



OVER GAME

I videogiochi contro la depressione



INDICE

1. Prologo: lettera di un ragazzo.....	5
2. Introduzione.....	6
3. La storia finora.....	7
4. Games 4 Health.....	9
5. La depressione.....	10
5.1 DSM IV-TR.....	11
5.2 Dal IV al 5.....	14
6. Videogiochi e potenzialità.....	16
6.1 Elude.....	16
6.2 Inner Vision.....	19
6.3 SUPERBETTER!.....	21
6.4 Depression Quest.....	22
6.5 Actual Sunlight.....	24
6.6 Sparx.....	26
7. Unione d'anime.....	29
7.1 Protocolli di intervento.....	29
7.2 Trattamenti della depressione.....	29
8. Presentazione dei casi.....	33
9. Videogioco-terapia.....	36
9.1 Valutazione dei casi.....	36
9.2 Follow-up.....	40
9.3 Controindicazioni e limiti.....	41
10. Lettera di un ragazzo: epilogo.....	45
Bibliografia.....	47

Scritto da **Alex De Nittis**

Studente di Psicologia I anno magistrale – Università degli studi di Pavia

per l'esame tenuto da **Francesco Rovetto**

Docente di Psicologia Clinica-Applicazioni durante l'anno accademico 2013/2014

in copertina: Leonardo Di Caprio (Richard) nel film *The Beach* (2000)

“Scoprii che l'amore, come il dolore, tende a svanire, e può essere rimpiazzato con qualcosa di più eccitante...”

1. Prologo: lettera di un ragazzo

È passato tanto tempo da quando vidi per la prima volta tra le mani di una bambina, di uno o forse due anni più grande di me, una scatoletta viola di plastica trasparente (di cui potevo intravedere i circuiti di silicone, i cavi e altre misteriosità) che emetteva suoni a 8-bit e che a malapena mostrava dal suo schermo quadrato, grande quanto il mio piccolo palmo della mano, l'immagine di un omino che andava su e giù da delle scalette di legno, in preda a chissà quale euforia, alla ricerca di chissà quale reperto archeologico, in chissà quale isola misteriosa. Già, perché quell'omino indossava un cappello che richiamava in pieno lo stile di Indiana Jones, e si districava tra un mattone e l'altro di quello che sembrava un muro di un tempio, con torce rosse fuoco e mostri verdi foglia annessi. Non credo che all'epoca mi soffermai troppo su questi dettagli ma sono rimasti impressi nei miei ricordi e sono sicuro che le emozioni che mi si dipinsero in viso furono di sorpresa ed estrema meraviglia. Quella bambina si chiamava Sharon. Non mi ci fece nemmeno fare una partita, nemmeno un salto in quel mondo fatto di quadratini. Mi ricordo che dovetti aspettare un'intera estate per ricevere come dono una scatoletta molto simile, più piccola, nera e ancora trasparente. Il mio biglietto di ingresso in quel mondo fatto di quadratini e colori mi era stato offerto da mia nonna. Credo che senza di lei non avrei mai potuto essere quello che sono. Un gamer. Di questi tempi ci si riferisce a persone, ragazzi e ragazze come me con il termine di nerd, ma potendo scegliere, preferisco essere aggettivato proprio come gamer puro e semplice. I videogiochi sono diventati una passione, un bisogno, un'evasione, una dottrina, una continua ricerca di me stesso e di come poter aumentare di livello, superare un dungeon, scovare tesori e catturare tutti i Pokémon della terra. Tutto in quella scatoletta. Un potenziale avventuroso pressoché infinito racchiuso in un Game Boy Pocket. Poco più grande dei moderni smartphone. In bianco e nero, certo, perché il Game Boy di Sharon era a colori. Avevo ancora molta strada da fare.

