

I giochi di ruolo: tra divertimento e applicabilità terapeutica

[Role playing games: between fun and therapeutic applicability]

Martina Meroni^{1*}, Martina Migliore²

¹*Sigmund Freud University Milano*; ²*Game Science Research Center*

*E-mail: marty.mero12@gmail.com

Original article

Ricevuto il 31 marzo 2023; accettato il 17 maggio 2023

ABSTRACT

IT In questo articolo vengono presentati i giochi di ruolo visti in una prospettiva di applicabilità in campo psicologico e nella pratica terapeutica. Nello specifico, vengono presentate le caratteristiche e componenti di base presenteremo le principali applicazioni esistenti in campo educativo. Vengono analizzate alcune meccaniche di gioco specifiche, le quali consentono di arricchire il concetto di fallimento e ne osserveremo le potenzialità utili per la ricerca psicologica, e la futura applicazione in percorsi terapeutici secondo l'approccio dell'*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Tra le tematiche trattate sorge anche il divertimento, caratteristica ineluttabile del giocare e meccanica psicologicamente funzionale all'interno dei giochi di ruolo.

Parole chiave: ACT, TTRPG, psicologia, meccaniche di gioco, divertimento

EN In this article, role-playing games viewed from the perspective of their applicability in the psychological field and in therapeutic practice are presented. Analyzing their basic features and components, we will go through the main existing applications in the field of education. In this paper, some specific game mechanics, which allow enriching the concept of failure are inspected, and their useful potential for psychological research is observed. Moreover, future applications in therapeutic pathways according to Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach are discussed. Among the topics covered, amusement also emerges as an inescapable feature of games themselves and psychologically functional mechanics within role-playing games.

Keywords: ACT, TTRPG, psychology, game mechanics, amusement

1. Introduzione

Per giochi di ruolo (GdR) o role-playing games (RPG), si intende qualsiasi attività ludica che prevede la partecipazione attiva dei suoi giocatori, nell'assunzione di ruoli o personaggi in un setting immaginifico, quali ambientazioni fantastiche o di spunto storico. Il gioco avviene sotto la guida di un master (capogioco, o narratore), seguendo un sistema di regole più o meno definite che lasciano però ampio spazio all'iniziativa personale, all'immaginazione e all'intelligenza tattica. Impersonare, interpretare, recitare una parte, conosciuta in letteratura come "pretend to play" è un'importante meccanica per noi esseri umani, che permette di esplorare, da piccoli, il mondo che ci circonda e di sperimentare uno scenario o un punto di vista diverso ed imparare da esso. Questo meccanismo è presente in molte delle azioni e interazioni del quotidiano; non è una sorpresa che i giochi abbiano incluso nella loro struttura frammenti di questi meccanismi della vita di tutti i giorni. Il nostro interesse specifico di ricercatori si focalizza su una tipologia di GdR, ovvero, i cosiddetti TTRPG. I giochi di ruolo da tavolo (Table-Top Role Playing Games) sono caratterizzati da uno svolgimento di gioco con role play di persona, solitamente in piccoli gruppi e intorno ad un tavolo; con l'utilizzo di oggetti di scena propedeutici allo svolgimento del gioco quali: dadi, statuine, mappe, schede personaggio, ecc.

In letteratura la ricerca sui GdR è in crescita, anche se non ancora approfondita a pieno; una cosa però è evidente dagli studi: la grande versatilità sull'applicabilità dei giochi di ruolo. Psicologia, educazione, economia, comunicazione: i GdR sembrano essere uno strumento utile che dispiega un ventaglio di applicazioni dimostrando un grosso potenziale. (Detering & Zagal, 2018). In questo articolo, andremo ad esporre le possibili meccaniche funzionali e la loro applicabilità da un punto di vista psicologico e clinico in un setting individuale.

Andremo anche, in seguito, a porre l'attenzione su come elementi specifici del gioco di ruolo, come le meccaniche di gioco, possano fornire uno strumento più che utile per la riflessione clinica e la creazione di strumenti ad hoc.

