

Intervista a Paolo Fuligni: psicoterapia e videogame

1. Lei ha utilizzato alcuni videogame come strumento terapeutico, che benefici ne hanno tratto i suoi pazienti?

Due, particolarmente:

il primo fu un vecchio Doom - cosa che ha scandalizzato diverse persone - impiegato per far vivere emozioni di carattere aggressivo in un trentacinquenne caratterizzato da significativa inibizione di aggressività e conseguenti difficoltà nella sfera relazionale e lavorativa. Ovviamente quello non fu l'unico approccio, ma solo un mezzo per far 'sentire' alla persona la sua aggressività. In seguito ho riadoperato giochi simili con adulti - maschi e femmine - per lo stesso fine: far sperimentare l'aggressività in modo ludico e virtuale a persone severamente inibite in tal senso. I risultati sono sempre stati positivi; i pazienti hanno potuto viverli in un'esperienza emotiva per loro 'proibita' gradualmente e senza rebound di colpa o di angoscia.

Il secondo fu un meraviglioso Flight simulator - un classico del settore - ampiamente usato per la 'ristrutturazione' di adulti - di entrambi i sessi - aviofobici. Anche qui, naturalmente, il gioco veniva adoperato in un più tradizionale setting terapeutico di tipo cognitivo comportamentale. Il divertimento è veramente antagonista della paura; si vede molto bene come cresce l'interesse per il volo in persone che hanno paura di tale esperienza; si vede cambiare progressivamente l'atteggiamento verso gli aerei, la fisica del volo e il mondo dei viaggi. Tutto molto utile per motivare, un po' alla volta, le persone a fare l'esperienza reale.

2. Secondo lei, in quali casi può essere opportuno l'utilizzo di questi strumenti?

Come sappiamo, in altri paesi - Stati Uniti, ma anche Nord Europa - si tende molto ad adoperare il 'virtuale' come strumento per far sperimentare ai pazienti le situazioni problematiche che o affrontano con sofferenza o non affrontano proprio nel mondo reale. Stupendo, ma troppo complicato e costoso, uno strumento messo a punto negli USA per il trattamento delle acrofobie. Più pratici quelli realizzati per consentire l'esame di situazioni ambientali e relazionali difficili in casi di agorafobia, fobia sociale e DCA.

3. Ci può spiegare come funziona il trattamento?

Come dicevo, non si tratta di un trattamento isolato, ma di un 'ingrediente' aggiunto ad una prassi psicoterapeutica classica. Ha un buon effetto all'inizio di un qualsivoglia approccio, presentandolo - appunto - come un gioco con finalità conoscitive; un po' come se fosse un semplice test d'ingresso. Man mano che il paziente prende familiarità col gioco - che viene di solito accettato molto positivamente - gli si pongono domande sulle sue risposte emotive ai vari stimoli offerti, sulle sue 'scoperte', sugli eventuali mutamenti cognitivi prodotti in lui dall'esposizione al contesto virtuale. Questo, ovviamente, serve per 'aggiustare il tiro' e per proporre poi i passi successivi nell'ottica di una desensibilizzazione.

4. Come le è venuta l'intuizione di utilizzare questi videogame?

Io credo che tutti quelli che fanno il nostro lavoro sentano vivamente il bisogno di 'strumenti': strumenti per incidere in modo più netto e veloce sul quadro di disagio offerto dal paziente; strumenti per rispondere all'ansia del paziente che vuol sentire che stai facendo per lui qualcosa di concreto, qualcosa che anche lui può avvertire dentro di sé man mano che tu lo guidi in quel percorso. Il computer mi sembra uno strumento molto utile perché consente di 'far vedere' e di 'far fare' cose tangibili. La psicoterapia rischia sempre di essere soltanto "scambio di parole" e invece la cultura cambia e con essa la mentalità e lo stile di vita di noi tutti: abbiamo bisogno di risposte sempre più adeguate e sempre più

veloci. Quanto tempo possiamo impiegare a risolvere un problema di aviofobia che rischia di compromettere definitivamente la carriera lavorativa di una persona? Probabilmente hanno ragione i colleghi che giudicano metodi come questi sostanzialmente superficiali: ma forse questa è anche l'epoca della superficialità. Del resto, se con un paio di ottimi video-games gestionali (Civilization, Simcity ecc.), presentati in forma di gara o di sfida, riusciamo a tenere magnificamente impegnati, per più di due ore, 15 ragazzini della prima classe delle superiori selezionati dai loro insegnanti per macroscopici deficit di attenzione, vuol dire che riusciamo a parlare la loro lingua. E se invece la scuola e i libri di testo tradizionali non arrivano minimamente a toccare la corteccia di questi adolescenti, forse dovremmo affrontare il compito di inventare nuovi strumenti e nuovi linguaggi, probabilmente mediati dal 'volgare' videogioco.

