

La Video Game Therapy® e il flow co-attivo in gruppo come esperienza trasformativa

Francesco Bocci*

L'ascesa dei videogiochi a fenomeno culturale di massa, un tempo relegati a passatempo per una nicchia di appassionati, ha innescato un profondo cambiamento nella loro percezione sociale e scientifica. La ricerca accademica, superando il "panico morale" che per decenni ne ha limitato la discussione a temi come la dipendenza e l'aggressività, ha iniziato a esplorarne le immense potenzialità in ambiti innovativi come quello del benessere psicologico e della terapia. In questo scenario si inserisce la Video Game Therapy® (VGT), un approccio psicoterapeutico strutturato che, anziché demonizzare il medium videoludico, lo integra consapevolmente nel setting clinico, riconoscendone il valore come strumento di cambiamento. La VGT eleva il videogioco da semplice intrattenimento a potente catalizzatore trasformativo, capace di facilitare l'espressione emotiva, l'esplorazione del sé e la ristrutturazione di schemi disfunzionali. L'efficacia di questo approccio risiede in gran parte nella capacità intrinseca dei videogiochi di indurre uno stato di flow, un'esperienza di totale assorbimento in un'attività che si rivela intrinsecamente gratificante. Questo articolo si propone di esplorare, in linea con la missione della sezione *Trasformazioni*, come la VGT, applicata in una dimensione collettiva, possa generare profonde e significative esperienze trasformative.

Analizzeremo in particolare il concetto di flow co-attivo – uno stato di flow individuale vissuto e potenziato in un contesto di gruppo – come meccanismo chiave per promuovere la coesione, la sincronia emotiva e, in ultima analisi, la trasformazione a livello personale, sociale e assistenziale.

Il concetto di flow, o esperienza ottimale, introdotto e reso celebre da Mihaly Csikszentmihalyi, descrive uno stato psicofisico eccezionale in cui "le persone sono così coinvolte in un'attività che nient'altro sembra avere importanza".

*Associazione Play Better, Italia. E-mail: fbocci80@gmail.com

L'esperienza è talmente piacevole e appagante da essere perseguita per il puro gusto di farla, diventando così autotelica, ovvero fine a se stessa. Questo stato mentale emerge quando un individuo percepisce un perfetto e dinamico equilibrio tra la sfida posta da un'attività e le proprie abilità. Se la sfida è troppo alta rispetto alle capacità, si genera ansia; se è troppo bassa, subentra la noia. Il flow si colloca in quel canale ottimale dove le competenze vengono messe alla prova al punto giusto. I videogiochi, con le loro regole chiare, i livelli di difficoltà progressivi e i sistemi di feedback costanti e in tempo reale, si configurano come vere e proprie "architetture del flow", ambienti ideali per l'ingresso e il mantenimento di questo stato. Le otto dimensioni principali che caratterizzano l'esperienza di flow includono, oltre al già citato equilibrio tra sfida e abilità, la fusione tra azione e coscienza, dove i movimenti e le decisioni diventano quasi automatici; obiettivi chiari e un feedback immediato, che permettono al giocatore di sapere istante per istante come sta procedendo; una concentrazione profonda che esclude ogni distrazione esterna; un forte senso di controllo sulla situazione; la perdita della coscienza di sé, che permette un'azione disinibita e spontanea, libera dal giudizio; e infine una percezione distorta del tempo, che sembra scorrere più velocemente.

Sebbene il flow sia un'esperienza intrinsecamente individuale, la sua intensità e i suoi effetti possono essere notevolmente amplificati in un contesto sociale. La ricerca ha esplorato il concetto di group flow, uno stato mentale collettivo che porta un gruppo a raggiungere il suo massimo potenziale creativo e performativo. Una declinazione di particolare interesse per l'ambito terapeutico è il flow co-attivo, o "*environmental flow*". Questo fenomeno si verifica quando più individui sperimentano il flow individualmente mentre svolgono la stessa attività, nello stesso ambiente, ma senza un'interazione diretta o cooperativa. Una classe di studenti che gioca allo stesso videogioco educativo, ognuno sul proprio dispositivo, o un gruppo terapeutico in cui ogni partecipante è impegnato in un'attività simile, sono esempi perfetti di questo fenomeno. Il contesto sociale agisce da potente catalizzatore: la consapevolezza della presenza degli altri, l'energia percepita nell'ambiente e l'atmosfera emotiva condivisa possono modulare e intensificare l'esperienza individuale. In questo ambiente si generano emozioni collettive e una sincronia emotiva percepita, che a loro volta rafforzano la coesione del gruppo, trasformando una semplice somma di esperienze individuali in un potente e coeso evento trasformativo collettivo.

La VGT impiega videogiochi commerciali, scelti strategicamente dal terapeuta, come strumento per facilitare il processo di cambiamento nel paziente. Basata sui principi della psicologia individuale di Alfred Adler e influenzata da approcci innovativi come la Geek Therapy, la VGT considera il gioco un veicolo fondamentale per l'esplorazione del sé. Secondo

la prospettiva adleriana, il sentimento di inferiorità è il motore che spinge l'essere umano a migliorare e a perseguire un senso di superiorità e competenza. La VGT interviene proprio su questo punto, offrendo un campo di allenamento protetto per sviluppare l'autoefficacia e la fiducia in se stessi. Nel setting della VGT, il terapeuta non è un semplice osservatore, ma un compagno di viaggio che seleziona il videogioco più adatto agli obiettivi clinici e affianca il paziente, aiutandolo a costruire ponti e connessioni significative tra il mondo virtuale e la sua realtà quotidiana. Gli eventi del gioco, i successi, i fallimenti e le scelte narrative diventano potenti metafore per esplorare lo stile di vita, le credenze e le emozioni del paziente.

All'interno della VGT, il videogioco assume la funzione di "spazio transizionale" sicuro, un concetto mutuato dal pediatra e psicoanalista Donald Winnicott, che descrive un'area intermedia di esperienza tra la realtà interna e quella esterna, dove è possibile giocare e creare. In questo spazio protetto, il paziente può sperimentare, commettere errori e fallire senza le conseguenze reali che teme nella vita di tutti i giorni. Questo ambiente permette di giocare creativamente con la propria identità, esplorare nuove modalità relazionali e confrontarsi con le proprie difficoltà in un contesto a basso rischio. Il fallimento, un'esperienza comune e spesso frustrante nel gaming, viene ristrutturato come un'opportunità di apprendimento e resilienza. Superare un boss difficile o risolvere un enigma complesso permette al paziente di confrontarsi con i propri vissuti di inferiorità e di sviluppare un senso tangibile di autoefficacia. Attraverso lo storytelling interattivo, il paziente può inoltre vivere esperienze catartiche, dando forma e significato a emozioni complesse e difficilmente verbalizzabili. Il videogioco diventa così un potente strumento di trasformazione, offrendo un nuovo linguaggio per comprendere e affrontare la sofferenza psichica.

Lo sviluppo del modello di videogame therapy sta progressivamente aprendo gli orizzonti all'idea di poter trasferire la sua efficacia da impianti prettamente individuali a contesti di gruppo, con un'attenzione mirata ad adolescenti e giovani adulti che presentano problematiche di natura sociale, psicologica e clinica. Tale passaggio non rappresenta soltanto una semplice evoluzione metodologica, ma un vero e proprio ampliamento di prospettiva: da un approccio centrato sul singolo, che lavora intensamente sulla relazione terapeuta-paziente, a un impianto che valorizza il gruppo come spazio di apprendimento, confronto e sostegno reciproco. L'elemento cardine in cui la VGT si inserisce con sempre maggiore successo ed efficacia è quindi proprio il contesto grupppale. Il videogioco, in quanto medium familiare, culturalmente rilevante e coinvolgente per le nuove generazioni, diventa il veicolo privilegiato per ingaggiare i partecipanti, ridurre le naturali difese iniziali e creare un terreno comune di espe-

rienza, anche grazie alle sollecitazioni terapeutiche mirate durante lo stato di flow. Tale dinamica si attiva sia nelle modalità in presenza, dove l'interazione è facilitata dalla condivisione fisica dello spazio, sia in quelle online, che riproducono scenari di collaborazione o competizione a distanza, ormai parte integrante della quotidianità dei ragazzi. In entrambi i casi, l'ambiente videoludico svolge una funzione di "zona franca": un contesto percepito come sicuro e non giudicante, in cui anche i giovani più ritirati o in difficoltà trovano spesso la possibilità di sperimentare nuove e più funzionali modalità relazionali.

In questo quadro si inserisce il concetto di retro-teaching, uno degli spunti teorici più innovativi del modello. Con questo termine si intende la possibilità di trasferire le esperienze, le competenze e gli atteggiamenti sviluppati nel mondo del gioco verso la vita reale, seguendo un processo graduale e guidato di generalizzazione. Il videogioco, dunque, non è un fine in sé, ma un laboratorio protetto in cui i ragazzi possono esercitarsi a cooperare, a gestire conflitti, a sviluppare strategie condivise e a sperimentare emozioni intense in un ambiente controllato. Una volta vissute in questo contesto validato, e consolidate grazie all'accesso a uno stato di flow gruppale, tali esperienze possono essere riattivate più facilmente in situazioni sociali più complesse, come le relazioni scolastiche, familiari o amicali. Il retro-teaching si fonda sull'idea che le competenze maturate nel contesto videoludico possano essere "retrocesse" nel mondo reale, consolidandosi come abilità sociali ed emotive stabili. Il processo prende avvio da una "zona valida e franca" – il gioco – dove il ragazzo si sente accolto, competente e motivato. Da questo terreno fertile, il terapeuta accompagna gradualmente il giovane a trasferire quanto sperimentato in attività di vita quotidiana, spesso percepite come più ansiogene e complesse.

