

Alla ricerca del Sé: giochi di ruolo on-line
tra integrazione e dissociazione

Dott. G. Ajello, E. Nappo, F. Picone

Qual è l'opposto di “gioco”? La risposta più istintiva probabilmente è: “lavoro”. Ma c'è una risposta migliore a questa domanda, che potrebbe essere la chiave per lo sviluppo di nuove terapie nel campo dei disturbi mentali.

L'opposto di “gioco” non è “lavoro”. È “depressione”.

(Jane McGonigal, 2015)

La maggior parte del gioco è *eseguita dal bambino per pura gioia ed eccitazione che l'attività in se stessa suscita*, anche se, qualche volta, è un mezzo per elaborare e assimilare un'esperienza immaginativa.

(Jean Piaget, 1945)

Gioco come importante fattore di sviluppo psicologico:

- permette al bambino di sperimentare prima e di consolidare poi nuove competenze sia cognitive sia socioaffettive;
- è un'attività spontanea, che lascia spazio alle emozioni e apre alla possibilità di crescere e cambiare attraverso di esso;
- ha una responsabilità vitale nella maturazione dell'intelligenza (Piaget) ;
- produce nel bambino processi che lo portano ad accrescere esperienze e comprensione del mondo esterno.

Jean Piaget ha studiato l'interazione tra gioco e sviluppo cognitivo nei bambini e individuato nello sviluppo infantile:

- una prima fase, caratterizzata dal *gioco percettivo- motorio*, un tipo di gioco non orientato socialmente (tra i 12 e i 18 mesi) come afferrare gli oggetti, lanciarli lontano, sistemarli uno sull'altro) rafforzano nel bambino la sicurezza nelle sue possibilità di apportare piccoli cambiamenti alla realtà esterna;
- una seconda fase, caratterizzata dall'integrazione del *gioco simbolico* alle attività percettivo - motorie (dai 18 mesi ai cinque anni) in cui gli oggetti diventano simboli di altri oggetti e consentono al bambino di imparare la rappresentazione di eventi fantastici, di esercitare il linguaggio verbale, di scoprire quell'attività creativa che Piaget chiama *fabulazione* e che consiste nel piacere di ascoltare e di inventare fiabe;
- intorno ai cinque anni il bambino scopre poi l'*interazione nel gioco* e intorno ai sette-otto anni conquista la capacità di giocare rispettando delle regole.

In ambito psicoanalitico fu Freud, con la descrizione del famoso “gioco del rocchetto” (1920), a sottolineare il valore del gioco nel gestire le emozioni dolorose che nel bambino accompagnavano il temporaneo allontanamento della madre;

valore simbolico del gioco: attraverso di esso il bambino può comunicare quanto non riesce ad esprimere a parole, offrendo una rappresentazione simbolica a quanto non raggiunge ancora la coscienza; questo gioco simbolico ha lo scopo di assicurare l’equilibrio emotivo della persona, permettendo di collegare le emozioni con i processi cognitivi;

Melanie Klein (1932) ha ampliato e approfondito il tema del gioco, identificandolo come il luogo in cui il bambino esprime le sue fantasie, i suoi desideri e anche le esperienze reali in maniera simbolica; l’osservazione e l’interpretazione del gioco infantile divengono lo strumento elettivo di analisi delle nevrosi infantili.

Sulla spiaggia di mondi senza fine, i bambini giocano
Tagore

Donald Winnicott (1971) ha sottolineato l'importanza di «quell'area intermedia» dove ciascun individuo può giocare le proprie progettualità sostenute da un immaginario che viene agito in rapporto ad una realtà significata.

Egli ha definito il gioco come un fenomeno transizionale che consente al bambino di situarsi in un'area di illusione che media tra il mondo interiore e il mondo esterno e gli fornisce un senso di sicurezza e aiuto nel controllo dell'angoscia.

