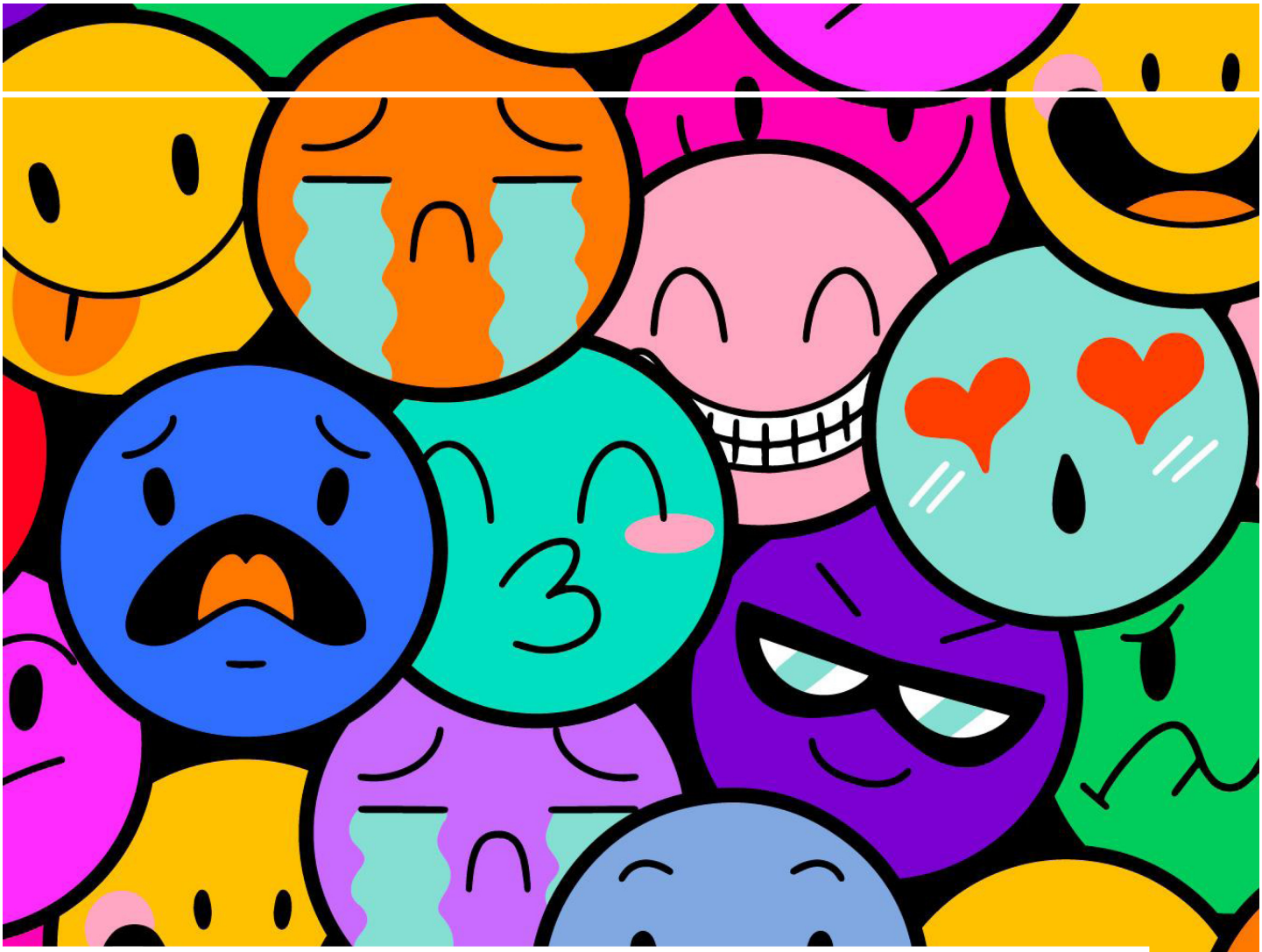


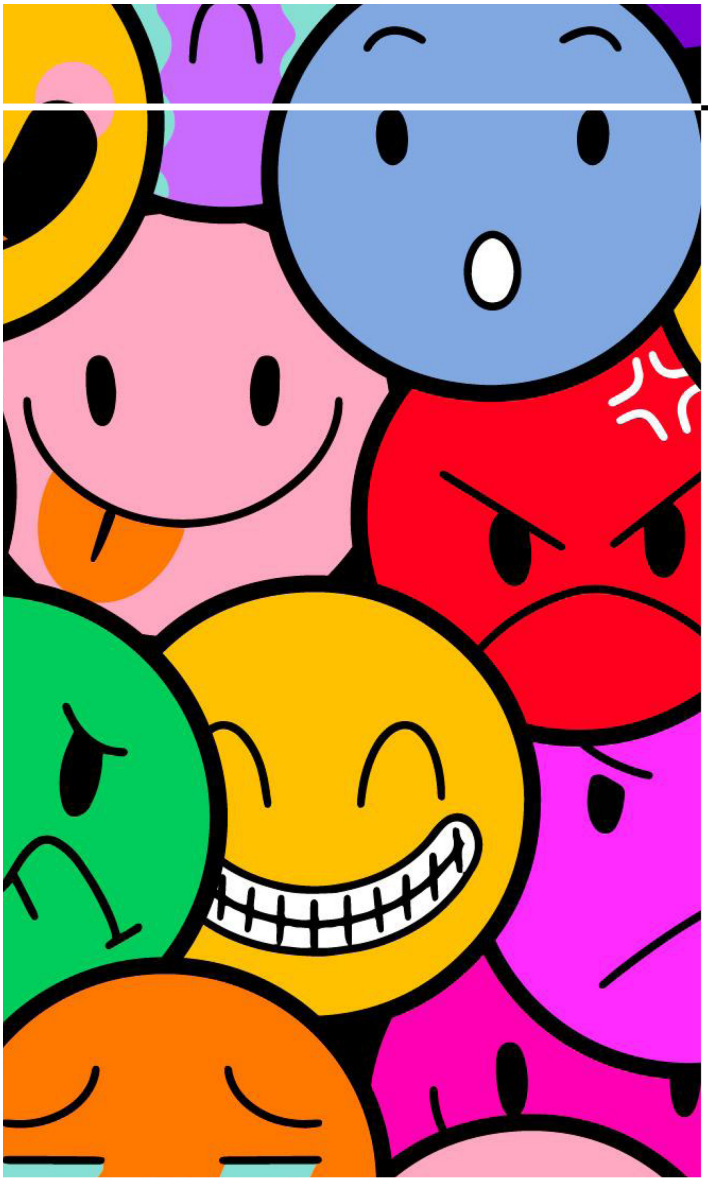
ESISTERE GRAZIE AI VIDEOGIOCHI:

emozioni e senso di presenza

Emozioni positive: tra eustress e innamoramento

Le emozioni, come altri aspetti della condotta umana quali percezioni, idee, comportamenti, si costruiscono socialmente e sono attivate direttamente dalle relazioni che s'instaurano fra gli attori. Esiste sempre una componente normativa delle emozioni, una loro regolamentazione per cui ogni società ha le proprie regole su quali emozioni siano accettabili e

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale



su come devono manifestarsi. Queste norme prescrivono l'espressione e il controllo delle emozioni e in ogni organizzazione sociale si arriva a una certa uniformità nella loro espressione. Esse cambiano nel corso della storia come cambiano le pratiche relazionali e le costruzioni mentali che le accompagnano[1].
A tal proposito, sul piano ludico, secondo lo psicologo Brian Sutton-Smith (2001), l'opposto del gioco non è affatto il lavoro, bensì lo stato depressivo, infatti, quando si è depressi si soffre di un pessimistico senso di inadeguatezza e una sconfortante assenza di attività. Giocando, si concentra la nostra energia su qualcosa in cui si è potenzialmente bravi e che ci diverte. Se si affronta correttamente un gioco si è nella condizione mentale ideale per generare ogni tipo di emozione positiva, in quanto, i sistemi neurologici e fisiologici che riguardano l'attenzione, la gratificazione, la motivazione e la memoria, vengono piacevolmente stimolati. Volendo, è possibile dunque concepire lo stato mentale ideale del giocatore come una forma di stress positivo, un *eustress*[2].

Fondamentalmente ciò che differenzia questo stato positivo dalla sua versione classica negativa, non risiede nella produzione di adrenalina o l'aumento dell'afflusso di sangue verso i centri d'attenzione del cervello, ma nel diverso stato d'animo in cui ci si trova: lo stress positivo è un atto volontario, i cui sentimenti genitori non possono che essere di natura positiva.

