



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO**

**SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN "E. VITTORIA"**

**CORSO DI LAUREA IN**

**Disegno Industriale e Ambientale**

**TITOLO DELLA TESI**

**Video Game Therapy: esplorando gli obiettivi terapeutici e le opportunità offerte dall'utilizzo di videogiochi commerciali nella psicoterapia.**

*Laureanda*

Giorgia Rinaldi

*Relatore*

Federico Orfeo Oppedisanio

*Correlatore*

Daniele Rossi

**ANNO ACCADEMICO 2021 - 2022**

Dossier di ricerca

**Video Game Therapy: esplorando gli obiettivi terapeutici e le opportunità offerte dall'utilizzo di videogiochi commerciali nella psicoterapia.**





S A A D

Scuola di Ateneo  
**Architettura e Design "Eduardo Vittoria"**  
Università di Camerino

Corso di laurea in  
**Disegno Industriale e Ambientale**

Anno Accademico 2021 - 2022

*Laureanda*  
Giorgia Rinaldi

*Relatore*  
Federico Orfeo Oppedisano

*Correlatore*  
Daniele Rossi



# INDICE

Introduzione 7

## I parte - Ricerche Preliminari

**01** Implicazioni cognitive e metacognitive dei videogiochi 9

- I videogiochi come leva evolutiva
- Gli effetti dell'esposizione ai videogiochi
- Il gameplay come specchio della realtà

**02** Aspetti dei videogiochi 19

- La storia dei videogiochi
- Timeline
- I videogiochi d'avventura
- I videogiochi d'azione
- I videogiochi di ruolo
- I videogiochi di simulazione
- Altre tipologie

**03** La Video Game Therapy 29

- Che cos'è la Video Game Therapy?
- Applicazioni della terapia
- Obiettivi terapeutici
- Il percorso
- Le tre funzioni principali

**04** L'estetica nei videogiochi 37

- Gli elementi del videogioco
- Estetica e simbolismo
- Simboli ricorrenti

<b>05</b>	<b>I disturbi di personalità</b>	43
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione ai disturbi di personalità</li><li>• Disturbi presi in analisi</li></ul>	

## **Il parte - Obiettivi Progettuali**

<b>06</b>	<b>Il manuale</b>	51
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione</li><li>• L'AI e Midjourney</li><li>• I personaggi</li><li>• Le icone</li><li>• Colori e font</li><li>• Il layout</li><li>• Risultati finali</li></ul>	

	<b>Bibliografia</b>	67
--	---------------------	----

	<b>Sitografia</b>	68
--	-------------------	----

	<b>Crediti</b>	69
--	----------------	----

	<b>Ringraziamenti</b>	71
--	-----------------------	----

La tesi di laurea esplora la "Video Game Therapy" e si propone, attraverso l'elaborazione di un progetto editoriale, di offrire un supporto alle attività di psicoterapeuti che adottano questo tipo di terapia.

La prima parte del dossier raccoglie ricerche sulla psicologia, la psicoterapia e la storia dei videogiochi, oltre a discussioni del rapporto controverso tra videogiochi ed adolescenti o giovani adulti, dalle quali si dimostra come l'utilizzo appropriato e controllato dei videogiochi può essere benefico a livello psicologico e istruttivo. Inoltre, si approfondisce il ruolo dei videogiochi nello sviluppo di skills cognitive e metacognitive, le tipologie di videogiochi più comunemente utilizzate e la loro classificazione, per poi approfondire la "Video Game Therapy", una tecnica innovativa che utilizza videogiochi commerciali come strumento per lavorare su aspetti emotivi, clinici e terapeutici. Attraverso questa metodologia, i pazienti possono riflettere su aspetti della loro vita, emozioni e pensieri, vivendo queste esperienze all'interno del videogioco. Nel dossier gli obiettivi terapeutici di questa tecnica, utilizzata da diversi psicoterapeuti, sono stati elencati e analizzati nello specifico le forme grafiche (colori, forme, dinamiche) e simboliche dei videogiochi come fattori per il successo della terapia. Infine, l'indagine analizza i disturbi di personalità e la loro diffusione, evidenziando i deficit e gli obiettivi terapeutici di quelli presi in analisi.

La seconda parte del dossier illustra gli obiettivi specifici del progetto che si concretizzano in un manuale funzionale a psicoterapeuti specializzati in Video Game Therapy, per individuare il videogioco più adatto ad ogni disturbo di personalità. In particolare, il manuale include una sezione introduttiva e schede per ogni disturbo di personalità, dove sono riportate descrizioni, deficit, obiettivi terapeutici, funzioni da soddisfare attraverso il videogioco e alcuni esempi di titoli utilizzabili. Inoltre, il manuale propone dei character ideati appositamente sulla base delle peculiarità di ogni DDP, oltre ad una descrizione più dettagliata dei giochi menzionati.



I parte

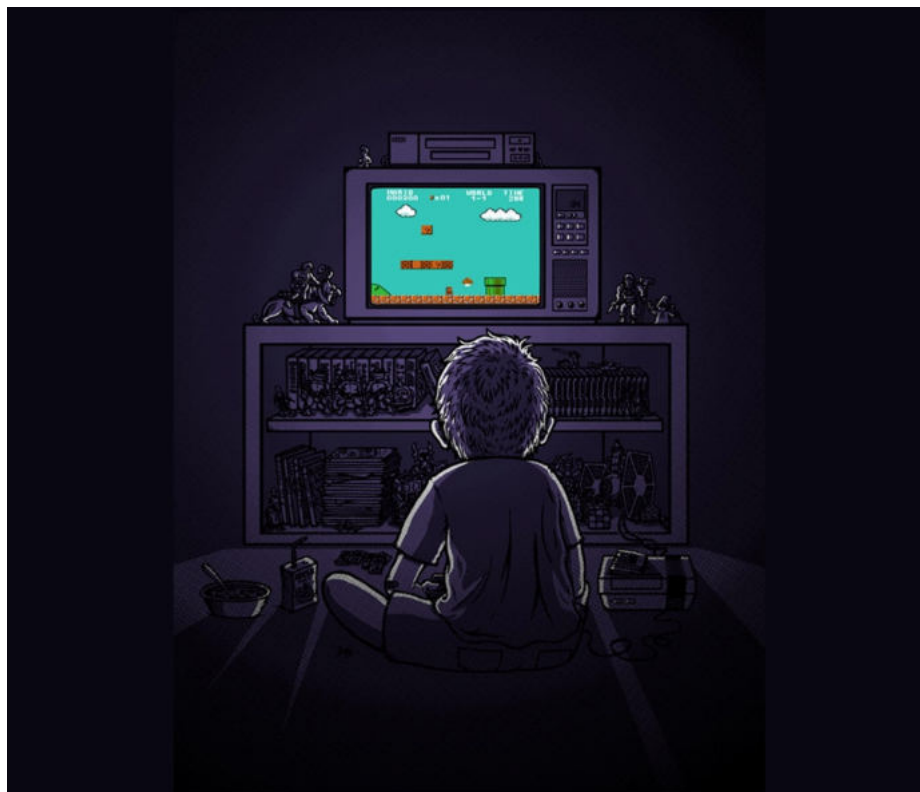
# Ricerche Preliminari

# IMPLICAZIONI COGNITIVE E METACOGNITIVE DEI VIDEOGIOCHI

1. I videogiochi come leva evolutiva
2. Gli effetti dell'esposizione ai videogiochi
3. Il Gameplay come specchio della realtà

# 01

## I videogiochi come leva evolutiva



Il gioco rappresenta una **leva evolutiva nella vita dell'individuo** che permette il rafforzamento delle abilità motorie, cognitive e interpersonali. Attraverso il gioco il bambino cerca di auto realizzarsi e attribuisce un senso alle cose che lo circondano, procedendo nella sua crescita intellettuale ed emotiva e nelle acquisizioni culturali. Ma l'attività di gioco è fondamentale non solo in età infantile: cambiano le forme, le modalità, gli strumenti, i significati, ma la dimensione ludica accompagna l'uomo in tutto l'arco della vita.

Come l'attività del gioco consente ai bambini di esprimere inconsciamente aspetti del loro mondo interiore ed esteriore, i **videogiochi garantiscono questo stesso risultato** rendendolo accessibile ad utenti di età superiore a quella infantile.

Da una ricerca ISTAT del 2001 su un campione di bambini dai 3 ai 14 anni è emerso che solo un bambino su tre non utilizza i videogiochi.

Dal 1995 la percentuale di videogiocatori in età infantile è cresciuta del 30% (e probabilmente ancora di più dal 2001 ad oggi).

In questa ricerca si evidenziava anche l'uso prevalentemente in solitudine dei videogiochi da parte dei ragazzi, che porta di conseguenza ad un isolamento sociale. Bisogna però tener conto che negli anni i giochi di cooperazione sono aumentati in maniera esponenziale e anzi attualmente sono una **piazza privilegiata per l'incontro con altri** gamer, sia stranieri che dello stesso paese di residenza.

La maggior parte dei bambini presi in esame afferma di preferire

giochi in cui la competizione si svolge contro un avversario virtuale, o quelli di avventura o di combattimento mentre solo una minoranza dichiara di divertirsi con giochi aggressivi e violenti. Poco utilizzati i giochi creativi ed educativi.

Si prediligono giochi "divertenti", "con bei personaggi", che siano coraggiosi ma anche in grado di empatizzare con il giocatore per la loro ironicità o storia. Emerge chiaramente come anche il fattore visivo ed estetico concorre nelle preferenze degli utenti oltre ad una storia e dei personaggi ben costruiti.

La diffusione dei videogiochi costituisce un ambito di particolare interesse per quanto riguarda gli studi relativi all'apprendimento. Il loro utilizzo comporta un'acquisizione non solo di contenuti, ma anche e soprattutto di processi cognitivi caratterizzata dalla dimensione ludica e quindi con un elevato grado di coinvolgimento. La capacità di gestire simultaneamente più informazioni (*attenzione selettiva*) richiesta dalla maggior parte dei videogiochi implica lo sviluppo di una serie di abilità spaziali complesse, in particolare dell'attenzione visiva, e mostra effetti anche a livello sociale a causa della sua natura mediatica. Spingendo il giocatore a scoprire da solo regole ed elementi del gioco, essi stimolano l'induzione. Sono progettati in modo tale da fornire ai giocatori richieste di processazione delle informazioni di tipo verbale e visivo.

Il videogioco può essere considerato un potenziale strumento metacognitivo poiché il suo utilizzo sollecita l'utente a porsi domande e a prendere decisioni, promuovendo la pianificazione e permettendo di verificare l'effetto del percorso mentale seguito durante lo svolgimento del gioco.

Trasferire nella vita quotidiana queste competenze acquisite è possibile, per esempio attraverso la verbalizzazione delle abilità apprese, e costituisce anche uno dei punti di forza di un approccio sano al videogioco.

Un videogioco è motivante se:

- Contiene obiettivi da raggiungere chiari;
- Il raggiungimento dell'obiettivo non è scontato;
- Vengono proposti vari livelli di difficoltà (determinati automaticamente in base alle prestazioni del giocatore, scelti direttamente da quest'ultimo o individuati attraverso prove di verifica dei prerequisiti);
- Le informazioni necessarie per il raggiungimento degli obiettivi sono nascoste o incomplete e svelate selettivamente in base alle scelte del giocatore;
- Vi sono elementi casuali, fattore motivante in molte situazioni;
- E' presente un feed-back costante, chiaro e costruttivo.

La sfida attraverso il raggiungimento di obiettivi intermedi e finali aumenta la fiducia nelle proprie capacità.

Inoltre vi sono altri tre elementi che motivano l'apprendimento:

- Stimolare la curiosità attraverso risvolti nuovi, inaspettati, conflittuali con le aspettative del giocatore;
- La possibilità di esercitare un certo controllo sull'ambiente su cui il giocatore deve agire. Il senso del controllo aumenta quando queste azioni hanno effetti potenti;
- La presenza di elementi fantastici, che soddisfano le esigenze emotive dei soggetti.



La Dottoressa Sara Peracchia e il Dottor Giuseppe Curcio (docente presso l'Università de L'Aquila), entrambi psicologi e Dottori di Ricerca, nel loro *studio sperimentale sugli effetti di diversi tipi di videogiochi su misure psicologiche e cognitive, condotto su alunni di scuola secondaria*, hanno verificato per la prima volta come **l'esposizione a breve termine** a diversi tipi di videogiochi (violento, competitivo e passatempo) possa influenzare la prestazione attentiva, il comportamento e l'autovalutazione dell'umore. In centosessanta adolescenti sono stati valutati i livelli di impulsività (mediante BIS-11), ricerca di sensazioni (mediante SSK), capacità attentive (con il TCL) e l'umore (scala VAS) in funzione del diverso tipo di videogioco. I risultati hanno confermato che l'esposizione a videogiochi induce un miglioramento della prestazione attentiva e un aumento dell'energia e della tensione autopercepita.

In letteratura troviamo numerosi tentativi di **categorizzare il mondo delle emozioni**, un approccio possibile è quello di considerare due finalità principali: vi sono le emozioni che innescano processi di **"separazione"** (dall'altro, da sé o da una parte di sé), e quelle che **uniscono**, nelle quali è chiaramente riconoscibile la relazione sociale. Nelle prime ritroviamo la tristezza, quando ci viene a mancare qualcosa o qualcuno, la paura, per tutelarci da una minaccia esterna e la rabbia, propria della competizione. Tali emozioni sorgono e si mostrano solo quando servono ad uno scopo che è conforme al metodo di vita dell'individuo ed hanno come obiettivo quello di produrre un cambiamento della situazione in senso più favorevole per l'individuo stesso. Nelle emozioni che uniscono abbiamo la gioia e la scoperta, portatrici del desiderio di entrare in relazione con qualcosa dentro o fuori di noi. I videogiochi fungono allo stesso tempo da innesco e da sfogo per queste emozioni.

Se pensiamo al videogioco come al "gioco moderno", possiamo ritrovare in esso tutte le caratteristiche del gioco classico. In esso ritroviamo non solo il livello animativo ludico, ma anche quello creativo ed immaginativo: è possibile così riconoscerne anche la **funzione riparatoria e terapeutica**.

Il videogioco è interattivo e sociale, dato che ormai raramente si svolge in single player. In genere si gioca con diverse persone che non sempre sono fisicamente presenti nella stanza; su una piazza virtuale è possibile incontrare amici già conosciuti oppure nuove persone, anche di diversa nazionalità.

È proprio in questa caratteristica **interattiva** che è presente la **potenzialità terapeutica** del videogioco, infatti attraverso l'osservazione dell'esperienza di gioco (*gameplay*) si possono **ritrovare elementi propri dello stile di vita del giocatore** (gamer). Il gioco è spesso percepito come qualcosa di poco serio, talvolta vissuto come dimensione legata all'infantile. Per questo spesso

siamo portati a non fidarci né dei giocatori né dei giochi, temendo di venirci assorbiti, perdendo il senso della realtà. Per vincere questi timori e iniziare a considerare il gioco come compensazione necessaria per l'uomo, è necessario capirne il funzionamento e come agiamo ed interagiamo quando giochiamo in gruppo.

Le ricerche di *James McGonigal* - tra i più noti game-designer al mondo, direttore ricerca e sviluppo del settore giochi presso l'Institute for the Future di Palo Alto in California - dimostrano che i videogiochi influiscono sui nostri comportamenti e **possono** dunque **essere utilizzati per accrescere il benessere** e migliorare le relazioni, favorendo anche le capacità di crescita personale.

Tutti i videogiochi hanno in comune quattro tratti definitivi: un obiettivo, delle regole, un sistema di feedback e la volontarietà della partecipazione.

- L'*obiettivo* è l'esito specifico verso cui tende l'attività dei videogiocatori: concentra l'attenzione e orienta continuamente la partecipazione al gioco, dando un senso di finalità.
- Le *regole* permettono di liberare la creatività favorendo il pensiero strategico, imponendo dei vincoli al modo in cui i giocatori possono raggiungere l'obiettivo.
- Il *sistema di feedback* dà la percezione dell'effettiva raggiungibilità dell'obiettivo, quindi funge da "promessa", aumentando la motivazione al gioco con una struttura di punteggio, di livelli, di classifiche.
- La *volontarietà della partecipazione* richiede di accettare di buon grado l'obiettivo, le regole e il sistema di feedback: la possibilità di entrare nel gioco o di abbandonarlo quando si vuole, garantisce che un'attività intenzionalmente carica di tensione e di sfida venga sentita come sicura e piacevole.

