

Università Della Valle D'Aosta
Université De La Vallée D'Aoste

Dipartimento di Scienze umane e sociali
Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche



Anno Accademico 2025/2026

TESI DI LAUREA

Nella mente dell'Attore

psicodramma e gioco di ruolo come strumenti di consapevolezza

DOCENTE 1° relatore: Prof. Maurizio Gasseau

STUDENTE:
Matricola N. 19D03 094,
Giorgia Facchetti

Dedico questa tesi:

*A voi, grandi e piccoli sognatori,
che navigate nella notte fredda sperando di non affondare,
che le stelle vi indichino la vostra strada.*

Vi auguro una buona ricerca

della vostra Luna.

Indice

Introduzione	5
Capitolo I-Storia: il ruolo dell'attore	7
1.1 Teatro Greco: Dal rito alla maschera	7
1.2 Teatro romano: il circo e il teatro provvisorio	8
1.3 1550 la Scena Elisabettiana	9
1.4 1800: il Grande Attore	11
1.5 1900 rivoluzione del teatro: Stanislavskij e Pirandello	12
Capitolo II- Lo psicodramma: l'Attore all'interno della terapia di gruppo	15
2.1 Lo Psicodramma e la teoria del ruolo di Moreno	15
2.2 Gli Elementi chiave dello Psicodramma:	17
2.3 Una sessione di psicodramma: regole e fasi	20
2.4 Lo psicodramma junghiano: Jung e il ruolo degli archetipi	22
Capitolo III- Il Gioco di ruolo come strumento di crescita	24
3.1 Quando iniziamo a giocare di ruolo:	24
3.2 Che cos'è il gioco di ruolo: GDR e Dungeons and Dragons	25
3.3 Cos'è Dungeons and Dragons	27
3.4 Le dinamiche interne: nella mente dell'attore	30
3.5 Il D&D come strumento per il benessere dell'individuo:	32
3.6 Parallelismi e differenze tra psicodramma e Dungeons & Dragons	35

Capitolo IV- Indagine conoscitiva sul gioco di ruolo	38
4.1 Intervista semi-strutturata:	38
4.2 Area dell'intervista	38
4.3 Campione e Limiti del Campione	40
4.4 Analisi dei dati delle interviste	40
Conclusioni	57
Appendice risposte alle interviste semi-strutturate	60
Soggetto A	60
Soggetto B	64
Soggetto C	69
Soggetto D	73
Soggetto E	79
Soggetto F	90
Bibliografia	99
Sitografia	101

Introduzione

“Il dramma per me è tutto qui, signore: nella coscienza che ho, che ciascuno di noi — veda— si crede «uno» ma è vero: è «tanti», signore, «tanti», secondo tutte le possibilità d'essere che sono in noi: «uno» con questo, «uno» con quello — diversissimi!”.

~**L. Pirandello**, *Sei personaggi in cerca d'autore*, 1921

Lo psicodramma è una tecnica terapeutica ideata da *Jacob Levy Moreno*, nella quale un protagonista, attraverso l'azione drammatica e la rappresentazione scenica, esplora all'interno del gruppo eventi, sogni e ricordi personali grazie alle interazioni di ruolo.

L'obiettivo di questa tesi è rispondere a una domanda sorta durante l'apprendimento del corso condotto dal professor *Maurizio Gasseau*, intitolato *“Teorie e tecniche della dinamica di gruppo”*:

“Cosa succede nella mente di chi interpreta un ruolo e come questo può avere effetti terapeutici?”

Al dir del vero, questo quesito è stato ristrutturato durante il semestre e ricerca ancora una risposta completa, poiché la sua vera origine, sebbene oggi sia decisamente riformulata, risale a una lettura svolta durante una prova INVALSI alle scuole medie, nella quale sono entrata a conoscenza del rinomato autore italiano Pirandello e del suo concetto di maschera. La maschera, secondo Pirandello, è un elemento che ogni individuo indossa e possiede: ognuno ne archivia molteplici, e l'autore esprime nei suoi testi come queste maschere possano risultare strette e opprimenti all'interno della vita, vincolando le persone a un ruolo.

Fu proprio uscendo dal mio ruolo e indossando nuove maschere che ho trovato sicurezza e conforto durante molti momenti bui della mia vita. J. L. Moreno insegnava che è sano giocare il maggior numero di ruoli possibili nello psicodramma e nella vita.

Recitare, o meglio giocare di ruolo, in passato e ancora oggi mi permette di vivere profondi momenti di catarsi, che hanno contribuito non solo uno spazio di espressione personale, ma

anche a guidarmi verso un percorso di conoscenza di me stessa. Analogamente, lo psicodramma, grazie al gruppo e all'immaginazione, rende il ruolo e le maschere non più un vincolo, ma una porta che permette di esplorare il mondo interno dell'individuo.

Per questa ragione, lo psicodramma è per me una tecnica affascinante e impattante e mi piacerebbe concludere questo ciclo di apprendimento proprio richiamando un bagaglio personale già presente nella mia esperienza.

Dunque, questa tesi metterà a confronto il gioco di ruolo e lo psicodramma e andrà a evidenziare, anche grazie all'utilizzo di un'intervista semistrutturata, come questi strumenti possano risultare ottimali sia per un percorso conoscitivo sia per un percorso terapeutico.