Il primo risultato che esce fuori da una situazione ludica vissuta in questo modo è uno status di fierezza nel giocatore. Fierezza è un termine italiano usato e legittimato nella comunità interazionale dei progettisti di videogames per descrivere quell'e-

[1]*Turnaturi (1995).* [2]*Combinazione di stress, tensione, con il greco eu, che significa buono. McGonigal (2011), p. 32.*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

mozione più primitiva che possiamo provare, altresì quella forma di euforia che si prova dopo che si è trionfato sulle avversità[3]. Secondo alcuni ricercatori del Center for interdisciplinary Brain Sciences Research[4] di Stanford, si tratta dell'emozione da cui è nato il nostro desiderio di lasciare la proverbiale caverna e colonizzare l'intero globo.

È importante sottolinearne l'importanza poiché trattasi di una emozione base per la socialità, infatti, rimanendo in un'ottica ludica, essa apre le porte a un'altra emozione, il cosiddetto "orgoglio da traino", che nasce quando i giocatori traggono piacere dall'addestrare amici e parenti ai giochi. Più specificamente, questa emozione viene definita col termine yiddish *Naches* che va a indicare quell'orgoglio che proviamo quando «qualcuno a cui abbiamo insegnato o di cui siamo stati mentori ha successo»[5].
Secondo Paul Ekman[6] questa particolare emozione prettamente sociale è presumibilmente un meccanismo nato per esigenze evolutive poiché può migliorare le probabilità di sopravvivenza del gruppo. Questa attività di mentoring[7] permette sia la crescita del gruppo di riferimento sia la propria, grazie a una condivisione empatica dei successi propri e altrui che, in questo modo, vanno a inserirsi in un sistema di legittimazione ritualistico perpetuato da una effervescenza collettiva che premia la riuscita del buon risultato, indipendentemente da come esso sia stato raggiunto. Un altro stato emotivo riscontrabile nella situazione ludica è 'l'imbarazzo felice'[8] derivante da un 'sano' trash talking. Quest'ultimo altri non è che l'insieme delle pratiche per schernire l'avversario, sia in maniera bonaria e scherzosa sia con il preciso scopo di innervosirlo. Esso è da considerarsi un vero e proprio vaccino sociale poiché stimola il sistema emotivo dei destinatari attraverso il provocarsi brevi status di irritazione, dolore e/o imbarazzo.
Le provocazioni sortiscono un duplice effetto: in primo luogo è un esercizio di fiducia, in quanto, la persona che ferisce dimostra di poterlo fare, ma al contempo ne dimostra la mancata volontà nell'applicarla. Viceversa, consentendo a qualcuno di prenderci in giro e dunque esponendoci a una situazione di vulnerabilità emotiva, dimostriamo la nostra fiducia nell'altro e della considerazione che egli ha del nostro benessere emotivo.
La situazione ludica genera, oltre a quelle appena descritte, altre emozioni riguardanti propriamente i rapporti tra i giocatori. Quella più esemplificativa per quanto riguarda la sfera affettiva e pervenuta princi-

[3]*Ivi.* [4]*Hoeft (2008).* [5]*McGonigal (2011), p. 94.* [6]*Ekman (2003).*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

palmente nel contatto *vis* à *vis*, può essere definita col termine inglese d'origini francesi *enamour*, altresì l'atto di innamorarsi, che, contrariamente a come si pensi, non indica un amore passionale ma quell'affetto più amichevole e romantico che può nascere in una forte situazione di interdipendenza tra i membri che vivono assieme una determinata situazione[10].

Questo '*enamourment*', è qui definito come la combinazione di due tipologie di attrazione riguardanti sia l'idealizzazione dell'altro che il desiderio di creare un rapporto pacifico, confortevole e soddisfacente.

Volendo applicare quanto detto al videogioco, lo status emotivo complessivo raggiunto in questa maniera, da soli o in compagnia, è il fattore cruciale che permette di comprendere dove e come nasce il coinvolgimento. Il coinvolgimento, diretto o indiretto che sia, alimenta un forte senso di presenza, ovverosia, la psicologica percezione di essere nell'ambiente in cui si è immersi. In riferimento agli ambienti digitali, secondo Giuseppe Riva si tratta dell'idea di poter attuare le proprie intenzioni nell'ambiente stesso, in particolare, «l'utente percepisce l'ambiente, e ancor prima di agire, sente di poter instaurare con esso una reazione nell'immediato, attraverso le risorse che la mente, il corpo e l'eventuale mediazione tecnologica mettono a sua disposizione»[11].