Sapete quando certe festività vengono assaporate dai bambini con molto più entusiasmo estrinseco rispetto a quello mero, povero ma vero e pieno di tradizione, inscatolato nel nome di "Comunione"? Solo per il gusto di ricevere qualche regalo in più quest'anno? Veniale, con un pizzico di ateismo e ignoranza buoni, come quelle di un bambino. Provi tante emozioni quando insieme ad una sfilata di bambini della stessa età ma più bassi di te, spicchi anche senza volerlo. E tutti i parenti felici che tu stia per ingoiare un foglietto tondo, bianco, piccolo ed insapore per la prima volta nella tua vita. Avevo fame di qualcosa di più buono, sinceramente. Dopo il pranzo, il pomeriggio mi si delineò luminoso come il sole che vedevo fuori, nel giardino del ristorante, dal finestrone della sala. Succedeva tutto negli attimi precedenti all'ennesima creaturina sbucata fuori dall'erba alta. Il mio primo Pokémon, il mio primo Game Boy Color. Assurdo. A Pensarci adesso provo nostalgia ma anche melanconia... (continua)

2. Introduzione

Depressione e videogiochi mi sembravano due termini dissonanti quando ho iniziato a scrivere questa tesina: mi sono ritrovato con grandi quantità di materiali, tra libri, articoli scientifici ed esperienza, ma con pochi, veri dati che potessero legarli in qualche modo. Alla fine però il risultato è stato che [video]giocare con la depressione è davvero possibile. Il come lo potete intuire dal titolo: andando oltre (OVER) il gioco (GAME). Ho creato appositamente questo titolo per ricordare uno dei momenti più tristi (se non più furiosi) che ogni videogioco fa vivere, nel bene o nel male, a chi è al di qua dello schermo. Quando il gioco è finito (game over) non è mai veramente così. A breve ricomincerà e saremo costretti a combattere ancora, esplorare ancora, incantare ancora per arrivare alla vera fine del gioco. I giochi che presento in *Over Game* non finiscono nemmeno in questo secondo caso. Vogliono lasciare qualcosa di diverso nell'animo del giocatore: *Elude* un vero senso di incompletezza; *Inner Vision* l'amaro in bocca; *SuperBetter* onnipotenza; *Actual Sunlight* la speranza; *Depression Quest* energia; *Sparx* nuovi consigli sul vivere serenamente. Ma se questo giocatore fosse depresso? Rispondere a questa domanda (e ad altre) è lo scopo. Dopo aver presentato i videogiochi, la loro storia generale e le potenzialità, e la definizione di Depressione, con parole prese dal DSM (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) e dai miei appunti, proverò a creare un nuovo approccio alla depressione chiamata **Videogioco-terapia**, illustrandone pro e contro con esempi.

Buona Lettura!

[Continua nella versione completa]

10. Lettera di un ragazzo: epilogo

...I videogiochi hanno cambiato la mia vita. Ora sono io che vorrei cambiare loro, forte di un'esperienza unica e irripetibile frutto di tanta fantasia ma anche di studio e conoscenza, sfruttandoli al massimo delle loro già enormi possibilità nel campo della psicologia. Siamo nel 2014 e sono davvero tante le persone che hanno videogiocato ma ancora di più quelle che non ne comprendono ancora le potenzialità, me compreso. Il Game Boy è passato di moda, la nostra fattoria virtuale è sempre più rigogliosa, il touch screen ci permette di accarezzare cavalli e la nostra precisione con le armi è necessaria per l'esito soddisfacente della (ennesima) guerra online. Così come noi cambiamo anche i giochi cambiano insieme a noi e raccontano le nostre storie. Alcune volte sono storie belle, vivaci, ricche di soddisfazioni e armature potenti; altre volte sono così come sono, nude e crude fin dall'inizio, facendomi vagare in una specie di *LIMBO*. Voglio lasciarmi sorprendere ancora un po' e vedere cosa i videogiochi potranno ancora mostrarmi.