2. I GdR e le loro meccaniche

I giochi di ruolo possono essere studiati da una molteplicità di punti di vista differenti: sono esperienze ludiche, narrative, sociali, ma sono sempre, a un certo livello, esperienze psicologiche. L'esperienza di gioco di ruolo offre la possibilità di studiare fenomeni psicologici come la personalità, l'identità, il gioco simbolico adulto¹, coesione, interazioni sociali, l'immaginazione e così via; allo stesso modo la disciplina della psicologia offre a designer, professionisti e giocatori di RPG una cornice di interpretazione.

In questo paragrafo faremo un breve excursus delle meccaniche di gioco più rilevanti all'interno dei GdR, suddividendole in tre aree di effetto principali: le aree legate alla struttura di gioco, all'interazione persona-personaggio (in letteratura si parla anche di interazione personaggio-personaggio, ma non verrà trattata in questo articolo), e alle potenzialità dell'interazione con un ambiente immaginifico. Il formato dei GdR, in quanto gioco con una struttura, permette il tracciamento qualitativo e quantitativo più semplificato dei dati di andamento del giocatore. All'interno del digital gaming, per esempio, questo processo avviene quasi in automatico, si possono tracciare il comportamento di un giocatore fornendo

¹ Il gioco simbolico adulto: si riferisce alla modalità di gioco, nel quale il bambino rappresenta mediante simboli qualcosa che non è realmente presente. Questo fenomeno, anche se meno studiato perché più complesso da osservare, avviene anche negli adulti. È una meccanica di apprendimento molto utile per esplorare e apprendere per imitazione dal mondo circostante. Per meglio esemplificare con un esempio preso dalla psicologia dello sviluppo: per gioco simbolico o *pretend to play* si potrebbe definire l'atto nel quale il bambino gioca con fango e bastoncini fingendo di essere uno chef o star cucinando qualcosa come vede fare ai genitori.

indicazioni di apprendimento sottolineando le aree in cui questi sono ancora carenti (Loth et al. 2015). L'osservazione dal vivo in coppia con artefatti di gioco può raggiungere obiettivi simili nei giochi non digitali come i TTRPG.

La struttura di gioco libera e immaginativa prevede implicitamente la formazione di una metafora, che viene plasmata e riforgiata continuamente dall'immaginazione in un'interazione attiva. Comporta la formazione di una "Dimensione Altra" esistente simultaneamente a fianco della realtà del giocatore. Questa dimensione, a cui potremmo riferirci anche come "dimensione specchio" o "dimensione cuscinetto" permette di muoversi e sperimentare all'interno della metafora di gioco, azioni, idee e decisioni senza una conseguenza diretta sulla vita del soggetto giocante; mantenendo però il collegamento tra la figura del personaggio e del suo vissuto all'interno del gioco e la persona reale giocante, in un continuo scambio di influenze che affiorano e permeano dentro e fuori dalla membrana della dimensione specchio. Questo fenomeno in letteratura viene definito come "Bleed" (Bowman, 2013). Se volessimo fare una rappresentazione visiva di questo rapporto tra personaggio e persona si potrebbe approssimare al simbolo dello yin e yang: l'uno ha in sé una parte dell'altro e viceversa, senza annullarne l'esistenza, ma in un continuo flusso di influenza. Il sé della persona coesiste, in questo modo, con il sé del personaggio senza sperimentare una dissonanza cognitiva² (Bowman & Lieberoth, 2018).

Un'ambientazione di gioco prettamente immaginativa prevede che, come accade nei TTRPG, il terreno su cui i personaggi camminano, muti con il tracciarsi dei percorsi delle decisioni di ognuno. Le azioni e le scelte dei giocatori influenzano, infatti, costantemente il sistema di gioco, modificando l'ambiente che è responsivo; si innesca dunque uno scambio a feedback; in un continuo testare, esplorare e riadattare. Questo meccanismo stimola il pensiero critico, problem solving e l'intelligenza tattica oltre ad immaginazione e creatività. (Detering & Zagal, 2018).