[7]*Il mentoring è una metodologia di formazione che fa riferimento a una relazione (formale o informale) uno a uno tra un soggetto con più esperienza (senior, mentor) e uno con meno esperienza (junior, mentee, protégé), cioè un allievo, al fine di far sviluppare a quest'ultimo competenze in ambito formativo, lavorativo e sociale e di sviluppare autostima, a livello educativo-scolastico, per un reinserimento sociale.*

[8]*(Durkheim, (2005).*

[9]*ibidem, p. 20.*

[10]*Lewin, (1972).*

[11]*Riva (2008) p. 76.*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

Essere nel mondo virtuale: il senso di presenza e l'avatar

Il *Being There*, la presenza all'interno di una situazione ludica, ha subìto una notevole trasformazione nel corso del tempo. Secondo Nick Yee e Jeremy Bailenson[12] il senso di presenza si costituirebbe per via dell'effetto Proteus, ossia l'insieme delle modalità con cui le caratteristiche dell'avatar modificano il comportamento dell'utente all'interno del mondo virtuale. L'immersività che scaturisce dalla trama e dall'ambiente di gioco trova un veicolo perfetto proprio nell'avatar che regola il senso di presenza, ovverosia il grado di partecipazione sentita dal corpo reale nella realtà virtuale mediata.

La confluenza sensoriale procurata dall'immersività dell'utente di videogiochi all'interno della realtà virtuale non verte soltanto sulla percezione dell'ambiente quanto più alla possibilità di interagirvi in maniera immediata: non ci si considera presenti in un dato contesto virtuale solo quando si riesce a compiere determinate azioni, ma la condizione sufficiente per far sì che il senso di presenza venga in essere è la possibilità di immaginare di poter compiere determinate azioni in uno specifico momento. *L'avatar* viene definito da Stefano Triberti e Luca Argenton come:

> *una rappresentazione grafica che, nel contesto dei mondi virtuali, serve all'utente per rappresentare la propria utenza; ciò significa, da una parte, dare la possibilità ad altri utenti di attribuire alla sua autorità azioni e comunicazioni all'interno del cyberspazio; dall'altra, esso consente di identificare fisicamente la propria posizione e il proprio spazio d'azione nel contesto dell'ambiente virtuale*[13].

Esistono varie tipologie di avatar. Esso può essere sia un'immagine statica (tipica delle chat e dei *social network*) sia una figura bi e/o tri-dimensionale in grado di muoversi e compiere 'azioni' come accade appunto nei videogiochi. Un simile artefatto consente all'utente di compiere azioni di qualsiasi genere in forma mediata e grazie a esso è possibile comprendere il grado di pervasività che il medium videogioco ha sui suoi fruitori. Esistono vari tipi di *avatar* a seconda della funzione specifica cui assolvono. La prima tipologia viene definita relazionale poiché trattasi di avatar che hanno come unico obiettivo quello di individuare e verificare l'autorità degli

[12] *Bailenson e Yee (2011).* [13] *Triberti e Argenton (2013), p. 28.*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

atti comunicativi dell'utente: si parla a esempio delle immagini di profilo Facebook, Messenger e WhatsApp. La seconda tipologia viene invece definita agentiva poiché trattasi di avatar che riproducono fedelmente le azioni gestite dall'utente attraverso dei comandi ben specifici (Fig. 1).

Figura 1 - Esempi di avatar ibridi da uno dei capitoli della serie videoludica TheSims. I personaggi rispondono ai comandi del giocatore (direzioni), e possono interloquire tra di loro e con altri giocatori tramite frasi prestabilite, esprimendo esigenze ed emozioni.

