



VIDEO GAME

THERAPY[®]

**METTERE L'ESPERIENZA DI GIOCO
AL CENTRO DELLA TERAPIA**



IL (VIDEO)GIOCO

Non c'è consenso in letteratura su una definizione di gioco, ma possiedono caratteristiche peculiari utili quando si considera un'esperienza di gioco come esperienza terapeutica:

- Coinvolgimento
- Interattività
- Feedback visivo e uditivo
- Personalizzazione
- Varietà
- Accessibilità
- Valutazione
- Realtà virtuale



Chris Crawford

"un'attività di risoluzione dei problemi, affrontata con un atteggiamento giocoso"



Johan Huizinga

"un'attività libera che sta consapevolmente al di fuori della vita 'ordinaria' perché 'non è seria', ma allo stesso tempo assorbe il giocatore in modo intenso e totale"



Bernard Suits

"il tentativo volontario di superare ostacoli superflui"



Katie Salen ed Eric Zimmerman

"un sistema in cui i giocatori si impegnano in un conflitto artificiale, definito da regole, che si traduce in un risultato quantificabile"



ORIGINE DELLA VGT®

Creata nel 2019 dal Dr. Francesco Bocci, ispirandosi alla Geek Therapy e allo psicodramma classico. Utilizza videogiochi commerciali per riflettere sul proprio stile di vita, emozioni e pensieri.

In questo scenario, il paziente può esprimere gli aspetti più salienti di sé con completa libertà e minori difese rispetto al dialogo, grazie alle proprietà immersive dei videogiochi che rendono l'esperienza di gioco particolarmente spontanea.

Strumento da utilizzare in psicologia per consentire:

- il contenimento emotivo;
- il lavoro clinico e terapeutico;
- il lavoro di supporto ed espressivo.

Geek Therapy

Anthony Bean

I prodotti geek sono usati nel trattamento di problemi di autostima, ansia, depressione, disturbo da stress post-traumatico, ADHD e disturbi dello spettro autistico.

I pazienti geek si identificano con i protagonisti in un ambiente dove il giudizio sociale è sospeso e possano aprirsi divertendosi allo stesso tempo.

Psicodramma

Jacopo Levy Moreno



ORIGINE DELLA VGT®

La VGT® ha portato risultati positivi nel:

- Promuovere la sperimentazione emotiva;
- Promuovere l'alfabetizzazione emotiva;
- Favorire l'emozione primaria della "scoperta";
- Promuovere un sentimento sociale;
- Promuovere la consapevolezza del proprio ruolo o identità in un determinato momento della vita;
- Attivazione dei processi cognitivi;
- Facilitare la comunicazione di parti del Sé.

È di fondamentale importanza che il fulcro del processo non sia tanto legato al videogioco, quanto piuttosto al "come" in cui il terapeuta lo presenta e lo usa nella seduta.

I videogiochi sono considerati uno strumento ottimale per il potenziamento della riabilitazione educativa e cognitiva in numerosi problemi clinici, come lesioni cerebrali traumatiche, malattie neurodegenerative, DSA, ADHD, nonché nella prevenzione del declino cognitivo nell'invecchiamento fisiologico.

In ambito clinico, i videogiochi vengono utilizzati per riabilitare le funzioni cognitive come l'attenzione, la risoluzione dei problemi e la memoria in tutte le fasce d'età.



FASE DI VALUTAZIONE

Individuare le caratteristiche del paziente in termini di personalità, per scegliere il titolo migliore da giocare.

L'indagine sulla personalità viene effettuata utilizzando il Myers Briggs Type Indicator (MBTI).

Collegare un particolare gioco a una specifica personalità può aumentare il coinvolgimento emotivo e intellettuale del giocatore, facilitando il raggiungimento dell'esperienza di flusso.

La scelta del gioco adatto è influenzata anche dalla diagnosi, la vita attuale del paziente, gli obiettivi terapeutici e i fattori di rischio da evitare.

Altri strumenti

Big Five Questionnaire: componenti non dicotomiche che rendono più difficile abbinare il proprio stile di gioco con il tipo di videogioco che meglio si adatta a quella personalità.

Test di Bartle: tipologie definite considerando i giocatori di giochi multiplayer online.



SENTIMENTI DI INFERIORITÀ

I sentimenti di inferiorità possono essere trovati sia nella storia passata che nell'insight di un paziente.

Il giocatore può parlare di queste esperienze in modo diverso attraverso il gioco: la consapevolezza dei sentimenti di inferiorità è mitigata giocando ai videogiochi poiché esiste una relazione naturale e senza soluzione di continuità tra il gioco e il fallimento.

Questo apre un nuovo scenario sul modo in cui il fallimento è reso più accettabile attraverso la lente del gioco.

Paradosso del Fallimento

Anche se solitamente tendiamo a evitare il fallimento, non vediamo l'ora di giocare, nonostante questa attività di solito ci faccia sperimentare qualcosa da cui vorremmo stare alla larga.





FASE DI VALUTAZIONE

<p>ISTJ</p> <p>Responsible, sincere, analytical, reserved, realistic, systematic. Hardworking and trustworthy with sound practical judgment.</p>	<p>ISFJ</p> <p>Warm, considerate, gentle, responsible, pragmatic, thorough. Devoted caretakers who enjoy being helpful to others.</p>	<p>INFJ</p> <p>Idealistic, organized, insightful, dependable, compassionate, gentle. Seek harmony and cooperation, enjoy intellectual stimulation.</p>	<p>INTJ</p> <p>Innovative, independent, strategic, logical, reserved, insightful. Driven by their own original ideas to achieve improvements.</p>
<p>ISTP</p> <p>Action-oriented, logical, analytical, spontaneous, reserved, independent. Enjoy adventure, skilled at understanding how mechanical things work.</p>	<p>ISFP</p> <p>Gentle, sensitive, nurturing, helpful, flexible, realistic. Seek to create a personal environment that is both beautiful and practical.</p>	<p>INFP</p> <p>Sensitive, creative, idealistic, perceptive, caring, loyal. Value inner harmony and personal growth, focus on dreams and possibilities.</p>	<p>INTP</p> <p>Intellectual, logical, precise, reserved, flexible, imaginative. Original thinkers who enjoy speculation and creative problem solving.</p>
<p>ESTP</p> <p>Outgoing, realistic, action-oriented, curious, versatile, spontaneous. Pragmatic problem solvers and skillful negotiators.</p>	<p>ESFP</p> <p>Playful, enthusiastic, friendly, spontaneous, tactful, flexible. Have strong common sense, enjoy helping people in tangible ways.</p>	<p>ENFP</p> <p>Enthusiastic, creative, spontaneous, optimistic, supportive, playful. Value inspiration, enjoy starting new projects, see potential in others.</p>	<p>ENTP</p> <p>Inventive, enthusiastic, strategic, enterprising, inquisitive, versatile. Enjoy new ideas and challenges, value inspiration.</p>
<p>ESTJ</p> <p>Efficient, outgoing, analytical, systematic, dependable, realistic. Like to run the show and get things done in an orderly fashion.</p>	<p>ESFJ</p> <p>Friendly, outgoing, reliable, conscientious, organized, practical. Seek to be helpful and please others, enjoy being active and productive.</p>	<p>ENFJ</p> <p>Caring, enthusiastic, idealistic, organized, diplomatic, responsible. Skilled communicators who value connection with people.</p>	<p>ENTJ</p> <p>Strategic, logical, efficient, outgoing, ambitious, independent. Effective organizers of people and long-range planners.</p>