Caratteristica distintiva dei TTRPG è l'utilizzo dei dadi. All'interno di una partita quando un giocatore dichiara al master le sue intenzioni e azioni circa una determinata situazione, il tiro dei dadi determina la buona o cattiva riuscita dell'azione, come una metrica nella quale scrivere gli avvenimenti successivi. L'utilizzo dei dadi rappresenta la messa in gioco di un fattore particolare, l'aleatorietà. Essa rappresenta la dipendenza dalla sorte, il caso, che rende ancora più vicina l'esperienza di gioco all'esperienza umana di vita. L'uso classico del dado, come nel GdR *Dungeons&Dragons*, polarizza il risultato ottenibile attorno a vittoria e fallimento, in una visione molto classica degli stessi. All'interno del sistema metrico dei dadi, oltre ad avere due risultati totalmente opposti ed estremi, abbiamo una miriade di risultati intermedi, dove spesso magari non vinci o perdi totalmente, ma apprendi qualcosa in più di utile al tuo percorso nella metafora di gioco. Questo aggiunge al concetto di azione fallimentare, tutto un altro significato. Una meccanica di gioco in cui non vengono previsti risultati solo di successo o fallimento, quanto piuttosto risultati incerti che permettono un arricchimento della storia, e un maggiore apprendimento dai fallimenti, vengono dette "Powered by the Apocalypse" (PbtA, Baker & Baker, 2010). I PbtA³, esplorano un range di possibilità di scelta che risulta essere coerente a livello pragmatico

² Dissonanza cognitiva: si intende un evento di dissociazione mentale tra la realtà e il proprio comportamento, come se le due parti non risuonassero in maniera simile o uguale e si percepisce una discordanza.

³ PbtA: Meccaniche Powered by the Apocalypse, è un framework di progettazione per giochi di ruolo sviluppato da Meguey Baker e Vincent Baker per il gioco del 2010 *Apocalypse World* e successivamente utilizzato per numerosi altri RPG. I giochi, solitamente ambientati in distopie o scenari apocalittici, sono centrati sulla risoluzione di ciò che i personaggi fanno come mosse e scelte all'interno della partita. I livelli di successo sono distribuiti su una scala di: successo totale, successo parziale o fallimento, definito come una "mancanza" nel sistema.

con la realtà delle scelte di vita, caratterizzando il fallimento come una possibilità di apprendimento addirittura preferibile, per il suo valore aggiuntivo alla storia.

2.2. Il divertimento come meccanica funzionale

Lo scopo primordiale di qualsiasi gioco è il divertimento; in etologia, nelle scienze del comportamento, in filosofia e psicologia con la parola “gioco” si intende una qualsiasi attività motivata e volontaria il cui scopo principale è di tipo ricreativo. La suddetta attività è strutturata in una serie di regole ed obiettivi da seguire: è un momento di incontro, di socializzazione, di apprendimento e svago. Il gioco è considerato essenziale per lo sviluppo cognitivo e socio-emotivo di molte specie animali, compreso l'uomo. Per questo motivo il gioco viene spesso utilizzato non solo nelle aule, ma anche nei trattamenti riabilitativi. Il divertimento creato dal gioco assume un ruolo importante in molte delle nostre capacità cognitive, come la vista, le capacità motorie e la capacità cognitiva caratteristica della nostra specie, la lettura. A livello evolutivo, la ricerca suggerisce che la funzione adattiva del gioco è associata non solo agli esperimenti comportamentali in età adulta, ma anche a benefici cognitivi. (Franceschini et al., 2021)

Tra le meccaniche viste nel paragrafo precedente la componente di puro gioco presente nei GdR fa sì che anche il divertimento sia funzionale nella loro struttura. Questa meccanica funge da carburante a tutta una serie di processi, i quali senza di essa non brillerebbero così ardentemente. Prendiamo per esempio l'*engagement*⁴, i giochi di ruolo, proprio perché hanno una componente molto forte di partecipazione attiva dei giocatori, necessitano anche che essi abbiano un buon livello di coinvolgimento all'interno del gioco per applicare l'intelligenza tattica e il problem solving necessario a prendere determinate decisioni o manipolare in maniera funzionale ai propri scopi un terreno di gioco immaginato e in continuo mutamento.