Il primo capitolo avrà uno scopo introduttivo: attraverso l'uso di fonti storiche, cercherò di rispondere a una domanda semplice, "chi è l'attore?". La risposta varierà in base al periodo storico osservato. Partirò dalle prime rappresentazioni teatrali del periodo ellenistico fermandomi nei primi anni del Novecento, includendo una breve digressione sul metodo *Stanislavskij* e sull'opera "*Sei personaggi in cerca d'autore*" di *Luigi Pirandello*.

Nel secondo capitolo entreremo nel vivo della scena psicodrammatica. Partirò dall'analisi della figura fondatore dello psicodramma, Jacob Levi Moreno, argomentando gli elementi chiave per dar vita alla scena attraverso la spontaneità. Parallelamente andrò ad eseguire un approfondimento sullo psicodramma junghiano e sulla mitopoiesi, trattando anche dei risvolti moderni dello psicodramma online.

Nel terzo capitolo fornirò una spiegazione di che cos'è il gioco di ruolo e capiremo cosa c'è dietro a un tiro di dado, rispondendo all'enigmatica domanda: "*Cosa succede nella mente di chi interpreta un ruolo e come questo può avere effetti terapeutici?*", in relazione allo psicodramma.

Infine, nel quarto e ultimo capitolo, effettuerò un'indagine conoscitiva: ho condotto un'intervista semi-strutturata a sei giocatori di D&D e svilupperò un'analisi dei dati delle loro risposte in relazione a tutto quello che è stato trattato nella tesi.

Capitolo I-Storia: il ruolo dell'attore

“La tragedia è dunque imitazione di un'azione nobile e compiuta, dotata di una certa estensione, in un linguaggio ornato [...] la quale, mediante una rappresentazione di tipo drammatico e non narrativo, attraverso la pietà e la paura provoca la purificazione [kàtharsis] di siffatte passioni.”.

~ **Aristotele**, Poetica, 6, 1449b 24-28.

1.1 Teatro Greco: Dal rito alla maschera

Ripercorrendo le origini più antiche del teatro occidentale, emergono numerosi riferimenti alla tradizione teatrale dell'antica Grecia. In particolare, tra il V e il IV secolo a.C., il teatro assunse un ruolo centrale nella vita culturale e politica delle polis. In questo periodo furono composte centinaia di opere che contribuirono a definire il teatro come uno spazio privilegiato di elaborazione simbolica, riflessione collettiva e confronto pubblico.

Il teatro non nasce con un unico scopo di intrattenimento, ma con uno scopo celebrativo, in quanto rito di venerazione nei confronti del dio dell'ebbrezza, Dioniso. È peculiare osservare l'etimologia greca della parola teatro, che deriva dal verbo “*theomai*” (guardare), ponendo il teatro in un'ottica secondo cui esiste in quanto c'è qualcuno che viene guardato, mettendo enfasi non solo sullo spettatore, che ha il compito di guardare, ma anche sull'attore, che viene guardato.

L'attore, che spesso era anche autore, veniva scelto per le sue doti canore, per la sua voce imponente e per le sue capacità di modificarla a piacere; inizialmente era l'unico a occupare la scena insieme al coro, che aveva il compito di accompagnarlo con canti e danze, ravvivando la scena. Egli, di fatto, nel periodo ellenistico veniva considerato una figura di spicco, data la rilevanza religiosa: veniva stipendiato direttamente dallo Stato, che era inoltre responsabile delle spese principali dello spettacolo, offrendosi anche di rimborsare i biglietti a coloro che facevano domanda.

Il numero degli attori con il tempo aumentò, raggiungendo un massimo di tre: è quindi naturale chiedersi in che modo riuscissero a interpretare un'intera tragedia che conteneva molteplici

ruoli. È in questo modo che i costumi e le maschere vennero in soccorso. Questi grandi volti, estremamente espressivi, venivano indossati dagli attori e consentivano loro di interpretare svariati ruoli, tra cui soprattutto quelli femminili, in quanto l'attore era sempre e unicamente un uomo.

Il teatro, quindi, era un momento dedicato all'intera comunità che andava a creare un profondo momento di catarsi e, riprendendo una frase riportata dal libro di testo, dalla quale sono state ricavate queste informazioni: *“il teatro è la molla che mette in moto un coinvolgimento emozionale forte dell'intera comunità, funziona cioè come una sorta di psicodramma collettivo”* (Alonge, R., & Tessari, R., 2001, pp. 8-9)¹

1.2 Teatro romano: il circo e il teatro provvisorio

Differentemente da quello che si può andare a immaginare, il teatro romano si distanzia nettamente da quello greco, nonostante la tendenza del popolo ad accaparrarsi gran parte della cultura ellenistica. Sono distinti tra loro per tre elementi principali che danno inizio alla decadenza del teatro: l'aspetto celebrativo, la struttura del teatro e la rilevanza dell'attore. Il primo segno di decadimento è dato dalla mancanza dell'aspetto religioso, cuore e fulcro della *skênê* (la scena greca), lasciando l'intrattenimento come unico obiettivo; poche sono le rappresentazioni che accennano a un evento celebrativo, ma esse sono riservate ai facoltosi che nella vita privata decidono di celebrare *l'otium*². Il vero lato celebrativo per i popoli romani veniva professato con i *Ludi*; in questo caso gli spettacoli diventano *Ludi scaenici*, ai quali non mancava la presenza di numeri e giochi del circo, generalmente allestiti da un magistrato che cercava di ottenere il favore della popolazione.

