

La svolta MetaMind Realtà virtuale e videogiochi per curare i disturbi

E' partito dalla Casa della Comunità di Abbadia San Salvatore l'innovativo progetto che utilizza la tecnologia nei percorsi psicoterapeutici. Il direttore Pianigiani: «Con i visori esperienze immersive e controllate»

IL RUOLO

«Pensiamo all'utilizzo del gioco simbolico in psicoterapia infantile»

SIENA

La telemedicina per avvicinare la sanità ai pazienti, in questo caso in area psicoterapeutica: è partito dalla Casa della comunità di Abbadia San Salvatore l'innovativo progetto MetaMind del Dipartimento di Salute mentale dell'Asl. «L'obiettivo è innovare i percorsi di salute mentale attraverso strumenti digitali e immersivi, in particolare la realtà virtuale e la videogametherapy, rendendo gli interventi psicoterapeutici accessibili, personalizzati, efficaci», spiega Luca Pianigiani, direttore Psicologia Siena.

Di cosa si tratta?

«La realtà virtuale si è dimostrata efficace nel trattamento di diversi disturbi: ansia (fobie specifiche, ansia sociale, agorafobia, attacchi di panico), sintomi psicotici, depressione, difficoltà relazionali e cognitive. L'esperienza maturata negli ultimi anni - avviata con il progetto *Psycoverso* - ha consolidato l'uso della tecnologia come risorsa nei percorsi psicoterapeutici e ciò ha permesso l'estensione delle attività basate sulla VR in ulteriori servizi: salute mentale adulti, infanzia e adolescenza, Serd, consultori. L'uso dei visori per la realtà virtuale permette di creare esperienze immersive e controllate: ad esempio, una stanza d'ospedale per i pazienti con ansia legata a prestazioni sanitarie, una piazza affollata per l'esposizione graduale in caso di fobia sociale, un ascensore per trattare la clau-

strofobia o l'ansia da spazi chiusi, o un'aula scolastica simulata per ragazzi con difficoltà relazionali. In questi contesti, i pazienti affrontano situazioni problematiche in totale sicurezza. L'esperienza, talvolta realistica, talvolta simbolica e ambientata in contesti metaforici, è vissuta nel 'qui e ora' e guidata dal terapeuta. Questo approccio facilita la regolazione emotiva, la risignificazione di eventi, anche traumatici, e favorisce il cambiamento comportamentale, supportando l'elaborazione di strategie funzionali nella gestione delle emozioni. La VR viene inoltre utilizzata in attività di mindfulness, meditazione, riabilitazione cognitiva e potenziamento delle abilità sociali, integrandosi con le psicoterapie tradizionali».

Videogame therapy?

«Molti si sorprendono nel sentire parlare di videogiochi in terapia. Il gioco è da sempre parte integrante della psicoterapia. Si pensi, ad esempio, all'utilizzo del gioco simbolico in psicoterapia infantile, teorizzato da autori come Donald Winnicott, per aiutare i bambini a esprimere emozioni difficili o a rielaborare eventi traumatici. Anna Freud utilizzava il gioco per coinvolgere i bambini e stabilire un'alleanza terapeutica. Oppure ai giochi di ruolo impiegati in terapia con adolescenti, concettualizzati nell'ambito dello psicodramma da Jacob Levy Moreno, per esplorare identità, ruoli sociali e dinamiche relazionali. I videogiochi, parte della quotidianità di molte persone, offrono esperienze coinvolgenti, emotive e proiettive. La videogametherapy (Vgt) sfrutta questo potenziale immersivo per stimolare la partecipazione e la motivazione nei per-

corsi terapeutici».

Può aiutare a superare situazioni di disagio psicologico?

«Può effettivamente aiutare, non a caso i bambini da sempre usano il gioco per elaborare esperienze dolorose. In ambito clinico la VGT può rivelarsi efficace per trattare condizioni complesse, sostenere adolescenti ritirati socialmente o pazienti con Adhd e disturbi dello spettro autistico. L'approccio favorisce l'autoregolazione emotiva e l'espressione del sé, anche grazie alla qualità immersiva e non giudicante dell'ambiente videoludico. L'esperienza di gioco genera spontaneità e attiva uno stato di flow, in cui la persona è completamente assorbita e riesce a bilanciare sfida e capacità. Questo può facilitare l'esplorazione di aspetti emotivi profondi, spesso difficili da esprimere a parole».

Come si accede ai percorsi?

«E' il clinico, in accordo con il paziente, a stabilire se e come integrare queste tecnologie nel percorso di cura attivato».

Infine, cos'è il progetto 'Nei panni del Furioso'?

«E' un progetto psicoeducativo che utilizza la realtà virtuale per aiutare gli adolescenti a sviluppare competenze emotive e sociali. Nato dalla collaborazione tra il servizio di psicologia con-



sultoriale e il liceo Piccolomini di Siena, il progetto ha coinvolto circa 100 studenti tra 15 e 17 anni. I ragazzi, attraverso l'esperienza immersiva della VR, si confrontano con emozioni forti come rabbia e gelosia, basandosi su un celebre episodio dell'Orlando Furioso, ma ambientato nella realtà attuale, con situazioni tipiche come il tradimento scoperto attraverso i social. Questo percorso vuole aiutare a sviluppare consapevolezza, autocontrollo e pensiero critico, prevenendo fenomeni problematici come revenge porn, ritiro sociale o l'abuso di sostanze. L'obiettivo è promuovere lo sviluppo di competenze trasversali - emotive, cognitive, relazionali - fondamentali per affrontare le sfide della vita quotidiana in modo positivo e consapevole».

Paola Tomassoni

DS6716

DS6716