Questa terza area (spazio transizionale), differente tanto dalla realtà psichica quanto dal mondo reale oggettivamente percepito, si situa nello spazio potenziale fra individuo e ambiente, quello che all'inizio unisce e separa al contempo il bambino e la madre, allorchè l'amore materno, espresso e reso manifesto come attendibilità umana dà in realtà al bambino senso di fiducia e sicurezza nel fattore ambientale.

È un'area che "...costituisce la maggior parte d'esperienza del bambino e per tutta la vita viene mantenuta nella intensa esperienza che appartiene alle arti, alle religioni, al vivere immaginativo ed al lavoro creativo scientifico".

Giocare – sostiene Winnicott - è una maniera particolare di agire e di trattare la realtà in forma soggettiva. “Giocare vuol dire fare.”

L'azione interviene a modellare il reale al proprio progetto e nel contempo il reale modella il risultato del progetto. E' proprio l'azione che assume tutto il valore del gioco simbolico in quanto, tramite questa, il bambino effettua la mediazione tra il sé e la realtà.

In questo senso il gioco è sempre una esperienza creativa: “è nel giocare e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o adulto, è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé.”

Le caratteristiche del gioco simbolico sono: la rappresentazione del significato reale, l'uso di simboli, la coscienza di una finzione rispetto alla realtà rappresentata, la volontà di modellare la realtà alla propria progettualità, la carica emozionale di piacere, l'uso da solo, con uno o più compagni, ma soprattutto la volontà che sia gestito in proprio o in comunità con i pari.

Il bambino nel gioco simbolico ha l'Io ben strutturato, solido, cosciente della realtà e relativi limiti, capace di interrompere la finzione con immediatezza per adeguarsi al reale in caso di necessità.

Il gioco nell'individuo adulto

"L'uomo è pienamente tale solo quando gioca", afferma Schiller (1759-1805): solo giocando, infatti, l'individuo riesce a liberare la propria mente da condizionamenti esterni, quale può essere il giudizio altrui. Questo perché il gioco non ha altra finalità che il gioco, ed è quindi l'unica attività che viene scelta per se stessa, e non in vista di un utile o di uno scopo esterno.

Il concetto schilleriano di gioco è alquanto più ampio di quello usuale ed include anche l'arte, anch'essa atto libero e non obbligato, che “gioco molto serio come quello dei bambini, libera dalla servile soggezione al peso della realtà e insegna quella creatività che è anzitutto libera costruzione della propria persona.” (Claudio Magris, 2005)

Brian Sutton-Smith, psicologo che negli anni Cinquanta e Sessanta si è dedicato allo studio dei processi sottostanti l'esperienza del gioco negli adulti e nei bambini, ha osservato che la gran parte delle persone quando gioca sente una maggiore autostima rispetto al normale, più energia fisica e forti emozioni positive, come l'entusiasmo e la curiosità.

Il perfetto contrario della depressione.

Dal gioco al videogioco: la realtà virtuale

Oggi più di 1,2 miliardi di persone nel mondo giocano ai videogiochi con una certa regolarità.

Dal latino medievale *virtualis*, derivato a sua volta da *virtus*, forza, potenza, la parola **virtuale** rimanda (Lévy, 1997), come già nella filosofia scolastica, a ciò che esiste in potenza e non in atto, configurandosi come un *modo del possibile* che schiude prospettive future, ipotizzando altri ambiti di senso al di sotto della piattezza della presenza fisica immediata.

I costrutti virtuali modellati dai mezzi tecnici elettronici e informatici attuali sono palesemente diversi dai costrutti precedenti, ottenuti mediante il ricorso a tecniche e pratiche creative meno evolute.

Vita nel cyberspazio

L'“infosfera digitalizzata” (La Barbera, 2001) è caratterizzata dalla disponibilità immensa di informazioni, dalla loro utilizzabilità in tempi rapidissimi, *dalla manipolabilità pressoché infinita delle rappresentazioni del reale*, e, quindi, dalla possibilità di produrne sempre di nuove;

in questo ambiente la mente va sperimentando categorie percettive del tutto differenti rispetto a quelle pre-elettroniche e ciò modifica la natura dell'esperienza, la sua qualità, la sua fruibilità emozionale, la sua elaborazione psichica, la sua rappresentabilità, infine la sua narrabilità.