Il distacco di importanza tra i *ludi scenici* e il circo veniva dimostrato anche dalle strutture in cui essi venivano rappresentati; il circo veniva costruito direttamente all'interno delle cinte sacre, mentre i teatri nell'antica Roma erano delle strutture che non possedevano una ubicazione determinata, in quanto erano composizioni provvisorie che venivano smontate una

¹ Alonge, R., & Tessari, 2001, pp. 8-9

² **òzio** ozio òzio s. m. [dal lat. otium]. – 1. a. In genere, astensione dall'attività, dalle occupazioni utili, per un periodo più o meno lungo o anche abitualmente, per indole pigra o indolente: stare in o., [...], astenersi dai lavori intellettuali consueti. 2. Con sign. più vicini a quelli che il termine aveva in latino, dove otium era il tempo libero dalle occupazioni della vita politica e dagli affari pubblici (cioè dai negotia), che poteva esser dedicato alle cure della casa, del podere, oppure agli studi (dove la parola passò a indicare gli studi stessi, l'attività letteraria), [...] Treccani, *Definizione di “Òzio”*, disponibile su: <https://www.treccani.it/vocabolario/ozio/>, consultato il 20 marzo 2026.

volta concluso il loro scopo. Per ottenere il primo teatro gli attori dovettero aspettare il 55 a.C., quando Pompeo istituì una vera e propria costruzione permanente.

E l'ultima differenza venne rappresentata dal ruolo e dalla considerazione del mestiere: essere un attore per un romano non era un incarico facoltoso e rinomato come per i greci, arrivando anche a esonerare il teatrante dal servizio militare e dal diritto di voto. La figura dell'attore inoltre non nasce a Roma ma ha origine etrusca, deduzione determinata dall'utilizzo del termine *hystrio*, appellativo applicato per riferirsi principalmente a danzatori etruschi. Le prime compagnie di attori professionisti arrivarono nel III-II secolo a.C., dirette da *dominus gregis*, un capocomico-impresario che tendenzialmente reclutava nella sua compagnia attori che erano schiavi, composti unicamente da soggetti maschili e non vi era un numero prestabilito di attori sulla scena. Inoltre, sebbene le fonti siano in dibattito sull'argomento, la maschera sembrerebbe essere un elemento assente; vi era l'utilizzo di costumi, trucco e parrucco per interpretare al meglio la scena, soprattutto quando la cultura di provenienza era rilevante alla trama.

1.3 1550 la Scena Elisabettiana

L'affollata Londra del 1500, che ormai ospita più di 200.000 abitanti, ha strade colme dalla brama di divertimento dei suoi cittadini, i quali, vagando alla ricerca di intrattenimento, organizzano la giornata per andare a vedere uno spettacolo. Il teatro si inserisce pienamente in questo tessuto urbano e sociale come una delle principali forme di svago collettivo. Gli studi mostrano che almeno un 10% della popolazione ha l'abitudine di frequentare il teatro settimanalmente; questa partecipazione assidua del pubblico contribuisce alla progressiva trasformazione dell'attività teatrale, e il palco diventa così un'industria, ponendo le prime fondamenta che porteranno nel tempo alla formazione delle star della TV. Gli attori diventano delle vere celebrità e anche gli autori producono con la stessa mentalità di molti registri moderni: scrivono per lo spettacolo, ma soprattutto per il pagamento che entra nelle loro tasche. Il teatro assume quindi una duplice funzione, artistica ed economica, rispondendo alle richieste del pubblico e del mercato.

L'attenzione è posta anche sul mercato libero dei testi teatrali, dove il copione diventa un oggetto privato e prezioso, dato che renderlo pubblico poteva farlo finire in mano ad altre

compagnie concorrenti e rivali. La tutela del testo diventa così una strategia fondamentale per garantire l'esclusività degli spettacoli e la sopravvivenza economica delle compagnie. La scenografia rimane ancora di seconda priorità e il teatro rimane spoglio dei suoi colori. L'assenza di apparati scenici complessi sposta l'attenzione sulla parola e sull'attore, e la vera scenografia è raccontata: sono i personaggi stessi a evocare, con l'utilizzo delle parole, l'ambientazione in cui si trovano.

Dall'altra parte, le compagnie sono quasi più vuote della scenografia, composte solo da una dozzina di attori, organizzati in ruoli ben definiti, e i ruoli femminili sono ancora assegnati a giovinetti che si travestono da donna; le prime vere attrici si vedranno con il nuovo re Carlo II. Questa composizione riflette una struttura teatrale ancora rigida e gerarchica, profondamente influenzata da norme sociali e culturali del tempo.

Il teatro è ancora un lusso vincolato alla corte: le compagnie e gli attori vengono seguiti da un nobile che finanzia i loro lavori e, richiamando la citazione: *“gli attori perseguitati dalla legge inglese, perché equiparati ai vagabondi, per sfuggire alla durezza delle sanzioni (che prevedevano persino l'impiccagione, e come minimo la frusta) sono costretti a mettersi sotto la protezione di qualche nobile, a indossare la livrea di un padrone.”* (Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 114).³ Per via del Retainer's Act ⁴, che entrò in vigore nel 1572 sancendo severe norme sulla gestione dei poveri e dei vagabondi, questa forma di protezione diventa di fatto una condizione necessaria, e gli attori che venivano definiti come tali erano costretti ad affidarsi alla corte.

³ Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 114

⁴ Questa legislazione, spesso indicata come Poor Law del 1572, rappresentò uno dei primi precursori dello Stato sociale moderno. L'atto trasferì formalmente la responsabilità dell'assistenza ai cittadini poveri dalla Chiesa alle comunità locali, introducendo una tassazione finalizzata alla raccolta di fondi per il loro sostentamento. In ciascuna parrocchia, un giudice di pace aveva il compito di registrare le persone indigenti e malate e di distribuire i sussidi a coloro che ne avevano bisogno. La legge affrontava inoltre il problema del vagabondaggio, in aumento a causa della crescita demografica e dell'inflazione. Nel corso del XVII, XVIII e XIX secolo furono successivamente approvate numerose Poor Laws, che contribuirono infine a gettare le basi per l'istituzione del moderno Stato sociale, culminata con l'approvazione del National Health Service Act del 1946 (UK Parliament, n.d., traduzione dell'autrice). UK Parliament. (n.d.). Living learning: Health and the development of public health: <https://www.parliament.uk/about/living-heritage/transformingsociety/livinglearning/coll-9-health1/health-06/>, consultato l'1 aprile 2026.

1.4 1800: il Grande Attore

La figura dell'attore, nel mondo della drammaturgia, nell'Ottocento raggiunge il suo apice, richiamando le sue radici del Cinquecento e il fenomeno della commedia dell'arte. Questo momento rappresenta un punto culminante di un lungo processo evolutivo, in cui tradizione e trasformazione si intrecciano profondamente.

“Tra fine Settecento e primo Ottocento si ha infatti una fase delicatissima di transizione fra il vecchio teatro stancamente erede della Commedia dell'Arte e la nascente drammaturgia illuministica e preromantica.” (Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 243)⁵. Questa fase di passaggio segna un momento di profonda rielaborazione delle forme teatrali, e questo porta alla formazione e all'unione di molti modelli stilistici e testuali, ma vi è comunque il tentativo di trovare un punto di accordo tra la ormai vecchia commedia dell'arte e l'innovazione storica e culturale del Settecento e dell'Ottocento.

Le compagnie vengono ancora gestite da un capocomico che assume gli attori sotto contratto annuale o triennale, assumendo un ruolo da impresario e gestendo anche un lavoro interno legato alla coordinazione e organizzazione degli attori, distribuendo le parti e dirigendo le prove, accentuando così una gestione accentrata della produzione teatrale, e dando un primo accenno a quello che col tempo verrà definito come regia.

Le compagnie teatrali sono composte da una struttura organica di ruoli comprendendo le seguenti figure: primo attore, prima attrice, il brillante, il caratterista, l'attore giovane, l'attrice giovane, la seconda donna, il promiscuo, il generico. Questa organizzazione risponde a criteri funzionali ben precisi, e a un ruolo non corrisponde una parte, ma frequentemente la scelta della parte viene determinata in base al livello di importanza del ruolo; questi inoltre non sono permanenti, ma possono variare con il passare dell'età, in quanto gli attori invecchiano e potrebbero non possedere più le caratteristiche richieste per essere un primo attore o un giovane attore, determinando così una mobilità interna ai ruoli, ma comunque andranno a ripetere per tutto l'arco della loro carriera artistica gli elementi e le caratteristiche che li hanno fatti ottenere

⁵ Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 243

quel determinato ruolo, in modo da poterlo allenare e mirare alla perfezione. Il ruolo diventa quindi una prassi consolidata, fondata sulla ripetizione e affinamento.

Il grande attore diventa un fenomeno caratteristico del panorama teatrale europeo: *“il grande attore con i suoi manierismi recitativi e le sue estrose eccentricità nella vita quotidiana si pone indubbiamente come un vettore portante della nascita e dell'esplosione dell'industria dello spettacolo. La Rivoluzione Francese ha liberato la condizione dell'attore dal peso dell'anti-maledizione che lo vedeva come reietto sociale, perseguitato dalla Chiesa, la quale ne vietava la sepoltura in terra consacrata. Con la Rivoluzione Francese anche l'attore diventa cittadino, titolare di diritti. Da quel momento la società borghese ribalta il destino di marginalità che pesava sul mestiere dell'attore. Le folle degli spettatori danno vita a manifestazioni fanatiche di ammirazione nei confronti degli artisti e le autorità politiche elargiscono loro premi e onorificenze.”* (Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 250)⁶. La figura dell'attore assume così una nuova centralità sociale, simbolica e culturale, diventando non solo interprete scenico, ma anche protagonista della vita pubblica.

1.5 1900 rivoluzione del teatro: Stanislavskij e Pirandello

Il 1900 è un periodo dominato sia dal teatro del grande attore sia dal teatro del regista, in cui queste importanti figure combattono il diritto al controllo della scena; tuttavia, parlando di rivoluzioni, emergono due figure nate nel Novecento le cui idee e filosofie ribalteranno non solo il concetto di teatro, ma anche quello dell'attore.

