

I VIDEOGAMES FANNO MALE A CHI STA MALE



Nella puntata di Caritas Insieme no751, andata in onda il 9 e 10 maggio scorso, la dottoressa Raffaella Ada Colombo ha illustrato una ricerca sul rapporto fra giochi violenti e aggressività.

Lo spunto era una giornata di studio, rivolta ai professionisti del settore psicologico e sociale, sull'argomento, che la psichiatra italiana avrebbe tenuto di lì a poco, il 16 maggio a Mendrisio.

Precisazione indispensabile

Per sgomberare il campo da ogni equivoco riguardante la minaccia universale dei giochi, in particolare di quelli violenti per la popolazione degli utilizzatori di computer o PlayStation, la psichiatra lombarda ha subito circoscritto il target a rischio in questo ambito:

"Noi non stiamo dicendo che l'esposizione per qualche ora al giorno a giochi violenti debba forzatamente condurre a comportamenti aggressivi. Il nostro cervello è perfetto, è fatto in modo magnifico, ancora molto oscuro a noi, ma sappiamo che ci sono processi psicologici inconsci di apprendimento, molto veloci tra l'altro, che

possono condizionare l'esperienza dell'io nella vita reale e questo fa sì che, se ci sono esperienze dissociative, come in soggetti molto vulnerabili, queste esperienze stesse possono alterare la percezione della realtà."

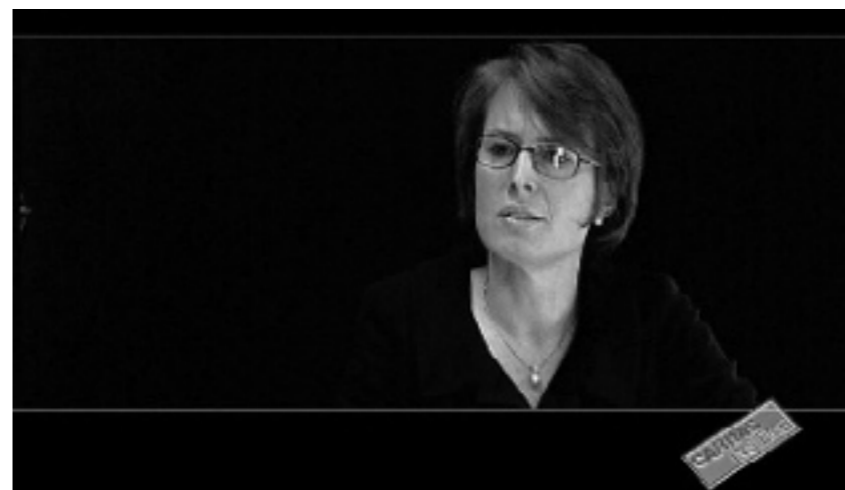
Come si fa a saperlo?

"Abbiamo grandissimi studi di neurofisiologia e di neuro-imaging, cioè la possibilità di studiare in vivo insieme alle persone, soggetti di studio, attraverso ad esempio l'utilizzo della risonanza magnetica funzionale, cosa accade nel cervello mentre svolgono determinate azioni.

Sono stati ad esempio creati gruppi di soggetti adulti che sono stati sottoposti a risonanza magnetica funzionale, durante l'esecuzione di un periodo di gioco. Le persone avevano come compito l'esecuzione di un videogioco, divise in due gruppi, giochi non violenti e giochi violenti; si è visto che le aree cerebrali attivate erano differenti."

E allora?

"Pur dovendo generalizzare, perché vi sono giochi violenti differenti, si può dire che chi si impegna in videogiochi di questo tipo, è atti-



vato a livello emotivo nel sistema limbico, che è un'area cerebrale altamente sensibile alle emozioni, in particolare con esperienze basiche come la paura, la gioia e la curiosità. Questa dimensione emotiva induce immediatamente all'azione. La base di un gioco violento può essere molto semplice, tanto da diventare pattern di comportamento, ossia a stimolo proiettato nell'immagine, deve seguire immediatamente un'azione precisa, che fa parte del gioco.

Un ruolo molto importante nella fissazione di queste strutture comportamentali è dato dalla ricompensa prevista in relazione alla velocità di reazione e alla pre-

cisione dell'azione, ad esempio, di abbattimento di un bersaglio.