Analisti	
Architetto - INTJ	<i>Tetris; Monument Valley2; Thomas Was Alone; Inscryption</i>
Logico - INTP	<i>Dorfromantik; Don't Starve Together; Security Booth: Director's Cut; Green Heel</i>
Comandante - ENTJ	<i>Valiant Hearths: The Great War; 35MM; Saturnalia; This War Of Mine</i>
Dibattente - ENTP	<i>The Last Campfire; Syberia: The World Before; How Fish Is Made; Mothered</i>

Diplomatici	
Sostenitore - INFJ	<i>Tiny Lands; House Flipper; Townscaper; Death Stranding</i>
Mediatore - INFP	<i>Night In The Woods; Coffee Talk; Life Is Strange; Detroit: Become Human</i>
Protagonista - ENFJ	<i>Overcooked: All You Can Eat; Among Us; Cult Of The Lamb; The Walking Dead: The Talltale Series</i>
Attivista - ENFP	<i>Feather; Penguins Can Fly; Minecraft; My Summer Car</i>

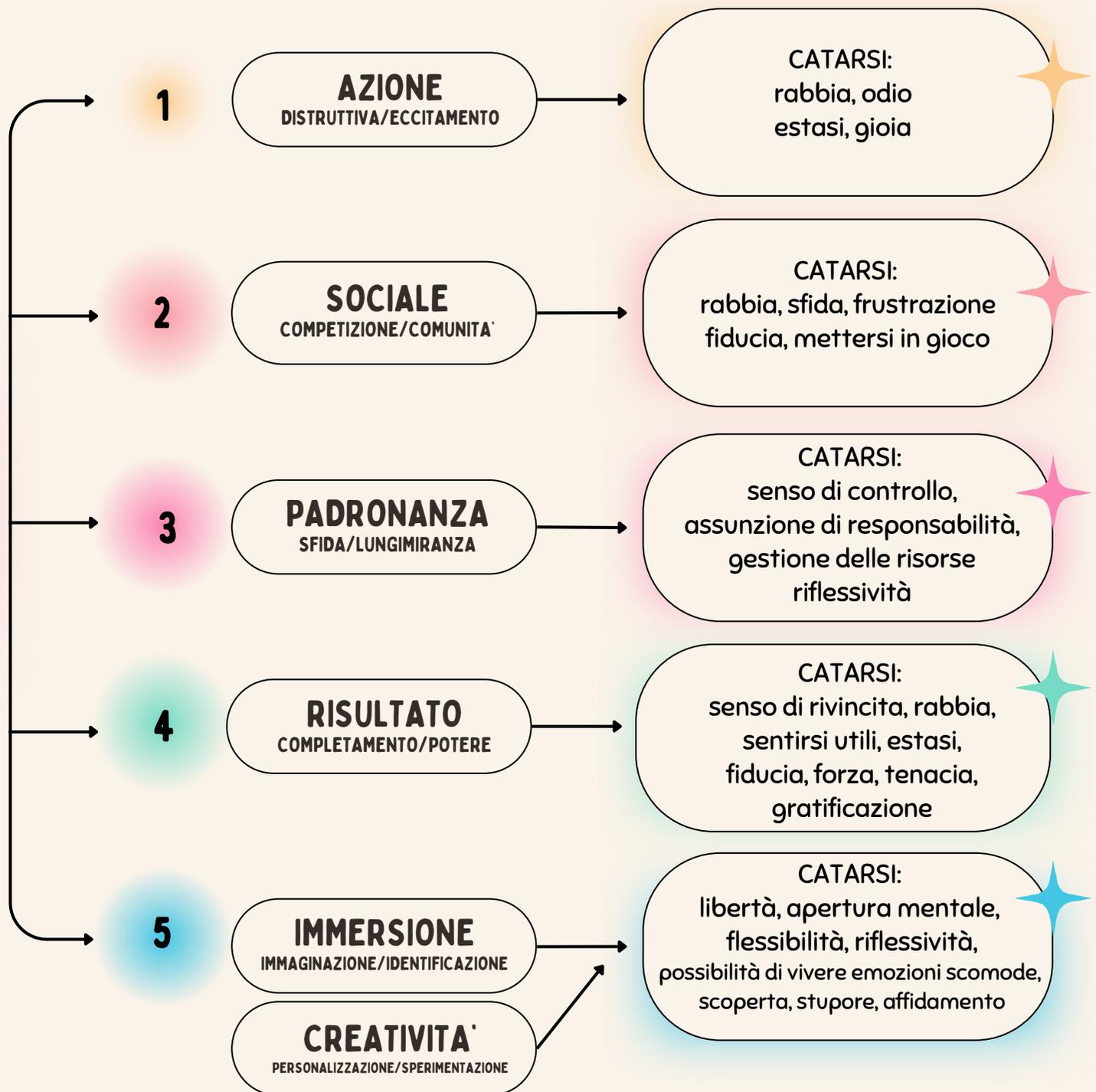
Sentinelle	
Logista - ISTJ	<i>We Were Here Together; Pentiment; For Goodness Sake; She Sees Red: Interactive Thriller</i>
Difensore - ISFJ	<i>ICO; Stray; It Takes Two; Little Misfortune</i>
Dirigente - ESTJ	<i>Oxygen Not Included; Yes, Your Grace; Papers, Please; Not For Broadcast</i>
Console - ESFJ	<i>Animal Crossing: New Horizons; Hokko Life; The Last Guardian; A Normal Lost Phone</i>