Nel cyberspazio i confini non sono più ovvi, i luoghi e i tempi si mescolano e si confondono e si verifica una rimessa in discussione dell'identità classica, tradizionalmente pensata in termini di definizioni, di determinazioni, di esclusioni, di inclusioni;

si assiste così alla perdita di una concezione di Io forte, che si muove lungo un percorso coerente, sorretto da principi stabili, dove l'assunzione di ruoli diversi si realizza in relazione ai molteplici contesti, relazioni e circostanze di vita in larga misura del tutto accidentali.

Videogioco, gioco simbolico?

Negli ultimi anni sono stati realizzati molti studi scientifici sui videogiochi e i videogiocatori, comprese risonanze magnetiche funzionali: esami che monitorano l'attività neuronale e la funzionalità del cervello.

I risultati di questi studi mostrano che quando giochiamo ai videogiochi, due parti del cervello vengono stimulate costantemente e con intensità: quella associata alle motivazioni e al raggiungimento degli obiettivi (quella a cui si fa riferimento con “sistema della ricompensa” o della “gratificazione”) e quella associata all'apprendimento e alla memoria (cioè l'ippocampo).

La cosa interessante è che queste due zone sono, invece, ipoattivate nelle persone con depressione (Naranjo, Tremblay e Busto, 2001) e che, negli episodi più gravi, possono anche rimpicciolirsi.

Curarsi con i videogiochi?

Gli stati di tipo depressivo portano gli individui da un lato a non visualizzare alcun tipo di possibilità davanti a loro, determinando sintomi di mancanza di volontà e di voglia nell'agire, e, dall'altro, a difficoltà nello sviluppare e nell'imparare strategie adatte ad affrontare i problemi quotidiani. In poche parole, la persona non si sente né capace né spinta a fare.

Da tutte queste considerazioni prende spunto il lavoro della game designer Jane McGonigal (2015).

L'idea da cui parte è che ci si possa allenare ad affrontare la vita quotidiana con la stessa modalità con cui si intraprende una sfida in un gioco, basata sull'ottimismo e sulla consapevolezza di poter superare gli ostacoli.

Secondo McGonigal è possibile apprendere, potenziare e modificare strategie di coping e aspetti di resilienza, utili nella vita quotidiana, adottando una mente “gamefull”, ovvero seguendo un approccio alle situazioni simile a quello utilizzato all'interno dei giochi, che portano un miglioramento nello stato mentale delle persone e nell'efficacia produttiva e strategica.

- giocare ad un videogioco impegna a raggiungere un obiettivo, (risolvere un puzzle, trovare oggetti nascosti, arrivare al traguardo o segnare un gol), concentrando l'attenzione e creando un senso di determinazione e motivazione. Più ci avviciniamo all'obiettivo e al potenziale successo, più si attiva la parte relativa alla gratificazione;
- tutti i videogiochi – non solo quelli espressamente didattici – sono istruttivi e fanno imparare qualcosa ai giocatori. Il primo livello di ogni gioco è sempre facile, perché chi gioca non ha ancora molta dimestichezza con le regole, i comandi, ma il grado di difficoltà crescente richiede ai giocatori di imparare e migliorare costantemente;
- l'esperienza di migliorare costantemente in qualcosa è probabilmente la caratteristica più tipica e gratificante dei videogiochi, esperienza che può accrescere la propria autostima;
- d'altro canto l'uso significativamente prolungato di videogiochi è spesso determinato da sentimenti di ansia e isolamento sociale, e configura un atteggiamento di fuga dalla realtà, blocco delle emozioni ed evitamento di situazioni stressanti; i ricercatori hanno riscontrato che “l'uso dei videogiochi per fuggire dalla realtà” è il primo sintomo in assoluto tra quelli che indicano l'esistenza di una potenziale dipendenza da videogiochi.