5. Se un collega volesse provare questa metodologia, lei cosa gli consiglierebbe?

Prima di tutto di diventare molto bravo a giocare con questa roba! Un pochino di regressione ludica non guasta affatto. Poi, dopo essersi per quanto possibile documentato, scegliere uno specifico gioco per una specifica finalità. Parlavo prima dei 'gestionali' impiegati per fare prove di attenzione e di memoria: ovviamente non disponiamo di standard per esprimere punteggi, quindi lo psicologo si deve porre in modo molto prudente e molto umile, consapevole di utilizzare un metodo empirico che deve servirgli a trovare punti di reperi su cui, successivamente, costruire il resto dell'intervento. Si deve anche valutare quanto la persona che si ha davanti possa essere culturalmente e ideologicamente aperta al tipo di stimolo che le stiamo per offrire e, in ogni caso, adattare il setting alla particolare tipologia dei soggetti. Una cosa è far giocare i ragazzini con deficit di attenzione, un'altra valutare una prosopagnosia in un anziano.

6. Come lei ben saprà esistono molti studi che affermano che essere sottoposti a modelli di violenza tende a rendere violenti. Come concilia questi dati con i suoi risultati?

È più violento un giochino spara-spara con i mostri e gli invasori spaziali oppure il telegiornale delle 20?

E poi, anche parlando di violenza, ci sarà una differenza tra il contesto, che so, delle arti marziali e quello di un gioco delirante che consiste nell'investire pedoni sui marciapiedi delle città americane (esiste, ahimè, esiste). Così come c'è differenza tra un bambino, un adolescente e un adulto e di questa differenza si dovrà tener conto nell'offrir loro determinati stimoli.

Un gioco violento potrebbe essere anche Super Mario, se prendiamo a riferimento l'eliminazione fisica dei 'nemici'. È particolarmente ovvio che bisogna giudicare il videogame sulla base della grafica, del contesto ideologico, della 'soggettiva' (cioè del ruolo che viene ad assumere il giocatore nell'azione ludica) e quindi, complessivamente, del tipo di induzione emotiva che ne deriva. Non si può fare di tutte le erbe un fascio.

In diverse interviste, sulla base di fatti di cronaca, mi è stato chiesto:

- a - se giocare per 36 ore consecutive con videogame può essere causa di malattia mentale;
domanda sbagliata: giocare 36 ore con un videogame è *sintomo* di disturbo psichico già *in atto* nel poveretto che, probabilmente, cerca in quel modo di rifuggire da angosce patologiche.
- b - se l'uso di giochi violenti conduce a generare persone violente;
abbiamo giochi violenti perché offriamo emozioni violente come *merce* su un mercato assai ricettivo; la nostra è *già* una società di persone violente; la crescita della violenza deve essere contrastata combattendo - in tutti i settori - questo genere di offerta con più valide alternative.
- c - se l'eccesso di gioco al computer conduce a dipendenza;
certamente sì, come quasi tutti gli eccessi di qualcosa; difficile pensare che questa sia una caratteristica 'speciale' dei videogames. Sarebbe bene prendere atto che è il nostro attuale stile di vita che, in mille modi, induce tutte le dipendenze: sigarette, alcol, sostanze in genere, gioco d'azzardo, internet e pornografia. Sarà forse l'epoca degli ossessivi?

dott. Paolo Fuligni:

ho 55 anni, sono laureato in Psicologia a Roma dal '76 (!);
formazioni in psicoterapia autogena, cognitivo comportamentale, sessuologia.

Oggi libero professionista, in precedenza psicologo nel settore dipendenze ed epidemiologia delle dipendenze con le ASL e con il CNR.

Sono presidente di una piccola associazione di volontariato che si occupa di malattie indotte da stile di vita scorretto (*ALMIS* - Associazione per la Lotta alle Malattie Indotte dallo Stile di Vita).

Non ho ancora scritto nulla sull'impiego dei videogames in psicologia, ma -con ALMIS- abbiamo realizzato un corso di educazione alla sicurezza stradale per adolescenti su cd, ovviamente, con animazioni e quiz - corso attualmente adottato nelle Province di Livorno e di Lucca e candidato per tutta la Toscana;

ho pubblicato articoli su diverse riviste in materia di dipendenze e di disturbi del comportamento nel contesto urbano-industriale.