Esploratori	
Virtuoso - ISTP	<i>Freud's Bones; Road96; Fear To Fathom: Home Alone; Scorn</i>
Avventuriero - ISFP	<i>Tunic; Little Orpheus; Epystory Typing Chronicles; The Pathless</i>
Imprenditore - ESTP	<i>Horizon Chase 2; Getting Over It With Bennett Foddy; Cuphead; The Binding Of Isaac</i>
Intrattenitore - ESFP	<i>Untitled Goose Game; Crypt Of The Necromancer; Find The Murderer 2; Dude Simulator 3</i>



STILI DI VITA MODALITA' DI GIOCO

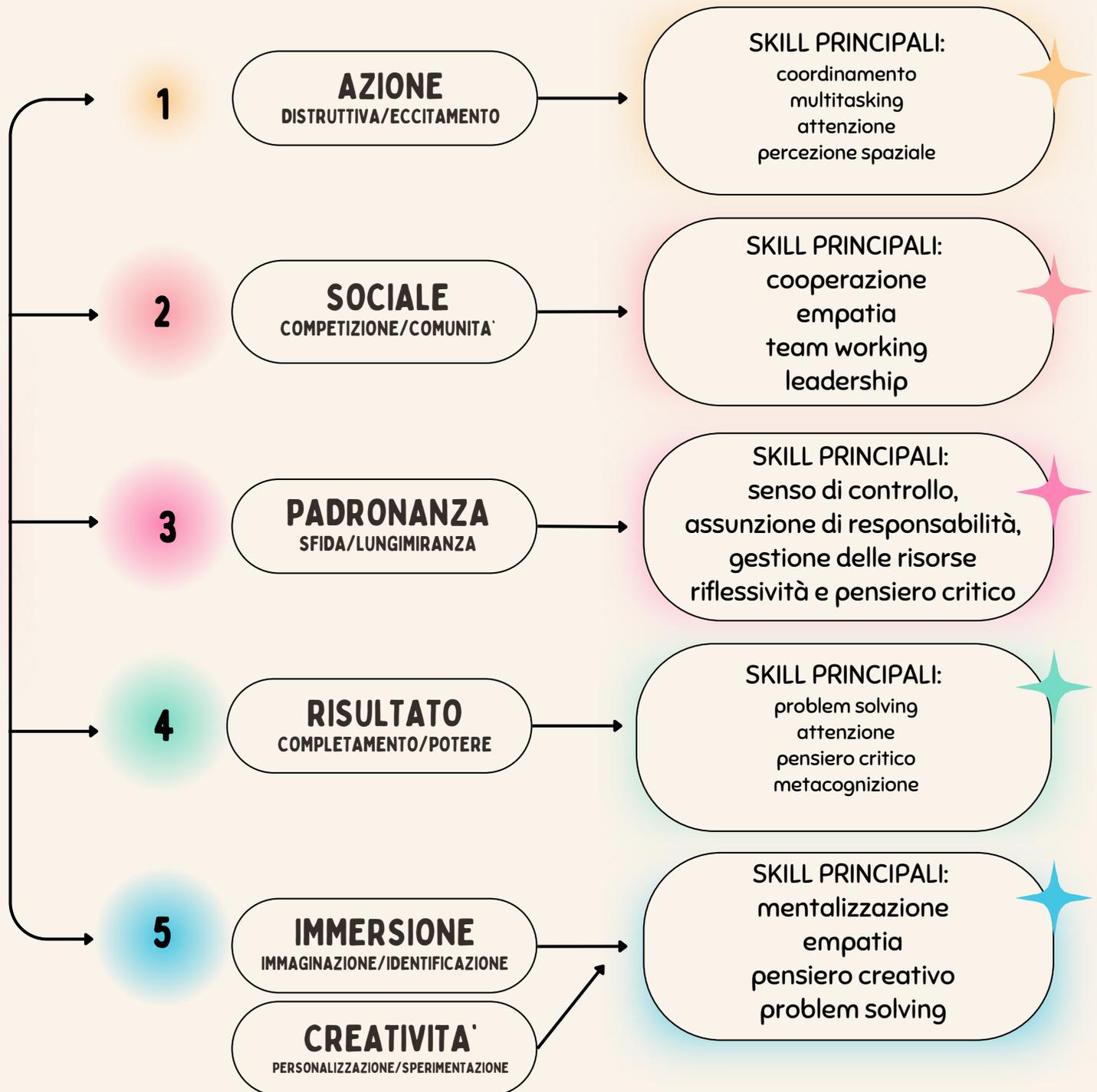
Bartle & Co.





STILI DI VITA MODALITA' DI GIOCO

Bartle & Co.





STATO DI FLUSSO

Il termine "Flusso" si riferisce a un particolare stato psicofisico in cui le persone sono completamente immerse in ciò che stanno facendo, al punto da perdere il senso del tempo e avere livelli di percezione eccezionali.

Tuttavia, il Flow non è solo sentimenti puramente positivi, poiché comporta anche sforzo e frustrazione, purché non siano eccessivi.

Elementi che caratterizzano lo stato di Flow:

- Obiettivi chiari
- Concentrazione totale sul compito
- Perdita di autocoscienza
- Distorsione del senso del tempo
- Feedback diretto e univoco
- Equilibrio tra sfida e abilità
- Senso di controllo
- Piacere intrinseco
- Integrazione tra azione e consapevolezza



STATO DI FLOW =EQUILIBRIO

DOMINIO DEL FARE

Pensiero
Pianificazione
Formulazione
Giudizio
Focalizzazione sul passato
Aspettative sul futuro
Desiderio
Focalizzazione sugli obiettivi



DOMINIO DELL'ESSERE

Sintonizzazione sul momento presente
Connessione con il proprio Sè
Fare esperienza dell'IO SONO
Fare esperienza dell'ADESSO
Esperienza sensoriale
Atteggiamento non giudicante



STATO DI FLUSSO

I videogiochi sono contesti particolarmente in grado di favorire l'ingresso dei giocatori nello stato di flusso.