In questa cornice di riferimento quale senso assumono **i giochi di ruolo che vengono sperimentati in rete?**

Qual è il potere seduttivo che essi esercitano nelle menti di tanti ragazzi ma anche di tanti adulti?

Oltre alle caratteristiche già enunciate, intrinsecamente legate all'esperienza del giocare, ci sembra di potere ricondurre tale seduzione anche alla possibilità di *giocare* con un'identità fluida e provvisoria, sganciata dai limiti spazio-temporali e corporei imposti dal mondo "reale".

L'ambiente virtuale, spesso fortemente caratterizzato in termini mitici ed eroici, consente di accedere infatti ad un'identità multipla, simultaneamente esperibile in differenti luoghi virtuali, composta da sé deboli che possono vestirsi di più soggettività, essendo protagonisti di relazioni e biografie alternative alla quelle effettivamente vissute nella realtà concreta.

La psiche, ci ricorda Jung, ha la caratteristica della dissociabilità ed è abitata dal "piccolo popolo" dei complessi autonomi a tonalità affettiva.

In questi luoghi non-luoghi del virtuale può essere facile perdersi e non sempre ritrovarsi rispetto alla propria realtà interiore;

- per i più giovani il cui Io è ancora in formazione o per le personalità più problematiche e più labili nei rapporti interpersonali, può esistere il pericolo che la realtà virtuale conduca fuori dal reale, che la vita on-line divenga sempre più preferibile rispetto a quella fisica e reale off-line, che la facilità e la reversibilità che offre il mondo virtuale, sebbene pur sempre dotato di regole, possa generare anche inquietanti sindromi di onnipotenza, quando vissuto non in chiave simbolica ma concretamente e rigidamente identificativa.
- d'altro canto questo emergente nuovo senso del sé come identità psicologica multipla e decentrata, che può accompagnare l'esperienza del gioco di ruolo, non necessariamente è da interpretarsi come un segno patologico poiché risulta costituito da aspetti che si intrecciano, si fondono e possono condurre ad un'integrazione più ampia, lasciando forse intravedere quell'idea di Sé junghiano inteso come totalità psichica.
- ecco allora che gli scenari dei mondi virtuali possono anche consentire di dare corpo alle dimensioni immaginali, dispiegando, come in un caleidoscopio colorato, aspetti diversi o dissonanti della nostra identità, che, libera da vincoli di coerenza e staticità, riesce a muoversi nell'esplorazione di differenti aspetti del sé, riemergendo da queste avventure virtuali, più flessibile, più complessa, più completa.

Dipendenza da Massively Multi-player Online Role-playing Games (MMORPGs)

Nel DSM 5 l'Internet Gaming disorder è definito una dipendenza comportamentale caratterizzata dall'uso ricorrente e persistente di internet per giocare, spesso insieme ad altri giocatori, che porta a un disagio clinicamente significativo identificato da una serie di sintomi presentati nell'arco di 12 mesi:

- la persona pensa continuamente all'attività di gioco precedente o anticipa le successive partite e il gioco online diventa l'attività quotidiana predominante,
- nel suo comportamento si assiste alla comparsa di ritiro (manifestato attraverso irritabilità, ansia o tristezza) quando gli o le viene tolta la possibilità di giocare,
- compare un bisogno crescente di spendere quantità maggiori di tempo impegnato a giocare,
- la persona ha affrontato tentativi infruttuosi di controllare l'attività di gioco, ha perso interesse in tutte le sue attività e gli hobby eccetto il gioco online, utilizza continuativamente internet e i giochi nonostante la consapevolezza dei problemi psicosociali ad essi legati,
- la persona ha ingannato membri della famiglia, amici e terapeuti o medici relativamente alla quantità di tempo spesa su internet,
- utilizza il gioco online per evitare sentimenti, pensieri o umori negativi
- ha messo a repentaglio una relazione significativa, il suo lavoro o la sua carriera scolastica a causa dell'utilizzo di internet per giocare online.