La maggior parte dei giochi di ruolo di tipo *Table-top*, sono strutturati in modo da adattarsi perfettamente allo svolgimento in piccoli gruppi, di solito faccia a faccia, e in uno span di tempo che può variare da qualche incontro nell'arco di mesi a anni di gioco insieme. Si è osservato in letteratura come questo sistema di gioco aiuti ad instaurare un forte legame amicale che viene sostenuto nel tempo dall'esperienza di divertimento condivisa e ripetuta e la creazione di memorie, aneddoti, *inside-jokes*⁵, all'interno del gruppo di gioco. (Simon et al., 2009; Linderoth et al., 2014). Attraverso le nostre interazioni sociali, possiamo promuovere o ostacolare il nostro benessere e la nostra crescita personale; La teoria dell'autodeterminazione, in inglese: *Self-determination Theory* (SDT) si basa concettualmente sulla motivazione intrinseca e estrinseca autonoma, offrendo uno sguardo a tutti quei fattori che facilitano o limitano la motivazione e il benessere psicologico. Il comportamento è regolato dalle ricompense interne di autostima scaturite dal successo e dall'evitamento di ansia, vergogna o senso di colpa per il fallimento; si tratta sostanzialmente di un meccanismo di *reward* del provare piacere nel ciò che si attua a livello comportamentale. (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Corpo sostanziale di ricerca nel campo della SDT ha dimostrato come meccaniche di gioco che soddisfano le esigenze di autonomia, competenza e relazione sono rilevanti in maniera significativa per l'attrazione motivazionale nei videogiochi di successo (Rigby & Ryan, 2011).

Oltre allo svolgimento faccia a faccia, degno di nota è lo sviluppo di numerosissimi server online dove possono incontrarsi giocatori anche molto distanti tra loro: tale modalità ha permesso un alto

⁴ Engagement: terminologia proveniente dalla lingua inglese che indica l'impegno, soprattutto a livello mentale, come attiva partecipazione.

⁵ Inside-joke: terminologia proveniente dalla lingua inglese il cui significato in italiano sarebbe: uno scherzo il cui umorismo può essere chiaro soltanto alle persone appartenenti alla comunità o gruppo sociale (nel nostro caso il gruppo di giocatori) in cui lo scherzo è avvenuto.

livello di scambio e socialità durante le privazioni della pandemia, e in alcuni casi aperto le porte a chi non aveva mai trovato gruppi di gioco in presenza.

Divertirsi all'interno della metafora di gioco, creando legami amicali con il gruppo, familiarizzando con l'ambientazione e i suoi personaggi, interagire, impersonare e caratterizzare un personaggio con le sue scelte e pensieri; aumenta l'aderenza e il legame emotivo che si instaura tra soggetto e sistema di gioco / metafora, oltre che il consolidando memorie, esperienze e apprendimenti. (Gee, 2007)

Al di là delle implicazioni di utilità, sorge una riflessione più generale. Spesso il godimento stesso procurato da un puro e semplice spasso, passa in secondo piano, sbiadendo il valore del divertimento. Nella cultura moderna: giochi, videogiochi, giochi di ruolo, ecc., per essere categorizzati di bontà, devono essere in qualche modo utili; ovvero concettualizzati nel loro utilizzo intrinsecamente legato ad un fine più alto, per esempio di apprendimento, accantonando con disdegno il lato puramente ludico e ricreativo di questi ultimi. A volte un gioco è solo un gioco, e il suo scopo unico è il divertimento (Przybylski, 2023), e in ciò non vi è davvero nulla da obiettare.

3. Utilizzo terapeutico ed educativo

Messi in luce questi meccanismi, gli RPG possono anche essere utilizzati come strumento in terapia e nella pratica psicologica. In letteratura abbiamo assistito a varie applicazioni: da una forma più primordiale, con lo *Psicodramma* di Jacob Levi Moreno (1925); primo ideatore del role play applicato in ambito medico terapeutico, padre del sociodramma e dei metodi attivi; si tratta di una metodologia a cavallo tra il teatro e il gioco, definito da G. Boria, fondatore dello studio di *Psicodramma*, come: “La concretizzazione del mondo interno delle persone”, dove il terapeuta guidava i pazienti nell'esplorazione di questioni psicologiche attraverso la rappresentazione di ruoli, mettendo in scena l'atto catartico e terapeutico, “Lo psicodramma è un metodo d'approccio psicologico che consente alla persona di esprimere, attraverso la messa in atto sulla scena, le diverse dimensioni della sua vita e di stabilire dei collegamenti costruttivi fra di esse.” (Boria, 2005); a studi sulle performance e strategie di apprendimento nelle classi universitarie. La letteratura presenta una molteplicità di casi studio che riportano i benefici dell'utilizzo del *role play* durante le lezioni, poiché incrementerebbe i tassi di ritenzione delle informazioni e il coinvolgimento dello studente oltre che alla veicolazione di un tipo di apprendimento attivo con la messa in atto di strategie altamente efficaci poiché personali ad ogni individuo. (DeNeve & Heppner, 1997, Childress & Braswell, 2006; Vanek & Peterson, 2016).

