

# io

D O N N A

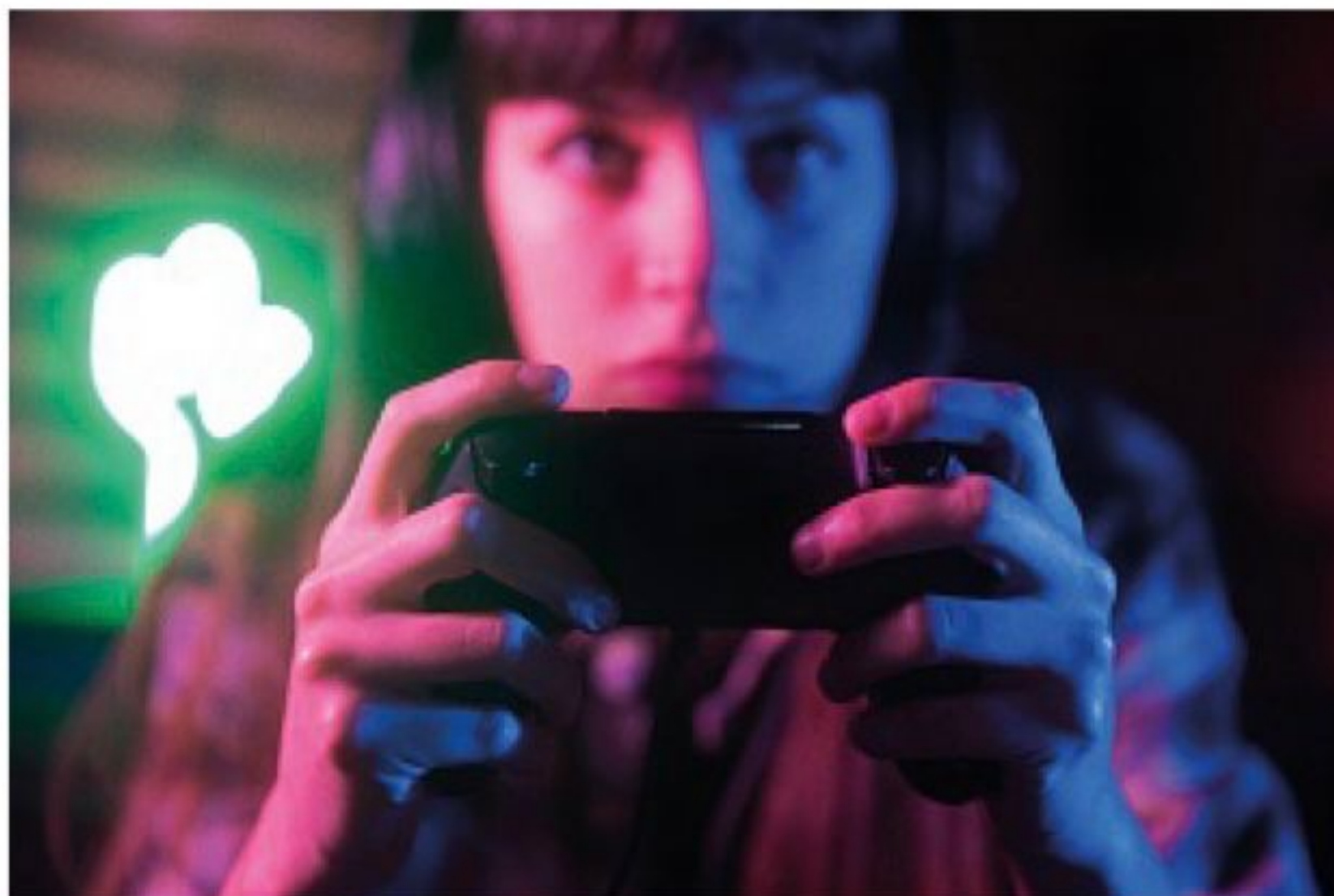
**Chiara Camoni**  
Chi è la scultrice  
che rappresenta  
l'Italia alla Biennale

**Verso Orticola  
2026**  
Perché le piante  
sono felicità

**Arte come cura**  
I progetti culturali  
per i ragazzi in carcere

TENDENZE  
STILI  
E NUOVE IDEE  
PER LA CASA

# Speciale Design



Con i videogiochi si affrontano anche ansia e altri disturbi.