Questo peculiare stato rappresenta un'esperienza coinvolgente e trasformativa, portando il giocatore ad essere meno difensivo e più aperto all'autoregolazione.

Mentre si trovano in questo stato, i giocatori possono tranquillamente dissociarsi pur gestendo la dimensione dell'autocontrollo, mentre il gioco fornisce obiettivi chiari e definiti e un feedback preciso.

Il Flow è una zona mediana in cui le opportunità di azione e le potenzialità dell'individuo sono bilanciate.

Giochi arcade: bilanciamento delle richieste del gioco con la memoria di lavoro e i tempi di reazione del giocatore.

Giochi narrativi: il giocatore controlla la direzione della storia e i dialoghi, immergendosi lentamente nella storia e identificandosi con i personaggi.

LA SEDUTA DI VGT®

Questa infografica ci permette di capire come si svolge una tipica sessione di VIDEO GAME THERAPY®, della durata di 60 minuti circa, ripetibile e personalizzabile per tutta la durata del percorso in base al target ed agli obiettivi prefissati in fase di anamnesi, seguendo il protocollo descritto nel paper: “Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy-The Video Game Therapy® Approach”



1

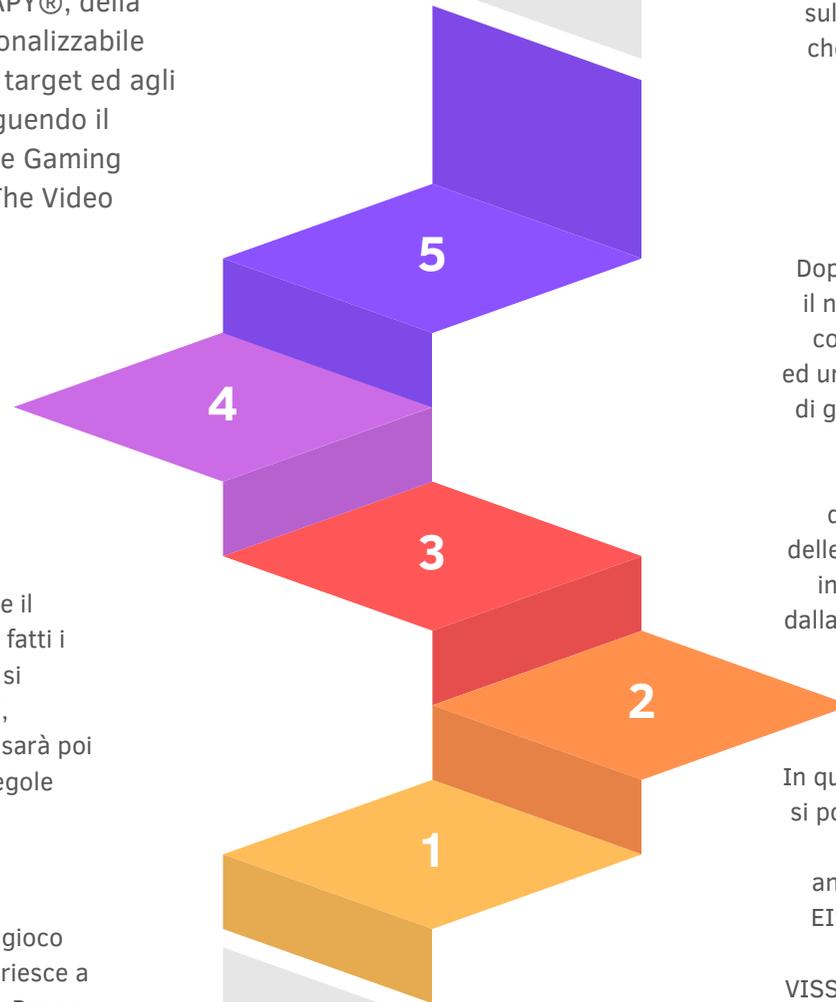
Accoglienza

In questi primi minuti si accoglie il soggetto, con cui sono stati già fatti i primi colloqui di anamnesi, e lo si introduce al gioco scelto per lui, descrivendoglielo brevemente (sarà poi lui a scoprire il gameplay e le regole del gioco durante la sessione).

2

Immersione

In questi primi 15/20 minuti di gioco circa, il nostro paziente/gamer riesce a raggiungere lo “stato di FLOW”. Posso aiutarlo a prendere consapevolezza di ciò attraverso la Flow State Scale®. E' necessario che si raggiunga un'esperienza di “benessere” e di “piacere” dopo questa fase, così che il terapeuta possa portare il soggetto a parlare di sé con meno difese e timore di sentirsi sotto giudizio.



3

Fase dialogica

In questa fase, dopo che il soggetto ha raggiunto il FLOW, si possono utilizzare alcune delle schede/dispense di lavoro della VGT®, focalizzandosi sia sull'aspetto cognitivo (skill training), che sulla facilitazione dei processi di insight (catarsi, esposizione, desensibilizzazione, ecc...).

4

Debriefing

Dopo circa 45 minuti di gioco, si porta il nostro paziente/gamer a descrivere come si è sentito, a dare un “senso” ed una “chiusura” all'esperienza stessa di gioco appena avvenuta, in relazione anche agli obiettivi terapeutici che vogliamo raggiungere con lui. E' in questa fase che possiamo utilizzare delle carte (Intuiti®/Propp®) oppure introdurre uno storytelling partendo dalla narrazione della sessione di gioco giocata.