In queste modalità le meccaniche di gioco vengono utilizzate per: migliorare il coinvolgimento (*engagement*) del paziente; dare un punto di vista alternativo o incoraggiare azioni tramite il *role-play*; alternando l'utilizzo di metafore di spunto videoludico, televisivo o oggetto di passioni per il cliente, all'interno del processo terapeutico. I GdR donano la possibilità di sviluppare e/o allenare capacità dei giocatori come: attingere conoscenze di base, raccogliere informazioni, essere intuitivi, allenare il pensiero critico e il processo di *problem solving*, procedere per tentativi ed errori, cooperare, assumere le conseguenze delle loro scelte, improvvisare, comunicare, sperimentare dinamiche di piccoli gruppi e socializzare.

La funzione personologica, in riferimento al nucleo di caratteristiche che definiscono le differenze individuali (comportamenti, inclinazioni, passioni, ecc.), del mettersi alla prova in una dimensione altra, dove le ripercussioni della vita reale sono ovattate, lasciando spazio alla libera sperimentazione permette al cliente di osare, sperimentare e vedere una nuova prospettiva. Attraverso il *pretend-to play* si possono testare in terapia nuove strategie o vie d'accesso ad un cambiamento, le quali implicano un obiettivo o

una visione diversa o aggiuntiva. Il razionale implica l'aggiungere una sorta di tridimensionalità, come guardare una foto di una statua o guardare la statua potendo girarci intorno. (Arenas, 2022).

Da alcuni studi condotti da Abraham e Von Cramon nel 2009 utilizzando la fMRI, si evince come la nostra percezione di realtà e fantasia sia relativa alla rilevanza personale del contenuto. Se un concetto è rilevante rispetto al nostro vissuto quotidiano, saremmo più propensi a percepirlo come reale indipendentemente dal fatto che si trovi all'interno di un gioco o appreso dalla vita reale. Questo meccanismo sostiene il processo di apprendimento all'interno dei GdR, che appare essere più immediato perché di tipo esperienziale e se la metafora è rilevante a livello personale l'esperienza risulta essere più significativa e pregnante perché percepita emotivamente reale.

Il monitoraggio e il trasferimento delle informazioni delle esperienze, da personaggio a persona, attraverso il *Bleed*, faciliterebbe il tracciamento della progressione del paziente all'interno della terapia e permetterebbe l'apprendimento sicuro delle meccaniche e delle metafore terapeutiche adoperate ad un livello anche di sedimentazione emotivo-esperienziale del roleplay ed una comprensione simbolica, che può essere sovrapposta alla vita del paziente.

Muovendosi in un'ambientazione immaginata, dove l'immaginazione è il limite, è possibile il modellamento ad hoc dell'ambiente e della narrativa per meglio adattarsi al caso specifico.

3.1. GdR, fallimento ed ACT

L'*Acceptance and Commitment Therapy* è una forma di psicoterapia cognitivo comportamentale, con solide basi scientifiche (Hayes, 2004). Ad oggi sono disponibili numerosi studi di efficacia che mostrano come la *Acceptance and Commitment Therapy* sia efficace in diverse aree di disagio psicologico, ad esempio nell'ambito di ansia, depressione, problematiche relazionali, dipendenze, problematiche legate al dolore cronico. Tale approccio è basato sulla *Relational Frame Theory* (RFT) che a sua volta fonda le proprie radici nel contestualismo funzionale: un programma di ricerca di base sulle modalità di funzionamento della mente umana (Hayes et al., 2001). Questa ricerca suggerisce che molti degli strumenti che le persone utilizzano per risolvere i problemi, conducono in una trappola che crea sofferenza. (Barnes-Holmes, 2002).

L'ACT presuppone che la nostra mente sia evolucionisticamente progettata per metterci di fronte tutto ciò che ci preoccupa: tendiamo quindi ad un evitamento esperienziale costante di ciò che ci preoccupa, col risultato di isolarci, procrastinare e criticarci all'infinito.

In essa l'obiettivo è la promozione della flessibilità psicologica, un costrutto reso possibile dall'allenamento costante nei sei processi cognitivi che formano l'*Hexaflex*⁶:

- Essere in contatto con il presente (Contatto col momento presente)
- Fare spazio a ciò che non è possibile cambiare (Accettazione)
- Prendere le distanze dal flusso di pensieri negativi della nostra mente (Defusione)
- Staccarsi dalle definizioni storiche che ci intrappolano (Sé come contesto)
- Diventare consapevoli di ciò che è importante (Valori)
- Impegnarsi in un'azione consapevole (Azione impegnata)

Gli strumenti utilizzati dall'ACT per promuovere lo sviluppo della flessibilità cognitiva, sono molteplici: la creazione di metafore ed esercizi immaginativi è altamente incoraggiata.

Il divertimento, lo svago, potrebbe anche essere visto, in un'ottica di terapia ACT, come un processo di defusione. Nella pratica della *Acceptance and Commitment Therapy* ci sono due modi d'essere e di comportarsi circa le nostre esperienze interiori: fusione, ovvero essere incollati alle proprie esperienze

⁶ Hexaflex: o altresì detto Esagono della Flessibilità, è una rappresentazione grafica utilizzata dalla terapia ACT, per descrivere le sei sfaccettature della flessibilità psicologica e la loro interconnessione.

e defusione, il processo opposto. Il divertimento in questo caso rappresenterebbe un momento di distanziamento dall'interiorità dolorosa e dalle proprie emozioni.

Il fallimento è connotato socialmente e culturalmente, come veicolo di vergogna e critica. Nonostante ciò, sono presenti numerose evidenze che lo collocano in prospettiva privilegiata, per un apprendimento solido. (Pelliccia, 2021). Nell'immaginario comune, inevitabilmente, la vincita e il successo si associano a motivazione, impegno, tenacia e all'essere un "vero guerriero". Anche quando si parla di malattie fisiche, siamo inclini a parlare di guerrieri e vincitori: "ha lottato contro il cancro come un vero guerriero!".

Il mito degli eroi infallibili sta tramontando da tempo, tanto nella narrativa quanto nella filmografia: sembra si stia comprendendo l'utilità non solo della frustrazione, ma del fallimento vero e proprio sia nell'evoluzione della storia, che nella consapevolezza dell'eroe stesso, che diventa sempre più umano: film e serie come *Watchmen* (2009), *Hancock* (2008) e *The boys* (2019) esasperano proprio la fallibilità del supereroe, rispetto al gold standard del passato.

La verità è che visti i canoni sociali, il fallimento ci fa sentire fragili e vulnerabili, oltre che passibili di abbandono, per non aver rispettato le aspettative desiderate. A nessuno piace sentirsi vulnerabili: non esiste eroe invincibile che ami la vulnerabilità, che abbia il coraggio di immergersi nel fango fino ai gomiti e alle ginocchia, credendo che non ci sia più nulla da fare. E così, tentando di affrontare il profondo malessere legato a fallimento e vulnerabilità conseguenti, la soluzione più a portata di mano sembra l'evitamento esperienziale (ACT): evitiamo tutto ciò che rischia di metterci in una situazione di fallimento, vulnerabilità e fragilità (Hayes et al., 1999). Nel film distopico *Equilibrium* (2002), osserviamo una società che ha trovato nella soppressione delle emozioni, la soluzione al problema della violenza sociale: ma poiché non è possibile sopprimere selettivamente solo alcune emozioni, ciò che risulta è un'umanità sterile, grigia e falsata, profondamente infelice e facile alle dipendenze dai rinforzi facili.

Nell'ACT, un aspetto di grande interesse ai fini di una riflessione sul valore del fallimento, è che la flessibilità cognitiva non è mai intesa come un trofeo da appendere, ma si tratta piuttosto di un continuo processo che attraverso sfide e fallimenti, conduce ad una nuova visione di noi stessi. Proprio per le sue caratteristiche di flessibilità e valorizzazione del fallimento, l'ACT potrebbe offrire un'ottima base teorica per la ridefinizione del fallimento attraverso le meccaniche del gioco PbtA, le quali come abbiamo osservato in precedenza propongono l'idea di "fallire progredendo" (*fail forward*), cioè creare un fallimento parziale che smuove la trama, o quantomeno rende le cose più interessanti.

La peculiarità del meccanismo è nell'apertura e nella flessibilità: ciò che normalmente verrebbe considerato fallimento, porta alla scoperta di strategie creative alternative. È possibile, infatti, iniziare a giocare già sapendo che si fallirà, o che un fallimento critico sarà il punto più alto della narrazione, che si potranno ottenere benefici importanti se si attraverserà una sconfitta e che addirittura rinunciare alla propria divinità, può acquistare un valore inestimabile.

Il fallimento non è più, quindi, una scomoda verità da celare dietro muri impenetrabili di vergogna, ma un punto di partenza per affrontare, e dare valore al viaggio stesso.

Nella mia attività clinica sto sperimentando da tempo i benefici nell'applicare strategie provenienti dal mondo fantasy e del gioco di ruolo, in terapia (Migliore, 2019). Si tende spesso ad utilizzare il gioco solo con bambini, o al massimo con adolescenti, ma nella mia esperienza anche l'adulto può beneficiare dei medesimi strumenti: in particolare l'utilizzo di giochi che si basano sulla strategia PbtA con *fail forward*, potrebbero rivelarsi utili nell'intervento su un circolo vizioso di fallimento-evitamento nel quale la componente di giudizio negativa legata alla profonda autocritica, spinge sempre più verso l'evitamento esperienziale e il successivo fallimento conseguente.

Prendendo spunto dalle metafore terapeutiche, già ampiamente utilizzate nell'ACT (Stoddart & Afari, 2014), il nostro gruppo sta realizzando un paradigma, il quale permetta di sperimentare in vivo le proprie scelte attraverso il tiro del dado secondo le meccaniche PbtA, all'interno della narrazione di una metafora ACT. I risultati di tale sperimentazione verranno presentati in una successiva pubblicazione.

4. Conclusioni

Nel gioco di ruolo (GdR), i partecipanti, creano dei personaggi che portano poi “in scena” in storie e mondi immaginari, ideati da un narratore. Le azioni dei giocatori seguono un sistema definito di regole (meccaniche di gioco), che lasciano però ampio spazio all'iniziativa personale, e il cui esito viene deciso da un elemento casuale (dadi oppure carte). Per le sue caratteristiche di immersione empatica, il GdR crea una “*sandbox*”⁷ o ambiente isolato virtuale, la quale permette di sperimentare e sperimentarsi in contesti non confidenti: l'esperienza di gioco può aiutare, in questo modo, nelle risoluzioni di conflitti esistenziali, nel superamento di fobie sociali e fornire un aiuto a vari livelli del processo di crescita. Permettono l'apprendimento per sperimentazione, lo sviluppo di *skill* sociali, di *problem solving* e adattive ad un contesto immaginativo e creativo; il tutto mantenendo l'aderenza emotiva, un alto *engagement* e divertendosi.

Tra le meccaniche di gioco più interessanti, a fini terapeutici, c'è il *Powered by the apocalypse* (PbtA). In questo insieme di regole, viene assegnato un valore importante al fallimento per la prosecuzione del gioco: ciò consente di superare la dicotomia tra vincita e perdita, responsabile spesso di rigidità psicologica e autocritica. Il gioco propone soluzioni incerte e molto più realistiche, come il successo con un costo e il fallimento con un guadagno. In questa tipologia di gioco si sperimentano in concreto gli effetti dell'aleatorietà e le conseguenze realistiche di un fallimento, come difficilmente è possibile in terapia.

La sperimentazione tramite il gioco di ruolo in psicoterapia offre diversi spunti per mettersi alla prova con leggerezza e in un ambiente controllato; ciò permette, da una parte, di osservare le proprie dinamiche problematiche all'opera, e dall'altra offre delle strategie di interpretazione alternativa della realtà. Se il fallimento diventa un punto di partenza consapevole, invece che una meta indesiderata e condannata, si ha la possibilità di spezzare il circolo vizioso in partenza, ampliando l'interpretazione del fallimento stesso e includendo all'interno di una vita ricca e significativa.