# Il videogioco diventa strumento terapeutico

Indicata soprattutto per adolescenti e giovani adulti, la *video game therapy* è utilizzata nei percorsi psicologici: grazie alla realtà immersiva, il paziente riesce a essere più consapevole del proprio vissuto e ad aprirsi su temi difficili

di Chiara Daina

**Ci sono persone** che, inconsapevolmente, per difendersi da emozioni troppo difficili da vivere parlano delle proprie crisi e dei propri dolori con distacco e freddezza. Altre che fanno perfino fatica a raccontarsi, con poca o nessuna capacità di riconoscere e comprendere i propri sentimenti. Per affrontare e superare situazioni del genere dal 2024, in diversi centri di salute mentale italiani, si sta sperimentando l'uso terapeutico dei videogiochi.

«In entrambi i casi c'è un malesere inaccessibile: il videogioco può essere uno strumento che permette di entrare in contatto con i propri traumi da elaborare». Elena Del Fante, psicologa digitale e ricercatrice all'Università Bicocca di Milano nello sviluppo di videogame per la neuroriabilitazione, fa parte del comitato scientifico del modello italiano di *video game therapy*, un approccio terapeutico innovativo basato sull'uso di videogiochi commerciali.

«La terapia può essere affiancata a un percorso di psicoterapia tradizionale per accelerare l'autoconsapevolezza del proprio comportamento, fondamentale per la crescita personale. In alcuni casi, l'uso dei videogiochi può diventare l'unico modo per coinvolgere la persona e farla lavorare sulle sue fragilità» specifica Del Fante, trentatreenne talento del *gaming* (gioco) competitivo, che nel 2016 è stata campionessa nazionale nel videogioco *Call of Duty: Black Ops III*.

## Le "missioni" da affrontare

Imparare a sopravvivere all'interno di un'astronave, compiere missioni negli abissi oceanici, sconfiggere nemici, risolvere enigmi per conquistare trofei, costruire rifugi per proteggersi dai mostri notturni: le fatiche che si affrontano nei videogiochi diventano allegoria di quelle reali. «Il giocatore si immerge completamente nella narrazione del *game*, fino a raggiungere uno stato di pace interio-

re in cui perde la cognizione del tempo. Tutto ciò che fa risulta automatico, così non ha più timore di non farcela. Chi usa la *console* (l'apparecchio per giocare, ndr) sperimenta sicurezza e fiducia in se stesso. Sarà quindi più incline a riflettere sulle emozioni suscitate dal gioco e che rimandano alla sua storia». Sono questi i meccanismi innescati dalla *video game therapy*, uno strumento di supporto ideale per adolescenti e giovani adulti. Ma non solo. «A chi non ha confidenza con il mezzo, ma è interessato all'esperienza, può essere proposta una formazione di una settimana» dice l'esperta.

«L'obiettivo è incrementare le abilità cognitive, di apprendimento, memoria, concentrazione e risoluzione dei problemi, quelle relazionali e di regolazione delle emozioni. Può beneficiarne chi sta attraversando un momento difficile, dovuto a lutto, divorzio, disoccupazione, mobbing, conflitto familiare. Un padre si è reso conto che non

SEGUE

**SEGUITO** riusciva a ritagliarsi del tempo per sé perché non sentiva di averne diritto a causa di un senso del dovere eccessivo trasmesso dall'ambiente familiare. La video game therapy funziona anche per chi presenta una sofferenza patologica: ansia, depressione e altri disturbi dell'umore, autolesionismo, disturbi alimentari e di personalità, malattie neurodegenerative», aggiunge Del Fante. «Può essere utile per la riabilitazione cognitiva post ictus e per migliorare il benessere dei ragazzi con una neurodivergenza (come autismo, deficit di attenzione, iperattività), che hanno difficoltà a controllare gli impulsi».

### A fianco, c'è sempre lo specialista

Il gioco si sceglie in base alle preferenze dell'utente e alle sue necessità, tenendo conto se ha bisogno di rassicurazione o se ama gli imprevisti. Per essere efficaci, le sedute, in genere offerte gratuitamente, devono essere almeno dieci, ciascuna da un'ora, un'ora e mezza, e ogni sessione di gioco si conclude con un colloquio con il/la terapeuta, che resta sempre al fianco del giocatore. «Lo specialista interviene nelle fasi critiche: se vede che la persona continua a fare lo stesso errore mentre cerca di governare una nave, e impulsivamente molla tutto, invita ad analizzare il problema e a suddividerlo in aspetti più piccoli per capire cosa non funziona. In questo modo, il paziente apprende a gestire la frustrazione e a non essere arrendevole».

Tra le realtà che hanno adottato la video game therapy c'è il Centro psicosociale dell'azienda sanitaria Spedali civili di Brescia. «La proponiamo ai pazienti tra i 16 e 20 anni, in transizione dal servizio di neuropsichiatria infantile a quello di psichiatria per adul-

ti. Soffrono di ansia, depressione, bipolarismo, disturbo ossessivo-compulsivo o del comportamento alimentare, disregolazione emotiva. Nel 2025 ne abbiamo presi in carico quasi una decina con questo metodo» spiega Decla Vivolo, psicoterapeuta dell'équipe.