L'esperienza clinica nei contesti di gruppo conferma che la VGT rappresenta uno strumento innovativo, capace di intercettare linguaggi e passioni autentiche dei giovani. L'attivazione dello stato di flow, unita al dispositivo del retro-teaching, permette di ridurre le difese, facilitare l'emergere di emozioni e consolidare competenze relazionali. Un esempio emblematico è connesso alla trasformazione di una sessione di *Minecraft* in un'occasione sociale reale. Dopo aver giocato insieme online, costruendo e collaborando nel mondo virtuale, alcuni ragazzi sono stati coinvolti in una cena, durante la quale il terapeuta li ha invitati a continuare a pianificare le loro attività di gioco. Trovandosi a sperimentare dal vivo le dinamiche di cooperazione e condivisione già attivate nell'ambiente virtuale, il gruppo ha mostrato una notevole e sorprendente capacità di interazione sociale e un aumento della collaborazione, nonostante le note difficoltà dei singoli partecipanti nelle relazioni sociali quotidiane.

I casi clinici illustrano in modo vivido come le dinamiche virtuali pos-

sano trasformarsi in apprendimenti significativi e duraturi. In un caso, due ragazzi di sedici anni, Andrea e Giacomo, entrambi con significative difficoltà nella gestione della rabbia, sono stati coinvolti in un gioco volutamente competitivo, *Boomerang-Fu*. Inizialmente, la competizione ha esacerbato le loro difficoltà: Andrea reagiva alle sconfitte con frustrazione e insulti, mentre Giacomo rispondeva con scherno e superiorità. Un momento di debriefing, guidato con sensibilità dal terapeuta, ha permesso a entrambi di riconoscere e verbalizzare le emozioni sottostanti: per Andrea, il “nodo in gola” legato al sentirsi umiliato, un’eco di quanto provava a scuola; per Giacomo, la paura di “non valere abbastanza” in caso di sconfitta. Questa nuova consapevolezza ha trasformato radicalmente le sessioni successive. Giacomo ha iniziato a mostrare più attenzione e supporto, prendendo pause quando l’amico era frustrato e suggerendogli strategie. La rabbia, da elemento distruttivo e incontrollabile, è diventata un segnale da riconoscere e gestire. Il legame tra i due si è rafforzato, portando a un visibile miglioramento del loro comportamento anche nei contesti scolastici e familiari.

Un secondo percorso ha coinvolto un gruppo di sei ragazze tra i sedici e i ventuno anni, seguite per problematiche di abuso di sostanze e comorbidità psichiatrica. Caratterizzate da una forte diffidenza, chiusura e difficoltà di contatto visivo, le ragazze sono state invitate a giocare a *Unravel Two*, un titolo che richiede una stretta cooperazione tra due personaggi fatti di filo. La necessità di collaborare per superare gli ostacoli del gioco le ha “costrette” a comunicare, rompendo il silenzio iniziale. Le voci sono diventate più sicure, sono emerse risate spontanee e un palpabile senso di squadra. Una ragazza, solitamente molto silenziosa, ha preso l’iniziativa, guidando le altre e guadagnandosi il loro rispetto. Nel debriefing, ha confessato di non aver “mai parlato così tanto con coetanee” e di essersi sentita “stranamente al sicuro”. Il filo virtuale del gioco è diventato la metafora di un nuovo tessuto relazionale, tanto che alcune di loro hanno deciso, di propria iniziativa, di frequentare altri spazi di socializzazione proposti dal servizio per continuare a vedersi e rafforzare il legame creato.

In conclusione, la VGT, attraverso l’applicazione strategica del flow co-attivo, si rivela un approccio di notevole rilevanza trasformativa. L’atto di giocare insieme, anche senza un’interazione diretta, crea un potente ambiente di cambiamento. Questo “*environmental flow*” non solo potenzia l’esperienza ottimale del singolo, ma genera dinamiche collettive che migliorano la coesione e il benessere emotivo di un gruppo. L’uso strategico di diversi generi videoludici permette al terapeuta di modellare l’esperienza del gruppo, orientandola verso la riflessione, la catarsi o il potenziamento delle capacità individuali. In una società sempre più digitalizzata, comprendere e utilizzare questi strumenti non è più un’opzione,

ma una necessità per chi opera in contesti sociali, sanitari ed educativi. La VGT e il flow co-attivo rappresentano una frontiera promettente, un ponte tra mondo virtuale e benessere reale, capace di generare trasformazioni profonde, significative e durature.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 17 dicembre 2025.

Accettato: 17 dicembre 2025.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2025

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2025; XXXVI:1114

doi:10.4081/rp.2025.1114

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.