Nel caso di giochi non violenti - prosegue la dottoressa Colombo - che prevedono non dei target specifici da colpire, ma piuttosto la risoluzione di problemi complessi, si nota che, oltre all'area limbica, perché il gioco piace, viene attivata la corteccia prefrontale. Questa parte bellissima del nostro cervello, che si è evoluta più di recente nel cervello umano, gestisce le funzioni esecutive superiori, vale a dire che quando dobbiamo risolvere dei problemi complessi, è questa parte del nostro cervello a fare la sintesi di stimoli multipli, sia emotivi, sia cognitivi. Si osser-

va allora che chi gioca un gioco non violento, reagisce in modo più lento. Il nostro cervello, nella sua complessità, opera dei controlli detti topdown, cioè, dalla corteccia superiore si va verso il sistema limbico e si controllano le reazioni emotive attribuendo loro un significato cognitivo, per decidere se e come intervenire. Si è visto che nei giochi violenti questo non è necessario perché la reazione deve essere immediata ed è una reazione alla sfida. La sfida attiva nel sistema limbico un segnale di pericolo, inducendo una reazione immediata, senza bisogno di un controllo superiore, perché l'obiettivo è eliminare immediatamente la minaccia.

La grande esposizione a un gioco violento che non ritiene necessario il controllo da parte della corteccia prefrontale di un'eventuale reazione emotiva esagerata, in persone altamente vulnerabili, induce una desensibilizzazione al controllo sull'azione e quindi ad operare una costruzione complessa di significato a ciò che sta accadendo. In alcuni casi, in psichiatria, si è osservato che alcune persone possono iniziare a confondere nella realtà ciò che hanno vissuto nel virtuale.

Se nella vita reale una persona viene minacciata, come può accadere, magari solo verbalmente, è altamente vulnerabile e ha appreso in ore e ore, giorni e giorni, di gioco ad agire istantaneamente, senza il controllo della corteccia, potrà reagire immediatamente e sproporzionatamente, perché si riproduce nel suo cervello la stessa situazione sperimentata lungamente nel gioco.”

Un problema di pochi, o una trasformazione sociale?

Con ottimismo realista, la dottoressa ci rassicura: *“Fortunatamente il nostro cervello e anche le nostre interazioni sociali ci permettono di adattarci ai cambiamenti, sempre. Questa è stata la strategia vincente dell’umanità, sin dall’inizio della sua storia: sopravvivenza in funzione di una grande capacità di adattamento ai cambiamenti. Quindi, sostanzialmente, il nostro cervello è in grado di valutare stimoli diversi e di processare stimoli differenti. D’altra parte è molto importante comprendere quale significato diamo a questi stimoli. La società sta cambiando moltissimo, anche grazie agli alti livelli di comunicazione sociale. Siamo in grado di adattarci ai cambiamenti, anche perché gli stessi cambiamenti inducono nel nostro cervello trasformazioni neuro plastiche a loro volta. Quello che dobbiamo ricordare è che tutti siamo altamente in movimento, come sistemi viventi flessibili che modificano pattern di comportamento sociale e morale. Dobbiamo tuttavia prestare attenzione a*

quei soggetti con una forte incapacità a portare dei significati che permettano il controllo topdown di cui abbiamo detto in precedenza. La fragilità e il dis-controllo emotivo, infatti, possono indurre o comportamenti aggressivi eccessivi o una ricerca di protezione esagerata.”

I giochi possono essere... stupefacenti

Interessante lo spunto offerto dalle ultime riflessioni della dottoressa Colombo, quando faceva notare che: *“noi siamo molto incuriositi e attivati quando sappiamo che avremo una ricompensa. Determinati neurotrasmettitori si spostano nel nostro cervello e modificano la percezione dell’evento, creando una sensazione di piacere e di benessere che, normalmente, come è tipico della dipendenza, induce il soggetto alla ricerca continuata dell’evento esterno che ha creato questo benessere interno. Si è visto quindi che anche la dipendenza da giochi e videogiochi in particolare, dipende da un’area cerebrale molto piccola, ma importante, che è quella della gratificazione. Essere gratificati infatti, crea una cascata di neurotrasmettitori a livello*

fisico, emotivo e cognitivo, che si associa ad un gioco piuttosto che a un altro, così come accade nella dipendenza da stupefacenti”.

La riflessione della dottoressa è importante, non tanto per il numero di dipendenti da videogiochi nel senso di veri e propri tossicomani, che sono una quantità trascurabile rispetto ai giocatori, ma perché mette in luce un meccanismo presente come una specie di chiave universale per leggere tutta la realtà della comunicazione e dell’evoluzione sociale, in cui la gratificazione immediata, l’accoglienza acritica di stimoli e informazioni senza la mediazione di controllori di autenticità o di fattibilità, la reazione riflessa a questioni che invece necessiterebbero di riflessione, sono sempre più diffuse.

Per citare un evento lontanissimo dai giochi elettronici, un docente di filosofia all’università notava la difficoltà estrema dei suoi studenti a comprendere il *principio di non contraddizione*, uno dei principi base di tutta la filosofia che si studia all’inizio del liceo, con reazioni emotive legate all’acquisizione acritica del concetto di relativismo del pensiero diffuso dalla cultura dominante contemporanea. ■