«Identificandosi nel protagonista del videogioco - magari orfano, o fuggito da casa o che si caccia nei guai e non ha amici - il ragazzo riesce ad avvicinare la sua parte traumatizzata e a interrogarsi. Dialogando con il terapeuta si accorge che può ridimensionare il disagio. Poi, dopo aver superato le sfide del gioco, per esempio non cedendo alle provocazioni di un nemico, si sente più capace di fronte al problema inizialmente considerato insormontabile» osserva Vivolo. «È un processo che integra riflessioni e azioni: il confronto con il terapeuta consente al paziente di mettersi subito alla prova nel mondo virtuale e capire che la stessa soluzione potrebbe funzionare anche nella vita reale».

### Buoni risultati, anche in gruppo

La dottoressa Vivolo racconta i primi risultati: «C'è chi è riuscito a tirare fuori traumi mai emersi in due anni di psicoterapia. Una ragazza con forte ansia sociale, che non usciva da casa, è tornata a scuola e ha trovato un fidanzato. Un'altra, in preda agli attacchi di panico, si è iscritta all'università, si mantiene con un piccolo lavoro e prosegue con la psicoterapia individuale».

A Corgeno, in provincia di Varese, nella cooperativa L'Aquilone si combatte il ritiro sociale con dieci postazioni con pc e console per sedute di gruppo di video game therapy. «I partecipanti

## “Facciamo in modo che trasferiscano le loro abilità dal digitale al mondo reale”

sono giovani dai 13 ai 25 anni, con gravi difficoltà relazionali, che magari frequentano solo la scuola e rifiutano altre attività con i coetanei» riferisce Matteo Zanon, psicoterapeuta della cooperativa. «All'inizio entravano guardandosi la punta delle scarpe, oggi stanno organizzando una cena insieme».

La stanza dei videogiochi si è trasformata in una “palestra di relazioni”. «A volte, per agganciarli, li incontriamo nella cameretta di casa. Molti non sarebbero mai venuti da noi se non ci fosse stato il videogioco. È uno strumento su cui investono gran parte del loro tempo. Si sentono capiti, mantengono vive le capacità relazionali e organizzative, scambiano opinioni in chat con altri giocatori sulle caratteristiche dei personaggi e sulle paure in cui si rispecchiano. Noi facciamo in modo che riconoscano queste abilità e le trasferiscano fuori dal digitale per stringere nuove amicizie, ordinare le pizze al telefono, fare i compiti di scuola o la spesa» aggiunge Zanon.

Nel gioco, i ragazzi si dimostrano più disponibili a incontrare gli altri. «Percependosi competenti, abbassano le difese e l'altro risulta loro meno minaccioso. Questo beneficio continua dopo la sessione videoludica, tant'è che nella stessa stanza i ragazzi sperimentano anche altri modi di stare insieme, come chiacchierare, guardare una serie tv o fare un gioco da tavolo. Abbiamo seguito una ventina di pazienti e il 90 per cento di loro ha ripreso in mano il proprio futuro, tornando a scuola, o iscrivendosi a un corso di formazione professionale o al servizio civile».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il modello è impiegato in una quarantina di centri

*Messo a punto in Italia nel 2021 dallo psicoterapeuta Francesco Bocci, è in sperimentazione dal 2024*

I videogiochi sono usati come strumento di cura in diversi Paesi del mondo. «Ciò che cambia sono le tecniche psicologiche integrate di intervento» spiega la dottoressa Elena Del Fante. Il modello italiano di video game therapy è stato messo a

punto dallo psicoterapeuta Francesco Bocci nel 2021. «Oggi è impiegato in una quarantina di centri per la salute mentale, pubblici e privati, tra cui l'Asst Spedali Civili di Brescia, l'Asst dei Sette Laghi di Varese, l'Irccs Mondino di Pavia, il Serd di Cremona,

l'Usl Toscana Sud-Est, il centro per i disturbi alimentari dell'Ausl di Reggio Emilia, la Neuropsichiatria infantile dell'Ausl di Modena, l'Asl di Imperia, la cooperativa sociale L'Aquilone di Corgeno (Varese) e il Centro diurno psichiatrico Borghetti di Ospitaletto

(Brescia). Presto il servizio sarà attivo anche presso l'ospedale Niguarda di Milano». Del Fante evidenzia inoltre che «l'efficacia dell'uso del videogioco in ambito educativo, formativo e clinico è confermata da 40 anni di letteratura scientifica».

© RIPRODUZIONE RISERVATA