Il primo autore che verrà preso in esame è Stanislavskij, definito dagli storici anche con l'appellativo *“padre del teatro moderno”*; egli fondò il Teatro d'Arte di Mosca, che divenne cassa di risonanza delle sue idee, dichiarando in questo modo guerra a tutti i vizi e costumi che l'attore moderno possedeva e comportava, come la gerarchia delle parti. In questo senso, un famoso aforisma di Stanislavskij richiama proprio questo concetto: *“non esistono piccole parti, esistono invece piccoli artisti”*.

⁶ Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 250

Stanislavskij cercava attori che conservassero un'intensa spinta al miglioramento, che considerava di gran lunga preferibile rispetto al talento sterile degli attori attaccati ai vizi della fama. Inoltre, Stanislavskij sfidò molte tecniche di messa in scena convenzionali, decidendo per esempio di utilizzare l'oscurità come elemento chiave di alcune scene e invitando gli attori a non aver paura di voltare le spalle al pubblico, nascondendo il volto. Queste tecniche innovative rispecchiano il pensiero di Stanislavskij, che concepisce il regista non come una figura che sovrasta l'attore, ma come una guida capace di accompagnarlo nell'espressione, idea che per l'epoca risultò profondamente rivoluzionaria.

In questo modo Stanislavskij riusciva nel suo scopo primario, cioè coinvolgere emotivamente lo spettatore, sostenendo che solo se l'attore si commuove in prima persona attraverso l'immedesimazione, allora il pubblico può sviluppare una partecipazione affettiva all'opera. A partire da questo presupposto, Stanislavskij sviluppò il concetto di reviviscenza, uno stato che l'attore raggiunge scavando dentro di sé e poi esteriorizzando attraverso la recitazione: *“l'attore non può recitare un personaggio che non ha dentro di sé, che non sente”* (Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 277)⁷. Coerentemente con questa impostazione, la sua filosofia si riflette anche nelle tecniche di insegnamento: il copione veniva messo temporaneamente da parte finché gli attori non imparavano le azioni fisiche, lasciando così spazio e libertà all'attore di improvvisare e dare sfogo alla propria dimensione interiore.

In Europa, nello specifico in Italia, incontriamo la seconda figura di spicco che influenzò il teatro del Novecento: Luigi Pirandello. Egli, operando in un clima in cui gli intellettuali mettevano in discussione la cultura dominante, mise in scena un'opera rivoluzionaria, *“Sei personaggi in cerca d'autore”*, in cui il pubblico, entrando nel cuore del teatro, si trova di fronte al teatro stesso. Il dramma si apre con un palcoscenico spoglio, privo di decorazioni, composto solo da attori che interpretano il ruolo di attori intenti a mettere in scena uno spettacolo, finché non arrivano sei personaggi bizzarri che interrompono la scena e chiedono al capocomico di diventare il loro autore. Il tutto si svolge interamente sul palcoscenico; in questo modo la vita del mondo esterno irrompe all'interno del teatro, riconoscendone la superiorità e il suo valore maieutico. Tale impostazione richiama proprio il pensiero pirandelliano: *“non già l'arte che imita la vita, ma la vita che imita l'arte. l'arte che ha cioè la*

⁷ Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 277

capacità di intuire la dimensione profonda dell'uomo. il teatro che funziona, in definitiva come una sorta di psicoanalisi. ” (Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 295)⁸.

Questo clima di dibattito sul ruolo stesso dell'attore finì poi per ispirare Moreno, portandolo a fondare lo psicodramma.

⁸ Alonge, R., & Perrelli, F., 2015, p. 295

Capitolo II- Lo psicodramma: l'Attore all'interno della terapia di gruppo

“Ebbene, dottor Freud, io comincio dove lei finisce. Lei incontra le persone nel setting artificiale del suo ufficio. Io le incontro nelle strade e nelle loro case, nel loro ambiente. Lei analizza i loro sogni. Io do loro il coraggio di sognare ancora. Lei le analizza e le scompone. Io consento loro di agire i loro ruoli conflittuali e le aiuto a comporre le parti separate.”

~ **J.L. Moreno**, *The Autobiography of J.L. Moreno, M.D.*, 1989, p.68

2.1 Lo Psicodramma e la teoria del ruolo di Moreno

L'etimologia greca della parola Psicodramma deriva dall'unione di due parole, *psyché* (anima) e *drâma* (azione); la tecnica nasce nella Vienna dei primi decenni del Novecento, ad opera del suo creatore Jacob Levi Moreno, che nel 1945 lo definì come la scienza che esplora la realtà e la verità degli esseri umani attraverso l'azione drammatica. Il vero potenziale dello Psicodramma fu individuato casualmente nel 1923, durante un gioco drammatico, in cui Barbara, un'aspirante attrice del teatro della spontaneità di Maysedergasse, guarì dal suo caso di nevrosi caratteriale e registrò un miglioramento nei suoi rapporti coniugali. Moreno osservò che Barbara riuscì a eliminare il suo “umore nero” mettendo in scena un'interpretazione spontanea di una scena di omicidio. La catarsi provata da Barbara in quel momento divenne così un importante strumento per la terapia fondata sull'azione e sul ruolo.

A partire da tali osservazioni, Moreno elaborò la propria teoria sostenendo che l'essere umano si definisce attraverso i ruoli che interpreta nel corso della vita, la rete di interazioni entro cui costruisce le relazioni, il proprio atomo sociale (un'espressione del mondo affettivo della persona) e lo status sociometrico, inteso come la quantità di affetto che l'individuo riceve dal gruppo di appartenenza.