5

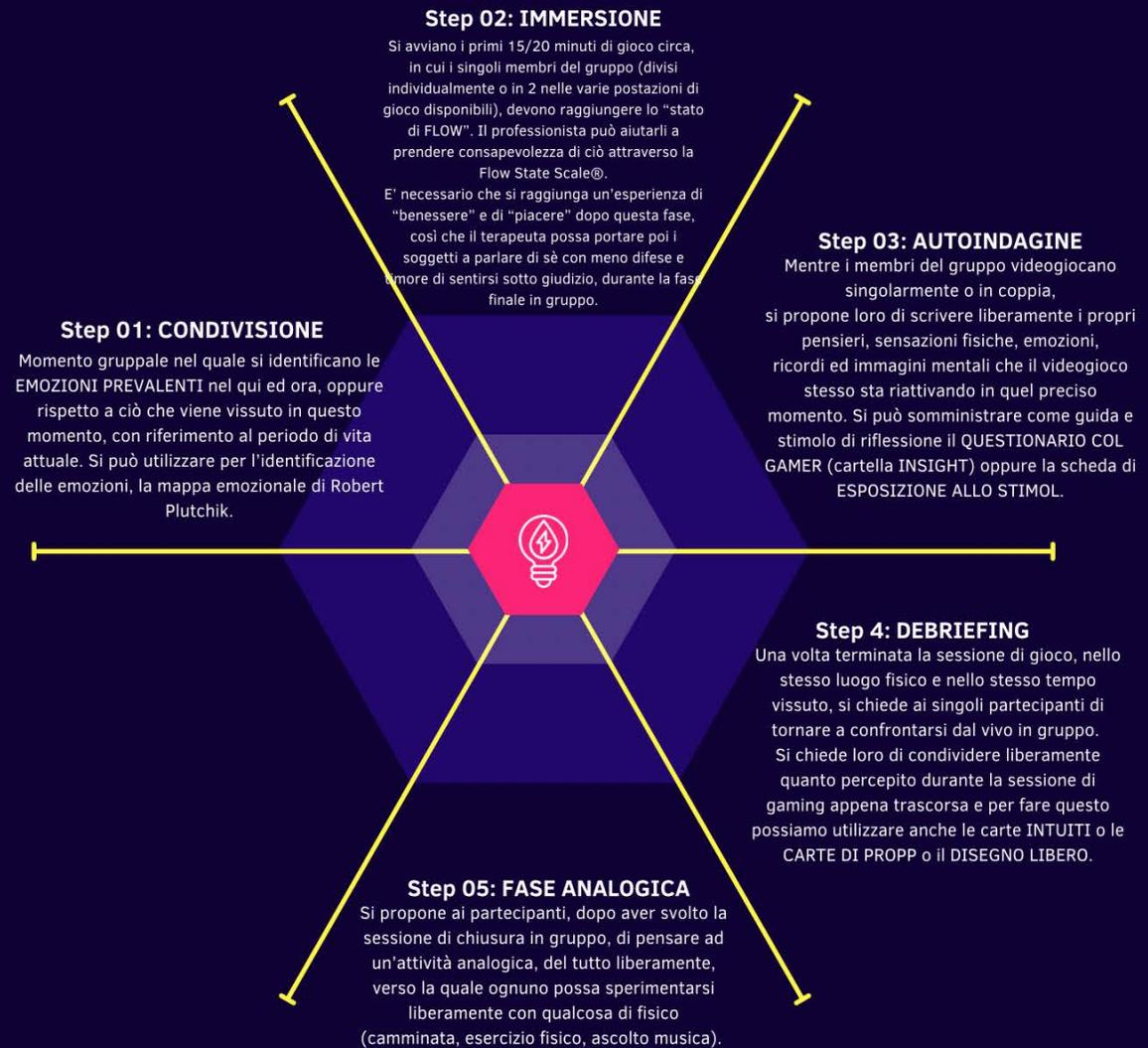
Test

In questa ultima fase, non obbligatoria, si possono somministrare nuovamente alcuni test somministrati in fase di anamnesi, come la TAS-20, MCQ-30, EIS, SCL-90, PQ-16, ed altri, come la FLOW STATE SCALE o il TEST SUI VISSUTI DI INFERIORITA', per valutare se ci sono stati dei cambiamenti. Questa parte non si fa in tutte le sedute ma di solito ogni 4/5 incontri dall'inizio del percorso.



Il setting VGT® in piccolo gruppo

In questa infografica si mostra come è possibile utilizzare la Video Game Therapy® anche in un piccolo gruppo di 4/5 ragazzi o giovani adulti.





I 5 momenti della FASE IMMERSIVA

STEP
01



APERTURA E WARMING UP

auto-accettazione di Sè e fase di introduzione al mondo di gioco nell'ambiente virtuale; accompagnamento al gameplay; riscaldamento, esplorazione.

STEP
02



CONTROLLO AMBIENTALE

passare al controllo ambientale inteso come adattamento alle regole di un nuovo gioco.

STEP
03



RAPPORTI POSITIVI

scendere a patti con l'accettazione di queste regole ed empatizzare con gli avatar e le narrazioni ludiche

STEP
04



AUTONOMIA E CRESCITA PERSONALE

riuscire a giocare senza chiedere aiuto ed allontanarsi dalla fissità reiterativa; imparare dagli errori grazie alla capacità precedente di non fissarsi; frustrazione produttiva.

STEP
05



PROPOSITO DI VITA

riadattare il problem solving ottenuto dalla fase precedente, nella propria vita quotidiana. Al termine della fase immersiva si può rivalutare il FLOW con la Flow State Scale oppure il BENESSERE PERCEPITO con il test PGWBI (cartella ASSESSMENT)

CONCEPT DI SIMONE MAGNO E BOCCI FRANCESCO
BIBLIOGRAFIA:

BENESSERE MENTALE DI RIFF E SINGER - 2008



FASE DI INSIGHT

In VGT® , la fase di insight consiste nell'immersione completa in una storia e in un gameplay avvincenti, consentendo al paziente di esplorare in sicurezza le proprie emozioni negative ricorrenti.

Il terapeuta contiene l'energia del paziente. In questo contesto, i videogiochi fungono da tecnica compensativa, incoraggiando i pazienti a esplorare in modo sicuro nuove strategie di gestione emotiva che possono essere generalizzate a situazioni del mondo reale.

INSIGHT

Sentimenti di inferiorità

Catarsi

**Desensibilizzazione ed
Esposizione allo Stimolo**



QUANDO ENTRARE IN FASE DIALOGICA

DOMINIO DEL FARE

Nei giochi che attivano maggiormente l'emisfero SINISTRO (come quelli di azione, basati sull'ottenimento di risultato e sulla pianificazione) è consigliabile entrare in fase dialogica DOPO la fine di un livello o di una missione e soffermarsi principalmente sulla consapevolezza di processi metacognitivi e di come vengono utilizzate le skill cognitive (utilizzare infografiche e schede di Del Fante e schede sulla metacognizione).