Tutti gli altri elementi di un videogioco (come di qualsiasi altro tipo di gioco) diventano rafforzativi o migliorativi di questi quattro elementi. Per esempio, una storia attraente rende l'obiettivo più intrigante, una metrica complessa irrobustisce la forza motivazionale del sistema di feedback, le esperienze in multiplayer fanno meno prevedibile e più piacevole un'esperienza prolungata, una grafica immersiva di alto livello aiuta l'attenzione.

Possiamo dire che rispetto ai videogiochi la realtà è troppo facile: essi ci provano con ostacoli volontariamente assunti che aiutano a mettere a frutto i nostri punti di forza ed a farci sperimentare una fatica da noi scelta e non subita. Come ha scritto *Bernard Suits*: "giocare un gioco è il tentativo volontario di superare ostacoli non necessari". Un gioco è un'occasione per concentrare la nostra energia, con ottimismo implacabile, su qualcosa in cui siamo bravi (o in cui

diventiamo più bravi) e che ci diverte, al di là dei contenuti. Quando videogiochiamo siamo impegnati con grande intensità: questo ci pone esattamente nella condizione mentale e fisica per generare ogni tipo di emozione. Tutti i sistemi neurologici e fisiologici che stanno alla base della felicità (attenzione, gratificazione, motivazione, emozioni, memoria...) sono pienamente attivati dall'attività di gioco. **Questa attivazione emotiva estrema è la ragione principale per cui i giochi digitali** che oggi godono di maggior successo **creano tanta dipendenza e migliorano molto l'umore.** Il *divertimento robusto* è quello che proviamo sperimentando uno stress positivo (**eustress**: combinazione di stress, tensione, con il greco eu, che significa "buono"). Da un punto di vista fisiologico e neurologico, l'eustress è praticamente identico allo stress negativo, o **distress**: produciamo adrenalina, i nostri circuiti di gratificazione si attivano e aumenta l'afflusso di sangue verso i centri di controllo dell'attenzione nel cervello. Fondamentalmente diverso è il nostro stato d'animo mentre giochiamo. Non proviamo paura o angoscia: abbiamo generato la situazione di stress volontariamente, perciò siamo fiduciosi ed ottimisti. Ne consegue un beneficio emotivo, proprio dei giocatori che assumono questo atteggiamento verso il videogioco: è **la fierezza**, una delle emozioni più positive che possiamo provare, una forma di euforia che si realizza nella nostra mente innanzitutto inconsciamente, quando sentiamo di aver trionfato sulle avversità.





## Il gameplay come specchio della realtà



Si pensa che l'esperienza del videogiocare (*gameplay*) sia strettamente collegata ad atteggiamenti soggettivi legati a determinate situazioni e relazioni, che possiamo ritrovare nella sfera dell'amore, della vita sociale e del lavoro: i tre compiti vitali dell'uomo.

Vi sono innanzitutto le **situazioni** di vita **ad alto rischio**; esse si possono ritrovare e riproporre virtualmente in alcuni videogiochi, dove la *meta finzionale* è quella legata alla **sopravvivenza**; si manifestano nei giochi orientati all'azione, veloci, nella tensione tra il raggiungimento dell'obiettivo (l'aspettativa iniziale) ed il proprio sentimento di inferiorità (scarse risorse in partenza). Questi giochi (da GTA a Tomb Raider) **ricreano** a livello emozionale ma anche più razionale, le stesse dinamiche psicologiche tipiche di **situazioni** in cui ci troviamo sotto **stress**.

Vi sono poi situazioni reali più routinarie, molto più prevedibili, ripetitive e tipiche della **quotidianità**, che riattivano la memoria di lavoro, più focalizzate sulle nostre capacità cognitive, le quali sono spesso caratterizzate da una *meta finzionale* legata alla **ricerca** ed

al mantenimento di un **senso di sicurezza** soggettivo, al **controllo** di Sé e dell'Altro da Sé, che non richiede una particolare attivazione della sfera emozionale. Nei videogiochi ritroviamo ciò in quasi tutti i **platform**, recenti e passati, ed in generale nei titoli **arcade** e nei recenti titoli "**tasto-azione**" (Candy Crush e simili).

Quando nella nostra vita siamo di fronte ad una *meta finzionale* tesa a raggiungere un **senso di appartenenza** e di **autonomia** soggettiva (giudizio positivo di Sé), nei videogiochi ritroviamo i **giochi di ruolo** classici, nei quali è prevista una crescita evolutiva del protagonista, che ha una sua identità definita e creata ad hoc dal giocatore, oppure i videogiochi di **simulazione** attiva, nei quali l'obiettivo è la costruzione ed il mantenimento di un "ruolo" attivo nel mondo di gioco (Civilization o l'intramontabile Age of Empires); essi ci permettono di provare un certo appagamento per il raggiungimento di un certo status di superiorità e di autonomia, costruendo la propria autostima, tutto però calibrato in base al riconoscimento di un proprio sentimento di inferiorità in partenza, per non cadere nel delirio di onnipotenza, anche virtuale, che porterebbe il videogioco a non essere più funzionale a tale scopo. In videogiochi come Just Dance o il vecchio Punch Out, o in tutti quei titoli che **coinvolgono il nostro corpo**, oppure in tutti i titoli di simulazione sportiva nel quale il corpo viene attivato attraverso un "allenamento mentale" che riproduce le sue mosse in modo iper-realistico, ritroviamo invece la *meta finzionale* legata alla **competizione**, al raggiungimento del piacere attraverso la **performance**, processo questo che alimenta inoltre il nostro cervello di endorfine.

Vi sono infine le situazioni di vita in cui si manifesta la *meta finzionale* legata alla **scoperta**, alla **relazione** con il Sé e l'Altro da Sé, caratterizzata dalla capacità di dare attenzione ai propri vissuti ed alla propria mente, per indagare attivamente oggetti e spazi che non ci sono familiari, e dei quali spesso abbiamo paura. Scoprire ci fa sentire fiduciosi, potenti e motivati: in questo sta tutta la forza dell'**esplorazione**, propria di quasi tutti i videogiochi, passati e recenti. Un'esplorazione che nel videogioco diventa virtuale e che rimanda alla capacità umana di dare credito al proprio pensiero creativo e soggettivo che mette in relazione il Sé con l'Altro. Nei giochi di esplorazione (*open world*), in quelli **esperienziali** (Firewatch o altri in cui si riproducono esperienze reali di vita in situazioni di emergenza e non) o anche in quelli di costruzione tramite sandbox (per fare due esempi, Horizon e Minecraft), ci possiamo godere l'occasione creativa di trovarci curiosi di tutto, in un mondo virtualmente aperto, anche ricco di insidie ed ostacoli non previsti né sempre prevedibili, nel quale viene esorcizzata l'angoscia di fallimento, e si riporta l'attenzione sul Sé creativo, attraverso il medium virtuale.

Infine, sempre più spesso nei videogiochi di oggi è presente ciò che nella vita reale si chiama il **lavoro di squadra**, mentre in passato se ne realizzavano per lo più in single player e si dava più spazio alla dimensione individuale (con rischio di facilitare l'isolamento). In questo tipo di esperienze digitali troviamo la *meta finzionale*, con le emozioni ad essa collegate, finalizzata alla **prevenzione** ed all'**evitamento dell'angoscia abbandonica**, al mantenimento di una relazione con l'Altro da Sé, attraverso la **collaborazione** e la **cooperazione** per il raggiungimento di uno scopo comune, proprie del sentimento sociale, allo scambio tra pari ed alla capacità di contribuire agli interessi di un gruppo più ampio, seppur virtuale: si pensi al sempreverde World of Warcraft ed a tutti i recenti videogiochi in multiplayer.

1. La storia dei videogiochi
2. Timeline
3. I videogiochi d'avventura
4. I videogiochi d'azione
5. I videogiochi di ruolo
6. I videogiochi di simulazione
7. Altre tipologie

# 02

La storia dei videogiochi ha inizio negli anni '50, con la creazione di giochi elettronici come il tiro al bersaglio e il gioco della dama su computer universitari. Negli anni '70 e '80 sono stati sviluppati i primi giochi arcade e console per la casa. Con l'avvento degli anni '90 e l'era delle console di gioco domestiche come Super Nintendo e Sega Genesis, i videogiochi sono diventati sempre più sofisticati e popolari. Con l'arrivo delle console di gioco moderne come Xbox, PlayStation e Nintendo Switch, i videogiochi sono ora considerati un'industria multimilionaria che attira milioni di giocatori di tutte le età in tutto il mondo.

Ci sono molte tappe importanti nella storia dei videogiochi che vale la pena menzionare. Durante gli anni '70 e '80, i giochi arcade hanno raggiunto una vasta popolarità, con titoli come Space Invaders, Pac-Man e Donkey Kong che diventavano fenomeni culturali. Con l'avvento delle prime console per la casa, come Atari 2600, i giocatori hanno potuto godere di questi giochi anche da casa.

Negli anni '90, la rivoluzione delle console 16-bit come Super Nintendo e Sega Genesis ha portato a una maggiore complessità e qualità nei giochi, con un'enfasi sulla grafica e sulla trama. In questo periodo è nato anche il genere di giochi di ruolo con titoli come Final Fantasy e Chrono Trigger.

Con l'arrivo della tecnologia 3D e della diffusione della banda larga, i giochi online hanno iniziato a prendere piede a partire dagli anni 2000. Questo ha permesso ai giocatori di competere e collaborare con giocatori di tutto il mondo in tempo reale. Inoltre, la crescente potenza delle console e dei computer ha permesso di sviluppare giochi sempre più realistici e coinvolgenti.

Oggi, i videogiochi sono un'industria in rapida crescita, con un'ampia varietà di generi tra cui scegliere, dai giochi di azione alle simulazioni, dai giochi di ruolo ai giochi sportivi. La tecnologia continua a evolversi, offrendo sempre nuove possibilità e opportunità per i giocatori e per gli sviluppatori di giochi.

## ANNI '50

1952

Douglas sviluppò all'Università di Cambridge **OXO**, una versione grafica del tris, per dimostrare una tesi sull'interazione uomo-macchina. Essendo il primo gioco interamente elettronico che utilizzava uno schermo come interfaccia, viene considerato il primo videogioco in assoluto.

1958

Nasce **Tennis for Two**, creato da Higinbotham per intrattenere i visitatori del Brookhaven National Laboratory di New York. È predecessore del forse più noto Pong, nel 1972, ma a differenza di quest'ultimo era visualizzato su un oscilloscopio.

## ANNI '60

1962

Un gruppo di studenti del MIT programma **Spacewar!** il primo gioco largamente distribuito, poiché incluso in tutti i nuovi computer DEC. Mostrava astronavi capaci di lanciare missili e per la prima volta includeva elementi di disturbo.

1968

Baer crea il primo prototipo di quella che oggi chiameremmo una console, il cosiddetto **Brown Box** (diventato poi il Magnavox Odyssey) prima console della storia, che permetteva di giocare a vari giochi. Includeva una delle **prime periferiche**: una pistola ottica, utilizzabile con alcuni titoli sviluppati appositamente.

## ANNI '70

1972

Nasce il **cabinato Atari** che conteneva **PONG**, che iniziò la vera e propria epoca d'oro degli **arcade**.

1977

Nasce la seconda generazione di console, con la **Atari 2600**, la prima ad utilizzare il sistema dei **videogiochi su cartuccia**.

## ANNI '90

1990

Nasce la terza generazione di **console programmabili** e grazie alla diffusione di internet, cominciano a prendere importanza i **giochi online**. In questo decennio comincia la diffusione di massa delle **console portatili** come il Game Boy e il Game Gear.

1993

Nascono i giochi **16-bit**, come Dragon Quest e **The Legend of Zelda**, colonne portanti per le successive generazioni di giochi e ancora oggi titoli famosissimi.

## ANNI '00

2004

La Nintendo lancia la console **Nintendo DS**, console portatile dotata di schermo sensibile al tatto e rivoluzionaria, destinata ad avere un successo planetario senza eguali e precedendo la successiva **Nintendo Wii**, dotata di un peculiare sistema di controllo basato sui sensori di movimento.

2017

Nintendo lancia la console **Switch**, che rivoluziona ancora una volta questo mondo cercando di creare un ibrido tra console casalinga (fissa) e portatile.

## NUOVE FRONTIERE

Negli ultimi anni le innovazioni principali sono state compiute a livello di hardware, con l'introduzione della tecnologia **ray tracing** e la possibilità di eliminare il lettore ottico per privilegiare **console totalmente digitali** con la sola possibilità di scaricare giochi dallo **store**. Attualmente il modo più popolare di giocare sta diventando attraverso **computer**, piuttosto che da console, mentre tornano in auge quelle **portatili**.

# I videogiochi d'avventura



Castlevania



The Legend of Zelda

Caratterizzati da una forte componente esplorativa e narrativa. In genere sono basati sulla risoluzione di enigmi piuttosto che sulla prontezza di riflessi. Le più interessanti sottocategorie tra questi sono:

## **Avventura dinamica (action-adventure):**

ibrido fra i videogiochi d'azione e le avventure ad enigmi. La risoluzione dei puzzle e l'esplorazione si combinano con il superamento di ostacoli e gli scontri fisici. Possono includere anche elementi GDR, simulazioni di guida ecc. giungendo potenzialmente ad inglobare una buona parte degli altri generi videoludici.

- *Metroidvania*: Particolari action-adventure generalmente caratterizzati da una mappa interconnessa limitata da ostacoli che possono essere superati una volta acquisiti particolari oggetti o abilità. Il nome è derivato dalle saghe capostipiti del sottogenere, Metroid e Castlevania.
- *Zelda-like*: Sottogenere degli Action-Adventure in cui gli enigmi ambientali e la presenza di dungeon (anch'essi incentrati sugli enigmi) sono parte fondante del gameplay. Il nome deriva dalla saga The Legend of Zelda capostipite del genere.

## **Visual novel:**

Nelle Visual Novel il giocatore gioca in prima persona nei panni del protagonista del videogioco. Il gameplay estremamente limitato, permette solo di effettuare piccole decisioni (quando proposte) che influenzano leggermente la trama solitamente lineare; Queste avventure hanno animazioni limitate e per questo si basano sui dialoghi in forma testuale che il giocatore fa scorrere premendo un solo tasto.

## **Open world:**

elemento comune a più videogiochi di diversi generi (anche se non tutti i videogiochi di uno stesso genere sono necessariamente Open World), caratterizzati dalla grande vastità e ricchezza della mappa, solitamente contenente molti biomi con tipi di nemici differenti. Ogni zona della mappa degli open world è raggiungibile dal giocatore, dando così un grande senso di libertà e avventura che unitamente alla grafica di qualità superiore (la vastità della mappa "costringe" ad un'attenzione maggiore per la grafica in fase di sviluppo) pongono questi titoli tra i più apprezzati.



## I videogiochi d'azione



Super Mario Bros (platform)



Apex Legend (sparatutto)

Sono una categoria molto vasta che include videogiochi basati sulla prontezza di riflessi e sull'agilità con i comandi. Sono in genere ricchi di combattimenti anche se includono titoli in cui l'agilità serve a evitare pericoli d'altro genere. È il genere che più si adatta a essere ibridato con altri. Tra le sottocategorie più famose troviamo:

### **Videogioco a piattaforme (platform):**

incentrato prevalentemente sul superamento di ostacoli disposti nello scenario, con dinamiche molto stilizzate. Elemento fondante nel genere è la capacità del personaggio di saltare da una piattaforma all'altra (da cui il nome).

### **Sparatutto (shoot 'em up):**

incentrati sul colpire dei nemici/bersagli a distanza, con armi di varia natura (quasi sempre da fuoco). Si dividono in sparatutto in *prima persona* (first person shooter - FPS): sottocategoria in cui il mondo è visto dagli occhi del personaggio; Sparatutto in *terza persona* (third person shooter - TPS): sottocategoria in cui il mondo è visto dall'esterno del personaggio (in alcuni giochi sono disponibili entrambe le visuali); Sparatutto *tattico*: propone battaglie con tattiche militari realistiche (quindi in genere senza una barra d'energia né vite multiple); può essere in prima (FPS) o terza persona.

### **Videogioco stealth:**

gioco d'azione caratterizzato da ritmi generalmente più lenti. La caratteristica principale è la necessità di non esser notati dai nemici, allo scopo di evitarli o ucciderli di soppiatto (tecnica che può essere utilizzata anche solo in parti del gioco).