Moreno, quando si riferisce al concetto di ruolo, si distacca dalla visione dei suoi contemporanei e lo considera conferendogli un carattere personale, drammatico e sociale, attribuendogli anche la funzione di indicatore della spontaneità e della creatività di una persona; in particolare, Moreno definisce il ruolo come: *“Il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Pertanto, definiamo il ruolo come la forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella*

quale sono implicati altre persone od oggetti. La rappresentazione simbolica di questa forma operativa, percepita dall'individuo e dagli altri, è chiamata ruolo. La forma è creata dalle esperienze passate e dai modelli culturali della società in cui la persona vive, ed è sostanziata dalle caratteristiche specifiche delle capacità produttive della persona stessa. Ogni ruolo contiene una fusione di elementi sia privati che collettivi. Ogni ruolo presenta due aspetti, uno privato ed uno collettivo." (Moreno, 1961, p. 519)⁹.

Il ruolo interpretato da una persona non può emergere senza due elementi chiave, intrinseci alla filosofia di Moreno, ovvero la spontaneità e la creatività.

Moreno vede la spontaneità come la migliore risposta adattiva nei confronti di un problema, poiché risponde sia alle richieste intrapsichiche del soggetto sia alle richieste dell'ambiente in cui l'individuo è inserito. Inoltre, essa evoca la creatività e la rende operativa; Moreno la definisce in questo modo: *"La spontaneità opera nel presente, nel qui ed ora; essa stimola l'individuo verso una risposta adeguata ad una situazione nuova o a una risposta nuova ad una situazione già conosciuta."* (Moreno, J.L., 1953, p. 42)¹⁰ La spontaneità rompe gli schemi, modifica la realtà e attiva così le conseguenze del cambiamento. La creatività è quindi l'atto in sé che rappresenta il cambiamento. L'autore la definisce come la più alta forma di intelligenza dell'essere umano: essa è una forza residente nell'universo. Lo Psicodramma utilizza queste funzioni chiave dell'atto creativo, ponendo il protagonista in scenari appositamente costruiti in modo da attivare in lui comportamenti adattivi funzionali all'individuo.

Ora che si è visto in che modo il singolo agisce è importante spiegare anche le dinamiche che consentono la coesione del gruppo e come un individuo crea le relazioni all'interno di esso.

Il Tele viene concepito da Moreno come l'elemento che mantiene unito il gruppo, istituendo la struttura primaria della comunicazione interpersonale; tale istanza opera quale mediatore del processo terapeutico e dell'incontro tra le persone, venendo ulteriormente delineata dall'autore come: *"l'unità sociologica che serve a facilitare la trasmissione della nostra eredità sociale."* (Moreno, J.L., 1953, p.328)¹¹. Esso rappresenta, quindi, la genuina forma di sentimento che

⁹ Moreno, J.L., 1961, p. 519

¹⁰ Moreno, J.L., 1953, p. 42

¹¹ Moreno, J.L., 1953, p.328

congiunge due individui l'uno all'altro ed è la forza che incita le persone a relazionarsi tra di loro, favorendo in tal modo la costituzione dell'atomo sociale, che è *“l'unità sociale non ulteriormente divisibile a cui un individuo partecipa per soddisfare il proprio bisogno di espansione affettiva. Ogni individuo può riconoscersi in un numero indefinito di atomi sociali, così come sono indefiniti i criteri secondo cui egli può specificare gli atomi sociali cui appartiene.”* (Boria, G., 2000, p. 69)¹²; attraverso tale processo, l'uomo va a formare la propria rete sociale.

Su questa base relazionale interviene lo psicodramma. Il suo obiettivo, infatti, è distruggere le cristallizzazioni del proprio ruolo e liberare la spontaneità; esso agisce moltiplicando in maniera creativa i ruoli di un individuo, garantendogli in questo modo una flessibilità psicologica che agisce sulle esigenze interne che emergono da un conflitto di richieste con il mondo esterno. Per compiere ciò, di fatto, è necessario eliminare la percezione del mondo esterno in quanto è inibitoria e limitante; conseguentemente, nasce in questo modo un protagonista che fa emergere un nuovo stato di semirealtà, un luogo che segue ed è creato dal soggetto, incorporando anche gli Io ausiliari e donando corpo ai fantasmi da lui generati.

Il mondo interno del protagonista viene condiviso con i membri e risuona all'interno di essi, rendendo esterna una percezione che prima era personale, sospendendo la verità e la realtà esterne e vivendo nel “qui ed ora”.

2.2 Gli Elementi chiave dello Psicodramma:

Moreno ha dichiarato quali siano, per lui, i cinque strumenti di base per una sessione psicodrammatica: il *palcoscenico*, il *protagonista*, il *direttore*, gli *io-ausiliari* e il *pubblico*.