DOMINIO DELL'ESSERE

Nei giochi che attivano maggiormente l'emisfero DESTRO (come quelli più immersivi, basati sulla narrazione e sull'identificazione con i personaggi, oppure che hanno dei "tempi morti" che attivano il pensiero riflessivo) è consigliabile entrare in fase dialogica DURANTE il gioco (utilizzare principalmente le schede nella cartella INSIGHT, il QUESTIONARIO col GAMER, le METAFORE). In questa fase è utile FAVORIRE I PROCESSI PSICOLOGICI descritti nelle INFOGRAFICHE sulla FASE DIALOGICA.



.IDENTIFICAZIONE

il soggetto gamer si identifica con uno o più avatar del mondo virtuale di gioco, che corrispondono, più o meno consciamente, a figure di vita reale

.AMPLIFICAZIONE EMOTIVA

alcune emozioni, positive o negative, utili per la catarsi, vengono amplificate dal soggetto e vanno rinforzate dal terapeuta

.PRIMI RICORDI .NARRAZIONE DI SE' .VISSUTO AUTOBIOGRAFICO

FASE DIALOGICA #1

PROCESSI PSICOLOGICI IN SEGUITO AD UNA SEDUTA DI GAMING
UTILIZZARE IL "QUESTIONARIO COL GAMER" COME STRUMENTO DI FACILITAZIONE PER ATTIVARLI

.ATTIVAZIONE DEL CAMBIAMENTO .ABREAZIONE .INSIGHT .CONSAPEVOLEZZA .RICONOSCIMENTO DEL PROPRIO RUOLO

.FLOW .SINTONIZZAZIONE .FACILITAZIONE COMUNICATIVA

.CONTENIMENTO EMOTIVO E DEL PENSIERO .RIDIMENSIONAMENTO DELL'IPERCONTROLLO .FRUSTRAZIONE PRODUTTIVA

.ELABORAZIONI COGNITIVE .RISTRUTTURAZIONE .ESPERIENZA EMOTIVA CORRETTIVA

.VISUALIZZAZIONE .CREAZIONE DI IMMAGINI MENTALI .ESPRESSIONE E RICONOSCIMENTO DEI BISOGNI E DESIDERI

LA DIMENSIONE METAFORICA NEI VIDEOGAMES

durante una seduta di VGT® #foglio A



01

FORESTE & CO.

ristrutturazione
pazienza
crescita
stabilità
fertilità
radici

03

CAVERNE & CO.

pensieri divoranti
depressione
bulimia
relazioni fagocitanti
autodistruzione
morte e parte ombra

05

DESERTO & CO.

solitudine
abbandono
silenzio
smarrimento
aridità
deprivazione
sopravvivenza

07

CASTELLI & CO.

lotta contro la paura
rabbia
prepotenza
coraggio di superare una prova
timore del diverso

09

ARIA & CO.

fallimenti personali
accettazione degli errori
scelte di vita
rinascite
fluidità

02

BARCHE & CO.

superamento difficoltà
viaggio della vita
difficoltà esistenziali
indipendenza
calma
tempesta
sfida

04

MONTAGNE & CO.

sfida
scoperta
determinazione
resistenza
obiettivo da raggiungere
spiritualità

06

GHIACCIO & CO.

mancanza di empatia
immobilità
rigidità
regole
sterilità
freddezza emotiva

08

SORGENTI, LUCI & CO.

energia
insight
risorse interiori
cose preziose
consapevolezza

10

LOCANDE & CO.

zona sicura
zona di comfort
messa in sicurezza
approvvigionamento
bisogno di tenerezza
ricaricarsi



FASE DI RIORIENTAMENTO

Il paziente è pronto per il cambiamento. La quarta fase, quindi, comporta una trasformazione della visione della vita del paziente e la creazione di nuove strategie efficaci.

Il ruolo del terapeuta è quello di accompagnare e amplificare le sensazioni e l'immaginazione del paziente, suscitate dai contenuti narrativi del videogioco selezionato.

"Macchine di soggettivazione"

I videogiochi incoraggiano il paziente a simulare identità e punti di vista diversi, preparandolo così ad applicare tecniche simili nel mondo reale



LO STORYTELLING E LE TECNICHE IMMAGINATIVE

Durante una seduta di VGT®, lo psicoterapeuta deve poter ascoltare liberamente il giocatore nella sua spontaneità, giocare con lui, inventare con lui.

Abbandonando temporaneamente le strutture mentali e razionalità adulte, riscoprono le tracce del pensiero infantile ancora presenti in loro, radicate a livello emotivo e fantastico.

Altrettanto importante è ascoltare i giocatori, sintonizzarsi sulle loro esperienze emotive e sul loro sistema di rappresentazioni, immergersi nel loro modo di vedere e vivere sé stessi e il mondo, nel loro registro espressivo e comunicativo.

"Comprendere"

dal latino cum-prendere, che significa "prendere insieme", abbracciare con la mente, contenere dentro di sé, fare proprio



La metafora del viaggio dell'eroe da portare in fase di debriefing; paziente=eroe

Bibliografia:

Il Viaggio dell'eroe
J. Campbell





LA STORIA DI LUCA

Luca ha subito ripetuti abusi da parte del padre e, anche dopo circa tre anni dall'allontanamento del padre, vive ancora nell'angoscia causata da quegli eventi traumatici

Il mezzo videoludico apre all'uso dell'immaginazione e della creatività, che il terapeuta può cogliere e condividere solo andando oltre l'apparenza.

La drammatizzazione permette al giocatore di esprimere gradualmente il proprio mondo interiore travagliato e consente al terapeuta, utilizzando questo materiale come una sorta di test proiettivo, di immergersi nel mondo del paziente e abbracciare le sue esperienze.

L'obiettivo finale è quello di portare il cliente a "ristrutturare" l'intera situazione, fornendogli modi nuovi, più maturi e appropriati per affrontare il mondo.

Nei videogiochi i vari personaggi e scenari assumono il ruolo di una rappresentazione dei contenuti e delle dinamiche del mondo interiore. Il giocatore externalizza ciò che sta accadendo nella sua mente, prendendone le distanze e dandogli forma e nome.

In questo modo possono acquisire una migliore comprensione e una prima organizzazione del loro mondo interno.



IL VIDEOGIOCO SANDBOX

Nei giochi sandbox (come Minecraft e Animal Crossing), la narrazione è libera e creata dagli stessi giocatori.

I personaggi e le scene portate in seduta sono oggetti interni del paziente proiettati sul terapeuta, che funge da schermo neutro e da interprete, sulla base di un codice costituito dalla teoria del riferimento.

Le sue azioni successive si configurano come una forma di contenimento, trasformazione e restituzione al paziente in una forma che può assimilare e tollerare.

Il nostro approccio trasmette che siamo in grado di vedere i pazienti come potenziali creatori e non solo consumatori.





APPRENDIMENTO LUDICO

Learning by thinking

La costruzione di artefatti cognitivi (modelli concettuali sul mondo fisico) mira alla spiegazione e alla simulazione mentale di sistemi semplici e complessi, portando ad esperimenti mentali e immaginativi.

Learning by doing

Il confronto con una simulazione tecnologica permette un apprendimento attivo e globale, perché coinvolge conoscenza teorica e pratica, aspetti percettivi, cognitivi e motori, diversamente dai metodi di insegnamento tradizionali.

Il gioco è una simulazione sicura, che permette errori e ripensamenti senza ripercussioni sulla vita vera.



VIDEOGIOCHI E PROBLEM SOLVING

Adachi & Willoughby, 2013

1492 videogiocatori abituali canadesi (età media, 13 anni)

I giocatori abituali di videogiochi strategici a ritmo lento hanno mostrato maggiori capacità di problem-solving rispetto a giocatori di giochi non strategici (azione, racing). I risultati hanno mostrato un'associazione indiretta tra il gioco strategico e i voti accademici, in quanto a maggiori capacità di problem-solving seguivano voti migliori a scuola.



ABILITÀ COGNITIVE

ATTIVATE DURANTE LA SEDUTA VGT®



WWW.VIDEOGAMETHERAPY.IT



A CURA DELLA DOTT.SSA ELENA DEL FANTE



1

PROCESSI ATTENTIVI

L'ATTENZIONE È UNA FUNZIONE COGNITIVA CHE REGOLA L'ATTIVITÀ DEI PROCESSI MENTALI FILTRANDO E ORGANIZZANDO LE INFORMAZIONI PROVENIENTI DALL'ESTERNO PER POI OPERARE SU DI ESSI. NON È UN CONCETTO UNITARIO.

ATTENZIONE SELETTIVA

DISCRIMINAZIONE DEGLI ELEMENTI SALIENTI IN MEZZO AD ALTRI DISTRATTORI

ATTENZIONE SOSTENUTA

MANTENERE IL FOCUS SUL COMPITO E SUGLI STIMOLI SENZA DISTRARSI

ATTENZIONE ALTERNATA

SPOSTARE EFFICACEMENTE L'ATTENZIONE FRA I DIVERSI STIMOLI PRESENTI

ATTENZIONE DIVISA

PRESTARE ATTENZIONE ED ELABORARE DIVERSE INFORMAZIONI NON INTERFERENTI CONTEMPORANEAMENTE

2

MEMORIA

CAPACITÀ DI IMMAGAZZINARE INFORMAZIONE ALLE QUALI ATTINGERE QUANDO NECESSARIO. INCLUDE 4 PROCESSI: APPRENDIMENTO, CONSOLIDAMENTO, AGGIORNAMENTO E RIEVOCAZIONE

PROSPETTICA

ABILITÀ DI RICORDARE INTENZIONI PRECEDENTEMENTE PROGETTATE PER UN PRECISO MOMENTO FUTURO. "RICORDARE DI RICORDARSI"

PROCEDURALE

MEMORIZZAZIONE DI ATTIVITÀ, PROCEDURE E SEQUENZE DI MOVIMENTI CHE POI DIVENTANO AUTOMATIZZATE ED ESEGUIBILI IN MODO INCONSAPEVOLE.

EPISODICA

REGISTRAZIONE E RECUPERO DI EVENTI PASSATI, ANCHE PERSONALI. COMPrensione DELLA PROPRIA STORIA DI VITA. UNA SORTA DI ENCICLOPEDIA PERSONALE NEL CERVELLO.

SEMANTICA

MEMORIA A LUNGO TERMINE DI IDEE, SIGNIFICATI E CONCETTI NON LEGATI ALLE ESPERIENZE PERSONALI, MA INDIPENDENTI.

3

FUNZIONI ESECUTIVE

ABILITÀ DI ALTO LIVELLO CHE GESTISCONO E REGOLANO LE ALTRE FUNZIONI COGNITIVE PER L'ESECUZIONE DI COMPORAMENTI COMPLESSI FINALIZZATI AL RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI

WORKING MEMORY

MEMORIZZAZIONE TEMPORANEA DELLE INFORMAZIONI CONSENTENDONE LA MANIPOLAZIONE PER COMPIERE COMPITI COMPLESSI

PROBLEM SOLVING

ABILITÀ DI DEFINIRE IL PROBLEMA, DI GENERARE SOLUZIONI E VALUTARLE, AL FINE DI SELEZIONARLE E IMPLEMENTARLE, VALUTANDONE I RISULTATI

DECISION MAKING

CAPACITÀ DI PRENDERE UNA DECISIONE NEL MINOR TEMPO POSSIBILE E NEL MODO PIÙ EFFICACE POSSIBILE, SIA DI FRONTE A DEI PROBLEMI CHE RICONOSCENDO LE OPPORTUNITÀ

METACOGNIZIONE

CAPACITÀ DI RIFLETTERE CONSAPEVOLMENTE SUI PROPRI PROCESSI COGNITIVI, SUL PENSIERO VALUTANDO LA PROPRIA PERFORMANCE E APPORTARE EVENTUALI ADATTAMENTI

PIANIFICAZIONE

ABILITÀ DI CONCEPIRE, ORGANIZZARE E GESTIRE I PASSI SEQUENZIALI IN MODO EFFICACE PER RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO, ANALIZZANDO LE INFORMAZIONI, VALUTANDO LE RISORSE E FACENDO DELLE PREVISIONI SUL FUTURO

FLESSIBILITÀ COGNITIVA

ABILITÀ DI ADATTARSI AI CAMBIAMENTI E ALLE SFIDE IMPREVISTE, MODIFICANDO I PIANI PRECEDENTEMENTE MESSI IN ATTO, NON RIMANENDO ANCORATI AGLI SCHEMI PRECEDENTI

INIBIZIONE COMPORTAMENTALE

CAPACITÀ DI SOPPRIMERE/INIBIRE RISPOSTE AUTOMATICHE O IMPULSIVE IN FAVORE DI COMPORAMENTI PIÙ ADATTI E FUNZIONALI RISPETTO AGLI OBIETTIVI

4

ABILITÀ SPAZIALI

ABILITÀ FONDAMENTALE CHE CONSENTE DI PÈRCEPIRE, ELABORARE E UTILIZZARE LE INFORMAZIONI VISIVE RELATIVE ALLO SPAZIO E ALLA POSIZIONE DEGLI OGGETTI O DI SÈ NELLO SPAZIO.