⁷ Sandbox: terminologia proveniente dall'ambito informatico che indica uno spazio di prova dove testare e sviluppare applicazioni.

Bibliografia

- Arenas, D., Viduani, A., & Araujo, R. B. (2022). Therapeutic Use of Role-Playing Game (RPG) in Mental Health: A Scoping Review. *Simulation & Gaming*, 53(3), 285–311. <https://doi.org/10.1177/10468781211073720>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition. *Elsevier EBooks*, 101–138. [https://doi.org/10.1016/s0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2407(02)80063-5)
- Baker, M., Baker, V., Wikipedia contributors. (2023b). Powered by the Apocalypse. *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Powered_by_the_Apocalypse
- Boria G., (2005), “Psicoterapia Psicodrammatica - Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti”. Franco Angeli, Milano
- Bowman, S. L. (2013). Social conflict in role-playing communities: An exploratory qualitative study. *International Journal of Role-Playing*, 4(4), 4-25.
- Bowman, S. L., & Lieberoth, A. (2018). Psychology and role-playing games. In Zagal, José P. and Deterding, S. (eds.), *Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations* (pp. 245-264). Routledge: New York.
- Childress, M., & Braswell, R. (2006). Using Massively Multiplayer Online Role-Playing Games for Online Learning. *Distance Education*, 27(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/01587910600789522>
- DeNeve, K. M., & Heppner, M. J. (1997). Role play simulations: The assessment of an active learning technique and comparisons with traditional lectures. *Innovative Higher Education*, 21(3), 231–246. <https://doi.org/10.1007/bf01243718>
- Deci, E.L., & Vansteenkiste, M., (2004). Self determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia n.1 vol. 2*
- Dewhurst, A. M., Laugharne, R., & Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: scoping review. *British Journal of Psychiatry Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>
- Deterding, S. & Zagal, J. (2018). *Role-Playing Game Studies* (1st ed.). New Your: Routledge.
- Franceschini, S., Bertoni, S., Lulli, M., Pievani, T., & Facoetti, A. (2021). Short-Term Effects of Video-Games on Cognitive Enhancement: the Role of Positive Emotions. *Journal of Cognitive Enhancement*, 6(1), 29–46. <https://doi.org/10.1007/s41465-021-00220-9>
- Gee, J. C. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. *Computers in Entertainment*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.1145/950566.950595>
- Hayes, S. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Linderoth J., Björk S., Olsson C., (2014). Should I stay or should I go? A Study of Pickup Groups in Left 4 Dead 2, *Transactions of the Digital Games Research Association*, 131-153 <http://todigra.org/index.php/todigra/article/view/15>
- Lillard, A., Pinkham, A. M., & Smith, E. (2010). Pretend Play and Cognitive Development. *The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*, 285–311.

<https://doi.org/10.1002/9781444325485.ch11>

Migliore, M. (2019, October 4). *Psicoterapia per nerd: l'aiuto del fantasy per costruire l'alleanza*. State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2016/07/fantasy-psicoterapia/>

Pelliccia, V. (2021, May 24). Il valore del fallimento. Hbr Italia. <https://www.hbritalia.it/speciale-crisi/2021/05/24/news/il-valore-del-fallimento-15058/>

Przybylski, A., *BBC Radio 4 - One to One, Gaming and Me: Ellie Gibson speaks to Andrew Przybylski*. (2023, February 21). BBC. <https://www.bbc.co.uk/programmes/m001jc3z>

Biografia

Martina Meroni

Laureata in scienze e tecniche psicologiche presso Sigmund Freud University con una tesi sul potenziale dei giochi di ruolo da tavolo (TTRPG) nel training di skill sociali e apprendimento. Giocatrice, appassionata e studentessa, si interessa alla ricerca sui giochi di ruolo in campo psicologico e di applicazione clinica.

Martina Migliore

Psicologa, PhD e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Lavora dal 2010 in libera professione con adulti e adolescenti, applicando elementi della cultura pop, narrativa e filmografia alle terapie evidence based di terza generazione. Considera il gioco elemento fondante del processo di consapevolezza: ama guidare soprattutto gli adulti attraverso la passione e l'entusiasmo, con l'applicazione di metodi creativi veicolati dal gioco da tavolo e dal gioco di ruolo.