Il primo elemento è il *palcoscenico*, il luogo in cui la scena viene rappresentata prendendo vita e corrisponde allo spazio terapeutico, che deve ispirare la spontaneità all'azione; esso è un luogo sicuro e protetto dall'esterno. Il secondo elemento è il *protagonista*, ossia la persona che emerge spontaneamente o dalle indicazioni del gruppo, ma può anche essere richiesto dal direttore; al protagonista viene richiesto di interpretare sé stesso e il proprio mondo in maniera libera, guidato dalla spontaneità e dalla creatività. Il terzo elemento è il *direttore* dello Psicodramma, che viene anche chiamato psicodrammatista e corrisponde al terapeuta. È colui che coordina l'azione e guida il processo di analisi del materiale emotivo in maniera attiva e

¹²Boria, G., 2000, p. 69

propositiva. Il quarto elemento sono gli *Io-ausiliari*, il cui ruolo viene assegnato dal protagonista e che salgono sul palco come attori. Il quinto elemento è il *pubblico*, chiamato anche uditorio, composto da coloro che non sono stati chiamati a interpretare: svolgono non solo il compito di osservatori e ascoltatori della scena, ma anche quello di fungere da cassa di risonanza del mondo esterno e dell'opinione pubblica e, a fine rappresentazione, condividono ciò che è emerso in loro durante la messa in scena.

Una volta determinati questi elementi, si può andare a creare una sessione psicodrammatica e, in base al conduttore e a ciò che viene rappresentato, si andranno ad attivare importanti meccanismi mentali essenziali per il processo di "cura".

Uno di questi meccanismi mentali viene attivato *dalla funzione del doppio*: infatti, si attiva nel momento in cui un individuo, osservandone un altro e osservandone le azioni, suscita delle sensazioni e immagini che fino ad ora erano rinchiusi al suo interno. In questo modo, ci riconosciamo all'interno dell'altro e osserviamo noi stessi, ponendoci domande su ciò che sta succedendo interiormente, grazie alle proprie capacità di identificazione e introspettive. A tal proposito, Giovanni Boria, parlando della funzione di doppio, riporta una delle tecniche utilizzate in psicodramma, ovvero *il soliloquio*, descrivendolo in questo modo: "*Il metodo psicodrammatico richiede che il protagonista esprima, ogni qualvolta è possibile, quello che la memoria gli riporta alla mente "mostrandolo" sulla scena; in tal modo il contenuto del ricordo si trasforma in una realtà attuale. Ciò comporta che la parola vada usata, nel contesto della rappresentazione scenica, come elemento che concorre a realizzare una situazione presente.*" (Boria, G., 2000, p. 141)¹³.

In questo caso *la funzione di doppio* è interna nel soggetto stesso, in cui il protagonista osserva sé stesso e cerca di trovare le parole per descrivere il proprio stato interiore, configurando così un processo di auto-osservazione mediato dall'azione scenica.

Un'altra istanza che si può risvegliare nello psicodramma è *la funzione di specchio*, la quale si attiva quando un individuo coglie aspetti e immagini di sé stesso osservando le dinamiche interne costruite dagli altri e a lui pervenute. La differenza sostanziale rispetto a tale meccanismo è che l'attenzione, in questo caso, non è rivolta verso il sé interiore ma verso l'esterno, mirando a comprendere come egli viene percepito dagli altri.

¹³ Boria, G., 2000, p. 141

Oltre a ciò, vi è un'ulteriore funzione mentale utilizzata frequentemente all'interno dello psicodramma, ovvero *l'inversione di ruolo*, definita anche come processo di decentramento percettivo conseguente all'applicazione di tale tecnica. Attraverso essa, il protagonista indossa i panni di un altro, risvegliando in questo modo il suo Io-osservatore e obbligando il suo Io-attore ad interpretare la parte assegnatagli. Il soggetto che, in questo modo, interpreta un ruolo che non gli appartiene, coglie aspetti e riflessioni nuove, percepite come “nuove verità” capaci di soverchiare sia i pregiudizi cognitivi sia i blocchi emotivi incarnati nella persona.

Tuttavia, uno degli elementi più imprescindibili nella scena psicodrammatica prende spunto proprio dall'origine del teatro greco, in cui l'attore, mediante *la catarsi*, affronta un imponente tensione emotiva condotta fino al suo apice, liberandosi attraverso una scarica psicofisica intensa e repentina per poi essere accompagnata da un periodo distensivo. Nel teatro greco il concetto di catarsi aveva una duplice prospettiva: la dimensione passiva dello spettatore e quella attiva dell'attore. Moreno unisce questa duplice funzionalità attribuendo questa caratteristica ai membri dell'uditorio e al protagonista.

Al fine di guidare una scena psicodrammatica e, di conseguenza, attivare le funzioni mentali che sottendono alla terapia psicodrammatica, vengono impiegati una serie di esercizi strategici volti a stimolare la mente dell'individuo, segnatamente i seguenti: l'amplificazione, la concretizzazione, il doppio, l'intervista, la proiezione al futuro, l'inversione di ruolo e il soliloquio, del quale abbiamo già parlato.

Tale novero comprende anzitutto *l'amplificazione*, procedura che mira ad accentuare una specifica emozione del protagonista. Quest'ultima opera agendo sulla voce, la gestualità e la postura della scena, evocando in questo modo anche le tecniche di Stanislavskij. Nello specifico, si utilizza il corpo per esprimere su larga scala ciò che il protagonista percepisce in misura ridotta, favorendo così l'innescare di una catarsi.

Analogamente, la *concretizzazione* tenta di agire su un sentimento non espresso in maniera chiara; attraverso di essa, si cerca di rendere fisico un sentimento mediante l'utilizzo degli Io ausiliari. Essa trova frequente applicazione quando il sentimento viene descritto dal protagonista tramite l'impiego di metafore che, se tradotte ed eseguite alla lettera, rendono concreto il vissuto che con tanta difficoltà faticava a realizzarsi. Una variazione di questo esercizio è la “scultura”, nella quale il protagonista deve modellare gli Io ausiliari come delle statue ed esprimere un sentimento attraverso i loro corpi.