La **prima tipologia** citata serve dunque per comunicare ed esprimere pensieri ed emozioni mentre l'altra ad agire e interagire con l'ambiente virtuale. Quello che si riscontra a esempio nei videogiochi online è la costituzione di un nuovo tipo di avatar che viene definito ibrido poiché assolve a entrambe le funzioni sopracitate. Diversi studi sul tema videoludico pongono una ulteriore differenziazione, basata questa volta sull'impostazione teorica che vi è alla base degli approcci usati per affrontare il tema. Alcuni studiosi afferenti alla sociologia e all'antropologia considerano l'avatar come una estensione della volontà dell'utente mentre altri studiosi lo ritengono un vero e proprio alter ego col quale l'utente si relaziona. Gli *'avatar estensione'* sono privi di personalità poiché le loro azioni sono interamente dipendenti dalle scelte del giocato-

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

re. Essi solitamente non possono essere visti poiché i videogiochi che li contemplano hanno una impostazione visuale definita in gergo tecnico 'in prima persona', ovverosia l'utente non vede il proprio personaggio nella sua fisicità di pixel ma è letteralmente dentro il personaggio e si interfaccia col mondo di gioco con lo sguardo di quest'ultimo. Gli *avatar alter ego* invece sono propriamente dei personaggi che dispongono di specifiche caratteristiche fisiche e psicologiche. Essi giocano sul carisma che possono dare e senza l'ausilio di una eventuale personalizzazione possono facilmente essere usati come perfetti agenti di immedesimazione. Si vedano a titolo di esempio i vari Super Mario, Lara Croft di *Tomb Raider* (Fig. 2), Batman e così via.

Riassumendo:

[Nell'] avatar alter ego il personaggio è differente da me e sono tenuto a "prendere" la sua identità così com'è allo scopo di godere delle proprietà di fiction dell'ambiente virtuale: posso immedesimarmi interamente o, in alternativa, guidare le sue azioni in assenza di uno sforzo identitario e seguire le sue reazioni autonome come uno spettatore esterno [...] [Nell']avatar estensione il personaggio è più o meno "libero" o meglio "vuoto" dal punto di vista dell'identità , e mi è permesso inserirvi me stesso come personalità[14] .

Figura 2 - Evoluzione del personaggio di Lara Croft del gioco Tomb Raider

[14] *Ibidem, p. 38.*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

Tornando agli avatar ibridi è importante sottolinearne l'importanza socializzante.
All'interno degli **MMORPG** l'identità si struttura esclusivamente in termini comunicativi poiché quando si gioca a questa tipologia di videogioco si è potenzialmente sempre in relazione con gli altri giocatori e i loro avatar: anche se si sceglie una tipologia di gioco 'in solitaria' arriverà sempre quella situazione, quella *quest* che implicherà l'utilizzo di una combinazione di abilità esclusiva di certi personaggi e dunque di un gruppo che possa dividersi i compiti e i ruoli.
La personalizzazione dei personaggi o una eventuale scelta specifica dell'avatar con determinate caratteristiche si lega al concetto di intenzione comunicativa con il quale si fa riferimento al fatto che a ogni atto di comunicazione è sottesa un'intenzione specifica. Quando si comunica qualcosa il significato delle parole appena proferite è compreso dall'altrui persona non solo in base al significato letterale delle frasi, ma anche da indizi pragmatici e contestuali che esprimono l'intenzione nei suoi confronti.
Da questa impostazione in cui si afferma che l'ambiente virtuale consiste in una piattaforma di relazione e comunicazione, l'atto di creare un personaggio e di caratterizzarlo in un certo modo è da considerarsi basato su una intenzione potenzialmente comunicativa. In definitiva,

Tra l'utente e il personaggio, nel contesto delle esperienze mediate, si instaura uno scambio di significati ed emozioni che porta alla creazione di qualcosa di nuovo, similmente a ciò che accade nella vita reale con il proprio sé in costante divenire. […] L'avatar svolge innanzitutto due ruoli: comunica e agisce in nostra vece, all'interno del medium, o realizza una funzionale commistione tra queste due attività. È dunque, a tutti gli effetti, un artefatto comunicativo e uno strumento che prolunga la nostra azione in un mondo che esula da quello fisico. In un senso più generale esso può intrattenere relazioni, garantire esperienze e fornirci l'opportunità di esprimere ciò che proviamo e sentiamo[15].