# I videogiochi di ruolo



Dark Souls



Assassins Creed: Rogue

Anche detti GdR, riprendono gli elementi tipici dei giochi di ruolo reali classici, alla Dungeons & Dragons: importante componente narrativa, interpretazione e sviluppo di uno o più personaggi, ruoli e classi diversificati in combattimento. Rientrano nella categoria però anche videogiochi in cui l'interpretazione e la narrativa sono secondari rispetto allo sviluppo del personaggio. Esistono anche in questo caso delle sottocategorie:

## **Action RPG:**

ibrida con i videogiochi di azione, prevedendo generalmente combattimenti rapidi e in tempo reale; In particolare i Souls-like, iconico sottogenere, sono solitamente in terza persona, con elementi GDR estremamente avanzati. Le ambientazioni dei Souls-like sono generalmente di stampo fantasy-medievale. Il nome deriva dalle saghe Souls capostipiti del loro sottogenere.

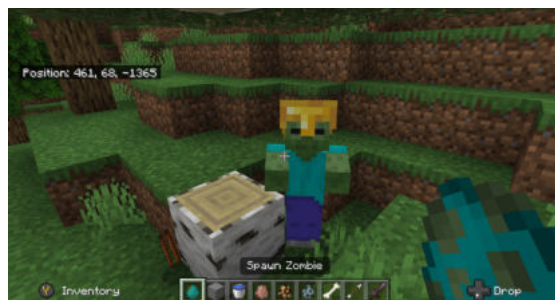
## **Roguelike:**

particolari GdR in cui lo sviluppo del personaggio viene annullato in caso di morte; in genere prevede anche che le mappe siano generate casualmente e i movimenti siano a turni. Il nome deriva da Rogue, videogioco capostipite del sottogenere.

## I videogiochi di simulazione



The Sims 4



Minecraft

Simulano (simulation videogame) un aspetto della realtà che possa intrattenere il giocatore richiedendo un misto di strategia, fortuna, abilità. Categoria molto ampia e differenziata che spazia dalla simulazione di guida di veicoli alla simulazione economica, alla simulazione di rapporti sociali. Per tale ragione sono generalmente utilizzate le sottocategorie più che la categoria generale.

### **Simulatore di guida:**

videogioco di guida in cui alcuni aspetti sono trattati in maniera realistica (sistema di guida, forze di attrito o accelerazione, danni ai veicoli, condizioni atmosferiche). Possono essere videogiochi o dei cabinati con riproduzione degli abitacoli. I più diffusi oltre quelli di automobilismo sono i simulatori di volo (con battaglie o pura simulazione con decolli e atterraggi), simulatori navali e sottomarini, simulatore di treni e simulatori di mezzi agricoli.

### **Simulatore di vita (life-sim):**

videogiochi in cui si controlla uno o più individui dalla nascita alla morte; possono essere basati sulla simulazione di aspetti sociali come in The Sims o simulare aspetti biologici ed evolutivi come in Spore.

### **Videogioco gestionale o manageriale:**

(Rientra solitamente anche nel genere dei videogiochi strategici) simulano un'attività su cui il giocatore ha un controllo completo dal punto di vista economico-amministrativo-decisionale; il termine manageriale è usato in ambito sportivo (il giocatore ha il controllo di una squadra, o una scuderia ecc. potendo fare acquisti, interagire con gli sponsor, disputare varie competizioni a volte permettendo al giocatore anche di giocare attivamente con i personaggi, rientrando quindi nella categoria dei videogiochi sportivi), mentre quello gestionale per altri contesti (gestione di fattorie, hotel, case...); non si ha il controllo delle singole unità come negli RTS puri, ma un controllo indiretto.

### **Sandbox:**

Genere di videogiochi in cui il giocatore può costruire, progettare o modellare una mappa (spesso illimitata) con infrastrutture e/o terraformazione. A seconda del titolo, un videogioco sandbox può avere caratteristiche degli adventure, dei life-sim, dei gestionali, dei platform e altri.

## Altre categorie



Fifa 23

### Videogioco sportivo

Videogiochi che simulano discipline sia di squadra che individuali in cui il giocatore prende attivamente il controllo degli atleti/piloti durante le competizioni. Si differenziano in base allo sport.



Age of Empire IV

### Videogioco di strategia

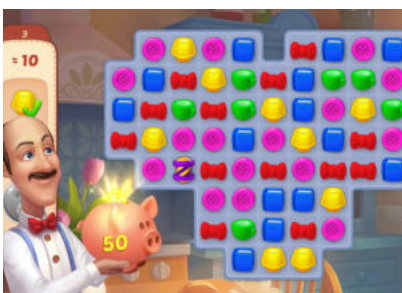
Videogiochi in cui le decisioni di un giocatore hanno un grande impatto sul risultato. Il giocatore è incaricato della microgestione, di unità ed abilità durante i combattimenti, oltre che una parte gestionale-economica di macrogestione. La componente strategica può essere più o meno marcata in favore di una componente casuale.



Fall Guys

### Videogiochi party

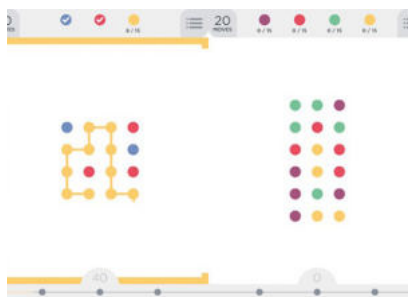
Sono costituiti da una serie di minigiochi di breve durata pensati per il multigiocatore in locale o online.



Home Scape

### Casual games

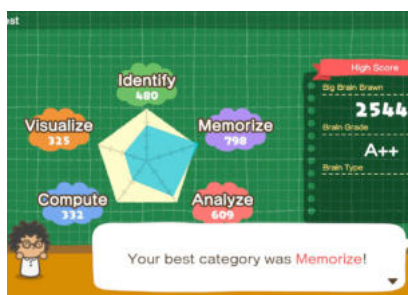
Caratterizzati da una struttura semplice, dalla breve durata e dal minore impegno e concentrazione richiesti al giocatore. Sono più comuni su dispositivi Mobile e PC (in questi ultimi spesso ve ne sono di preinstallati).



Dots

## Videogioco rompicapo

I rompicapo (puzzle game) sono videogiochi basati esclusivamente su uno o più enigmi che mettono alla prova l'ingegno e il ragionamento del giocatore. Molti altri generi includono la risoluzione di puzzle, ma questo tipo di giochi ne fanno il fulcro dell'esperienza. Si adattano in modo particolare ai dispositivi mobile.



Big Brain Academy

## Videogioco educativo

Categoria di videogiochi in cui il ruolo ludico non è più lo scopo centrale della produzione. Si avvalgono dello strumento per fini educativi o formativi e sono quindi rivolti solo a determinate fasce di persone (che possono essere bambini, dipendenti, militari o altri).

- Videogioco educativo (serious game, edugame): lo scopo principale di questi videogiochi è l'educazione o lo sviluppo di determinate capacità (ad esempio logico-matematiche o linguistiche); rientrano nella categoria anche software di simulazione usati in ambiti specifici come per la formazione aziendale o in contesto militare;
- Videogioco a quiz: costituiti da una serie di domande a risposta multipla su una tematica specifica o generale;
- Exergaming: coniugano il divertimento allo svolgimento di esercizi fisici; utilizzano spesso rilevatori di movimento per valutare il risultato.

1. Che cos'è la Video Game Therapy?
2. Applicazioni della terapia
3. Obiettivi terapeutici
4. Il Percorso
5. Le tre funzioni principali

03

## Che cos'è la Video Game Therapy?

Molti studi hanno dimostrato che l'allenamento con i videogiochi "d'azione" può migliorare diversi aspetti cognitivi (come attenzione, capacità di enumerazione, problem solving, vigilanza, controllo inibitorio e il processo decisionale).

In particolare, uno studio condotto da *Sara Peracchia, Giulia D'Aurizio e Giuseppe Curcio*, ha indagato le differenze tra due gruppi di giovani adulti (Experienced Gamers, che giocano cioè in media dalle 11 alle 46 ore a settimana, e Casual Gamers, che giocano dalle 1 alle 2 ore a settimana, rispettivamente, EGs e CGs) in alcune abilità attentive ed esecutive.

I risultati hanno mostrato una **migliore capacità attentiva di base** e un **migliore livello di vigilanza** negli EG rispetto ai CG. Inoltre, gli EG hanno mostrato un **processo decisionale più efficiente** rispetto ai CG, particolarmente evidente nelle decisioni rischiose.

Nel complesso, questi risultati dimostrano il miglioramento delle funzioni esecutive come conseguenza di un'esposizione continua e costante ai VG, indipendentemente dal genere. Questi dati possono essere un utile punto di partenza per sviluppare nuovi e innovativi protocolli di formazione, basati e ispirati ai videogiochi, da applicare a popolazioni cliniche affette, ad esempio, da disturbi disesecutivi.

Sebbene gli ultimi 20 anni non abbiano avvicinato i videogiochi alla generazione di un contatto intimo, la rivoluzione di internet li ha comunque resi un mezzo per l'intimità umana in una misura inimmaginabile fino a qualche decennio fa. Il computer non è più visto come un sostituto automatizzato del terapeuta, ma come un **mezzo per trasmettere fedelmente le interazioni terapeutiche degli esseri umani**.



Il videogioco può divenire possibile mezzo di creazione di storie, subordinate al controllo del proprio Sé, ma ciò può avvenire soltanto all'interno di una relazione tra giocatore (gamer) e co-giocatore o osservatore (genitore, caregiver).

In questo senso si può parlare di **setting relazionale attraverso l'attività ludica**, che rimanda alla coppia creativa terapeutica tra terapeuta e paziente.

L'atto di generare la *fiaba* attraverso il videogioco racchiude in sé la possibilità di adattamento al "qui ed ora", attraverso la relazione con l'Altro (caregiver), il quale, partecipando alla narrazione videoludica, deve riuscire a garantire quella funzione che **permette di condividere e rielaborare quei significati simbolici inconsci**, ancora incompresi, propri di chi sta giocando. Per questo è necessario che il caregiver abbia con Sé delle **competenze in chiave di gaming-education e di conoscenza del mezzo videoludico** e delle caratteristiche ad esso collegate.

La **videogame therapy**, o terapia con i videogiochi, ha le sue origini negli anni '80, quando i ricercatori hanno iniziato a esplorare l'uso dei videogiochi come strumento terapeutico per la riabilitazione fisica e cognitiva.

Il primo esempio di utilizzo dei videogiochi a scopo terapeutico risale al **1983**, quando il terapeuta occupazionale americano **Roberta T. Klatzky** ha creato un gioco chiamato "Project: Space Shuttle" per aiutare i pazienti affetti da lesioni cerebrali a migliorare la loro coordinazione occhio-mano.

La **V. G. T.** è uno strumento usato attualmente in psicologia che permette di intraprendere un lavoro di tipo espressivo, supportivo o educativo ricorrendo al gioco con i videogame per **riflettere su alcuni aspetti della propria personalità**. Questo strumento è particolarmente versatile, in quanto idoneo ad essere utilizzato con **pazienti di un ampio spettro d'età**, non solo infanti. In particolare, gli autori hanno riscontrato una notevole utilità del mezzo videoludico nel lavoro psicologico con utenti in età adolescenziale, ma se ne rileva l'efficacia anche per soggetti adulti e giovani adulti, con qualunque livello di adattamento della personalità.

L'approccio terapeutico basato sulla Video Game Therapy consente al soggetto, tendenzialmente un gamer, di iniziare un lavoro psicologico sul Sé sviluppando attraverso un setting relazionale.

In effetti, soprattutto i bambini e poi gli adolescenti, sono generalmente felici di poter parlare di Sé attraverso l'esperienza di gioco, con coloro che in quel momento giocano con loro.

Ricordiamo che **un approccio di questo tipo non può essere isolato da un percorso psicoterapeutico** già in atto, ma anzi ne diventa strumento funzionale.



La terapia con i videogiochi è stata applicata a un'ampia gamma di problemi di salute mentale, che ora possono essere essere ampliati con un trattamento online.

- **Aggressività**

Data la tendenza a considerare la violenza dei videogiochi come un fattore di aggressività e l'ampia letteratura dedicata a questo tema (ad esempio, Griffiths, 1998), è interessante notare che pochi ricercatori hanno scelto di esplorare un punto di vista alternativo, secondo cui i videogiochi potrebbero giocare un ruolo attivo nel frenare il comportamento aggressivo. Un gruppo di ricercatori ha perseguito lo sviluppo a lungo termine di un programma multimediale chiamato SMART Talk (Bosworth et al., 2000), che incorpora videogiochi e simulazioni come parte di un programma basato sull'utilizzo del computer che riduce significativamente le convinzioni degli studenti di scuola media a sostegno della violenza e aumenta le loro intenzioni di usare strategie non violente.

- **Disturbo d'ansia**

Si possono trovare indagini sui videogiochi 2D per il trattamento dell'ansia, oltre a una serie di terapie di esposizione graduata che utilizzano la realtà virtuale. Sharry et al. (2003) proposero Relax to Win, un gioco 2D basato sul biofeedback per il trattamento di bambini con problemi di ansia generale.

Due draghi sullo schermo corrono più velocemente quanto più i giocatori si rilassano, come misurato dalla loro risposta galvanica cutanea. Gli autori descrivono come questo incentivo all'apprendimento delle tecniche di rilassamento possa essere integrato in un formato di trattamento più ampio.

I videogiochi si dimostrano anche sufficientemente realistici da generare prove di esposizione graduata di successo contro fobie dei ragni (Bouchard et al., 2006) e delle altezze o degli spazi chiusi (Robillard et al., 2003). La paura di guidare dopo un incidente può essere ridotta in modo comparabile da giochi di guida in realtà virtuale, o i loro equivalenti in 2D (Walshe et al., 2003). L'esposizione graduale alla realtà virtuale è stata applicata alla paura di volare (Rothbaum et al., 2000) e alla paura dell'altezza (Emmelkamp et al., 2002).

- **ADHD**

È stato dimostrato che i videogiochi possono contribuire a ridurre i sintomi dell'ADHD. Il primo videogioco terapeutico per bambini con ADHD è stato realizzato da Pope e Bogart (1996), il cui sistema EAST (Extended Attention Span Training) si basa su un programma della NASA che valuta l'impegno dei piloti che utilizzano sistemi automatici di gestione del volo. Pope e Palsson (2001) sviluppano ulteriormente questo brevetto della NASA come intervento per l'ADHD che diminuisce il controllo dei giocatori sui giochi per

PlayStation quando il loro EEG riporta una minore attenzione, misurata come un più alto rapporto tra onde theta e beta. L'efficacia di questo sistema di addestramento adattivo è risultata pari a quella del biofeedback visivo convenzionale, non legato al gioco nel ridurre la disattenzione e l'iperattività dei bambini di 9-13 anni. I partecipanti hanno riferito che era molto più piacevole. In una recente rassegna, Heinrich et al. (2007) hanno fornito prove che i bambini con ADHD sono migliorati nelle variabili comportamentali e cognitive dopo l'allenamento della frequenza (theta/beta) e/o al potenziale corticale lento (SCP).

Questo tipo di biofeedback può essere eseguito come un gioco al computer e quindi è particolarmente interessante per i bambini.

- **Autismo**

I videogiochi terapeutici sono di particolare interesse per l'autismo, poiché i loro ambienti basati su regole rappresentano un veicolo sicuro e attraente per interventi volti a migliorare la socializzazione. A sostegno della tesi dei videogiochi come terapia per l'autismo, vi è l'evidenza che il modellamento video risulta più motivato, generalizzato e conveniente rispetto al modellamento in vivo tra i bambini autistici di età 7-11 anni (Charlop-Christy et al., 2000). Più recentemente, è stato dimostrato che i bambini di età compresa tra i 13 e i 18 anni con disturbo dello spettro autistico interagiscono con gli ambienti virtuali al pari dei gruppi di controllo, suggerendo che gli ambienti virtuali possano fungere da mezzo di educazione alle convenzioni sociali (Parsons et al., 2). Diversi ricercatori hanno lavorato su videogiochi terapeutici per bambini autistici. Tanaka e colleghi stanno sviluppando Let's Face It, una suite di giochi progettati per insegnare a distinguere in modo appropriato i volti e gli oggetti e a riconoscere ed etichettare le espressioni facciali (Tanaka et al., 2005). Whalen et al. (2006) hanno sviluppato un programma di istruzione assistita da computer, rigorosamente testato, chiamato TeachTown, che utilizza una serie di test simili a giochi e di rinforzi visivi progettati professionalmente per avere un impatto positivo dimostrato sul linguaggio ricettivo, sulla comprensione sociale, sull'attenzione, sulla memoria, sull'elaborazione uditiva e le prime abilità accademiche dei bambini con autismo e altri ritardi nello sviluppo.

- **Disturbi di personalità e psicotici**

Sono stati compiuti sforzi sparsi per portare i videogiochi ad affrontare i più impegnativi disturbi di personalità e psicotici. Da un lato ci sono Sieswerda et al. (2005), che impiegano i più semplici giochi di "verme" e "tennis" non per un contenuto terapeutico, ma per individuare le risposte che coinvolgono potenziali differenze nelle valutazioni dicotomiche tra soggetti con disturbo border-line

di personalità, soggetti con disturbo di personalità a grappolo o antisociale, e un gruppo di controllo senza nessun disturbo di personalità diagnosticato.

All'estremo opposto si colloca il resoconto di Shrimpton e Hurworth (2005) che descrivono lo sviluppo di un elaborato gioco d'avventura per educare i giovani che hanno vissuto il loro primo episodio psicotico. Un gruppo interdisciplinare di esperti viene convocato per studiare il prototipo, che richiede una sostanziale rielaborazione per rendere l'intervento un aiuto efficace nel recupero dei giovani dalla psicosi. Studi sui videogiochi applicati alla schizofrenia includono Crookes e Moran (2003), che hanno preparato un semplice gioco controllato da joystick per valutare la rapidità con cui soggetti di età e sesso diversi riescono a trovare il formaggio nascosto in una griglia 4x4 in base a certe regole di condizionamento classico che gli adulti sani riescono naturalmente a risolvere, ma non gli schizofrenici; e Da Costa e De Carvalho (2004), che hanno stabilito che un gruppo di schizofrenici in trattamento farmacologico rispondono positivamente al completamento di compiti cognitivi in realtà virtuale, suggerendo un nuovo mezzo per gli interventi terapeutici.

La Video Game Therapy consente di sviluppare da subito complicità con gli operatori. Infatti i pazienti sono generalmente ben disposti a parlare del mondo dei video giochi con chi si prende cura di loro. Sono inoltre motivati a proseguire l'attività e si sentono a proprio agio, poiché la loro camera o la loro playstation risultano luoghi sicuri anche per coloro che temono il confronto sociale. Gli obiettivi della terapia sono principalmente:

- promuovere la **sperimentazione emotiva** con l'altro (terapeuta o caregiver), attivare i processi empatici, attraverso l'attivazione della sfera emozionale ed affettiva;
- promuovere l'**alfabetizzazione emotiva**, attraverso l'attivazione di un livello di coscienza più cognitivo e razionale;
- incoraggiare la consapevolezza dell'emozione primaria della "scoperta", come **compensazione rispetto ad un complesso di inferiorità**;
- promozione del **sentimento sociale**; il gioco diventa cooperazione reciproca e condivisione di dinamiche interne;
- promuovere la **consapevolezza di un proprio ruolo o identità** in un dato momento di vita, grazie alla correlazione tra lo stile di vita reale del gamer, tra le sue mete finzionali espresse attraverso i compiti vitali, con l'avatar del protagonista o di un personaggio del videogioco all'interno di una storia narrata virtualmente;
- attivazione dei **processi cognitivi di imagery, addestramento ideomotorio, autoregolazione** rispetto ad obiettivi concordati e richiesti dal videogioco o dagli altri videogiocatori, favorire la concentrazione ed i processi mentali legati all'attenzione.

Rispetto al gioco classico, il videogioco rappresenta una dimensione più ampia a livello di stimolazione e di variabili presenti, per questo le potenzialità del mezzo sono maggiori, come maggiore è la necessità di mantenimento del setting relazionale, come confine rispetto al rischio che il videogioco stesso diventi disfunzionale al processo di co-costruzione di significati e di riattivazione del Sé creativo.

L'approccio della Video Game Therapy può essere sviluppato sia individualmente che in piccoli gruppi di due o tre persone (un gamer, un caregiver o due gamer con un caregiver). Ogni sessione può avere una durata di 30 minuti di gioco individuale o condiviso, al termine della quale è previsto un'attività di tipo analogico con l'obiettivo di rielaborare i contenuti emersi durante l'attività e l'esperienza di gioco, come la scrittura espressiva, o il disegno libero o un momento legato all'espressività corporea. Successivamente, in ogni seduta, è previsto un momento colloquiale e dialogico tra le parti di rielaborazione dell'esperienza.

Durante il primo incontro verranno identificate le emozioni primarie, legate a determinati pensieri e tratti dello **stile di vita**, su cui continuare a sviluppare le sessioni di gioco successive attraverso un'attenta e specifica selezione di alcuni videogiochi, scelti in base al percorso condiviso con il gamer. È bene ricordare che la Video Game Therapy **non è una terapia a sé stante** ma uno strumento da integrare in un percorso psicoterapeutico già in atto.

Durante la fase di gioco vera e propria il gamer deve attivare le proprie competenze e capacità videoludiche all'interno del mondo virtuale di gioco, attraverso una propria soggettiva modalità di gioco (gameplay). A seconda del videogioco scelto e degli obiettivi da perseguire, la fase di gioco può essere in single-player (il paziente gioca in modo indipendente, da solo) o in multiplayer (il paziente gioca insieme al caregiver). A seconda della durata impostata per la sessione o di quanto è durata la fase di briefing, la fase di gioco può variare da un minimo di 20 minuti ad un massimo di 50. Lo psicologo può osservare attentamente il comportamento verbale e non verbale del paziente che gioca e comprendere lo stile del suo gioco osservandolo attentamente dentro e fuori lo schermo.

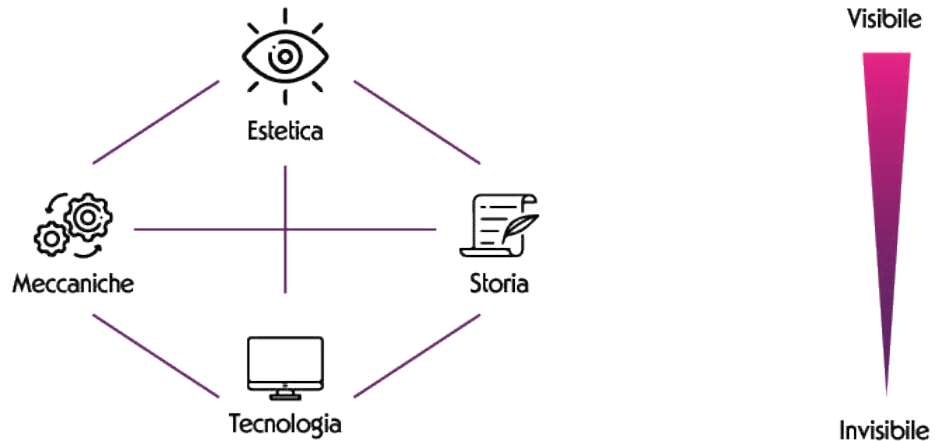
Infine è prevista una fase di de-briefing, attraverso la quale i significati emersi durante la sessione di gioco possono essere presi in considerazione e compresi. Al gamer verrà restituito ciò che è emerso a livello emozionale e di pensiero durante il gameplay e si focalizzerà l'attenzione sugli aspetti relazionali e sul tipo di interazione agita tra gamer e caregiver, evidenziando quegli aspetti utili al percorso terapeutico in atto.

- La prima è la **funzione "contenitiva"**, in cui l'obiettivo è quello di utilizzare un tipo di videogiochi detti "binari" o "arcade", in cui viene creato un ambiente virtuale che mira a ricreare una funzione materna primordiale, come per tutelare e contenere l'angoscia presente. In questa fase viene dato poco spazio all'interpretazione cognitiva e al riconoscimento emotivo, ma piuttosto a far corrispondere ad un gesto (tasto premuto sul gamepad) un'azione, concentrandosi sul "momento presente" e sul "controllo" del videogioco che si sta giocando. Il gamer si sentirà così autorizzato a mantenere una posizione per lo più lineare ed equilibrata, se pur virtualmente, così da facilitare l'autocontrollo e l'adattamento all'esperienza vissuta, con l'obiettivo di raggiungere una meta finzionale di sicurezza, sentendosi meno "frammentato" internamente ma all'interno di un setting virtuale predefinito, ridimensionando l'impotenza, l'angoscia abbandonica ed i vissuti persecutori.
- Il videogioco può diventare poi un "contenitore di emozioni", attraverso una sua seconda **funzione** denominata "**compensatoria**", in quanto compensazione ad un vuoto affettivo e tramite per agire virtualmente un'identificazione proiettiva con il proprio o altrui avatar nel gioco. Attraverso ciò si può arrivare a riconoscere tratti del proprio "stile di vita" reale nella modalità di vivere un gioco come compensazione ed identificazione. In questa funzione è importante distinguere quanto l'esperienza videoludica possa rappresentare un eustress (compensazione positiva in quanto facilitatrice del Sé creativo e della relazione con l'Altro da Sé) ma anche un distress (compensazione negativa in quanto semplice evasione o fuga dal reale). Questa funzione richiama soprattutto le mete finzionali legate alla competizione ed al riscatto di Sé.
- La terza ed ultima **funzione** è quella denominata "**creativa**", nella quale il videogioco diventa una "sand-box", arrivando alla co-costruzione di significati ed emozioni condivisi. Attraverso il simbolismo presente nei mondi di gioco e nei personaggi, si può procedere alla co-costruzione di significati creativi che permettono al gamer di mettersi a contatto con il Sé e l'Altro da Sé. Questa funzione richiama l'utilizzo di associazioni libere come stimolo creativo e non interpretativo. Di fondamentale importanza è il processo decisionale e di problem solving, partendo dalla narrazione presente nel gioco, ed attribuendogli un nuovo significato. Utile è anche lo Storytelling o "costruzione di storie" a metà strada tra il reale e il virtuale, a partire dal contenuto narrativo del videogioco stesso.

1. Gli elementi del videogioco
2. Estetica e simbolismo
3. Simboli ricorrenti

04

## Gli elementi del videogioco



*Tetrade di Schnell*

Secondo il game designer *Jesse Schell* ogni gioco deve possedere essenzialmente 4 elementi: Estetica, Storia, Tecnologia e Meccaniche.

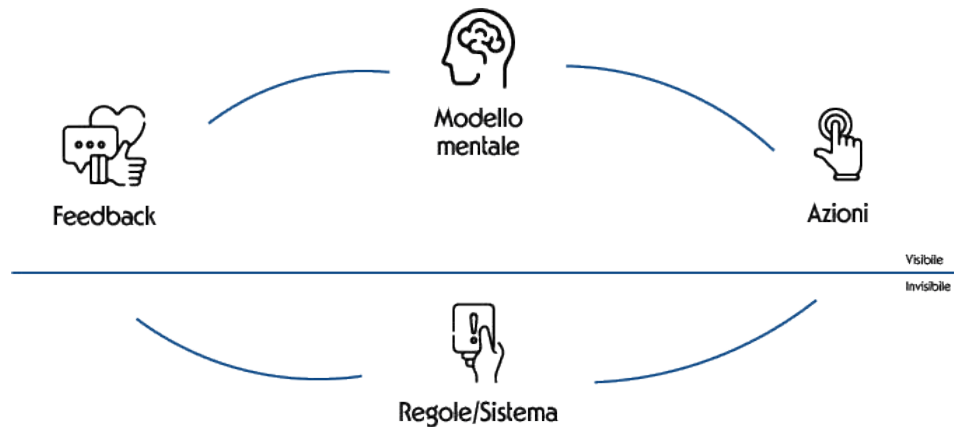
- L'**estetica** racchiude tutti gli elementi sensoriali presenti nel gioco (visivi, sonori e tattili);
- La **storia** è da intendersi come sequenza di azioni che accadono durante il gameplay più che come intreccio narrativo (*Lore*), nonostante essi siano strettamente legati;
- Le **meccaniche** sono le procedure che regolamentano il gioco;
- La **tecnologia** è intesa come gli strumenti con cui l'artefatto è stato realizzato.

Come mostra la tetrade di Schell, questi elementi hanno livelli variabili di percezione da parte del giocatore: la tecnologia non sarà mai visibile tanto quanto l'estetica.

Indipendentemente dal loro livello di visibilità, questi elementi si influenzano vicendevolmente e costantemente, donando coerenza al sistema.

Un semplice esempio di questo legame può essere il livello iniziale di *Super Mario Bros*: all'inizio del gioco il personaggio si trova nella parte sinistra dello schermo con una strada di fronte a sé, questa disposizione grafica suggerisce al giocatore che la direzione giusta da intraprendere è la destra. Inoltre, proseguendo il percorso, Mario si troverà davanti blocchi sospesi in aria e funghetti corrucciati: nell'utente si crea l'aspettativa di poter interagire con questi elementi, in particolare egli deduce che il personaggio dall'aria nimichevole sarà un nemico da sconfiggere. Dall'interazione con questi oggetti/personaggi l'utente si aspetta una ricompensa. Più l'oggetto è particolare e inedito, più l'aspettativa di gratificazione sarà maggiore. Se essa viene disattesa si creerà

un senso di insoddisfazione, andando a mirare il rapporto di fiducia tra gioco e giocatore: se l'utente non viene ripagato adeguatamente per l'interazione con il mondo di gioco smetterà di farlo.



Ciclo di Cook

Daniel Cook (game designer) propone un sistema di apprendimento attraverso cicli reiterativi di design, che portano il giocatore ad approfondire le sue strategie e tattiche, fornendo un'esperienza ludica più appagante e significativa.

- Il **modello mentale** è specifico per ogni giocatore ed è costituito dalle sue esperienze pregresse e dal suo bagaglio culturale. Per quanto possa variare da persona a persona, si presuppone che un certo tipo di giocatori condividano un modello simile;
- Le **azioni**, similmente a come descritto in precedenza sono le azioni ponderate basate sul proprio modello mentale;
- Le **regole/sistema** sono le meccaniche che regolano il mondo di gioco, nascoste in maniera più o meno voluta e consapevole;
- Il **feedback** sono le componenti che comunicano col giocatore permettendogli di adeguare il proprio modello mentale coerentemente alle regole del gioco.

Attraverso l'uso corretto di questo ciclo è possibile progettare un sistema di apprendimento semplice e chiaro ma allo stesso tempo profondo e stratificato.



Come accennato nel capitolo precedente, l'**estetica** di un videogioco racchiude tutti gli elementi percepiti tramite i sensi dall'utente ed è l'elemento più visibile e riconoscibile dell'artefatto. Tramite l'estetica un videogioco acquisisce un'identità specifica e univoca, e comunica all'utente una serie di informazioni come il genere del titolo, lo stato d'animo e spesso anche la difficoltà e le tematiche.

Un esempio di quanto l'estetica possa influenzare la percezione del gioco è la colonna sonora che si fa più incalzante e ritmata quando ci si trova a dover affrontare una difficoltà (come un nemico particolare, chiamato frequentemente "boss", o una sezione del percorso di una difficoltà superiore al normale), o ancora un ambiente cupo e inquietante quando ci si avvicina ad una difficoltà. La parte estetica concorre anche nella fascinazione che l'artefatto crea nell'utente, e alla creazione di una stratificazione di significati. Il metodo forse più comune per raggiungere questi obiettivi è l'utilizzo di simbologie e citazioni della cultura (alta o bassa che sia).

Quando si parla di **simbolismo** ci si riferisce culturalmente alla corrente letteraria nata in Francia nel XIX secolo, capace di unire l'arte figurativa a quella lessicale, con l'obiettivo di comunicare un messaggio attraverso le immagini. Nonostante sia nato in campo strettamente figurativo, il simbolismo si è negli anni affermato anche nel cinema, nel teatro fino ad arrivare alla musica.

Il fascino del mistero e la natura variegata dei simboli si è diramata nella quotidianità, toccando in prima persona e in forme diverse ogni individuo. Basti pensare ai tarocchi, le rune, i segni zodiacali che, anche quando vengono presi semplicemente come simboli astratti senza dar loro un significato spirituale, esercitano un'attrazione anche solo estetica che incuriosisce l'utente e dona un senso di mistero in cui la maggior parte delle persone trova la propria sublimazione sensoriale aprendo la strada all'immaginazione.

Infatti i simboli sono il centro della vita immaginativa, rivelano i segreti dell'inconscio, ci conducono alle origini più nascoste che motivano le azioni, aprono lo spirito all'ignoto e all'infinito (Jean Chevalier, 1987).

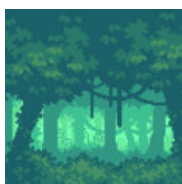
La percezione dei simboli è totalmente personale, non solo nel senso che varia da soggetto a soggetto, ma procede dalla persona stessa. Essi hanno la proprietà eccezionale di sintetizzare in una espressione sensibile tutte le influenze dell'inconscio e della coscienza.

Il simbolo è molto di più di un semplice segno: oltre al significato si appella all'interpretazione e anche ad una certa predisposizione. Esso è carico di affettività e dinamismo. Per Jung il simbolo non è né un'allegoria, né un semplice segno ma un'immagine adeguata a indicare il meglio possibile la natura oscuramente intuita dello Spirito.

## Simboli ricorrenti

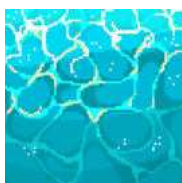
La simbologia è un elemento fondamentale nella creazione di un'esperienza di gioco coerente e significativa, e viene utilizzata per rappresentare concetti, personaggi, luoghi, oggetti e molto altro all'interno di un gioco. Nei videogiochi ci sono elementi simbolici molto ricorrenti, che a volte possono sembrare banali, scontati o casuali, ma che nascondono profondi significati in grado di condizionare le emozioni, i sentimenti e i pensieri degli utenti. Di seguito alcuni esempi concreti tra i più comuni presenti nei videogiochi.

### LA FORESTA



Ha un significato inconscio ambivalente: da un lato la foresta, per la sua oscurità e le sue profonde radici, è simbolo dell'inconscio. Il terrore della foresta, come il terror panico, sarebbe ispirato - secondo Jung - dalla paura della rivelazione dell'inconscio. Allo stesso tempo però, per ragioni principalmente storico-culturali, la foresta può assumere anche il significato di "santuario", luogo di pace, di ritiro spirituale, in cui cercare sé stessi. La discriminante tra le due è sicuramente l'atmosfera che si decide di dare a questo simbolo: alcuni videogiochi (o livelli di questi ultimi) hanno come ambientazione una foresta scura, cupa, in cui predominano colori come il nero, il blu notte e colori dalle tonalità prevalentemente scure e desaturate, e spesso si ha la sensazione di camminare perennemente nel buio delle ore notturne. Questo accade quando si vuole creare nel giocatore uno stato di apprensione, ansia, vigilanza, per dire "all'interno di questo luogo possono accadere cose spiacevoli". Al contrario quando l'idea da comunicare è quella di libertà, contatto con la natura e quindi con il proprio sé interiore, i colori si fanno vividi, brillanti, chiari. A farla da padrone sono le tonalità vibranti del verde, bianco, marrone, giallo, come in un'eterna primavera.

### L'ACQUA



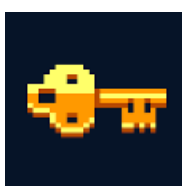
Ovviamente l'acqua, come ogni simbolo naturale, rappresenta una molteplicità infinita di significati. Possiamo però riassumerli in tre categorie: sorgente di vita, mezzo di purificazione e centro di rigenerazione. Spesso nei videogiochi elementi di salvataggio o di rigenerazione dei punti vita sono legati all'acqua o ai liquidi in generale (fontane per salvare i progressi - Ori and the will of the wisps; fiaschette da bere per ricaricare i punti vita - Dark Souls Saga; ecc.). Spesso anche quando si parla delle origini del mondo di gioco, dei personaggi, o nel primo luogo che il gioco ci fa esplorare è estremamente presente l'elemento dell'acqua (Majula, centro dell'universo di Dark Souls 2, si affaccia su un'enorme distesa d'acqua).

## IL FUOCO



Anche il fuoco, in quanto simbolo naturale, può avere molteplici significati. Principalmente però gli vengono attribuiti quelli di purificazione e distruzione. Il primo è strettamente legato ai rituali provenienti dalle culture agrarie (incendi dei campi prima dell'estate) e da quelle pagane in generale. Il secondo significato è logicamente legato alla distruzione intrinseca dell'elemento fisico "fuoco", e alla morte e i danni che esso spesso genera. In alcune culture però il fuoco funge anche da veicolo, o messaggero, tra il mondo dei viventi e dell'aldilà (o altre dimensioni).

## LA CHIAVE



Il simbolismo della chiave è senza dubbio legato alla sua doppia funzione di chiusura e apertura. È generalmente un elemento positivo all'interno dei videogiochi: trovare una chiave significa generalmente aprire un nuovo passaggio o la possibilità di aprire uno scrigno e trovare un tesoro. Simbologgia quindi un ampliamento di potere e di prospettive. Simbologgia l'ingresso in un nuovo luogo, al quale non potevamo accedere precedentemente, un mistero da svelare.

## LA SPADA



Essa è in primo luogo simbolo della condizione militare, se in un videogioco troviamo un personaggio (che sia il nostro, o un avversario) sappiamo da principio che sarà pronto a combattere o che si tratta comunque di un combattente. Può assumere però accezioni positive, nel caso di eroi con i quali porta con sé significati di giustizia, fama, vittoria, nobiltà (d'animo o come status); allo stesso tempo però può portare con sé significato di collera, aggressività, distruzione, malvagità ecc. quando viene affiancata a personaggi dalle sembianze inquietanti. Dal punto di vista di equipaggiamento, il giocatore la riconosce come difesa e sarà quindi cosciente del potenziale pericolo, richiamando inconsciamente le abilità apprese in precedenza sul suo utilizzo (dal mondo reale o da quello del gameplay).

## IL FORZIERE



Similmente alla chiave che può essere necessaria ad aprirlo, il forziere, a prescindere che sia riccamente ornato o semplice, ha una simbologia duale: da un lato ci porta a credere che al suo interno vi siano delle ricchezze, una ricompensa, allo stesso tempo suscita la paura dell'ignoto. La scatola, o vaso, di Pandora simbologgia un forziere che non va aperto, ma più in generale in molte leggende e fiabe, le scatole vengono spesso citate in coppia (o più unità), una contenente ricompense e l'altra sventure. In sintesi il forziere, o scatola, assume un valore solo in base al suo contenuto e aprirla significa sempre correre un rischio, di cui inconsciamente non riusciamo a fare a meno.

1. Introduzione ai disturbi di personalità
2. Disturbi presi in analisi

# 05

Prima della pandemia si stimava che circa il 60% della popolazione clinica e il 4-10% di quella generale, soffrissero di disturbi di personalità, percentuale decisamente aumentata a seguito della stessa. La definizione ufficiale di disturbo di personalità secondo il DSM è la seguente:

*“È un disturbo psichiatrico, definito dal DSM-5 (APA, 2013) come un pattern costante di esperienza interiore e di comportamento che devia marcatamente rispetto alle aspettative della cultura dell'individuo, è pervasivo e inflessibile, esordisce nell'adolescenza o nella prima età adulta, è stabile nel tempo e determina disagio o menomazione.”*

Le persone con questo disturbo hanno una compromissione nella gestione delle relazioni interpersonali, delle emozioni e nel sentire una coerenza della propria identità. Clinicamente sono riconosciuti vari livelli di gravità dei DDP, anche se la psichiatria contemporanea individua principalmente due: **disturbi di personalità** e **disturbi gravi di personalità** (Livesley et al., 2016).

I disturbi di personalità sono numerosi e vengono racchiusi in tre gruppi:

- Gruppo A (schizotipico, schizoide, paranoide), vengono definiti bizzarri o eccentrici;
- Gruppo B (borderline, antisociale, narcisistico, istrionico), detti amplificativi, teatrali ed imprevedibili;
- Gruppo C (evitante, dipendente, ossessivo-compulsivo) detti ansiosi.

Per la maggior parte dei disturbi di personalità, i **livelli di ereditabilità sono circa il 50%**, percentuale simile o superiore a quella di molti altri disturbi psichiatrici maggiori. Questo grado di ereditabilità è in contrasto con l'ipotesi comune che i disturbi di personalità siano difetti di carattere causati principalmente da un ambiente ostile. Le sintomatologie principali che accomunano tutti i disturbi sono:

- Problemi legati all'**auto-identità** che possono manifestarsi come un'immagine di sé instabile (es. persone che oscillano nel vedersi come buone o orribili), e un'incoerenza nei valori, obiettivi e nell'aspetto (es. persone profondamente religiose in chiesa, ma irriverenti ed irrispettose altrove).
- Problema del **funzionamento interpersonale**, che in genere si manifesta nel fallimento dello sviluppo o del mantenimento di relazioni strette e/o con insensibilità nei confronti dell'altro.

Lo standard di riferimento del trattamento per i disturbi di personalità è la psicoterapia. I disturbi che spesso coesistono con i disturbi di personalità (es. disturbo depressivo, ansia, disturbi correlati a sostanze, disturbi da sintomi somatici e disturbi alimentari...) possono rendere il trattamento più impegnativo, allungando il tempo di remissione, aumentando il rischio di recidiva, e diminuendo la risposta al trattamento altrimenti efficace.

È stata fatta una cernita dei disturbi trattati in questa tesi per preferire un approccio quanto più completo possibile sulle singole patologie. Alcuni disturbi infatti sono molto complessi da analizzare e da trattare con questo tipo di terapia, e l'approccio, come l'intensità dei sintomi, variano anche in base alle normali capacità cognitive degli individui che ne soffrono. Per questo tendenzialmente ci si riferirà, in questa tesi e nel manuale, a persone con un quoziente intellettivo nella media e senza particolari difficoltà cognitive, se non appunto il disturbo in esame.

Di seguito una breve descrizione per inquadrare i disturbi di personalità presi in esame in questa tesi e nel manuale, con descrizioni tratte dal DSM-IV e da testi sull'argomento. Si tratta di un disturbo, ovvero una sofferenza psichica che è stata formalmente definita e classificata nei sistemi ufficiali di riferimento, e non di una vera e propria malattia, che è una condizione anormale dell'organismo che causa danni alla salute a causa di alterazioni organiche o funzionali.

*“Un quadro pervasivo di emotività eccessiva e di ricerca di attenzione, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da cinque o più dei seguenti elementi:*

- *È a disagio nelle situazioni nelle quali non è al centro dell'attenzione;*
- *L'interazione con gli altri è spesso caratterizzata da comportamenti seducenti o provocanti;*
- *Manifesta un'espressione delle emozioni rapidamente mutevole e superficiale;*
- *Utilizza costantemente l'aspetto fisico per attirare l'attenzione su di se;*
- *Lo stile dell'eloquio è eccessivamente impressionistico e privo di dettagli;*
- *Mostra autodrammatizzazione, teatralità, ed espressione esagerata delle emozioni;*

- È suggestionabile, cioè, facilmente influenzato dagli altri e dalle circostanze;
- Considera le relazioni più intime di quanto lo siano realmente.”

Il criterio principale da tenere presente per questo disturbo è il disagio provato in situazioni nelle quali il paziente non è il protagonista e di conseguenza i temi della ricerca di attenzioni e della sensazione di “essere speciali” tipici di questo individuo. Gli schemi tipici di comportamento riguardano il bisogno di essere notati e la necessità di ricevere cure e considerazione. Possono presentarsi eccessiva considerazione di sé e deprivazione emotiva (credenza che gli altri non forniranno mai l'appoggio emotivo di cui l'individuo ha bisogno). Si segnalano alcuni deficit nelle abilità empatiche, problem solving, autogestione e di gestione pratica (soldi, tempo libero, ecc.). Gli obiettivi della terapia sono: aumentare la capacità di introspezione, l'interdipendenza e la gestione di sé. In pratica guidarli nella direzione delle scelte razionali, piuttosto che emotive (obiettivi opposti al disturbo ossessivo compulsivo, ad esempio).

“Un quadro pervasivo di grandiosità (nella fantasia o nel comportamento), necessità di ammirazione e mancanza di empatia, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti elementi:

- Ha un senso grandioso di importanza (esagera risultati e talenti, si aspetta di essere notato come superiore senza una adeguata motivazione);
- È assorbito da fantasie di illimitato successo, potere, fascino, bellezza, e di amore ideale;
- Crede di essere “speciale”, unico, e di dover frequentare e poter essere capito solo da altre persone (o istituzioni) speciali o di classe elevata;
- Richiede eccessiva ammirazione;
- Ha la sensazione che tutto gli sia dovuto, cioè, la irragionevole aspettativa di trattamenti di favore o di soddisfazione immediata delle proprie aspettative;
- Sfruttamento interpersonale, cioè, si approfitta degli altri per i propri scopi;
- Mancanza di empatia: è incapace di riconoscere o di identificarsi con i sentimenti e le necessità degli altri;

- È spesso invidioso degli altri, o crede che gli altri lo invidino;
- Mostra atteggiamenti arroganti o presuntuosi.”

La personalità narcisistica si caratterizza per un'alta opinione di sé, la convinzione di essere speciali e di dover essere accontentati in ogni richiesta, insieme a una visione del mondo che prevede un trattamento speciale per loro e l'esenzione dagli obblighi a cui le persone comuni sono soggette. Gli interessi personali vengono sempre messi al primo posto, indipendentemente dalle conseguenze sugli altri o sulla società. Inoltre, queste persone hanno difficoltà a controllare le proprie emozioni, a tollerare la frustrazione e a gestire la rabbia. Inoltre, hanno una scarsa capacità di empatia, di negoziazione e di risoluzione dei conflitti. L'obiettivo della terapia è quello di aumentare la capacità e la volontà di stabilire relazioni con gli altri e condividere le esperienze e le emozioni. Inoltre, si mira a mettere in discussione i pensieri disfunzionali riguardanti la propria immagine (grandiosità e unicità) e ad apprendere un modo di pensare e sentire più empatico.

“Un quadro pervasivo di preoccupazione per l'ordine, perfezionismo, e controllo mentale e interpersonale, a spese di flessibilità, apertura ed efficienza, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da quattro (o più) dei seguenti elementi:

- *Attenzione per i dettagli, le regole, le liste, l'ordine, l'organizzazione o gli schemi, al punto che va perduto lo scopo principale dell'attività;*
- *Mostra un perfezionismo che interferisce con il completamento dei compiti (es. non riesce a completare un progetto perché non risultano soddisfatti i suoi standard oltremodo rigidi);*
- *Eccessiva dedizione al lavoro e alla produttività, fino all'esclusione delle attività di svago e delle amicizie;*
- *Esageratamente coscienzioso, scrupoloso e inflessibile in tema di moralità, etica o valori (non giustificato dall'appartenenza religiosa o culturale);*
- *È incapace di gettare via oggetti consumati o di nessun valore, anche quando non hanno alcun significato affettivo;*
- *È riluttante a delegare compiti o a lavorare con altri, a meno che non si sottomettano esattamente al suo modo di fare le cose;*



- *Adotta una modalità di spesa improntata all'avarizia, sia per sé sia per gli altri. Il denaro è visto come qualcosa da accumulare in vista di catastrofi future;*
- *Manifesta rigidità e testardaggine."*

La personalità ossessiva compulsiva si caratterizza per un eccessivo senso di responsabilità, un impegno estremo per evitare errori e una visione del mondo come imprevedibile e esigente. Possono essere presenti anche standard irrealistici, che possono avere un impatto negativo sulla propria spontaneità, felicità, salute fisica e relazionale, nonché una repressione delle emozioni e degli impulsi, a causa della convinzione che questi devono essere tenuti sotto controllo per non danneggiare se stessi o gli altri. Inoltre, queste persone hanno difficoltà di empatia e relazionali, eccessiva riflessione e rigidità, standard eccessivi e repressione emotiva. L'obiettivo della terapia è quello di trovare un equilibrio tra perfezionismo, dovere e desiderio di leggerezza, raggiungere una maggiore consapevolezza di sé e dei propri sentimenti evitando la ruminazione, e sviluppare una maggiore empatia.

*La personalità con disturbo masochistico è caratterizzata dalla tendenza a trovarsi sistematicamente in situazioni di sofferenza. La sintomatologia riguarda solitamente:*

- *Continua ricerca di dolore e sofferenza;*
- *Tendenza a dipingersi come abusati o vittime;*
- *Tendenza a diventare a loro volta carnefici o abusanti inconsciamente;*
- *Sentimenti di inferiorità;*
- *Senso di colpa inconscio;*
- *Rassegnazione e passività;*
- *A volte può emergere aggressività inconscia;*
- *Tendenza all'autofrustrazione (necessità inconscia di darsi colpe);*

Le persone affette da questo disturbo aspirano come tutti gli esseri umani a condizioni di sicurezza, all'autostima ecc. ma a livello inconscio vi sono altre motivazioni che neutralizzano ogni inclinazione alla serenità e che alla fine spingono questa ricerca della felicità verso sistematiche esperienze di sofferenza. I deficit sono la tendenza a mettersi in situazioni pericolose ricavandone sofferenza e umiliazione, estremo bisogno degli altri e considerazione della sofferenza come preconditione per mantenere i legami affettivi che porta conseguentemente

alla tendenza ad assumere ruoli passivi o vittimizzati (per paura dell'abbandono) e alla sottomissione. Presentano anche un'aggressività interiore (tormento) e un deficit nell'autostima. I principali obiettivi della terapia sono dare la possibilità alla persona di riappropriarsi della propria possibilità di affermarsi, di opporsi e rifiutare ciò che non è sano per se stesso e ripristinare l'autoregolazione e l'autostima.

*Le persone con disturbo depressivo di personalità presentano un umore generalmente disforico con sentimenti di malinconia, solitudine, inadeguatezza, tristezza e colpa.*

*La sintomatologia è solitamente:*

- *Sentimenti di tristezza, colpa e vergogna onnipresenti;*
- *Preoccupazioni riguardo la propria inadeguatezza a causa di una eccessiva autocritica con conseguente autopunizione;*
- *Anedonia (perdita di piacere);*
- *Autosvalutazione;*
- *Visione pessimistica della realtà;*

I soggetti sono sempre cupi, preoccupati e sofferenti. La loro prospettiva pessimistica compromette qualsiasi iniziativa e scoraggia le persone con cui trascorrono molto tempo. Persiste la convinzione inconscia che le sofferenze siano un segno di merito e che siano necessarie a guadagnare l'amore o l'ammirazione degli altri. Questo disturbo di personalità è considerato un temperamento che di solito non causa una disfunzione sociale. I deficit sono eccessiva riflessione, disfunzione del coping (difficoltà nell'affrontare le situazioni, soprattutto la perdita di una persona cara), problem solving, autoregolazione. La terapia deve essere a medio-lungo termine, incentrata sul coping. Lo scopo è migliorare la capacità di autogestione, di mentalizzazione e migliorare la qualità dei rapporti interpersonali.

Il parte  
**Obiettivi Progettuali**

1. Introduzione
2. L'AI e Midjourney
3. I personaggi
4. Le icone
5. Colori e font
6. Il layout
7. Risultati finali

06

Il manuale è pensato come **strumento utile ai terapeuti** specializzati in questo tipo di terapia. Il suo scopo è quello di facilitare la scelta dei titoli di videogiochi più adatti ad ogni paziente, potendone visionare in breve anche le caratteristiche e le funzioni principali. Tutte le informazioni sono state fornite da uno dei massimi esperti italiani in materia, il *Dottor Francesco Bocci*, fondatore della piattaforma Video Game Therapy, che si occupa di divulgazione relativa all'argomento. Sono state organizzate e rielaborate in modo da facilitarne la fruizione.

Allo stesso tempo però si è cercato di rendere il prodotto accattivante e di **facile comprensione anche da parte dei pazienti**, di modo che il terapeuta potesse condividere con loro le informazioni in modo chiaro e contestualizzare le proprie scelte. L'estetica del manuale infatti, ricorda lo stile proprio dei videogiochi, in particolare i giochi di ruolo (RPG o GDR) che più di tutti permettono l'immedesimazione del gamer. Tutti i characters sono stati pensati per rendere ogni stile di vita più comprensibile e consentire l'identificazione con il personaggio che ha, come ognuno di noi, i suoi punti di forza e svantaggi.

Si compone di due sezioni:

- Le **schede videogames**, per permettere al terapeuta di approfondire le varie opzioni di videogiochi proposte per ogni stile di vita e facilitarne la comprensione.
- Le **schede personaggio**, che riassumono le caratteristiche di ogni stile di personalità preso in analisi con i loro deficit e obiettivi terapeutici. Esse potranno essere mostrate, in sede di terapia, anche ai pazienti e ai loro accompagnatori, senza risultare troppo tecniche o asettiche, elementi che caratterizzano in genere i documenti scientifici.

Il termine "AI" (**Artificial Intelligence**) si riferisce a sistemi o macchine che imitano l'intelligenza umana per eseguire certe attività e che sono in grado di migliorarsi continuamente in base alle informazioni raccolte.

**Midjourney** è un laboratorio di ricerca fondato nel 2022, che utilizza l'intelligenza artificiale per creare immagini con l'obiettivo di cambiare il modo con cui le persone interagiscono con l'arte. Si tratta di un algoritmo di **intelligenza artificiale text to image**, ossia capace di generare splendide immagini in base a delle istruzioni di testo. Il funzionamento di Midjourney è molto semplice: si descrive la scena che si vuole visualizzare attraverso del testo nell'apposito campo di input (preferibilmente in lingua inglese), si invia la richiesta a Midjourney e il sistema restituisce quattro immagini in una griglia 2x2, quattro interpretazioni dell'intelligenza artificiale di quello che si vuole far rappresentare alla macchina.

Nonostante le immagini prodotte dall'AI siano di qualità altissima, allo stato attuale **necessitano ancora dell'intervento umano** per risultare complete. Purtroppo non è raro notare imperfezioni anatomiche nel caso siano presenti dei personaggi, elementi dissonanti in alcune aree dell'immagine e dettagli simili e ripetuti in molte creazioni.

Questo strumento penalizza i professionisti? Tutt'altro, l'intelligenza artificiale è uno strumento molto potente che può aiutare il professionista proponendo molteplici suggestioni utili a dare ispirazione, aggiungere varietà stilistica al lavoro e fornire velocemente diverse varianti del medesimo concept.

In caso di account a pagamento (come nel caso delle immagini realizzate per il manuale) Midjourney concede il **permesso di utilizzare la creazione per scopi commerciali**. Se qualcuno riutilzasse la stessa opera, non sarebbe però perseguibile legalmente, perché la normativa degli Stati Uniti riguardo i diritti d'autore non permette di richiedere il copyright per creazioni generate da IA. Qualora si utilizzasse una creazione di Midjourney per **rielaborarla** attraverso il photobashing, l'overpainting digitale o attraverso una tecnica tradizionale, verrebbe **ricosciuto il diritto d'autore**, a patto che "l'intervento post creazione" sia evidente, "pesante" e che permetta di far notare una differenza sostanziale con l'immagine originale.

## PROVE PRELIMINARI

Nelle prime versioni i personaggi erano stati pensati singolarmente. Successivamente per rendere il manuale inclusivo sono stati ripensati in gruppi eterogenei.



Successivamente sono state fatte diverse prove prima di raggiungere le immagini definitive.

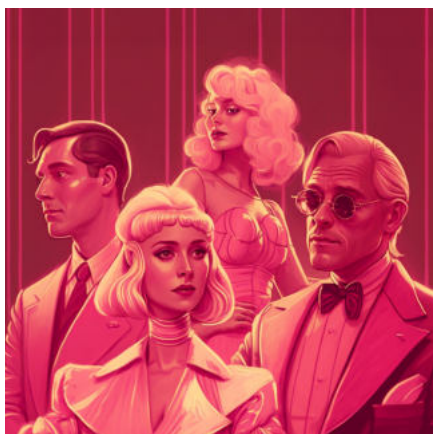


Tutte le immagini definitive sono state successivamente rielaborate tramite photoshop per correggere gli errori generati da Midjourney, sia per raggiungere la forma più simile a quella immaginata in partenza.

## I personaggi

Come dimostrato dalle ricerche precedenti, i giocatori tendono a relazionarsi con personaggi ben caratterizzati, con cui possono identificarsi e in cui possono provare empatia. Nella prima metà del 1900, Jung ha teorizzato il concetto di **archetipo**, secondo cui gli esseri umani tendono a cercare e utilizzare delle forme rappresentative "innate" per indicare le strutture della psiche (noi stessi, una forza superiore, la nostra parte infantile, quella geniale, quella sconosciuta, quella oscura, maschile, femminile, ecc.). In base a questa teoria, sono stati creati personaggi rappresentativi in grado di contenere formalmente una serie di caratteristiche intrinseche di ogni stile di vita. Nella loro rappresentazione è stata di massima importanza l'inclusività, non solo per quanto riguarda i generi ma anche le fasce d'età.

### LA STAR (DDP ISTRIONICO)



I personaggi rappresentativi scelti per il disturbo di personalità istrionica sono "le star", in riferimento al comportamento tipico di questo stile, che tende a cercare in ogni modo l'attenzione degli altri, a voler essere sempre al centro dell'attenzione e a drammatizzare tutto ciò che accade nella propria vita. Questa personalità è anche carismatica, solare ed estroversa e spesso è veramente ammirata dagli altri. Dal punto di vista estetico, la rappresentazione è quella di un gruppo di persone, ipoteticamente appartenenti al mondo del cinema, vestiti di tutto punto e con atteggiamento tipico da star, richiamano un tipo di bellezza convenzionale e sono avvolti in un'atmosfera quasi eterea.

### I NOBILI (DDP NARCISISTICO)

I personaggi scelti per il disturbo di personalità narcisistica sono "i nobili", in base alla loro alta opinione di sé. Questo stile può risultare spesso arrogante o insensibile, ma ha gusti raffinati e tende ad attirare le persone a sé per il suo fascino incontestabile. Dal punto di vista estetico, è rappresentato come un famiglia appartenente alla nobiltà, dalla pelle scura su cui risaltano occhi brillanti, pronti ad ipnotizzare chiunque li guardi. Indossano corone dorate, simbolo del loro status superiore rispetto agli altri.





## I GIUDICI (DDP OSSESSIVO COMPULSIVO)



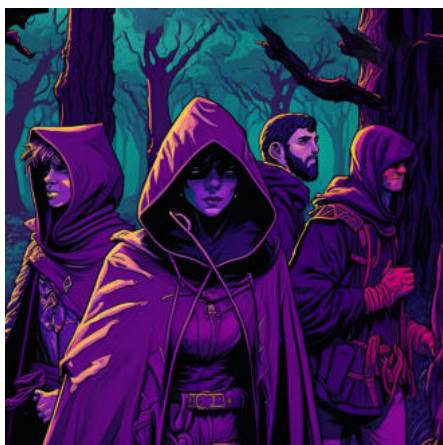
I personaggi rappresentativi scelti per il disturbo di personalità ossessivo-compulsiva sono "i giudici", a causa della loro tendenza all'ordine, al controllo e inflessibilità. Nonostante questa rigidità, è sicuramente una personalità organizzata, efficiente e affidabile. Dal punto di vista estetico è rappresentata come un gruppo di giudici, molto diversi tra loro ed alcuni anche singolari, ma tutti con la toga nera, la parrucca bianca e l'aria severa. Sotto la divisa si cela una persona che ancora non ha trovato la propria vera personalità.

## I POETI (DDP MASOCHISTICO)

I personaggi dei poeti sono stati scelti per rappresentare il disturbo di personalità masochistica a causa della loro tendenza a cercare continuamente sofferenza e dolore come fonte d'ispirazione per le loro opere. Nonostante desiderino la serenità, inconsciamente si trovano spesso in situazioni negative. Si lamentano di trovarsi in situazioni umilianti o dolorose, che spesso causano loro stessi. Sono persone molto profonde e spesso poetiche, appunto, con la tendenza ad autocommiserarsi e a credere di meritare ogni sventura.



## GLI EREMITI (DDP DEPRESSIVO)



I personaggi degli eremiti sono stati scelti per rappresentare il disturbo di personalità depressiva a causa della loro tendenza all'isolamento, all'introspezione e alla continua ricerca di spiegazioni. Queste persone sono spesso profonde e molto empatiche. Dal punto di vista estetico, gli eremiti vengono rappresentati come un gruppo variegato che sembra essere in esplorazione, alla ricerca di qualcosa, tutti contraddistinti da una tunica viola, forse il loro simbolo.

## Le icone

Le icone sono elementi grafici semplici che rappresentano concetti o oggetti specifici. Sono molto utili per la comunicazione visiva perché possono trasmettere informazioni in modo rapido e intuitivo, anche a coloro che non conoscono la lingua scritta. In molte situazioni, le icone possono essere più efficaci del testo perché vengono percepite immediatamente dalla mente umana. Possono essere utilizzate per arricchire la progettazione grafica e per rendere più accattivante l'aspetto di un documento o di un'immagine.



### **Funzione contenitiva**

Poiché questa funzione mira a far sentire il paziente "meno frammentato", in una situazione di sicurezza primordiale, quasi materna, è stata scelta come simbologia l'abbraccio intorno ad un cuore, per rappresentare il contenimento delle emozioni.



### **Funzione compensatoria**

Lo scopo è compensare un vuoto affettivo, permettendo al paziente di identificarsi con il personaggio del videogioco, in modo da portarlo a riflettere sul suo stile di vita. Ogni gioco svolge questa funzione in modo differente.



### **Funzione creativa**

Si tratta di creare significati attraverso la simbologia dei videogiochi. Alcune personalità hanno difficoltà nel creare collegamenti o significati nella vita quotidiana. Determinati giochi possono aiutare a sviluppare parte di questi collegamenti o significati.



### **Life skills**

Questa icona verrà utilizzata per indicare le life skills, ambiti della vita e abilità intrinseche dell'uomo in cui alcune personalità hanno delle carenze o difficoltà e che i videogiochi possono integrare a seconda delle loro caratteristiche.

## LE PALETTE

I colori sono stati associati a ciascun gruppo di personaggi in base al significato e alle emozioni attribuite loro dalla cultura di massa e dalla storia. I colori infatti hanno significati culturali, sociali e psicologici, spesso diversi a seconda delle diverse culture e delle circostanze, del contesto e delle aspettative individuali. In generale, i colori possono influire sulle emozioni e sulle percezioni delle persone.



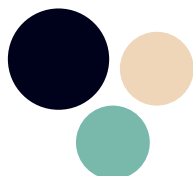
### LE STAR (DDP ISTRIONICO)

Il colore che caratterizza questo gruppo è il fucsia, simbolo di una personalità vistosa, intrigante, ambiziosa, eternamente giovane. In generale, è visto come un colore vivace e vibrante che attira l'attenzione.



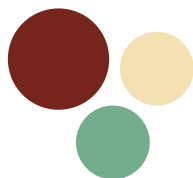
### I NOBILI (DDP NARCISISTICO)

Il loro colore rappresentativo è il blu, il colore degli Dei nell'antico Egitto e della Vergine (e in generale ai personaggi di maggior rilievo) nel Rinascimento, associato a intelligenza e cultura, al potere e nobiltà, alla freddezza.



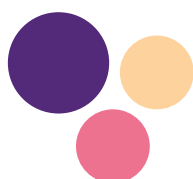
### I GIUDICI (DDP OSSESSIVO COMPULSIVO)

Il colore che li rappresenta è il nero: un colore solido, sicuro, massiccio, che viene considerato sia come assenza di colore che come insieme di tutti i colori. È associato al potere, al controllo e alla rigidità. Comunica autorità e sicurezza ma anche riservatezza e a volte inaccessibilità.



### I POETI (DDP MASOCHISTICO)

Il colore principale che li rappresenta è il rosso spesso associato alla passione, alla forza e all'energia. In molti contesti, il rosso è anche associato all'azione, all'urgenza e all'importanza. Inoltre, il rosso è anche il colore tradizionale per rappresentare l'allarme, il pericolo e l'avvertimento. Dante Alighieri viene tradizionalmente rappresentato con una tunica rossa.



### GLI EREMITI (DDP DEPRESSIVO)

Il colore principale di questo personaggio è il viola spesso associato alla ricerca interiore. Inoltre, il viola può essere anche associato a stati d'animo come la misteriosità e la profondità.

## I FONT

Per il manuale ed il dossier sono stati scelti due font per rappresentare il mondo dei videogiochi mantenendo comunque i requisiti di leggibilità e professionalità, adatti ad un contesto scientifico.

### NATURAL

Natural è un carattere tipografico retrò progettato da Ed Creative. È un carattere serif che combina caratteri di stile classico moderato con un tocco di design minimalista, producendo un carattere elegante e facilmente accostabile ad altri font aggiuntivi. È stato scelto per il movimento che crea visivamente e per le sue sfumature leggermente fantasy e misteriose, che si sposano con i temi dei videogiochi e del retrowave.

Regular

Aa Bb Cc

### JOSEFIN SANS

Lo scopo di questo carattere tipografico è quella di essere geometrico, elegante, con una sensazione vintage, in linea con il font precedentemente illustrato. Progettato nel 2019 da Santiago Orozco, si ispira ai disegni geometrici sans serif degli anni Venti, come anche l'estetica del manuale. L'altezza delle minuscole è metà di quella delle maiuscole, una proporzione insolita.

Regular

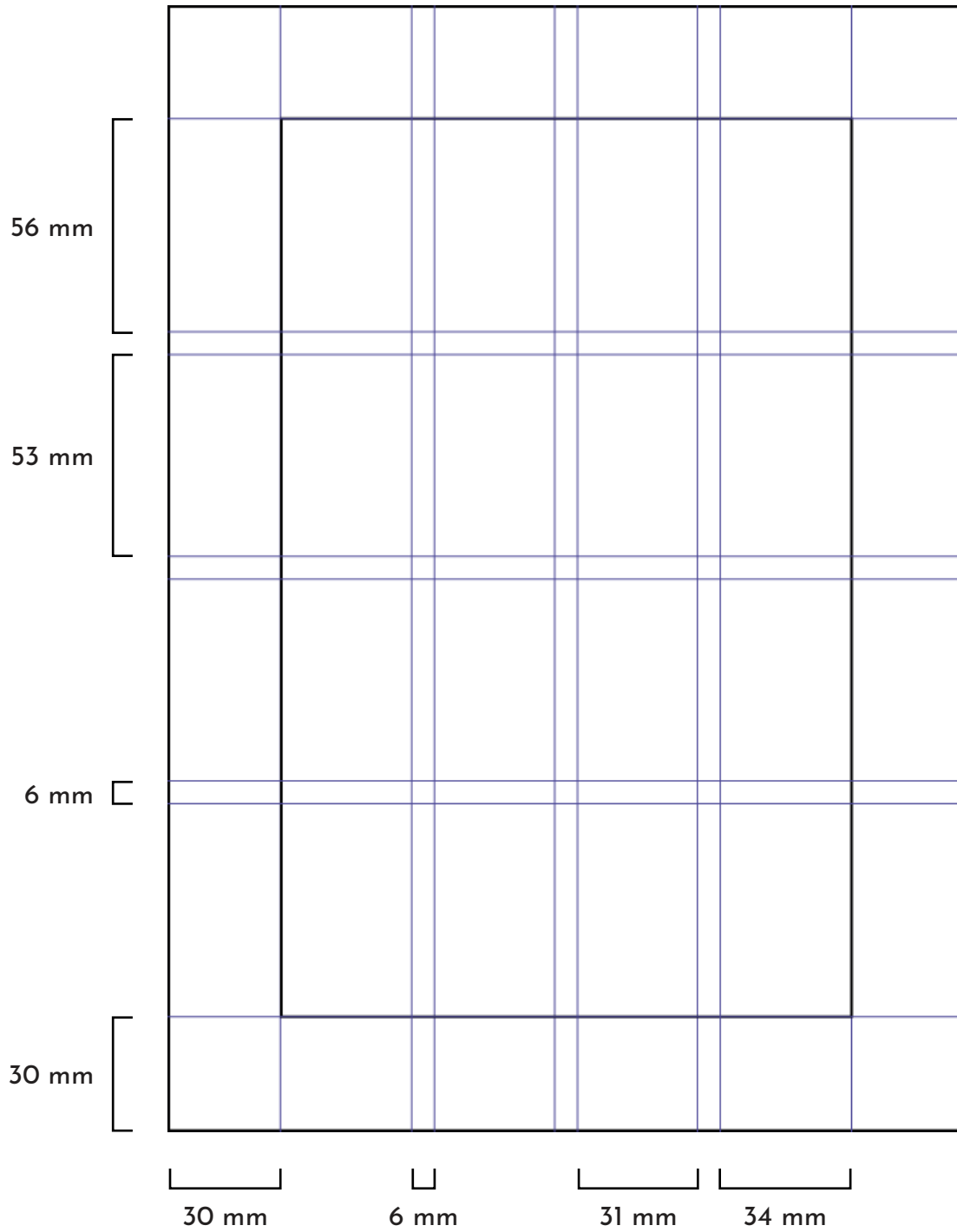
Aa Bb Cc

Semibold

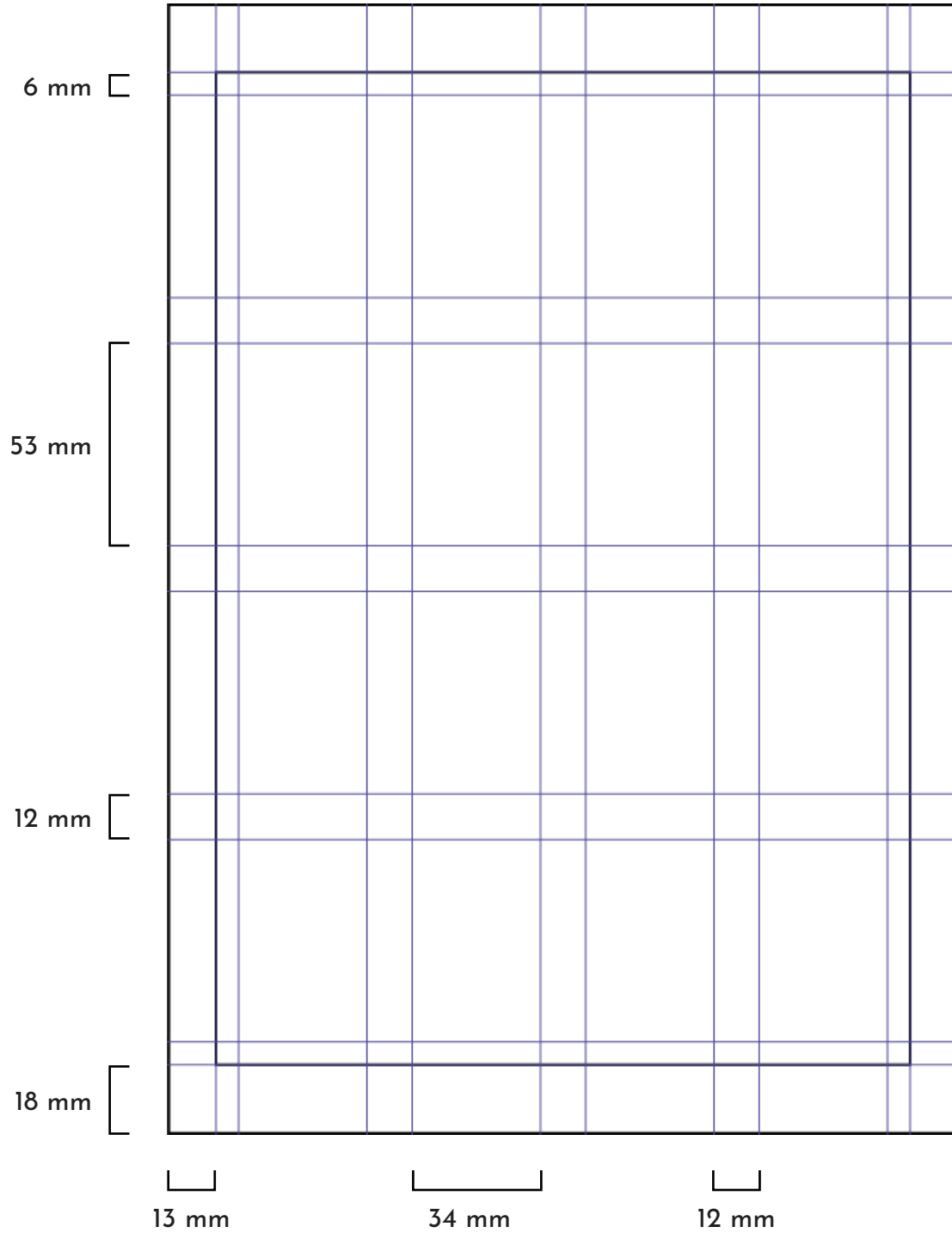
Aa Bb Cc

Bold

Aa Bb Cc



## IL MANUALE: LE SCHEDE



## Risultati finali

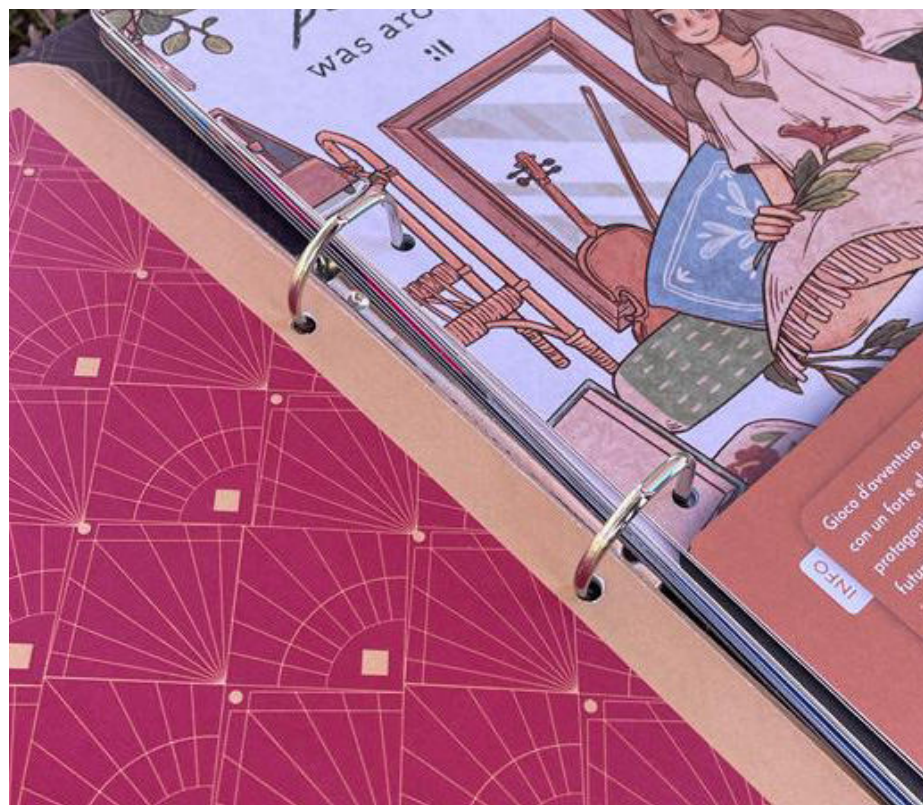


Il raccoglitore è in formato A4 ed è stato personalizzato con una grafica che ricordasse i temi e i colori retrowave del manuale. Il finish è opaco e soft-touch.



Le schede sono state stampate su carta da 350 gr. Successivamente i bordi sono stati stondati e sono stati fatti i fori centrali.





È stato scelto un raccoglitore con due anelli a D di altezza 25mm e con passo 80mm. Il cartone ha uno spessore di 2.2 mm con personalizzazione interna anch'essa con finitura soft-touch come l'esterno.



Sono stati realizzati dei manifesti che mostrano le immagini dei personaggi presenti nel manuale. Potenzialmente, questi manifesti potrebbero essere esposti all'interno dello studio del professionista.



## BIBLIOGRAFIA

1. Bocci, F. (2019), *Dentro il videogioco. Viaggio nella psicologia dei videogiochi e nei suoi ambiti applicativi*, Ananke Lab, Torino
2. Bocci, F., & Sala, C. (2019). Il videogioco come strumento creativo e terapeutico in *Psicologia Individuale; l'approccio della Video Game Therapy*. *Rivista Psicologia Individuale*.
3. Peracchia, S., & Curcio, G. (2016). Gli effetti di diversi tipi di videogiochi su misure psicologiche e cognitive: uno studio sperimentale su alunni di scuola secondaria. *Giornale Italiano Di Psicologia*, pp. 249-264.
4. Bartolomeo, A., & Caravita, S. (2004). *Il bambino e i videogiochi. Implicazioni psicologiche ed educative*. Edizioni Carlo Amore.
5. Donovan, T. (2010). *Replay : the history of video games*. Yellow Ant.
6. Sprea Editori s.p.a., & Panini s.p.a. (2010). *La Grande Storia dei Videogiochi - Hardware 1-2*.
7. Peracchia, S., D'Aurizio, G., & Giuseppe Curcio. (2022). Videogaming Frequency and Executive Skills in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
8. Wilkinson, N., Ang, R. P., & Goh, D. H. (2008). Online video game therapy for Mental Health Concerns: A Review. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(4), 370-382. <https://doi.org/10.1177/0020764008091659>
9. Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1987). *Dizionario dei Simboli (Vol. 1-2)*. Biblioteca universale Rizzoli.
10. American Psychiatric Association (1995). *DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Milano: Masson.
11. Sperry, L. (2000). *I disturbi di personalità. Dalla diagnosi alla terapia cognitivo-comportamentale*. McGraw-Hill Libri Italia srl.
12. Rossi, A. (2019). *Manuale di Psichiatria*. Edra.

1. Il videogioco come strumento creativo e terapeutico in Psicologia Individuale; L'approccio della Video Game Therapy. - Francesco Bocci, Cinzia Sala ([https://www.sipi-adler.it/wp-content/uploads/2020/03/086\\_Bocci\\_Sala.pdf](https://www.sipi-adler.it/wp-content/uploads/2020/03/086_Bocci_Sala.pdf))
2. Videogioco - Wikipedia (<https://it.wikipedia.org/wiki/Videogioco#Generi>)
3. Lombardia, A. P. L.- P. della. (n.d.). Videogame therapy. Psicologia dei Videogiochi e Ambiti Applicativi. APL - Psicologi della Lombardia. Retrieved October 17, 2022, from <https://www.psicologilombardia.it/formazione/videogame-therapy>
4. Estetica Nei videogiochi: Aspettativa e comunicazione. PRESGAME. (n.d.). Retrieved December 9, 2022, from <https://www.presgame.it/articoli/estetica-nei-videogiochi-aspettativa-e-comunicazione>
5. Floris, J. (2022, March 14). Disturbi di Personalità : Test, sintomi E classificazione. AIAMC. Retrieved December 13, 2022, from <https://www.aiamc.it/disturbi-personalita/>
6. Zimmerman, M. (2022, November 14). Disturbo antisociale di Personalità - Disturbi Psichiatrici. Manuali MSD Edizione Professionisti. Retrieved December 13, 2022, from <https://www.msdmanuals.com/it-it/professionale/disturbi-psichiatrici/disturbi-della-personalita%3%A0/disturbo-antisociale-di-personalita%3%A0>
7. Campisi, M. (n.d.). Stile e disturbo masochistico di personalità. Massimo Campisi Psicologo Torino. Retrieved January 14, 2023, from <https://campisipsicologo.com/disturbi/disturbo-masochistico-di-personalita/>
8. Bocci, F. (Ed.). (n.d.). Good gamer toscana. Video Game Therapy. Retrieved January 17, 2023, from <https://www.videogametherapy.it/site/index>

## CREDITI

Si ringraziano il dottor Francesco Bocci e lo staff di Video Game Therapy e il dottor Giuseppe Curcio dell'Università de L'Aquila

Grafica di copertina per dossier e raccoglitore  
Immagini di Freepik

Stampa dossier  
Safaro s.r.l.

p. 10  
Immagine di Kelly Sikkema

p. 11  
Immagine di Ciaran O'Brien

p. 13  
Illustrazione di John "Keebs" Lee

p. 14  
Life is Strange

p. 28  
Immagine di Yorkshire Evening Post

p. 40  
Immagine di Aethrall  
Immagine di SoggyWaffl31023

p. 41  
Immagine di Westen Fry  
Immagine di Susan Guinto

p. 52  
Immagini da Midjourney AI\*  
Prompt

1- group of four cinema stars of different ages, two women and two men, two adults and two young people, all wearing pink clothings, all with blonde hair, they are in a fancy room, retrowave style, art deco

2- royal family composed of four people that are a mother, a father, a daughter of about ten years old and a son of about twenty years old, all with olive skin, green eyes, gold crowns on their heads, all in blue clothing, wide view with a blue throne room as a backdrop, retrowave style, art deco, predominant colour blue, defined faces

p. 53  
Immagini da Midjourney AI\*  
Prompt

1- group of four judges of different ages, two women and two men, two adults and two youths, all wearing black togas and white judge's wigs, stand on a pulpit inside a courtroom, retrovave style, art deco, predominant colour blue, defined faces

2- group of four poets of different ages, two women and two men, two adults and two young people, all wearing red dresses and laurel wreaths, all with red hair, they are in a room, some are writing others are sitting or standing, retrovave style, art deco

3- group of four hermits of different ages, two women and two men, two adults and two young people, all wearing purple capes with hood, all with purple hair, they are in a forest, retrovave style, art deco

\*le seguenti immagini sono state modificate successivamente tramite software grafico.

## RINGRAZIAMENTI

Desidero esprimere la mia gratitudine al dottor Bocci e al dottor Curcio per avermi fornito gli strumenti necessari per affrontare lo studio della psicologia nel modo corretto. Inoltre, vorrei ringraziare i miei relatori, il professor Oppedisano e il professor Rossi, non solo per avermi assistito nella stesura della mia tesi, ma anche per aver guidato me e i miei compagni di corso durante questi tre anni di studio. È emozionante pensare che sono stati i primi insegnanti che ho incontrato quando sono entrata in facoltà e gli ultimi che mi hanno accompagnato nella mia prova finale. Vorrei altresì ringraziare tutti i docenti che ho incontrato lungo questo percorso accademico, coloro che mi hanno ispirato e quelli che mi hanno messo alla prova.

Ringrazio i compagni che mi sono stati vicino nei momenti di gioia e in quelli difficili, soprattutto Ludovica, Martina e Chiara, senza le quali probabilmente non avrei vissuto questi tre anni nello stesso modo: ci siete state dal primo giorno all'ultimo, e spero ancora per molti giorni a venire.

Grazie ai miei amici di una vita, la mia tribù, perchè mi avete veramente supportata in ogni modo possibile da quasi 10 anni a questa parte e per aver sempre creduto in me e per essere sempre entusiasti per ogni mia idea, anche folle.

Senza di voi non sarei quella che sono oggi, siete parte di me e lo sarete per sempre.

Grazie alla mia grande famiglia, in particolare ai miei genitori, per avermi sempre supportato, soprattutto nei momenti peggiori, è grazie a voi se sono arrivata fin qui. Grazie per avermi lasciata libera di fare le mie scelte, di sbagliare e fare le mie esperienze senza mai lasciarmi la mano e per aver creato la nostra meravigliosa famiglia che anche durante le tempeste non ha mai vacillato.

Grazie alle singole persone che mi sono state vicine negli ultimi mesi e negli ultimi anni, soprattutto quelle che mi hanno cambiata e mi hanno aiutata a crescere e che hanno preso una parte dei pesi che ho portato senza mai chiedere nulla in cambio e senza mai farmi sentire sbagliata.

Vorrei dedicare questo importante traguardo a me stessa, perché troppo spesso non mi concedo il giusto apprezzamento per le cose che conquisto. Inoltre, desidero dedicarlo anche a Nonna Maria, avrei voluto fosse qui per vedere la sua ultima nipote laurearsi. Rimani per sempre nel mio cuore e nella mia mente, grazie di tutto.



## CHE COS'È LA VIDEOGAME THERAPY?

La videogame therapy è stata introdotta negli anni '80 come **strumento terapeutico per la riabilitazione fisica e cognitiva**, utilizzando i videogiochi per riflettere su alcuni aspetti della personalità.

È particolarmente utile con pazienti adolescenziali, ma si rileva efficace anche con soggetti adulti e giovani adulti. Tuttavia, questo approccio **non deve essere isolato da un percorso psicoterapeutico** già in atto, ma ne diventa uno strumento funzionale.

### FUNZIONI DELLA VGT



#### Funzione contenitiva

Far sentire il paziente "meno frammentato", in una situazione di sicurezza primordiale, quasi materna, rappresenta il contenimento delle emozioni.



#### Funzione compensatoria

Compensare un vuoto affettivo, permettendo al paziente di identificarsi con il personaggio del videogioco, in modo tale da portarlo a riflettere.



#### Funzione creativa

Creare significati attraverso la simbologia dei videogiochi. Alcune personalità hanno difficoltà nel creare collegamenti o significati nella vita quotidiana.



#### Life skills

Ambiti della vita e abilità intrinseche dell'uomo in cui alcune personalità hanno delle carenze o difficoltà e che i videogiochi possono integrare.

### SESSIONI DI TERAPIA



## I DDP PRESI IN ESAME

### ISTRIONICA

- ◆ Necessità di ricevere attenzioni;
- ◆ Eccessiva considerazione di sé stessi;
- ◆ Deficit: empatia, problem solving, autogestione e gestione pratica.



### NARCISISTICA

- ◆ Convinzione di essere più importanti degli altri;
- ◆ Pretesa di un trattamento speciale;
- ◆ Deficit: autocontrollo, empatia, negoziazione, risoluzione dei conflitti.



### OSSESSIVO COMPULSIVA

- ◆ Eccessivo senso di responsabilità;
- ◆ Repressione delle emozioni e degli impulsi;
- ◆ Deficit: empatia, relazioni, eccessiva rigidità.



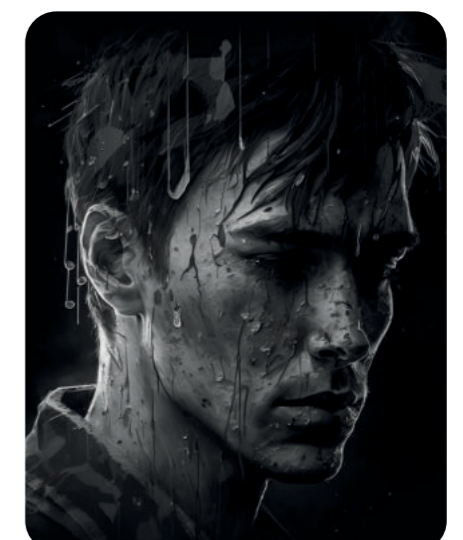
### MASOCHISTICA

- ◆ Inclinação alla sofferenza;
- ◆ Tendenza ad assumere ruoli passivi o vittimizzanti;
- ◆ Deficit: estremo bisogno degli altri, sottomissione, bassa autostima.



### DEPRESSIVA

- ◆ Convinzione che la sofferenza sia necessaria;
- ◆ Onnipresenza di tristezza, colpa e vergogna;
- ◆ Deficit: eccessiva riflessione, coping disfunzionale, problem solving, autoregolazione.



## OBIETTIVI PROGETTUALI

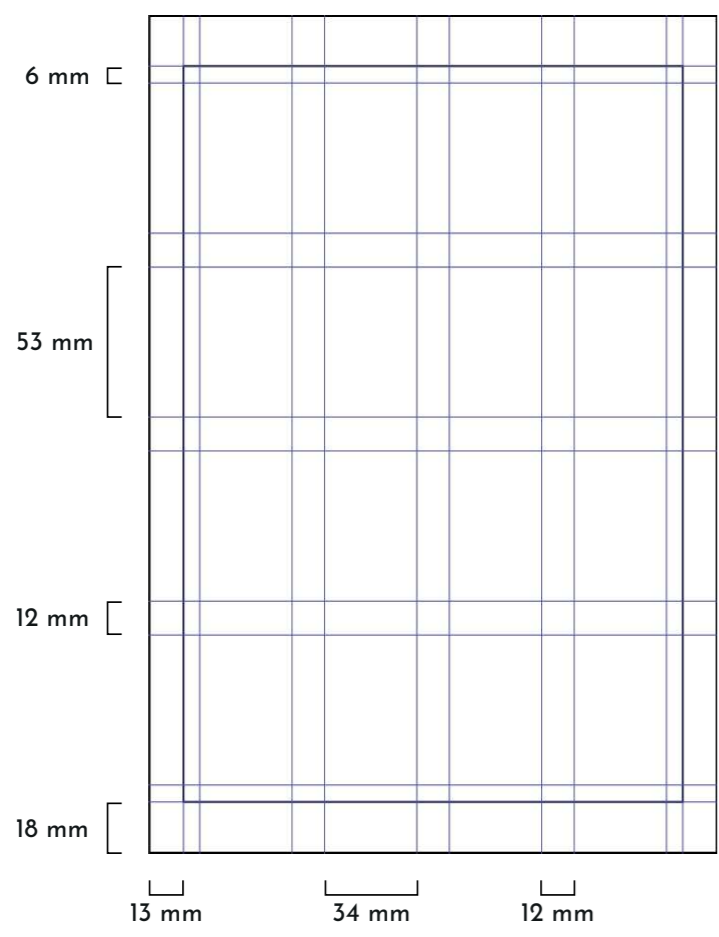
Creare uno **strumento utile ai terapeuti** seguendo questi *punti chiave*:

- ◆ Facilitare la scelta dei videogiochi
- ◆ Avere una visione d'insieme su ogni gioco
- ◆ Possibilità di essere aggiornato
- ◆ Estetica accattivante anche per i pazienti

## TARGET DI RIFERIMENTO

- ◆ **Specialisti** del settore
- ◆ **Pazienti**

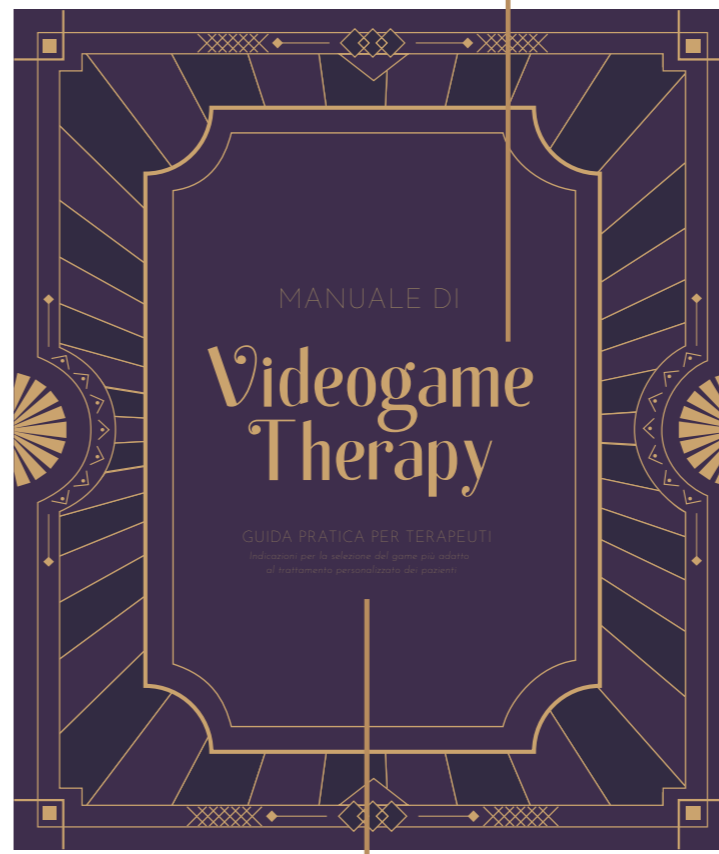
## LAYOUT E FONT



Josefin Sans



Josefin Sans



Natural

Josefin Sans

## MIDJOURNEY

Midjourney è un laboratorio di ricerca fondato nel 2022, che utilizza l'intelligenza artificiale (AI) per creare immagini con l'obiettivo di cambiare il modo con cui le persone interagiscono con l'arte. Si tratta di un algoritmo text to image, ossia capace di generare immagini in base a delle istruzioni testuali (prompt).

## CHARACTERS

### ISPIRAZIONI



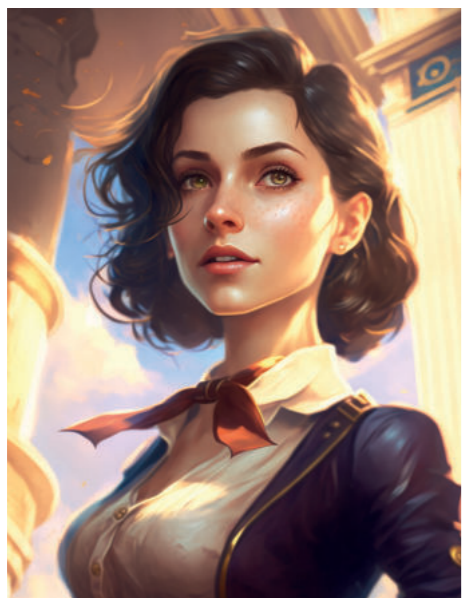
Sala giochi



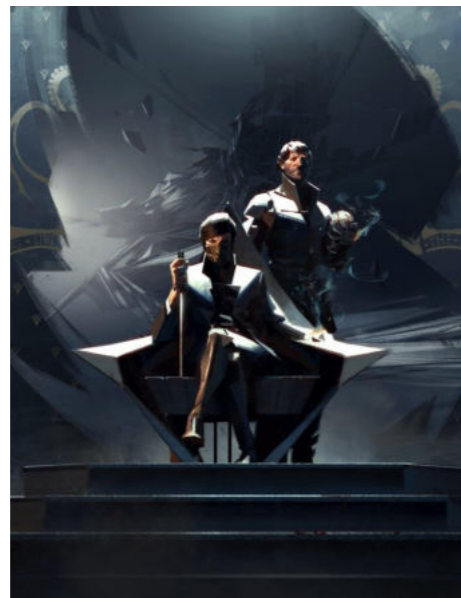
Space Remix, Prateek Vatash



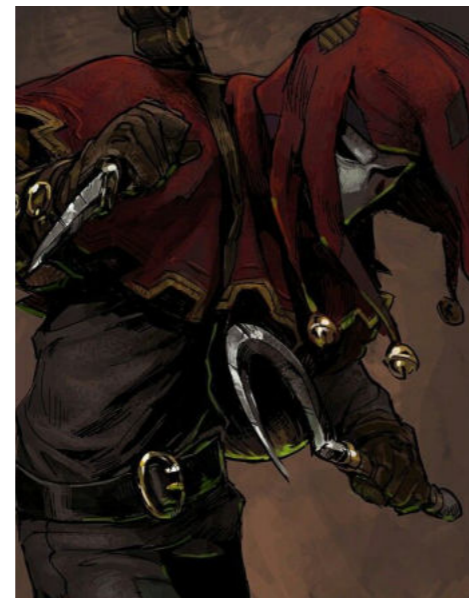
Visiona, Verner Pantan



BioShock

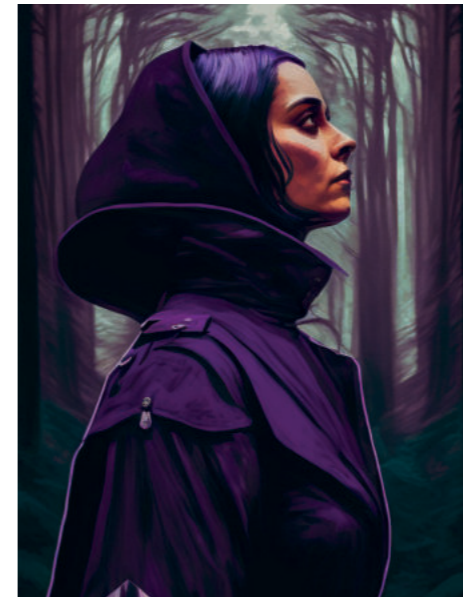
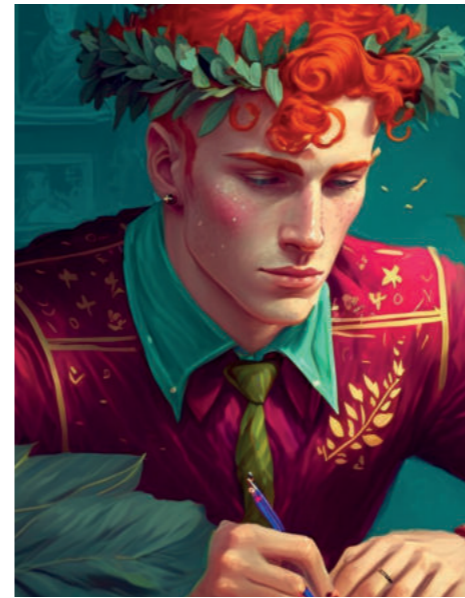


Dishonored 2



Darkest Dungeon

### PROVE PRELIMINARI



### PERSONAGGI FINALI



LE STAR

(PERSONALITÀ ISTRIONICA)



I NOBILI

(PERSONALITÀ NARCISISTICA)



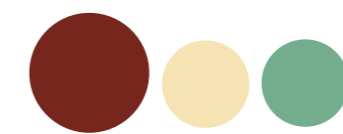
I GIUDICI

(PERSONALITÀ OSSESSIVO COMPULSIVA)



I POETI

(PERSONALITÀ MASOCHISTICA)



GLI EREMITI

(PERSONALITÀ DEPRESSIVA)