ROTAZIONE MENTALE

ABILITÀ DI RUOTARE MENTALMENTE GLI OGGETTI E STIMARE QUALE POSIZIONE ASSUMERÀ UNA VOLTA RUOTATO

COGNIZIONE SPAZIALE

ABILITÀ CHE CONSENTE ALL'INDIVIDUO DI MUOVERSI NELLO SPAZIO CREANDOSI UNA RAPPRESENTAZIONE MENTALE DELLA PROPRIA POSIZIONE IN RELAZIONE ALL'AMBIENTE



LA COPPIA CREATIVA NELLA VGT®

La VGT® non è semplicemente un altro modo di utilizzare i videogiochi commerciali in terapia, ma un'elaborazione dei fondamenti della terapia psicoanalitica individuale proposta da Adler.

La coppia creativa paziente/terapeuta è al centro della VGT®, evidenziando il ruolo fondamentale del gioco in terapia e il ruolo del terapeuta come garante dell'attività ludica del paziente.

Donald Winnicott

“La psicoterapia si svolge nella sovrapposizione di due aree del gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che laddove il gioco non è possibile, allora il lavoro svolto dal terapeuta è diretto a portare il paziente da uno stato in cui non è in grado di giocare a uno stato in cui è in grado di giocare [...]. Questo ci dà un'indicazione per la procedura terapeutica: fornire l'opportunità di un'esperienza senza forma e impulsi creativi, motori e sensoriali, che sono la sostanza del gioco. E sulla base del gioco si costruisce l'intera esistenza dell'uomo come esperienza”.



LA COPPIA CREATIVA NELLA VGT®

Il riorientamento può essere effettuato attraverso diverse tecniche, incluso l'enactment.

La VGT® è una tecnica efficiente di enactment: l'identificazione dei pazienti con i personaggi del gioco li incoraggia a esplorare identità e punti di vista diversi, portandoli a sperimentare nuove emozioni.

Una volta resi evidenti, questi sentimenti possono trasformare le precedenti percezioni del paziente su sé stesso, sull'ambiente circostante e sul ragionamento sugli eventi passati.

La Video Game Therapy® rappresenta non solo una possibile applicazione della terapia attraverso i videogiochi commerciali, ma anche un approccio radicato nel flusso e nel ruolo unico del terapeuta nella coppia creativa, caratteristiche fondamentali della Terapia Psicoanalitica Individuale.



IL RUOLO DEL TERAPEUTA NELLA VGT®

Il terapeuta deve:

- assicurarsi che la psicoterapia sia configurata come uno spazio di gioco, non considerandola come punto di partenza dell'incontro psicoterapeutico ma piuttosto un traguardo;
- essere il garante del flusso e dell'immersione totale nell'attività;
- mettere anche sè stesso nella condizione di raggiungere lo stato di flusso insieme al paziente;
- guidare il paziente a sfruttare le potenzialità del flusso, incoraggiando la libera esplorazione;
- rimanere vicino al paziente, fornendogli un senso di sicurezza e prevenendo danni nei momenti di possibile fragilità.



IL RUOLO DEL TERAPEUTA NELLA VGT®

La relazione terapeutica funge da "esperienza correttiva emotiva".

La seconda responsabilità del terapeuta è creare e mantenere una buona alleanza attraverso un contesto relazionale basato sulle emozioni.

- Fase di Insight: il paziente riflette sulle esperienze passate, il terapeuta sostiene la sua capacità di utilizzare le emozioni in modo funzionale;
- Fase di Riorientamento: collaborare con il paziente per trasformare le interpretazioni emotive disadattive in azioni soddisfacenti ed efficaci, cioè riorientarlo.

La Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT)

- È stata sviluppata da Greenberg negli anni '80 a seguito di diversi studi empirici sul processo di cambiamento;
- I terapeuti agiscono come Emotion Coach, aiutando i pazienti a prendere coscienza, regolare e trasformare la loro esperienza emotiva;
- Questa relazione facilita la creazione di un ambiente relazionale caratterizzato da sicurezza e supporto durante l'interiorizzazione da parte del paziente di nuovi modi di elaborare le informazioni esperienziali.



Conclusioni



Le peculiarità dell'approccio integrato della VGT® rispetto ad altri approcci che utilizzano i videogiochi come strumento terapeutico derivano dalla Psicologia individuale di Adler, dove la relazione terapeutica è al centro, e il terapeuta diventa il garante del flusso.

La conseguenza della sistematizzazione della VGT® è quella di ampliarne l'utilizzo attraverso la definizione di linee guida stabilite in collaborazione con altri professionisti che utilizzano i videogiochi come strumento terapeutico in Italia e anche all'estero.



ESPERIENZE DI UTILIZZO

Hub Costa Volpino (BG, Italia)

20 giovani sono coinvolti in un progetto sui NEET

Cooperativa Gaia di Lumezzane (BS, Italia)

8 utenti tossicodipendenti utilizzano la VGT® per l'autoregolazione cognitiva ed emotiva

CAG Tok Tok Center di Travagliato (BS, Italia)

5 giovani in libertà vigilata disposta dal Tribunale per i Minorenni di Brescia.

Entrambi i programmi sono settimanali e guidati da psicologi. Il focus è principalmente sulla valutazione e insight, oltre alla promozione del Flow.

Il lavoro svolto in questo centro si concentra sempre sull'autoregolazione cognitiva ed emotiva, l'insight e la funzione creativa.