Al contrario di quanto si pensi, questi alter ego digitali non si limitano semplicemente a rappresentare l'individuo in un determinato contesto di gioco
ma alle volte vi è una sorta di sostituzione identitaria vera e propria. Si assiste praticamente alla creazione di una duplice esistenza, quella riassunta inizialmente dalla dicotomia

[15] *Ibidem, p. 48.*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

reale/virtuale, uno sdoppiamento dell'io che è ora in grado di dialogare reciprocamente con le due parti di se stesso, o per meglio dire con il suo sé reale e il suo sé ideale. È altresì un tentativo di ottemperare a quell'esigenza di fisicità insita negli individui che vedono nell'avatar stesso una nuova possibilità fisica di identificazione e interazione. Secondo Edward Tory Higgins[16] la ricerca di sé e la sperimentazione di diverse identità svolgono un ruolo 'motivazionale', ossia il sé percepito è in costante dialogo con le proprie aspettative e aspirazioni di miglioramento, altresì è in costante dialogo con il suo 'Sé ideale'. Per John C. Turner e Henri Tajfel[17] ognuno possiede numerose identità che corrispondono ai gruppi sociali ai quali si appartiene: i contesti in cui ci troviamo possono indurci comportamenti diversi. Dal punto di vista videoludico il gioco identitario viene sistematizzato nella teoria di James Paul Gee[18] attraverso tre specificazioni. Innanzitutto vi è l'esperienza del mondo virtuale vissuta dalla persona 'fisica', quindi letteralmente colui che si appresta a videogiocare, l'identità virtuale concretizzata nell'avatar del videogioco e l'identità proiettiva che consiste nei significati e nelle rappresentazioni selezionati dall'identità reale che vengono trasportati in quella virtuale. Questa terza tipologia identitaria si caratterizza come canale di trasmissione delle informazioni che consente un legame concreto tra esperienza psichica dell'io e la sua manifestazione in un mondo digitale attraverso un personaggio specifico in esso inserito.

Questa capacità dell'identità di proiettare parte di sé stessa su un personaggio fittizio mette al sicuro l'economia psichica del rischio patologico della dissociazione: quando si gioca si è contemporaneamente sia il giocatore che il personaggio del gioco.

Francesco D'Ambrosio

BIBLIOGRAFIA

Argenton, Triberti (2013)
Argenton Luca, Triberti Stefano, *Psicologia dei Videogiochi. Come i mondi virtuali influenzano mente e comportamento*, Milano, Apogeo, 2013.

Bailenson, Yee (2011)
Bailenson Jeremy, Yee Nick, T*he Proteus effect: the effect of transformed self- representation on behaviour,* Stanford, human communication re-

[16]*Higgins (1996).* [17]*Tajfel e Turner (1986).* [18]*Gee (2003).*

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

search, 2011.

Durkheim (2003)
Durkheim Émile, le *forme elementari della vita religiosa*, Milano, Meltemi, 2005.

Ekman (2003)
Ekman Paul, Emotion Revealed: Re*cognizing faces and feelings to improve communication and emotional life,* New York, Times Books, 2003.

Gee (2003)
Gee James Paul, *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*, New York, Palgrave Macmillan, 2003.

Higgins, Krunglaski (1996)
Higgins E. Tory, Krunglaski Arie W., *Social Psycology Handbook of basic principles*, New York, Guildford press, 1996.

Hoeft (2008)
Hoeft Fumiko, et al., *Gender Differences in the Mesocorticolimbic System During Computer Game-play*, «journal of psychiatric research», 42(4), marzo 2008, pp.253-258.

Lewin (1972)
Lewin Kurt, *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*, Bologna, Il Mulino, 1972.

McGonigal (2011)
McGonigal Jane, *La realtà in gioco. Perché i giochi ci rendono migliori e come possono cambiare il mondo*, Milano, Apogeo, 2011.

Riva (2008)
Riva Giuseppe, *Psicologia dei nuovi media, Bologna,* Il Mulino, 2008.

Sutton-Smith (2001)
Sutton-Smith Brian, *Ambiguity of play,* Harvard University press, Cambridge, 2001.

Tajfel, Turner (1986)
Tajfel, H., Turner J. C., *The social identity theory of inter-group behavior.* In Worchel S., Austin W.G., Psychology of Intergroup Relations, Chicago, Nelson-Hall, 1986.

Turnaturi (1995)
Turnaturi Gabriella, *La sociologia delle emozioni*, Milano, Anabasi, 1995.

Docety - Semestrale di coaching e cultura è un semestrale diretto e fondato da Antonello Fabio Caterino, Arnaldo Pangia e Nicola Palmieri. Al Segno di Fileta (www.docety.com/al-segno-di-fileta , indirizzo postale di riferi- mento: Via Petrarca 16, 86049, URURI, CB) ISSN 2723-9152, Codice rivista E256945, ANCE in process. Licenza Creative Commons - Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale