondere ai bisogni di riconoscimento e trattamento della psicopatologia nell'età evolutiva e di transizione, promuovendo un approccio integrato da parte dei servizi territoriali. L'orientamento è quello di superare la prassi tradizionale dei servizi di salute mentale, spesso concentrata su patologie conclamate e stabilizzate, e caratterizzata da una rigida suddivisione delle competenze in base all'età dell'utente e alla tipologia di disturbo. Il progetto mira inoltre a mantenere e potenziare interventi specifici per la prevenzione, l'individuazione e il trattamento precoce dei disturbi psichici gravi.

Nell'ambito di questo progetto verranno presi in carico adolescenti con disturbi mentali gravi o a rischio di evoluzione severa.

I criteri di inclusione nel progetto TR109 prevedono l'ingresso nel programma di adolescenti di età compresa tra i 16 e i 17 anni, con una diagnosi di stato mentale a rischio o di esordio di un disturbo mentale grave, come psicosi, disturbi dell'umore gravi o gravi disturbi di personalità. Possono accedere sia adolescenti già seguiti dai servizi di neuropsichiatria infantile e adolescenziale (NPIA) che necessitano di una transizione verso i servizi di psichiatria per adulti, sia nuovi casi intercettati dal pronto soccorso o da altri servizi territoriali.

I criteri di esclusione riguardano invece la presenza di patologie organiche non compatibili con il programma e l'età non adeguata, ossia inferiore ai 16 anni o superiore ai 20 al momento della conclusione del follow-up.

Nel presente studio la dimensione prevista del campione corrisponde ad un numero di 13 pazienti.

#### **2.2.1.2 Criteri di inclusione ed esclusione nella videogame therapy:**

Si prevede di arruolare i preadolescenti e adolescenti di età superiore ai 14 anni che abbiano effettuato un primo accesso presso la UONPIA dell'ASST Spedali Civili di Brescia, i quali presentano un disturbo psichiatrico secondo i seguenti criteri di inclusione ed esclusione.

##### Criteri di inclusione:

- Età superiore ai 14 anni al momento del primo accesso.
- Primo accesso ambulatoriale presso il servizio di neuropsichiatria infantile.
- Diagnosi documentata di disturbo psichiatrico.
- Assenza di significativi deficit sensoriali o motori (tali da compromettere la partecipazione alle valutazioni cliniche).
- Presenza di consenso informato alla partecipazione allo studio, da parte del paziente e/o dei tutori legali.

##### Criteri di esclusione:

- Diagnosi di disturbo dello spettro autistico
- Presenza di disturbi neurologici noti, come encefalite o altre patologie neurologiche acute.
- Deficit sensoriali o motori significativi, come cecità, sordità gravi o paralisi cerebrale infantile.
- Incompleta documentazione clinica, tale da impedire un'adeguata valutazione dei dati.

### Metodologia

I dati sono stati raccolti mediante consultazione dei fascicoli clinici elettronici e/o cartacei. Le informazioni rilevate hanno riguardato:

- Dati anagrafici e socio-demografici
- Diagnosi cliniche secondo i criteri ICD-10/DSM-5
- Esiti delle valutazioni psicodiagnostiche e neuropsicologiche
- Interventi effettuati (psicoterapici, farmacologici, riabilitativi)
- Follow-up, se disponibile

Lo studio è stato sottoposto all'approvazione del Comitato Etico competente, in accordo con i principi di buona pratica clinica (norme ICH GCP e Linee Guida), con i principi della Dichiarazione di Helsinki (versione aggiornata: Tokyo, 2004 - Appendice I). Sono stati redatti i consensi informa-

ti per i genitori dei ragazzi da includere nello studio: in essi si specifica in particolare che non vi sono rischi specifici per i soggetti reclutati, dal momento che lo studio osservazionale, per quanto riguarda la parte retrospettiva, analizza in maniera anonima dati demografici e clinici già presenti in cartella e, per quanto riguarda la parte prospettica, non prevede interventi farmacologici o l'utilizzo di dispositivi medici e utilizza strumenti ampiamente impiegati sia nella ricerca sia nella pratica clinica per la valutazione diagnostica.

### **2.3 Strumenti di misura**

Sono stati raccolti i dati relativi a variabili di tipo anamnestico e clinico, inseriti poi in un database in forma anonima; di seguito si descrivono nel dettaglio gli elementi considerati e gli strumenti utilizzati per misurarli.

#### **2.3.1. Raccolta anamnestica**

Sono stati raccolti dati anagrafici, dati di anamnesi familiare (Paese d'origine dei genitori, eventuale consanguineità, occupazione, eventuale familiarità per patologie d'interesse neurologico o psichiatrico, con particolare attenzione per i disturbi del neurosviluppo), dati di anamnesi fisiologica relativi all'andamento della gravidanza e del parto (con particolare attenzione per eventuali fattori di rischio quali complicanze gestazionali, assunzione di farmaci da parte della madre durante la gravidanza, epoca e modalità del parto, parametri neonatali ed eventuali problematiche alla na-

scita), all'alimentazione (allattamento, svezzamento, eventuale selettività alimentare attuale), al ritmo sonno veglia (regolare o eventuali disturbi del sonno), all'eventuale acquisizione del controllo sfinterico, allo sviluppo motorio e del linguaggio (epoca dell'acquisizione della deambulazione autonoma e della comparsa delle prime parole, se già presenti, repertorio vocale attuale), eventuali note significative di anamnesi patologica.

### **2.3.2 Strumenti utilizzati**

I pazienti sono stati sottoposti ad una valutazione iniziale (T0) mediante una batteria di test mirati a misurare specifici parametri cognitivi, motori o psicologici, in base all'area di intervento della terapia. Gli stessi test sono stati riproposti al termine delle 10 sedute di VGT (T1).

Di seguito si riporta una breve descrizione dei test utilizzati per la valutazione dei pazienti compresi nel presente studio.

#### **SCL-90 (Symptom Checklist-90)**

SCL-90 (Symptom Checklist-90) è un questionario autosomministrato composto da 90 item, progettato per valutare una vasta gamma di sintomi psicologici. Ogni item descrive un sintomo e il soggetto deve indicare quanto è stato disturbato da ciascun sintomo nell'ultima settimana, utilizzando una scala Likert da 0 (per niente) a 4 (moltissimo).

Il test misura nove dimensioni principali di sintomi:

1. Somatizzazione: sintomi fisici che possono derivare da stress psicologico.
2. Ossessività-Compulsività: pensieri e comportamenti ripetitivi e intrusivi.
3. Sensibilità Interpersonale: sentimenti di inadeguatezza e inferiorità rispetto agli altri.
4. Depressione: sintomi legati all'umore depresso e alla perdita di interesse.
5. Ansia: sintomi di tensione e preoccupazione.
6. Rabbia-Ostilità: sentimenti di rabbia e comportamenti aggressivi.
7. Ansia Fobica: paure irrazionali e persistenti.
8. Ideazione Paranoide: pensieri di sospetto e sfiducia verso gli altri.
9. Psicoticismo: sintomi di distacco dalla realtà, come allucinazioni e pensieri bizzarri.

Il test è utilizzato in ambito clinico per identificare e monitorare i sintomi psicologici, aiutando i professionisti a sviluppare piani di trattamento adeguati.

Un punteggio superiore a 70 è indicativo di patologia. Punteggi borderline tra 65 e 70 sono indicativi di fascia a rischio per patologia.

### **Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)**

TAS-20 è uno strumento di autovalutazione composto da 20 domande, utilizzato per misurare l'alessitimia (incapacità di riconoscere le emozioni).

La TAS-20 è suddivisa in tre sottoscale:

1. Difficoltà a descrivere i sentimenti: misura la difficoltà nel descrivere le emozioni (5 item).
2. Difficoltà a identificare i sentimenti: misura la difficoltà nel riconoscere le emozioni (7 item).
3. Pensiero orientato all'esterno: misura la tendenza a focalizzare l'attenzione su aspetti esterni piuttosto che sulle emozioni interne (8 item).

Ogni item è valutato su una scala Likert a 5 punti, dove 1 indica "fortemente in disaccordo" e 5 "fortemente d'accordo". Il punteggio totale può indicare la presenza o meno di alessitimia, con punteggi superiori a 61 che suggeriscono una maggiore difficoltà nella gestione delle emozioni.

### **Digital Symbol Substitution Test (DSST)**

Il Digital Symbol Substitution test è un sottotest della Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS), utilizzato per valutare la velocità di elaborazione, l'attenzione sostenuta e la memoria di lavoro.

#### Come funziona il DSST:

Nel DSST, ai partecipanti viene presentata una serie di simboli, ciascuno associato a un numero specifico. Il compito consiste nel sostituire il simbo-

lo con il numero corrispondente il più rapidamente possibile entro un tempo limitato.

Questo test richiede:

- Velocità di elaborazione: La capacità di eseguire rapidamente compiti cognitivi.
- Attenzione sostenuta: La capacità di mantenere l'attenzione su un compito per un periodo prolungato.
- Memoria di lavoro: La capacità di mantenere e manipolare informazioni temporanee.

Importanza del DSST

Il DSST è ampiamente utilizzato in ambito clinico e di ricerca per valutare il funzionamento cognitivo in diverse popolazioni, inclusi pazienti con disturbi neurologici e psichiatrici. È particolarmente utile per monitorare i cambiamenti cognitivi nel tempo e per valutare l'efficacia di interventi terapeutici.

**Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36)**

Tale test è uno strumento di autovalutazione composto da 36 item, progettato per misurare le difficoltà nella regolazione delle emozioni. Questo test è ampiamente utilizzato sia in ambito clinico che di ricerca per valutare come le persone gestiscono le loro emozioni.

### Struttura del DERS-36

Il DERS-36 valuta sei dimensioni principali della regolazione emotiva:

1. Consapevolezza emotiva: capacità di riconoscere le proprie emozioni.
2. Chiarezza emotiva: capacità di comprendere le proprie emozioni.
3. Accettazione delle risposte emotive: capacità di accettare le proprie emozioni senza giudicarle.
4. Strategie di regolazione: capacità di utilizzare strategie efficaci per gestire le emozioni.
5. Controllo degli impulsi: capacità di controllare i comportamenti impulsivi quando si è emotivamente sconvolti.
6. Accesso a strategie di regolazione: capacità di accedere a strategie di regolazione emotiva quando necessario.

### Modalità di risposta

Ogni item del DERS-36 è valutato su una scala Likert a 5 punti, dove 1 indica "quasi mai" e 5 "quasi sempre". I punteggi più alti indicano maggiori difficoltà nella regolazione delle emozioni.

### Utilità del DERS-36

Il DERS-36 è utile per identificare aree specifiche di difficoltà nella regolazione emotiva, che possono essere target di interventi terapeutici. È particolarmente rilevante per individui con disturbi emotivi, come ansia e de-

pressione, poiché aiuta a comprendere meglio le loro difficoltà emotive e a sviluppare strategie di gestione più efficaci.

### **Trail Making Test (TMT)**

Il TMT è un test neuropsicologico utilizzato per valutare l'attenzione, la velocità di elaborazione e la flessibilità cognitiva. È suddiviso in due parti:

- TMT-A: Il soggetto deve collegare numeri in ordine crescente (1 → 2 → 3, ecc.) nel minor tempo possibile.
- TMT-B: Il compito diventa più complesso, poiché il soggetto deve alternare numeri e lettere in ordine crescente (1 → A → 2 → B → 3 → C, ecc.).

La differenza di tempo tra le due prove (TMT B - A) è spesso utilizzata per valutare le funzioni esecutive e la capacità di passare rapidamente da un compito all'altro

La successiva rivalutazione verrà effettuata a distanza T1 sarà composta dalla ricompilazione dei questionari compilati nella prima occasione.

#### **2.3.3 Modalità di analisi dei dati**

Sui dati raccolti è stata eseguita inizialmente un'analisi descrittiva del campione al momento T0 e al momento T1 mediante conte, percentuali, media, mediana e deviazione standard. Il confronto tra i dati raccolti al T0

e i dati raccolti al T1 è stato effettuato mediante test di Student di verifica dell'ipotesi (calcolo del p-value). Sono state considerate significative le differenze con p-value inferiori a 0,05. È stato inoltre calcolato il coefficiente di correlazione di Pearson (r) per verificare la correlazione lineare di due variabili. Il suo livello di significatività è stato testato tramite test di Student sul valore

$$t = r \cdot \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

dove n rappresenta il numero di soggetti del campione.

## **2.4 Risultati**

### **2.4.1 Campione e dati anamnestici**

Il campione dello studio è costituito da 13 soggetti, prevalentemente di sesso femminile (61,5%) e con un'età media al momento della valutazione di circa 17,5 anni. I partecipanti provengono principalmente dalla città di Brescia e dai comuni limitrofi (Ospitaletto, Gardone V.T., Sarezzo, Collebeato, Travagliato, Castel Mella).

Di questi pazienti tutti sono nati in Italia, con alcune eccezioni di provenienza internazionale come Romania, Colombia e Albania.

Di questi pazienti 6 pazienti afferiscono al progetto TR 109 e 7 pazienti afferiscono alla neuropsichiatria infantile (UONPIA).

Cinque pazienti su tredici presentano familiarità per patologie di interesse neuropsichiatrico. Nello specifico un paziente presenta una zia di linea materna affetta da disturbo bipolare, un secondo paziente presenta una madre affetta da depressione, un terzo paziente presenta un padre affetto da depressione, un quarto paziente presenta un padre affetto da disturbo dell'umore e abuso di eroina. Un quinto paziente presenta una madre affetta da disturbo depressivo-ansioso.

Dal punto di vista diagnostico, nel campione analizzato, il disturbo più rappresentato è risultato essere il disturbo d'ansia, presente in circa il 23% delle diagnosi complessive. Seguono i disturbi dell'umore (sia in forma depressiva sia non altrimenti specificata), che nel loro insieme raggiungono circa il 18%, e i disturbi d'ansia sociale, pari al 14%. Diagnosi meno frequenti ma comunque presenti includono il disturbo ossessivo-compulsivo (5%), il disturbo psicotico NAS (5%), la disregolazione emotiva (5%) e i tratti di personalità cluster B (9%). Ulteriori condizioni, come la presenza di tic, spunti ipocondriaci, tratti ansiosi o sospetto discontrollo degli impulsi, rappresentano ciascuna una quota più ridotta (3–5%). L'analisi complessiva del campione evidenzia quindi un'elevata eterogeneità diagnostica, nonostante si possa notare una netta prevalenza delle problematiche legate all'ansia, con frequenti comorbidità che arricchiscono la complessità clinica dei singoli casi.

Per quanto riguarda il trattamento, è emerso che la maggioranza dei pazienti assume una terapia farmacologica già attiva al momento dell'avvio VGT. I farmaci più prescritti sono risultati alprazolam e fluoxetina, ciascuno con una frequenza del 30%, seguiti da sertralina e quetiapina (20% ciascuna). Tali dati indicano un ricorso prevalente agli antidepressivi SSRI (sertralina e fluoxetina), utilizzati complessivamente nel 50% delle prescrizioni, spesso in associazione con benzodiazepine (alprazolam), mentre la quetiapina è impiegata in casi caratterizzati da quadri più complessi o con componenti psicotiche e di disregolazione affettiva. Soltanto due pazienti (15%) non presentano alcuna terapia farmacologica in atto.

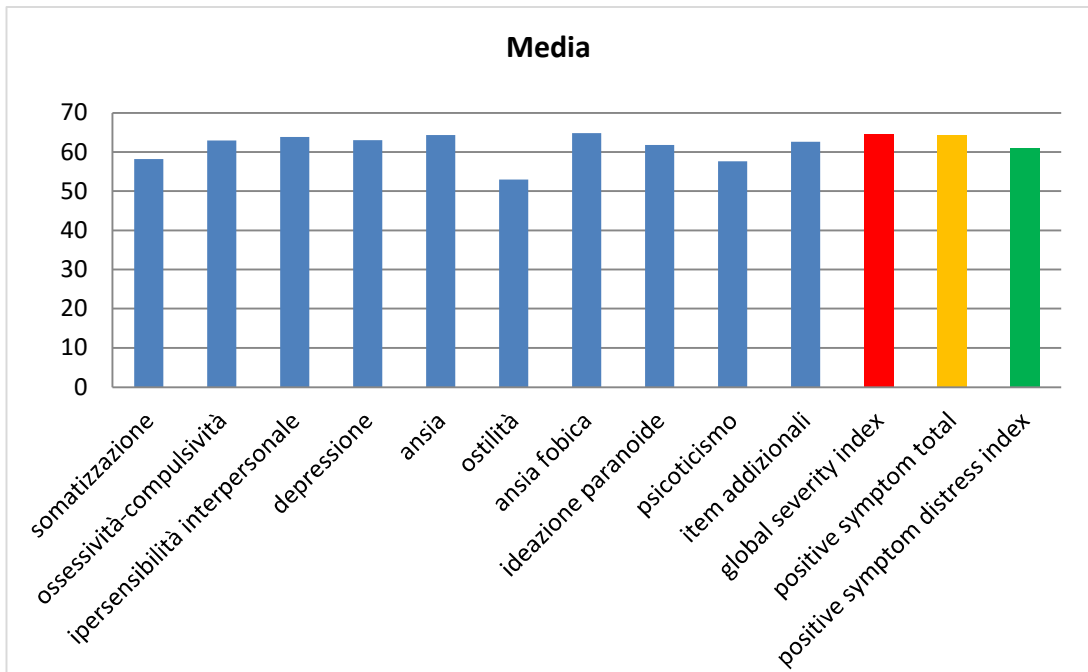
Nel complesso, i risultati mostrano un forte orientamento all'utilizzo della farmacoterapia nella gestione dei disturbi ansiosi e dell'umore, tuttavia confermando l'importanza di un approccio integrato e multimodale per il trattamento di questa tipologia di pazienti.

Di seguito si riporta una tabella riassuntiva con diagnosi e terapie farmacologiche di ciascun paziente.

Paziente	Età	Diagnosi	Terapia Farmacologica
1	19	Disturbo d'ansia Disturbo di personalità cluster B Disturbo specifico dell'apprendimento	Quetiapina
2	18	Disturbo da attacchi di panico	Sertralina Alprazolam
3	17	Disturbo d'ansia sociale Disturbo dell'umore di tipo depressivo	Sertralina
4	18	Disturbo d'ansia sociale Disturbo psicotico NAS	Quetiapina Alprazolam Fluoxetina
5	18	Disturbo d'ansia sociale Disturbo ossessivo compulsivo	Sertralina
6	17	Disturbo di personalità cluster B con autolesionismo Disturbo dell'umore Disturbo da attacchi di panico Disregolazione emotiva	Fluoxetina Alprazolam
7	17	Disturbo dell'umore Tratti d'ansia	Sertralina Quetiapina
8	15	Disturbo d'ansia	Fluoxetina Alprazolam
9	16	Disturbo d'ansia	
10	19	Disturbo d'ansia Tic Spunti ipocondriaci	Fluoxetina Alprazolam
11	16	Disturbo d'ansia Disturbo dell'umore NAS Tratti di personalità cluster B	Fluoxetina Quetiapina
12	17	Disturbo dell'umore di tipo depressivo Tratti ansiosi	Fluoxetina Alprazolam
13	17	Disturbo d'ansia Sospetto disturbo da discontrollo degli impulsi	Melatonina

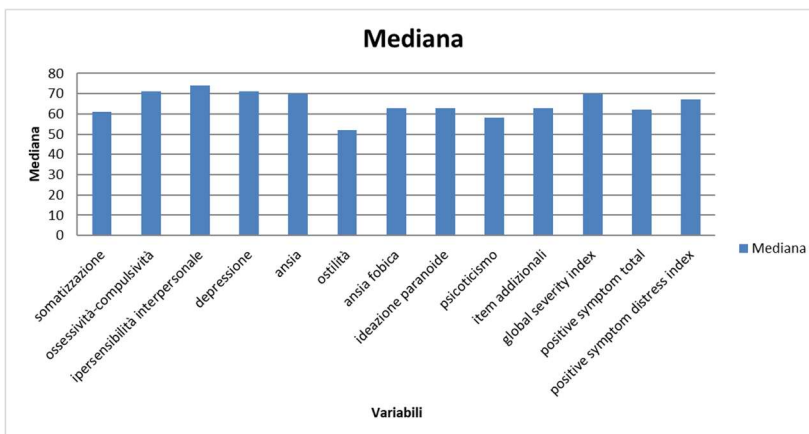
Nel complesso, l'adesione al percorso di video game therapy è stata elevata: solo un paziente ha interrotto la partecipazione dopo due sedute, quindi il 7,69 per cento tra tutti i pazienti.

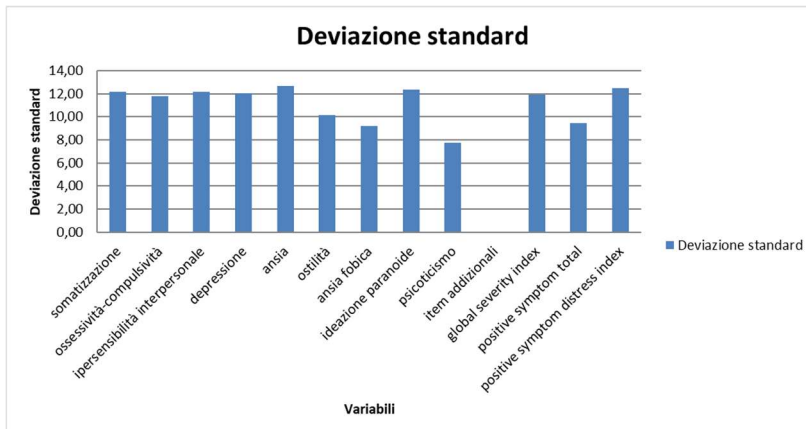
#### 2.4.2 Valutazione clinica a T<sub>0</sub>



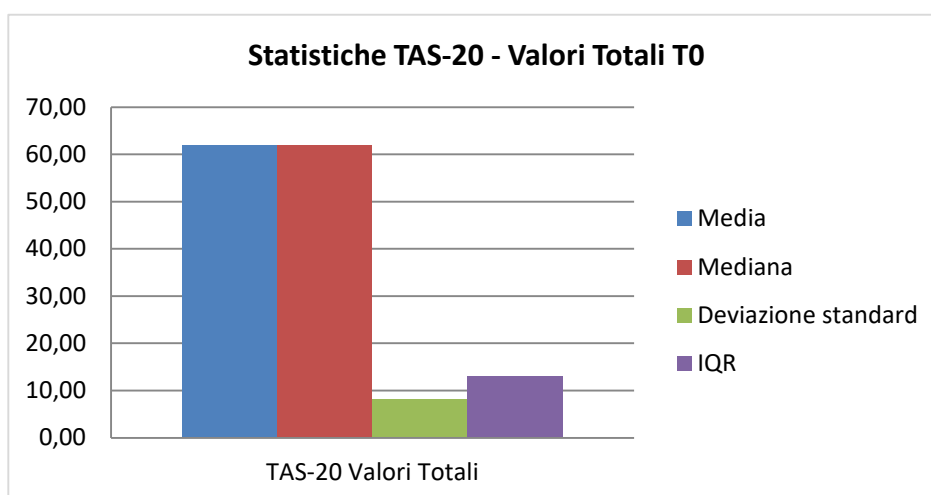
- SCL-90 (Symptom Checklist-90) a T<sub>0</sub>

Considerando l'intervallo minimo di 30 e massimo di 80, si vede come i valori più rilevanti clinicamente siano quelli dell'ansia fobica, considerando in questo caso una media di 64,82, mediana di 63, DS 8,39 e IQR di 13,0. Mentre il Global Severity Index presenta una media di 64,64, mediana 70, DS 11,30 e IQR 19.

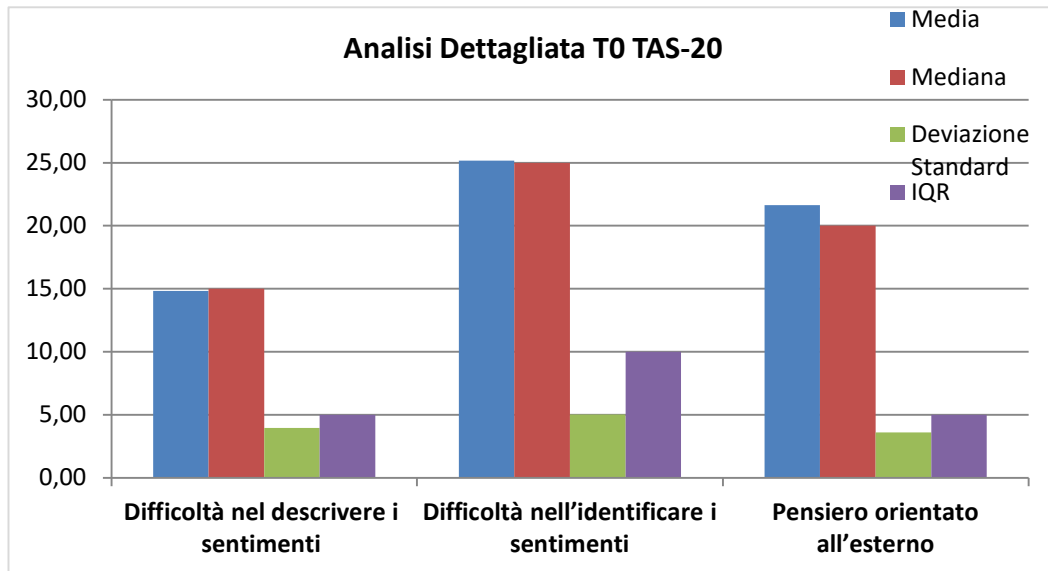




- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) a T<sub>0</sub>

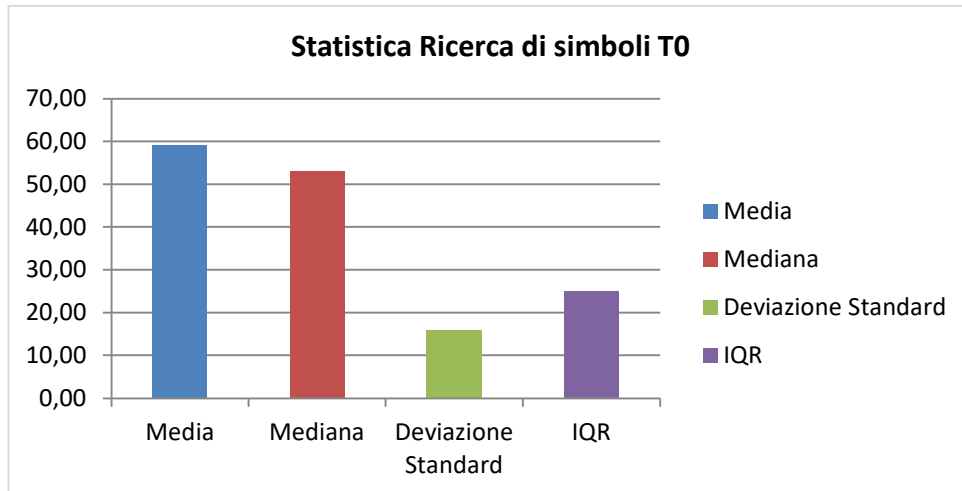


Il risultato del TAS-20 al momento T0 fornisce una media di 61,82, con una mediana di 62,00, DS di 8,01 e IQR di 13,00 che ci indica la presenza di Alessitimia nella maggior parte dei pazienti.



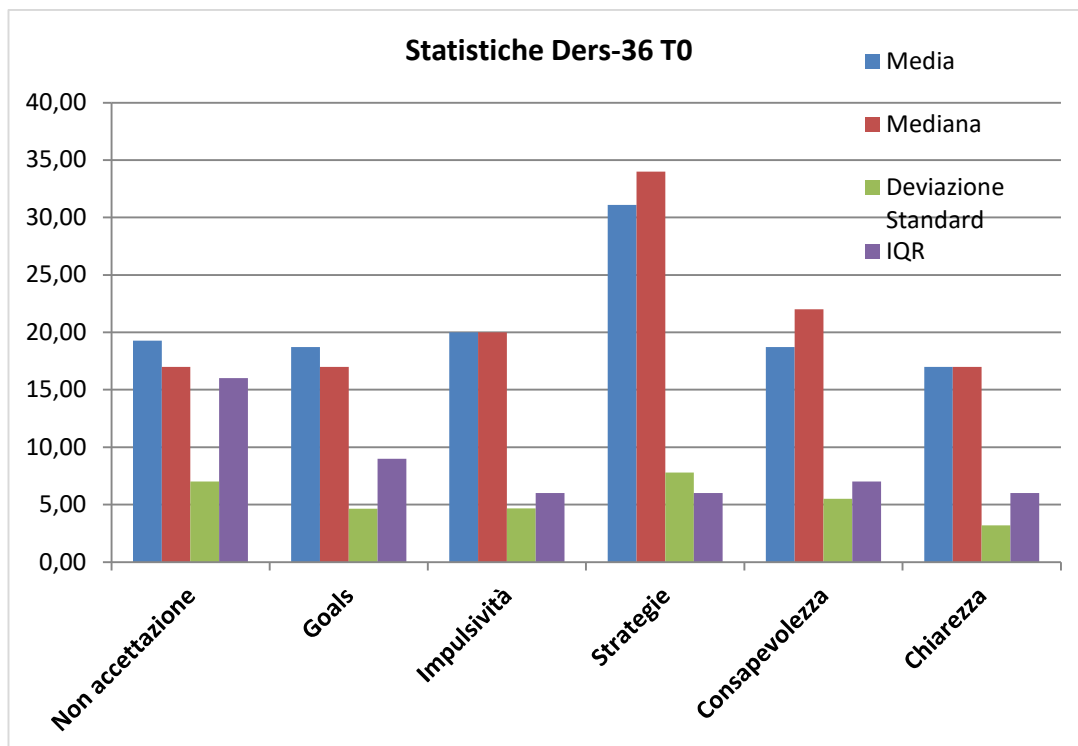
Si riesce a capire dall'analisi dettagliata del TAS-20 come ci sia una chiara difficoltà nell'identificare i sentimenti e distinguere tra diverse emozioni, con una media di 25,18, mediana 25,00, DS 5,02 e IQR di 10,00.

- Digital Symbol Substitution Test (DSST) a T<sub>0</sub>

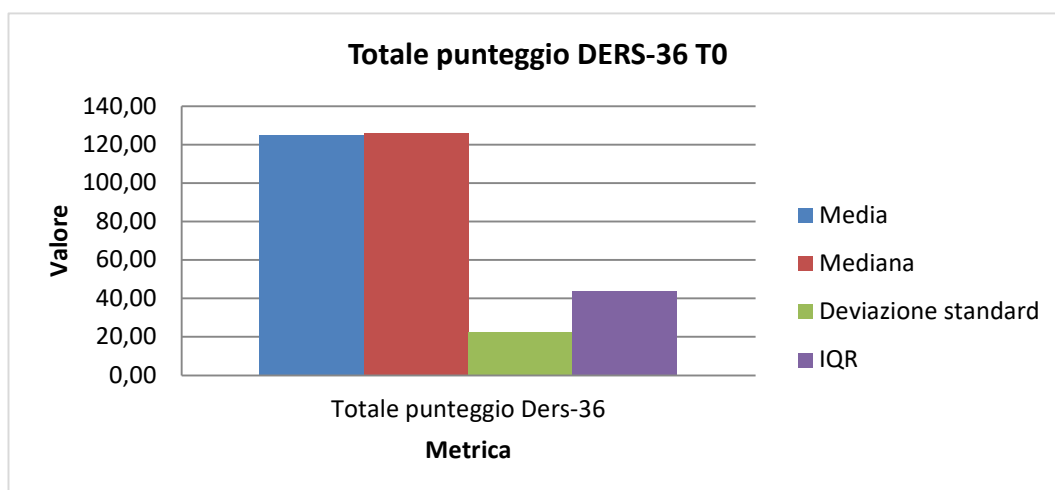


Nel Test di Ricerca di Simboli possiamo vedere al momento T<sub>0</sub> una media di 59,09, una mediana di 53,00, un DS di 15,93 e un IQR di 25.

- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36) a T<sub>0</sub>



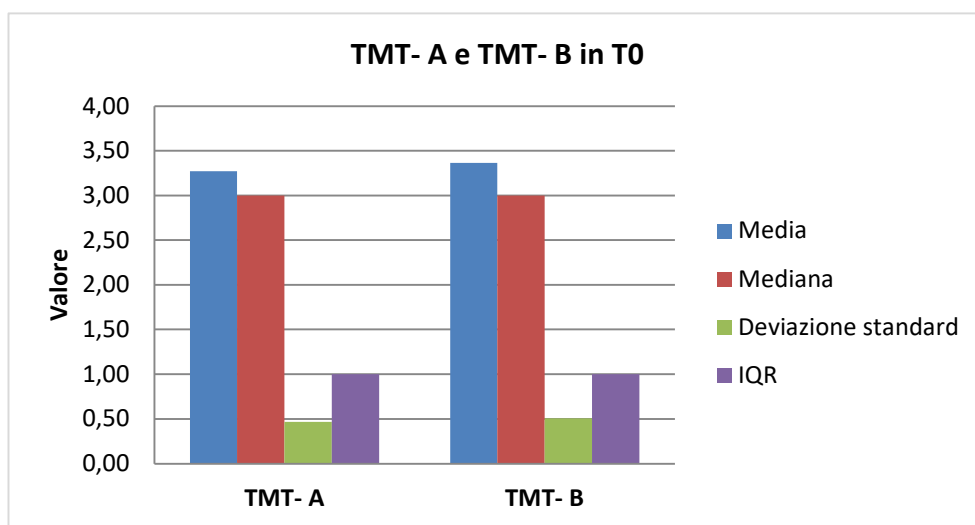
Possiamo vedere come le strategie di regolazione delle emozioni, ovvero la capacità di utilizzare strategie efficaci per gestire le emozioni sia ai livelli



più alti rispetto al resto dei parametri, con una media di 31,09, mediana 34,00, DS 7,79 e IQR di 6,00.

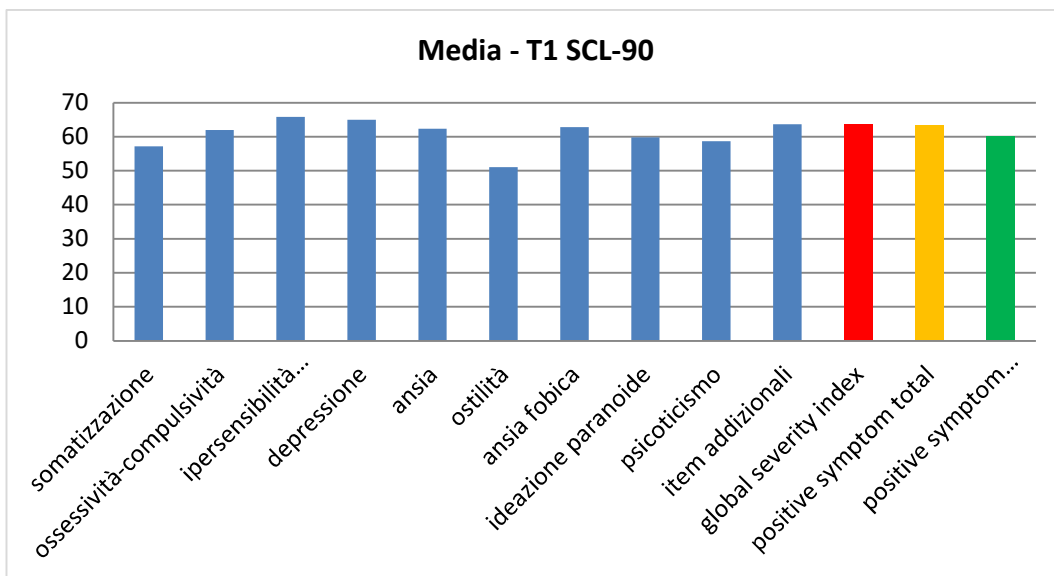
Il totale del punteggio del DERS-36 ci indica una media di 124,82, con una mediana di 126,00, DS 22.35 e IQR di 44,00; ovvero una difficoltà considerevole nella regolazione dell'emozioni.

- Trail Making Test (TMT) in T<sub>0</sub>

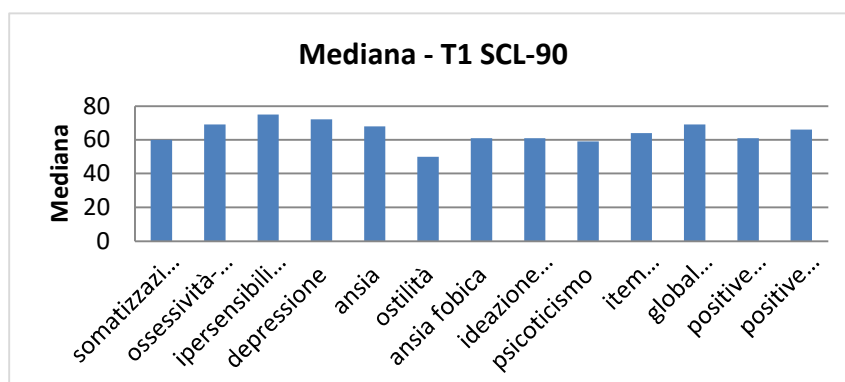


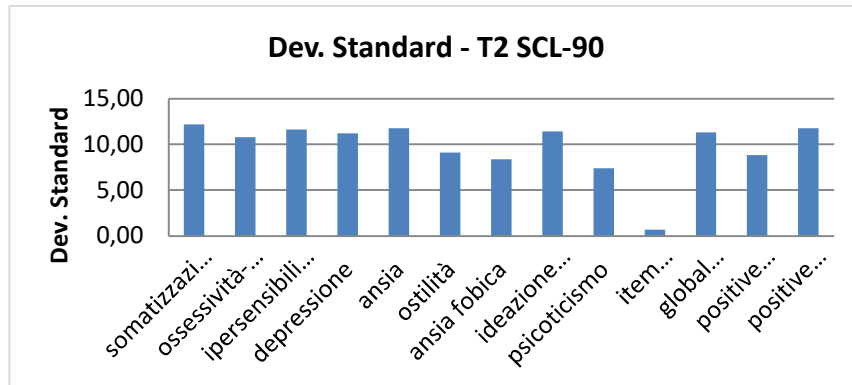
#### 2.4.3 Rivalutazione clinica a T<sub>1</sub>

- SCL-90 (Symptom Checklist-90)

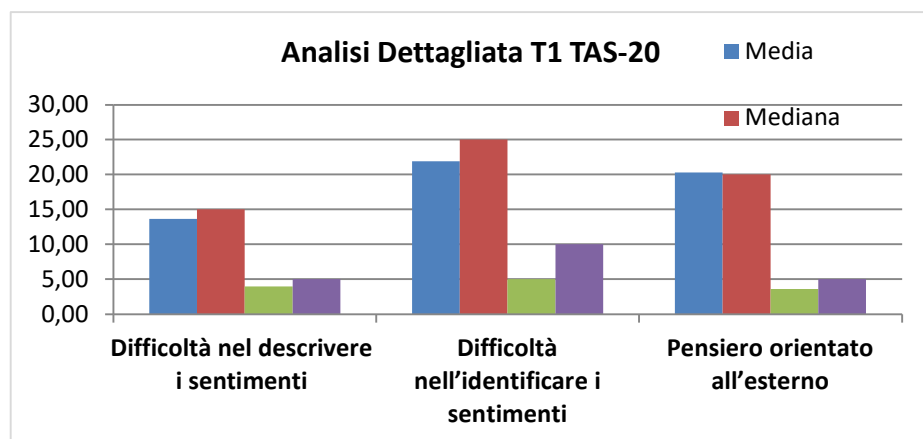


Dopo 10 sedute di VGT, il Test SCL-90 è stato ripetuto senza grandi miglioramenti. Ad esempio sul valore di sommatizzazione e ossessività-compulsività c'è un cambiamento lievemente positivo da 58,18 a 57,18. Ma anche risultati sottilmente negativi, come nei valori della depressione e psicoticismo. Nonostante ciò, il Global severity index, Positive Symptom Total e Positive Symptom Distress index mantengono una media simile intorno ai 64 e 63 punti.



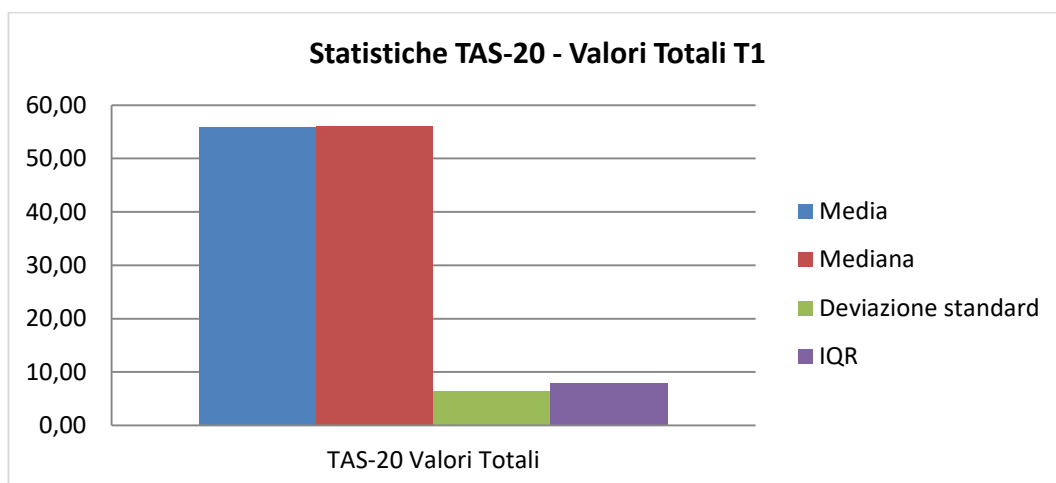


- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) a T<sub>1</sub>



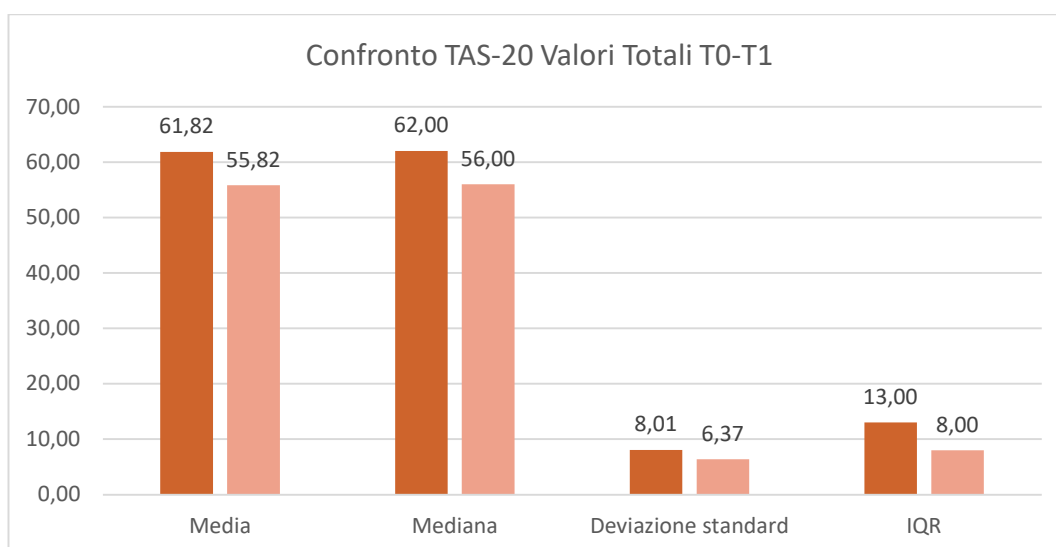
Nel caso del Test TAS-20 si vede un miglioramento nel parametro della media in tutti e tre gli ambiti indagati; la difficoltà nel descrivere i sentimenti è passata dal valore di 14,82 ad un valore di 13,64, la difficoltà nell'identificare i sentimenti da 25,18 a 21,91, ed infine per quanto riguar-

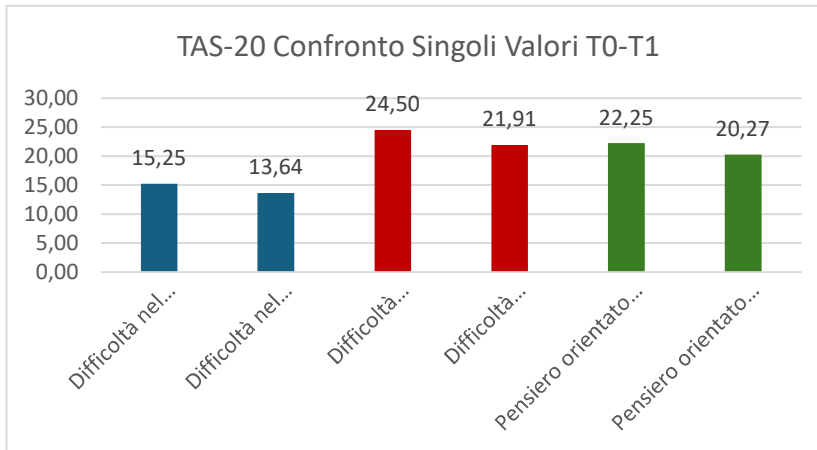
da il pensiero orientato all'esterno otteniamo un leggero miglioramento da 21,64 a 20,27.



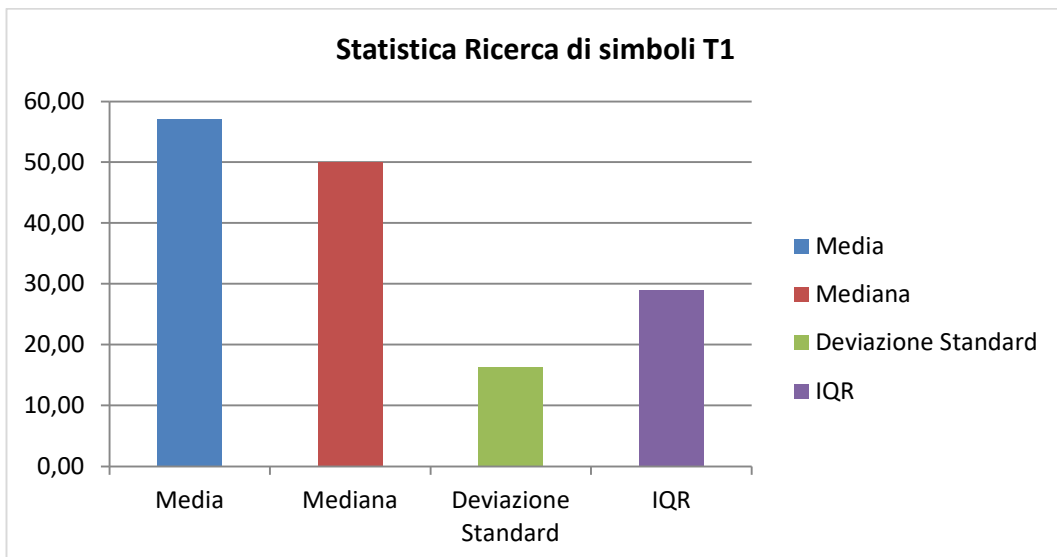
Infine, confrontando le medie dei punteggi totali, si osserva un passaggio da 61,82 a 55,82, ossia al di sotto della soglia di 61, indicativa di una chiara riduzione delle difficoltà nella gestione delle emozioni.

Nei grafici successivi si dettagliano tutti i singoli cambiamenti dei dati raccolti:



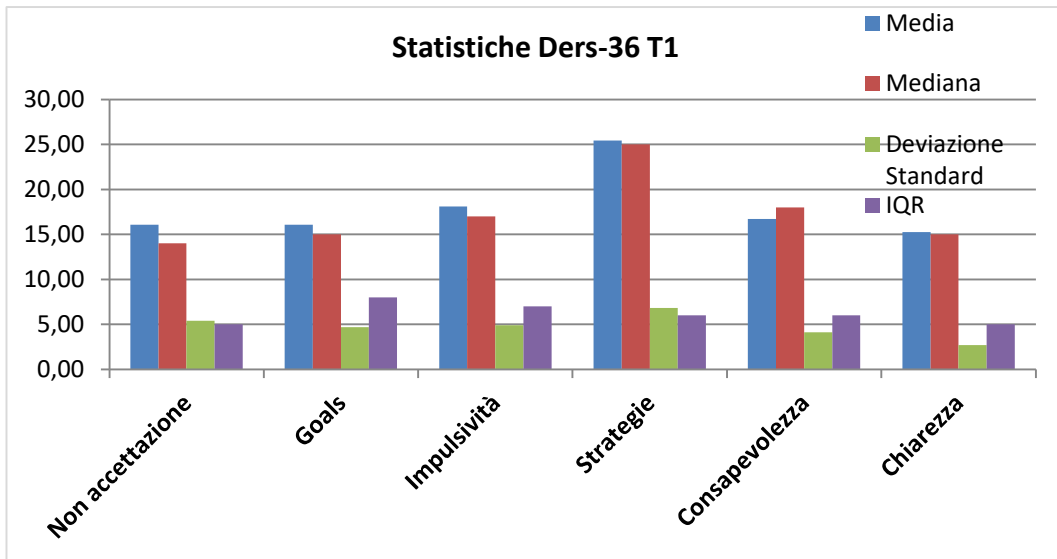


- Digital Symbol Substitution Test (DSST) a T<sub>1</sub>

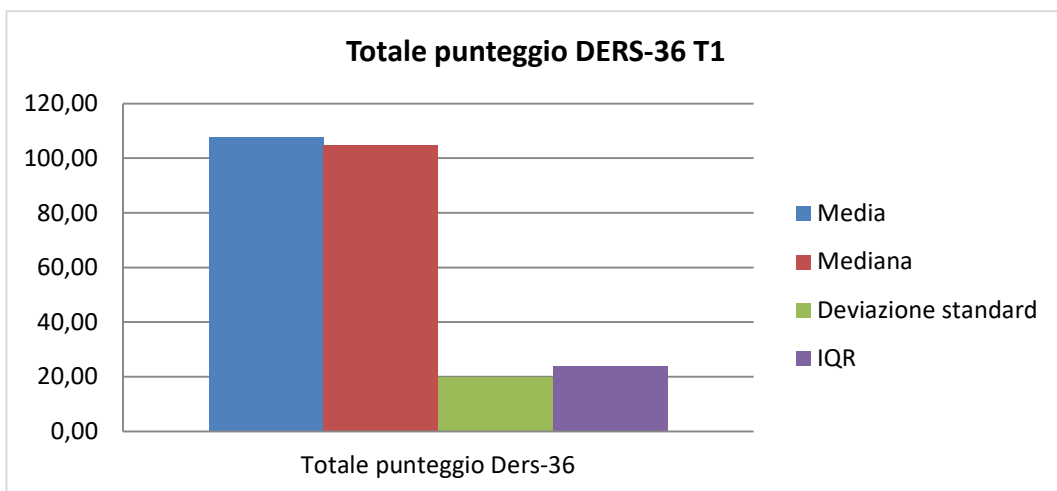


Non si sono evidenziate modificazioni rilevanti dei T score medi tra T<sub>0</sub> e T<sub>1</sub> nell'esecuzione del digital symbol substitution test.

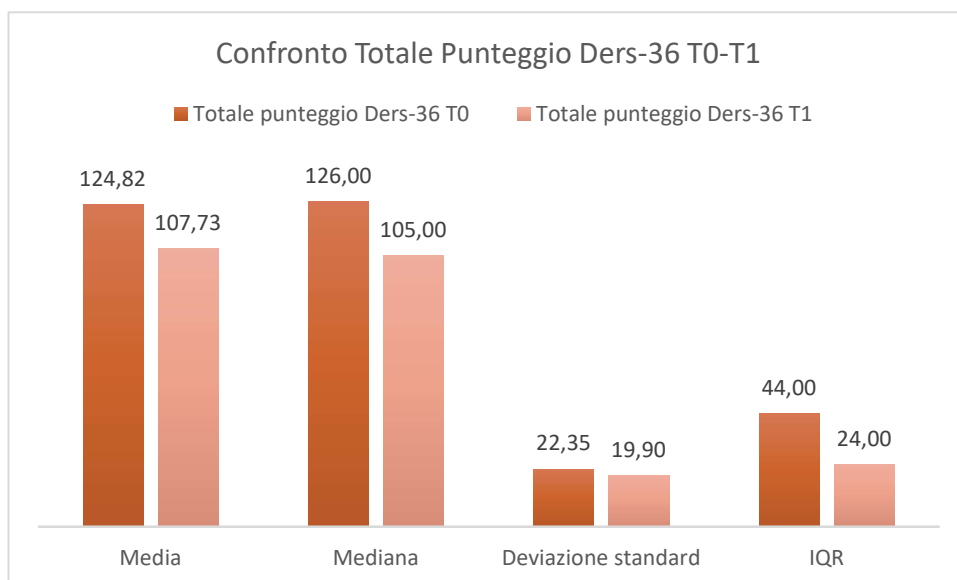
- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36) a T<sub>1</sub>



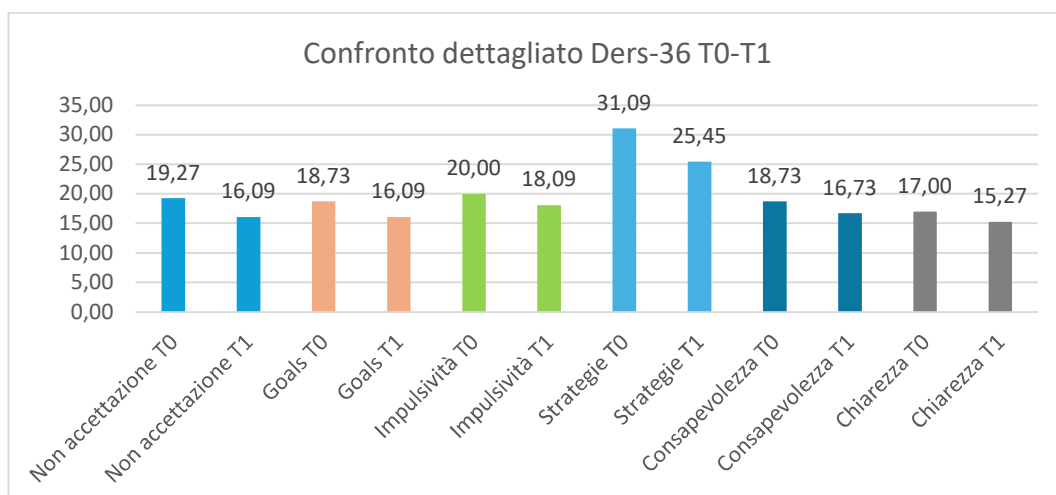
Al termine delle 10 sedute possiamo vedere dei cambiamenti anche sul test DERS-36, tutti i valori hanno subito un lieve miglioramento, dai valori più bassi come la chiarezza emotiva, ovvero la capacità di comprendere le proprie emozioni da 17,00 a 15,27; e anche i valori più alti come le strategie efficaci per gestire le emozioni da 31,09 a 25,45 di media.



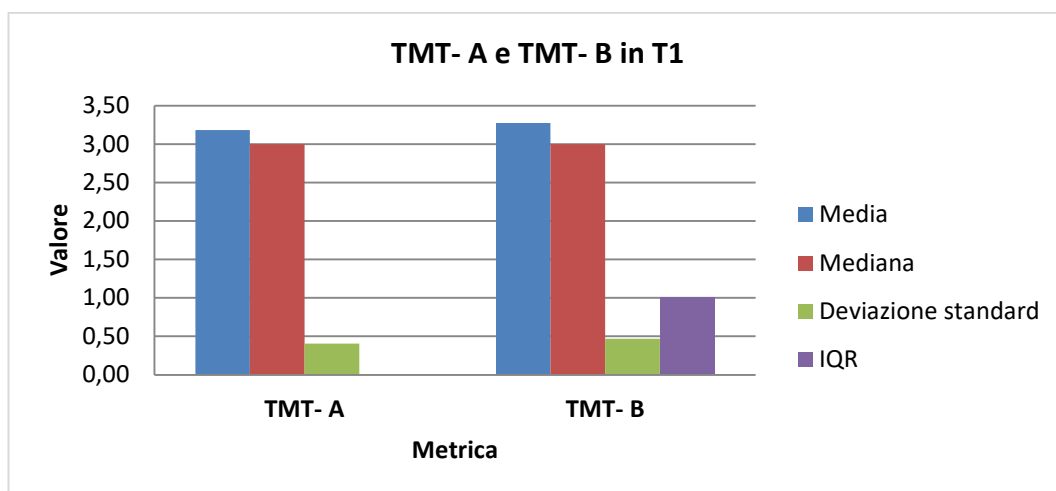
Questi cambiamenti si vedono esposti nel totale punteggio del DERS-36, con una differenza da T<sub>0</sub> con una media di 124,82 a T<sub>1</sub> con una media di 107,73.



In particolare, possiamo vedere dei cambiamenti notevoli sui valori della sezione “strategie” da 31,09 a 25,45, e anche sulla “non accettazione” da 19,27 a 16,09.



- Trail Making Test (TMT) in T<sub>1</sub>



Non si evidenziano differenze statisticamente significative tra T<sub>0</sub> e T<sub>1</sub> nell'esecuzione del trail making test.

## 2.5 Discussione

Fin dalle prime fasi di presentazione del progetto, molti pazienti hanno mostrato curiosità e interesse verso questa modalità innovativa. La possibilità di utilizzare il videogioco come strumento terapeutico ha suscitato un senso di novità e motivazione, favorendo un atteggiamento proattivo verso il trattamento. In diversi casi, in particolare 6 pazienti su 13 (46, 16% del

totale) che in precedenza avevano mostrato resistenze o scarsa partecipazione alla psicoterapia tradizionale hanno accolto con entusiasmo la possibilità di intraprendere la video game therapy, evidenziando un maggiore coinvolgimento emotivo e una più alta disponibilità a impegnarsi con costanza nel percorso.

Le famiglie, in gran parte, hanno espresso apprezzamento per l'approccio proposto, riconoscendone il potenziale nel migliorare l'adesione alla terapia e nel rendere l'esperienza di cura più piacevole.

Lo studio presentato mette in evidenza alcuni punti di forza e alcuni limiti nella valutazione  $T_0$  e  $T_1$ . Il punto cruciale alla base di questo studio, come già esposto, è offrire un percorso psicoterapeutico integrato, ispirato a principi evidence-based che possa essere da giovamento per trattare disturbi psichiatrici in età evolutiva. Durante le 10 sedute di video game therapy si è visto come il ricorso a tale pratica possa aver scardinato diverse difese messe in atto durante colloqui di supporto psicologico. Si è evidenziato come la messa in atto del già citato "flow" durante il gioco possa stimolare una riflessione più profonda su sé stessi, sui propri comportamenti e sulle dinamiche relazionali al fine di integrare una autoregolazione emotiva e un atteggiamento più riflessivo sui propri vissuti.

A evidenza di ciò un interessante studio ci mostra come le azioni spontanee di un ragazzo durante il gioco rivelino dimensioni interiori inconscie che il terapeuta può cogliere, simbolicamente, e utilizzare per favorire

l'esplorazione emotiva [72]. In questo contesto, il Flow serve da "scudo scomparso": il ragazzo è così immerso nel gioco da non attivare le sue difese, permettendo al terapeuta di cogliere e trasformare contenuti emotivi altrimenti inaccessibili.

È inoltre emerso come i ragazzi mostrano una maggiore propensione a intraprendere percorsi di videogame therapy rispetto alla psicoterapia tradizionale, suggerendo che questo approccio possa rappresentare un'alternativa efficace e più coinvolgente, in grado di migliorare l'adesione al trattamento e favorire il benessere psicologico. Studi come quello di Schoneveld et al. [73] hanno dimostrato che interventi basati su videogiochi terapeutici risultano comparabili in efficacia alla CBT tradizionale nel trattamento dell'ansia, con il vantaggio di essere percepiti come più piacevoli e motivanti dagli adolescenti. Allo stesso modo, ricerca e sperimentazioni su serious game evidenziano come l'uso di ambienti interattivi e narrativi aumenti il coinvolgimento di adolescenti che, in contesti di terapia convenzionale, mostrerebbero resistenze o scarso interesse [74]. Questi dati confermano come la videogame therapy possa costituire un supporto alla psicoterapia tradizionale per fasce di popolazione adolescenziali.

Un'ulteriore osservazione è avvenuta nei pazienti con impulsività marcata, nei quali l'inserimento di un breve momento di meditazione all'interno della seduta di VGT ha determinato una lieve riduzione dei livelli di impulsività, come evidenziato dal riscontro di una diminuzione del punteggio relativo

alla dimensione 'impulsività' della scala DERS-36, sebbene la variazione non abbia raggiunto la significatività statistica. Questo effetto sembra derivare sia dal profondo stato di flow indotto dal gioco sia dall'effetto calmante e riflessivo della meditazione stessa. A proposito di ciò cito uno studio RCT condotto in ambiente scolastico dove si è tenuto un corso di 10 settimane che ha portato ad una significativa riduzione in tutte le dimensioni dell'impulsività (cognitiva, pianificazione, aggressività) [75].

Si è rilevato durante le sedute come la vicinanza tra terapeuta e paziente non si limiti alla sola dimensione empatica, ma si estende anche al setting condiviso del gioco. Questo ambiente immersivo e collaborativo favorisce una riduzione del giudizio sociale, creando uno spazio sicuro in cui il paziente può sentirsi legittimato a esprimere le proprie emozioni, anche quelle più complesse e dolorose.

La VGT si configura come un setting esperienziale attivo, dove il videogioco diventa un contenitore simbolico e narrativo capace di facilitare l'espressione del sé. Come evidenziato da Bocci e Sarini [54], il gioco attiva il sistema dei neuroni specchio, favorendo la micro-imitazione e la rielaborazione emotiva attraverso l'esperienza vissuta nel gameplay. Questo processo consente al paziente di sperimentare nuove modalità relazionali e di risposta emotiva, svincolate dalle pressioni normative del mondo reale.

Un esempio emblematico di questo processo è emerso durante una mia esperienza clinica con un adolescente che, nel canale verbale, non riusci-

va a parlare della morte del nonno. Il lutto sembrava bloccato, inespesso, quasi congelato. Tuttavia, durante le sessioni di Video Game Therapy, immergendosi in un gioco narrativo che affrontava il tema della separazione e della perdita, il ragazzo ha iniziato a esprimere emozioni legate al lutto in modo spontaneo e simbolico. Il videogioco ha funzionato come ambiente protetto, dove la narrazione interattiva ha permesso una graduale desensibilizzazione dell'angoscia e una legittimazione emotiva che non era possibile nel dialogo diretto.

Reay et al. [76] sottolinea come la VGT offra un ambiente sicuro per esplorare emozioni complesse legate alla perdita, consentendo al paziente di sperimentare meccanismi di resilienza attraverso narrative immersive e ripetitive. Il videogioco, in questo senso, diventa una metafora potente della vita reale, dove il giocatore può affrontare il dolore in modo simbolico, preparandosi a rispondere con maggiore consapevolezza e adattabilità.

In sintesi, la Video Game Therapy si rivela uno strumento terapeutico efficace non solo per la regolazione emotiva, ma anche per la rielaborazione del lutto, grazie alla sua capacità di creare un setting empatico e narrativo che favorisce l'espressione autentica del sé, la costruzione di significato e la trasformazione del dolore in esperienza.

Per quanto riguarda i risultati ottenuti nel nostro studio sono parsi alcuni elementi degni d'interesse.

Un dato significativo emerge dalla valutazione del TAS-20 che valuta la capacità di misurare l'alessitimia. In particolare, si evidenzia dai risultati un miglioramento nel descrivere ed identificare i sentimenti. Dopo le 10 sedute si è passati da un valore di 61,82 ad un valore di 55,82, quindi un valore al di sotto dei limiti di 61 che suggeriscono una chiara riduzione della difficoltà nel riconoscimento delle emozioni.

Ciò è sicuramente rilevante, se si considera l'importanza che le abilità emotive rivestono nel funzionamento complessivo della persona e nella sua qualità di vita. In merito alla capacità di riconoscere ed identificare le emozioni la letteratura dimostra come la videogame therapy possa agire su più livelli: cognitivo-percettivo, migliorando l'accuratezza nel riconoscimento delle emozioni, espressivo-linguistico, facilitando la descrizione e l'etichettamento dei sentimenti; neurofunzionale, promuovendo cambiamenti nelle reti cerebrali coinvolte nell'empatia e nella regolazione emotiva [77],[78].

Stesso dicasi per i dati riguardanti il DERS-36 volto a misurare la difficoltà nella regolazione delle emozioni. Qui notiamo un lieve miglioramento in tutte le aree indagate. Anche qui gli studi confermano tale trend: in particolare uno studio di Russoniello et al. [79] ha evidenziato come l'uso regolare di videogiochi interattivi riduca significativamente i livelli di stress e migliori la regolazione emotiva, grazie a meccanismi di distrazione positiva e rilassamento. Allo stesso modo, Felhofer et al. [80] hanno mostrato che videogiochi progettati con finalità terapeutiche possono migliorare l'autocontrollo emotivo in soggetti con difficoltà regolatorie.

Sono stati osservati lievissimi miglioramenti nei punteggi della scala SCL-90; tuttavia, tali variazioni risultano troppo modeste per permettere di trarre conclusioni significative o effettuare valutazioni approfondite riguardo all'efficacia dell'intervento su questo specifico aspetto.

Sebbene la letteratura scientifica riporti in più studi un miglioramento delle prestazioni nei test Digital Symbol Substitution Test (DSST) e Trail Making Test (TMT) in seguito a interventi simili a quello considerato, i risultati del presente studio non hanno confermato tali evidenze. In particolare, non è stato rilevato un incremento statisticamente significativo nelle abilità misurate da questi strumenti. Questo dato potrebbe essere attribuito a diversi fattori, come la ridotta numerosità campionaria, la durata limitata dell'intervento o caratteristiche specifiche del campione (ad esempio eterogeneità clinica, età, livello di funzionamento cognitivo di partenza). È quindi possibile che, pur essendo il miglioramento osservabile in altri contesti e con protocolli più lunghi o mirati, nel presente studio le condizioni non siano state sufficientemente favorevoli a produrre cambiamenti rilevabili con i test cognitivi considerati.

Questo studio, sebbene abbia evidenziato miglioramenti promettenti nella gestione emotiva dei partecipanti, presenta alcune limitazioni che ne condizionano la generalizzabilità e la solidità dei risultati. In particolare, la principale criticità risiede nella ridotta numerosità del campione, un fattore che limita il potere statistico dell'analisi e rende difficile trarre conclusioni definitive. Inoltre, la presenza di un unico follow-up a breve termine, effettuato subito dopo le 10 sedute di intervento (T1), non consente di valutare

la persistenza e la stabilità degli effetti nel medio-lungo periodo. Queste limitazioni suggeriscono la necessità di studi futuri con campioni più ampi e di un monitoraggio longitudinale più esteso, al fine di confermare e approfondire i risultati preliminari osservati, oltre a esplorare eventuali variabili moderatrici e meccanismi sottostanti all'efficacia della videogametrapy nella regolazione emotiva. Senza strumenti di valutazione post trattamento, diventa difficile stabilire se i cambiamenti osservati al termine delle 10 sedute si mantengano nel tempo. In assenza di una rilevazione sistematica degli effetti a distanza di mesi, si rischia di attribuire alla VGT un'efficacia che potrebbe essere solo temporanea o parziale. Il follow-up risulta quindi essenziale non solo per monitorare la stabilità dei risultati, ma anche per valutare l'eventuale bisogno di interventi integrativi o di supporti successivi. In ottica di ricerca e di implementazione clinica, l'inserimento di una fase di follow-up costituirebbe un passo fondamentale per validare l'efficacia del trattamento e per strutturare percorsi terapeutici più completi e duraturi.

Infine, sarebbe interessante valutare comparativamente l'efficacia della videogame therapy rispetto ad altre forme di intervento psicoterapeutico tradizionale o integrato, per delinearne meglio i punti di forza e i limiti, nonché identificare i pazienti per i quali tale approccio risulta maggiormente indicato.

Al termine delle 10 sedute di VGT non è stato somministrato un questionario di gradimento strutturato. Tuttavia, è stato possibile raccogliere riscontri

significativi attraverso l'osservazione clinica e il dialogo con i pazienti. 7 pazienti su 13 hanno mostrato benefici evidenti, sia sul piano emotivo che relazionale. In particolare, la VGT si è rivelata uno strumento utile per facilitare il riconoscimento e l'espressione delle emozioni, nonché per esplorare e integrare diverse parti di sé.

Per alcuni pazienti, la VGT ha rappresentato anche un importante canale di aggancio: un contesto protetto e mediato in cui instaurare una relazione terapeutica più stabile e profonda. Un esempio significativo è stato quello di una paziente che ha riferito di sentirsi aiutata nella gestione della rabbia. Grazie al percorso intrapreso, è riuscita a sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie reazioni emotive e a trovare, anche al di fuori del setting della VGT, uno spazio interiore dove contenere e tollerare stati di rabbia o frustrazione senza esserne sopraffatta.

Un altro caso degno di nota è stato quello di una paziente con ansia sociale. Nonostante i progressi siano stati descritti come "piccoli passi", essi hanno rappresentato per lei cambiamenti significativi. Durante il percorso è riuscita, ad esempio, a uscire di casa per fare la spesa o per svolgere altre attività all'esterno, cosa che in precedenza le risultava estremamente difficile. Anche questi piccoli traguardi vanno letti come segnali di un cambiamento interno, reso possibile da un contesto terapeutico sufficientemente contenitivo e non giudicante, come quello offerto dalla VGT.

Infine, un aspetto interessante emerso è che molti pazienti, al termine del ciclo previsto, hanno espresso il desiderio di proseguire il percorso con un

gioco differente. Questo indica non solo un buon livello di coinvolgimento, ma anche una motivazione intrinseca a continuare il lavoro terapeutico attraverso modalità esperienziali e interattive, che permettono di esplorare vissuti profondi in maniera indiretta ma efficace.

### **2.5.1 Caso di S.**

S. è un ragazzo di 14 anni in terapia farmacologica con fluoxetina e alprazolam. Si presenta in studio per la prima volta accompagnato dalla madre. Le motivazioni che hanno portato all'avvio del percorso terapeutico sono legate a un'ansia quotidiana, particolarmente accentuata durante il periodo scolastico, accompagnata da episodi ricorrenti di vomito. Inoltre, S. riferisce un senso di disagio nei rapporti con i coetanei, in particolare legato alla percezione della propria corporatura minuta. S. ha subito inoltre un lutto del nonno materno nell'estate 2024.

Gli obiettivi che ci si pone in questa fase sono di lavorare principalmente sui suoi vissuti traumatici (elaborazione del lutto del nonno) attraverso i contenuti di paura del gioco, che permettono di rievocare quelli del paziente però all'interno di un contesto protetto fornito sia dal videogioco sia dallo studio e dal terapeuta, che permette di mediare tali contenuti.

In secondo luogo, un importante obiettivo è fare in modo che si senta più sicuro di sé e delle proprie capacità, normalizzando alcune reazioni ed

emozioni emerse, facendo sì che S. si possa sentire in un "posto al sicuro".

Il primo approccio terapeutico è avvenuto attraverso *Little Nightmares*, un videogioco che racconta la storia di una bambina, Six, intenta a fuggire da un mondo oscuro e opprimente chiamato "Le Fauci", una nave popolata da anime corrotte. Il gioco esplora paure infantili profonde, come la fame, la prigionia, la morte e la manipolazione, offrendo una narrazione immersiva attraverso lo sguardo di una bambina. Si tratta di un gioco di avventura con elementi puzzle, utile per lavorare simbolicamente sulle emozioni e i vissuti.

Durante la prima seduta, tuttavia, S. ha mostrato notevoli difficoltà nel risolvere i puzzle proposti dal gioco. Anche con qualche suggerimento, faticava a procedere, e l'esperienza non riusciva a generare quello stato di flow auspicato per il tipo di lavoro previsto.

Nel corso delle prime due sedute, si è inoltre provato ad avvicinare il tema del nonno, figura che sembra avere un certo peso emotivo per S. Tuttavia, è apparso evidente come il ragazzo non si sentisse ancora al sicuro nell'esprimere apertamente le proprie emozioni. Il clima relazionale necessitava quindi di essere ulteriormente consolidato per permettere l'emergere di contenuti più profondi in un contesto protetto.

Nel caso di S., in questa fase iniziale del percorso il ragazzo mostrava un atteggiamento molto chiuso e riservato, entrando nello studio visibilmente teso e rigido, nel rispondere alle domande che gli si poneva risultava mec-

canico e telegrafico, nel cercare di affrontare alcuni temi tendeva a chiudersi in sé stesso. L'impressione iniziale è che non era consentito accedere ai suoi contenuti emotivi. Il sentimento del terapeuta era quello di sentirsi leggermente frustrato e impotente. Nelle prime due sedute infatti S. era concentrato sul gioco, ma alle domande come " come ti sembra il gioco, c'è qualcosa che ti colpisce?" o " che cosa stai sentendo in questo momento dentro di te" o " cosa stai provando?" S. rispondeva in modo telegrafico con " non so spiegarlo o non lo so ".

Un momento importante che ha segnato un punto di svolta è stato durante la terza seduta, nel momento in cui S. si sentiva sia al sicuro nel setting terapeutico sia sicuro delle proprie competenze acquisite nel gioco. Da questa seduta in poi si percepisce come S. sia entrato in uno stato di flow e quindi di piena presenza che ha consentito a paziente e terapeuta di entrare maggiormente in sintonia, abbassando le difese del paziente stesso.

Approfittando di un momento di pausa nel gioco – nello specifico, durante il caricamento successivo alla “morte” del personaggio – è stato possibile introdurre in modo delicato una riflessione sul tema della morte. La domanda, posta in maniera non intrusiva, ad esempio: “Cosa ti fa venire in mente la morte del personaggio?” ha aperto uno spazio emotivo in cui S., sentendosi finalmente al sicuro e non giudicato, ha potuto iniziare ad accedere e condividere contenuti più profondi e dolorosi.

Da quel momento, è emerso con maggiore chiarezza il tema del lutto per la perdita del nonno.

Il tema della morte, centrale nel gioco *Little Nightmares*, assume una forte valenza simbolica nel percorso terapeutico con S. La morte nel gioco non è mai rappresentata in modo esplicito o violento, ma è costantemente presente come possibilità imminente: il personaggio, una bambina fragile e indifesa, deve affrontare un mondo oscuro e minaccioso, dove ogni errore può condurre alla fine del gioco e a un nuovo inizio. Questo ciclo continuo di morte e rinascita diventa un potente strumento metaforico per esplorare vissuti legati alla perdita, all'impotenza e alla resilienza.

Nel caso di S., la ripetitività della morte del personaggio e il tempo di attesa durante i caricamenti tra una "fine" e un nuovo tentativo hanno rappresentato un'occasione naturale per introdurre il tema della morte in modo indiretto ma significativo. Non si trattava di una domanda astratta o teorica, ma radicata nel momento esperienziale del gioco. È in questa finestra simbolica, mentre il personaggio "moriva" e "ritornava", che si è provato a porre una domanda aperta sul senso della morte: "Cosa ti fa venire in mente quando il personaggio muore?" oppure "Secondo te, perché nel gioco si muore così spesso?".

A partire da questa sollecitazione, S. – che fino ad allora aveva mantenuto un atteggiamento emotivamente difeso – ha mostrato una reazione diversa. La combinazione tra uno stato di flow raggiunto grazie all'esperienza ludica e il contenimento fornito dal setting terapeutico ha permesso l'accesso a contenuti emotivi profondi, fino a quel momento inaccessibili. Il ricordo del nonno scomparso è emerso con forza, accompagnato da un'intensa espressione emotiva fatta di pianto, tristezza e rabbia. La morte

del personaggio nel gioco ha così funzionato come un ponte simbolico per avvicinarsi, in modo protetto e mediato, all'elaborazione del lutto nella realtà di S.

## **2.6 Conclusione**

Il presente studio ha evidenziato come la Video Game Therapy possa rappresentare un intervento innovativo e potenzialmente efficace per il trattamento di disturbi psichiatrici in età evolutiva, con particolare riferimento al miglioramento della regolazione emotiva, alla riduzione dell'impulsività e al potenziamento della capacità di riconoscere e descrivere le emozioni.

I dati ottenuti mostrano una chiara riduzione dell'alessitimia. Tale risultato suggerisce un miglioramento nella capacità di descrivere e identificare le proprie emozioni, in linea con quanto riportato in letteratura, dove la VGT è indicata come strumento capace di agire a livello cognitivo-percettivo, espressivo-linguistico e neurofunzionale. Parallelamente, i dati relativi al DERS-36 hanno evidenziato un lieve miglioramento nella regolazione emotiva, confermando trend già osservati in studi precedenti, come quelli di Russoniello et al. [79] e Felhofer et al. [80], i quali riportano che videogiochi interattivi e progettati per finalità terapeutiche possono favorire il rilassamento, la distrazione positiva e l'autocontrollo emotivo.

Un elemento clinico di rilievo riguarda la capacità della VGT di aggirare alcune resistenze difensive tipiche della psicoterapia tradizionale, permettendo un'espressione emotiva più autentica. L'esperienza immersiva di gioco, associata al flow e all'eventuale integrazione di pratiche meditative, ha dimostrato un potenziale nell'aumentare la consapevolezza di sé e nel ridurre comportamenti impulsivi, come già osservato in studi randomized controlled trial RCT condotti in contesti scolastici.

Nonostante questi dati incoraggianti, il presente lavoro presenta limiti metodologici che ne condizionano la generalizzabilità. La ridotta numerosità campionaria ( $n = 13$ ) limita il potere statistico delle analisi, mentre la presenza di un unico follow-up a breve termine (T1, subito dopo la conclusione delle 10 sedute) non consente di valutare la persistenza degli effetti nel medio-lungo periodo. Inoltre, a differenza di quanto riportato in letteratura, non sono stati riscontrati miglioramenti significativi nei test cognitivi DSST e TMT, probabilmente a causa della breve durata del protocollo, della specificità del campione o di altre variabili confondenti.

Alla luce di queste considerazioni, si suggeriscono le seguenti direzioni di sviluppo della ricerca:

1. Aumentare la numerosità campionaria per migliorare la significatività statistica e consentire analisi per sottogruppi clinici e demografici.
2. Estendere la durata dell'intervento e includere follow-up multipli a medio e lungo termine (6-12 mesi) per valutare la stabilità dei miglioramenti.

3. Effettuare studi comparativi tra VGT, psicoterapia tradizionale e interventi integrati (es. CBT + VGT), al fine di delinearne i punti di forza e i limiti.
4. Esplorare i meccanismi neurobiologici dell'efficacia della VGT tramite neuroimaging e misurazioni psicofisiologiche.
5. Studiare sistematicamente l'effetto della meditazione integrata nelle sedute di VGT, confrontando protocolli con e senza componente mindfulness.

In sintesi, la Video Game Therapy si configura come un setting terapeutico capace di unire coinvolgimento, esperienza immersiva e modulazione emotiva, risultando una proposta clinica promettente come supporto alla psicoterapia tradizionale. Il proseguimento della ricerca, attraverso studi più strutturati, campioni più ampi e un monitoraggio longitudinale, sarà fondamentale per consolidare le evidenze, definire linee guida operative e sfruttare appieno le potenzialità del video gioco come mezzo espressivo per la salute mentale in età evolutiva.

### 3. Bibliografia

- [1] “Adolescent mental health.,” *World Heal. Organ.*, 2024.
- [2] A. Cocchi, A., Mapelli, E., Meneghelli, A., Preti, A., & Pisano, “Early detection and intervention in psychosis: State of the art and future perspectives.,” *Epidemiol. Psichiatr. Soc.*, 2011.
- [3] M. Clavenna, A., Cartabia, M., Zanetti, M., Lucchi, S., & Bonati, “Burden and therapeutic approach to mental disorders in developmental age in Lombardy, Italy.,” *Eur. J. Public Health*, 2012.
- [4] I. Lora, A., Conti, V., Leoni, O., & Fortino, “Service utilization by young people with mental disorders in Italy.,” *Epidemiol. Psichiatr. Soc.*, 2011.
- [5] F. Bocci, A. Ferrari, and M. Sarini, “Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy—The Video Game Therapy® Approach,” *Healthc.*, vol. 11, no. 12, pp. 1–24, 2023, doi: 10.3390/healthcare11121767.
- [6] Moraes et al., “studio esplorativo sull’uso della realtà virtuale immersiva per la riabilitazione di pazienti con grave e moderato trauma cranico: Immersive virtual reality in patients with moderate and severe traumatic brain injury: a feasibility study,” 2021.
- [7] M. Csíkszentmihályi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 1990.
- [8] S. et al., “review sulle potenzialità dei serious games e della realtà virtuale nella prevenzione e neuro-riabilitazione del declino cognitivo legato all’invecchiamento e alle malattie neurodegenerative: Serious video games and virtual reality for prevention and neur,” 2020.
- [9] Evans et al., “approfondimento critico sull’efficacia del videogame cognitivo approvato dalla FDA per il trattamento dell’ADHD pediatrico (EndeavorRX) nell’articolo The Efficacy of Cognitive Videogame Training for ADHD and What FDA Clearance Means for Clinicians,” 2021.
- [10] Psicoterapia a Torino, “Il gioco – parte II: Gioco e psicoanalisi.”
- [11] “Donald Winnicott: psicologia e psicoanalisi.,” *State Mind*, 2018.
- [12] Jung, “L’area intermedia della creatività: tra Winnicott e Jung.,” *Psicol. Anal. Junghiana (s.d.)*.
- [13] Bonassin, “La creatività e il gioco simbolico,” *Dr. dissension, Univ. Pula. Fac. Educ. Sci.*, 2018.

- [14] Vygotskij, *Immaginazione e creatività nell'età infantile*. 2010.
- [15] Geertz, *Myth, symbol and culture*, Norton, Ne. 1972.
- [16] Turner, "Frame, flow and reflection: Ritual and drama as public liminality," *Japanese J. Relig. Stud.*, 1979.
- [17] Bondioli, "Gioco e educazione," 1996.
- [18] Klein, "Defense of Cutscenes.," 1984.
- [19] & I. Bianchi-Berthouze, N., "Emotion and body-ba games: Overview and opportunities. «Emotion in Games: Theory Praxis», 2016.
- [20] Bertone, "Le interfacce ludiche dei luoghi quotidiani. Strategie diche location-based per imparare a giocare con i confini tra il qui e l'altrove," *Mediascapes J.*, 2013.
- [21] B. Karpatschof, "Children's play and devel-opment: Cultural-historical perspectives.," *Springer, Dordrecht*, 2013.
- [22] S. Y. Chen, Z.H., & Lee, "Application-driven educational game to assist young children in learning English vocabulary.," *J. Educ. Technol. Soc.*, 2018.
- [23] M. Slater, "Place illusion and plausibility can lead to realistic behaviour in immersive virtual environments. In «Philosophical transactions of the royal society of biological sciences», 2009.
- [24] J. Bruner, *La fabbrica delle storie*. 2000.
- [25] A. Micalizzi, "Last day of June: performare il lutto tra pathos ed enpathos.," *Hermes J. Commun.*, 2020.
- [26] I. Smorti, A., Messetti, *La memoria e la narrazione autobiografica. Riscrittura ed elaborazione dei vissuti.*, UNICOPLI., 2010.
- [27] A. Pinotti, "Empatia. Storia di un'idea da Platone al post-umano," 2011.
- [28] J. D'Alessandro, "Play: il mondo dei videogiochi.," 2002.
- [29] V. Carminati, "Gioco e finzione. Un percorso di media education sul videogame. Educare per i media: Strumenti e metodi per la formazione del media educator," 2014.
- [30] P. C. Rivoltella, "Educare per i media: Strumenti e metodi per la formazione del media educator.," 2014.
- [31] F. Ermi, L., & Mäyrä, "Player-centred game design: Experiences in using scenario study to inform mobile game design. «Game Studies», 2005.
- [32] G. Riva, "La psicologia dei nuovi media. Comunicazione, identità, emozioni," *Il mulino*, 2009.

- [33] T. Lombard, M., & Ditton, "At the heart of it all: The concept of presence. «Journal of computer-mediated communication," 1997.
- [34] R. Bernhaupt, "User experience evaluation in entertainment. In Id. (ed.). Evaluating user experience in games.,” 2010.
- [35] L. Almeida, P., Pedro, L., Moita, M., Magalhães, R., Santos, A., & Moreira, "Serious Games as an onboarding organizational tool for new employees.,” 2011.
- [36] J. Peña, J., MeGlone, M.S., & Sanchez, "The cowl makes the monk How avatar appearance and role labels affect cognition in virtual worlds,” *J. Virtual Worlds Res.*, 2012.
- [37] L. Yee, N., Ducheneaut, N., Yao, M., & Nelson, "Do men heal more when in drag? Conflicting identity cues between user and avatar.,” 2011.
- [38] B. Van Der Heide, E. M. Schumaker, A. M. Peterson, and E. B. Jones, "The Proteus Effect in Dyadic Communication: Examining the Effect of Avatar Appearance in Computer-Mediated Dyadic Interaction,” *Communic. Res.*, vol. 40, no. 6, pp. 838–860, 2013, doi: 10.1177/0093650212438097.
- [39] J. Cohen, "Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters.,” 2001.
- [40] G. A. Fine, "Shared fantasy: Role playing games as social worlds.,” 2002.
- [41] S. Turkle, "Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs,” 1994.
- [42] R. Immink, "Flow is Hard Work,” 2023.
- [43] S. Kotler, "The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance,” *Quercus, London*, 2015.
- [44] J. Landhäußer, A., Keller, "Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences.,” 2012.
- [45] S. Peifer, C., Wolters, G., Harmat, L., Heute, J., Tan, J., Freire, T., Tavares, D., Fonte, C., Andersen, F.O., van den Hout, J., Šimleša, M., Pola, L., Ceja, L., & Triberti, "A Scoping Review of Flow Research.,” 2022.
- [46] J. Chen, "Flow in games (and everything else). ‘Communications of the ACM,’” 2007.
- [47] A. M. Bean, "Working with Video Gamers and Games in Therapy. A Clinician’s Guide.,” *Routledge, New York.*, 2018.
- [48] D. Green, C.S., & Bavelier, "Action video game modifies visual selec-tive attention.,” 2003.

- [49] M. J. Azizi, E., Abel, L.A., & Stainer, "The influence of action video game playing on eye movement behaviour during visual search in abstract, in-game and natural scenes. «Attention, Perception, & Psycho-physics», 2017.
- [50] R. Vakili, A., & Langdon, "Cognitive rehabilitation of attention deficits in traumatic brain injury using action video games: A controlled trial. «Cogent Psychology», 2014.
- [51] M. P. Bioulac, S., Arfi, L., & Bouvard, "Attention deficit/hyperactivity disorder and video games: A comparative study of hyperactive and control children.", *Eur. Psychiatry*, 2008.
- [52] A. Franceschini, S., Gori, S., Ruffino, M., Viola, S., Molteni, M., & Facchetti, "Action video games make dyslexic children read better.", *Curr. Biol.*, 2013.
- [53] R. Rosser, J.C., Lynch, P.J., Cuddihy, L., Gentile, D.A., Klonsky, J., & Merrell, "No Title," *Impact Video Games Train. Surg. 21st Century. «Archives Surgery»*, 2007.
- [54] M. Bocci, F., Sarini, A., Del Fante, M., Maso, G., Zanon, "Laboratorio di VGT® e Wellbeing Gaming a scuola.", 2025.
- [55] T. Adachi, P.J.C., & Willoughby, "More than just fun and games: the longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades," *J. Youth Adolescence*, 2013.
- [56] A. A. S. Oscarido, J., Siswanto, Z.A., Maleke, D.A., & Gunawan, "The impact of competitive FPS video games on human's decision-making skills.", *Procedia Comput. Sci.*
- [57] J. Kowert, R., Oldmeadow, "The stereotype of online gamers: New characterization or recycled prototype? Paper presented at Nordic DIGRA, Tampere, Finland.", 2012.
- [58] M. Grenemeyer, T., Osswald, S., & Brauer, "Playing prosocial video games increases empathy and decreases schadenfreude. «Emotion», 2010.
- [59] G. Bocci, "Videogame e Psicoterapia. Tra reale e virtuale.", *Alpes Ital.*, 2021.
- [60] S. W. Porges, "The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation.", *Norton*, 2011.
- [61] G. Bocci, "Videogame Therapy. Videogiocare per crescere.", *Alpes Ital.*, 2019.
- [62] D. W. Winnicott, "Gioco e realtà.", *Arman. Ed.*, 1971.
- [63] G. Dall'Aglio, M., & Riva, "Videogame e Psicoterapia. Strumenti

clinici per il cambiamento,” *FrancoAngeli*, 2021.

- [64] M. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, “Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self,” 2002.
- [65] J. C. Norcross, “Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-Based Responsiveness,” *Oxford Univ. Press. Oxford*, 2011.
- [66] D. W. Winnicott, “The Maturation Processes and the Facilitating Environment,” *London Hogarth Press*, 1965.
- [67] W. R. Bion, “Learning from Experience,” *London: Heinemann*, 1962.
- [68] M. Klein, “Notes on some schizoid mechanisms,” *Int. J. Psychoanal.*, 1946.
- [69] H. Rosenfeld, “Impasse and Interpretation: Therapeutic and Anti-Therapeutic Factors in the Psychoanalytic Treatment of Psychotic, Borderline, and Neurotic Patients,” *London: Tavistock*, 1987.
- [70] J. Bowlby, “Attachment and Loss,” *New York Basic Books.*, 1969.
- [71] J. Bruner, “Acts of Meaning,” *Harvard Univ. Press*, 1990.
- [72] M. Klein, “Play therapy furnishes direct access to the child’s unconscious and the spontaneous play of the child is a substitute for the free association of the adults.”
- [73] R. C. M. E. Schoneveld, E. A., Lichtwarck-Aschoff, A., Granic, I., & Engels, “A serious game for mental health: The impact of MindLight on children’s anxiety symptoms,” *J. Child Psychol. Psychiatry*, 2019.
- [74] G. Coyle, D., McGlade, N., Doherty, G., & O’Reilly, “Exploratory evaluations of a computer game supporting cognitive behavioural therapy for adolescents,” *Proc. SIGCHI Conf. Hum. Factors Comput. Syst.*, 2011.
- [75] et al. Estévez, E., “Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom. *Frontiers in Psychology*,” 2016.
- [76] E. et al. Reay, “Stones in our pockets: mental health dimensions of grief in contemporary video games,” 2024.
- [77] A. Bachen, C. M., Hernández-Ramos, P. F., Raphael, C., & Waldron, “Neural correlates of video game empathy training in adolescents: A randomized trial,” *J. Neurosci.*, 2020.
- [78] Y. J. Ventura, S., Shute, V., & Kim, “Feeling Master: A serious game for learning and assessing emotional expression and recognition,” *Proc. 11th Int. Conf. Interact. Des. Child.*, 2012.
- [79] J. M. Russoniello, C. V., O’Brien, K., & Parks, “The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress,” *J. CyberTherapy Rehabil.*, 2013.

- [80] I. Felhofer, A., Kothgassner, O. D., Hetterle, T., Beutl, L., Hlavacs, H., & Kryspin-Exner, "Does playing violent video games induce aggression? Empirical evidence on the effectiveness of a virtual aggression intervention in a clinical sample.," *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.*, 2014.

## **Ringraziamenti**

Ringrazio la Professoressa Galli, per la sua gentilezza, disponibilità e accoglienza; e per avermi dato l'opportunità di intraprendere questo percorso per finalizzare il mio lavoro di tesi.

Ringrazio la Dottoressa Spada, per la costante disponibilità, la guida attenta, i consigli dati e la fiducia che mi ha accordato durante tutto il mio lavoro di tesi.

Desidero ringraziare la Professoressa Fazzi per aver contribuito in modo significativo alla mia formazione.