Limbo Flower by BenMRHall - @DeviantArt

Dobbiamo costruire settori ibridi e partership non convenzionali, così che ricercatori, progettisti e sviluppatori di giochi possano lavorare insieme con ingegneri, architetti, politici, dirigenti di ogni genere per imbrigliare la potenza dei giochi. Infine, ma è forse la cosa più importante, dobbiamo tutti sviluppare le nostre competenze fondamentali di gioco in modo da assumere un ruolo attivo nel trasformare le nostre vite e nel rendere possibile il futuro.

Jane McGonigal

Bibliografia

Libri

Jane McGonigal *La realtà in gioco – Perché i giochi ci rendono migliori e come possono cambiare il mondo*, collana APOGEO, Feltrinelli Editore S.r.l., 2011, Milano

Ann M. Kring, Gerald D. Davison, John M. Neale, Sheri L. Johnson *Psicologia Clinica*, terza edizione italiana, Zanichelli editore S.p.A., 2008, Bologna

Tom Bissell *Voglia di Vincere – Perché i videogiochi sono importanti*, Isbn Edizioni S.r.l., 2012, Milano

Associazione degli Psicologi Americani *DSM IV-TR* (Manuale diagnostico dei disturbi mentali – Quarta edizione, Text Revised), Masson, Elsevier, 2007

Appunti

di PSICOLOGIA CLINICA – APPLICAZIONI scritti durante le lezioni nell'anno accademico 2013/2014 tenute dal prof. F. Rovetto;

di PSICOLOGIA CLINICA scritti durante le lezioni nell'anno accademico 2011/2012 tenute dal prof. F. Rovetto;

di PSICOLOGIA GENERALE scritti durante le lezioni nell'anno accademico 2010/2011 tenute dal prof. E. Pessa.

Video

<https://www.facebook.com/video.php?v=10204527378967194> il cane nero

<https://www.youtube.com/watch?v=GlvX5K1PSs> Video introduttivo di Sparx

<https://www.youtube.com/watch?v=4kLdNHISVjU> Gamespot's "Video Games vs Depression"

<http://www.freetoplaythemovie.com/it/> Free to Play – Lungometraggio (disponibile anche su Steam gratuitamente, <http://store.steampowered.com/app/245550/>)

<https://www.youtube.com/watch?v=kORDVsYYJpg> Anthony Carboni tra Psicologia e Candy Crush

Giochi

Elude: http://gambit.mit.edu/loadgame/summer2010/elude_play.php

Inner Vision: <http://jayisgames.com/games/inner-vision/>

SuperBetter: <https://www.superbetter.com/> (disponibile anche per Android e iOS)

Actual Sunlight: disponibile a pagamento dal sito ufficiale <http://www.actualsunlight.com/> (ca. 5€)

Depression Quest: <http://www.depressionquest.com/dqfinal.html>

Sparx: <http://sparx.linkedwellness.com/> (versione completa, non ufficiale)

Articoli

Developing Game for Health Behaviour Change: Getting Started Tom Baranowski PhD, Richard Buday FAIA, Debbie Thompson PhD, Elizabeth J. Lions PhD, MPH, Amy Shirong Lu PhD, Janice Baranowski MPH, RD – Games For Health Journal Volume 2 Number 4 2013

Web

Alcune definizioni le ho trovate grazie a Wikipedia; molti articoli interessanti e mai noiosi su Kotaku.com; spulciare Facebook e Google per qualche idea illuminante e trovare i browser game necessari; scaricare giochi da Steam per poterli avere con me ovunque; le banche dati di PubMed e PsycInfo per assorbire informazioni e conoscenze; Youtube nei momenti di pausa e di approfondimento; IGN, GameSpot e chi per loro recensisce; Metacritic; Nintendo, Sony o Microsoft per le loro console e ogni casa produttrice e sviluppatrice nel mondo, Ubisoft, Electronic Arts o 2K oppure Indie; i giochi free to play su Android o solo un ricordo presente su emulatore, per permettermi di continuare ad amare la mia passione videoludomaniacale. **Grazie!**