Qualora, invece, insorga un blocco più intrinseco nel protagonista, interviene la tecnica del *doppio*. In questa dinamica, considerata tra le più efficaci dello psicodramma, un Io ausiliario volontario (specialmente se colpito da un forte sentimento di identificazione con il protagonista) o il conduttore, assumono il compito di diventare un alter ego del protagonista allo scopo di esprimere a voce ciò che si presume il soggetto stia sentendo in quel momento.

L'inizio di una scena psicodrammatica viene a volte guidato dalla tecnica *dell'intervista*, fase in cui il conduttore, ponendo delle domande al protagonista, cerca di raggiungere un momento più significativo, indagando un'emozione, un luogo o un ricordo emotivo del soggetto. In tal modo, il conduttore riesce a trasferire il racconto generico al “qui ed ora” della scena.

Un'ulteriore tecnica utilizzata nello psicodramma è *la proiezione al futuro* che, similmente a quanto avviene per la messa in scena del passato, consente al protagonista di proiettare immagini e fantasie sul suo futuro. Si delinea, in questo modo, uno scenario che deve essere possibile, innescando un profondo lavoro interno dove il protagonista osserva e analizza aspetti di sé necessari per creare una scena realistica.

2.3 Una sessione di psicodramma: regole e fasi

L'organizzazione di una seduta psicodrammatica varia di situazione in situazione: dipende dal tipo e dalla grandezza del gruppo, dai partecipanti, dal setting, dallo scopo, dal budget temporale e dallo stile del conduttore, ma generalmente segue una determinata struttura base. Il gruppo si incontra una o più volte a settimana, nello stesso luogo; una seduta può durare da una a due ore ed è composta dalle 3 seguenti fasi:

La prima fase è il *warm-up*, dove il conduttore “riscalda” i partecipanti in maniera tale da costituire un legame di comunicazione tra il Sé, il gruppo e l'altro, instaurando un rapporto di cordialità e tolleranza, al fine di far affiorare la spontaneità. È importante che il conduttore, in questa fase, riesca a sintonizzarsi al meglio con i bisogni e le necessità del gruppo, osservando i suoi partecipanti cosicché da cogliere il tema emergente e identificare il protagonista. In questa fase, una volta identificato, è consigliato eseguire degli esercizi fisici semplici, in modo da abbassare le resistenze e favorire l'accesso all'azione, come camminare all'interno dell'area.

La seconda fase rappresenta il cuore e il fulcro dello psicodramma; in essa il materiale raccolto durante il riscaldamento viene messo in scena e il protagonista è chiamato a inscenare il proprio

mondo interiore piuttosto che limitarsi a raccontarlo. A partire da quanto emerso nella fase precedente, per preparare la scena è necessario costruire uno scenario, sfruttando lo spazio circoscritto e gli io-ausiliari, che vengono scelti dal protagonista per interpretare gli elementi chiave della scena, adattandosi alle indicazioni del protagonista e del conduttore. Quest'ultimo, in qualità di direttore della scena, offre supporto al protagonista e determina quando interrompere il gioco.

La terza e ultima fase è chiamata fase di ritorno al gruppo. In questo passaggio il focus torna alla rielaborazione verbale e affettiva attraverso un processo che ha l'obiettivo di integrare l'esperienza vissuta e riconoscere e condividere ciò che ne è derivato. Questa fase risponde a molti degli obiettivi alla base del processo terapeutico: la rottura dell'isolamento; il protagonista non si sente più l'unico a vivere il proprio dramma e ha la possibilità di confrontarsi con altri che hanno avuto esperienze simili, favorendo anche una forma di apprendimento sociale. In questo modo, osservando gli altri, si comprende come affrontare un vissuto analogo. Il gruppo affronta così una profonda catarsi collettiva e offre lo spazio a tutti i partecipanti di esprimere le proprie emozioni suscitate nel "qui e ora". Successivamente, ha inizio la fase dello sharing, in cui il conduttore invita i partecipanti a esprimere i propri sentimenti iniziando dai coautori, i quali devono esprimere sia i loro vissuti all'interno del proprio ruolo sia poi uscire da esso attraverso un esercizio di *de-roling*. Successivamente, è il pubblico a essere invitato a esprimersi, ma gli viene raccomandato di evitare consigli, critiche o giudizi e di limitarsi a condividere l'eco del proprio vissuto rispetto a ciò che è stato inscenato.

Per realizzare una sessione di psicodramma efficace, è opportuno stabilire e seguire alcune regole fondamentali per preservare e rispettare i membri del gruppo e la continuità della terapia: è necessario mantenere il rispetto del setting e della componente ritmica delle sedute, arrivare puntuali e partecipare con continuità. Un'ulteriore regola fondamentale è il rispetto della segretezza del gruppo: il conduttore deve esortare i membri del gruppo a non divulgare alcun tipo di informazione personale condivisa all'interno delle sessioni. Onde evitare ciò, viene anche richiesto ai partecipanti, per quanto possibile, di non incontrarsi al di fuori delle sedute; qualora accadesse, si chiede ai componenti di riportare tale evento all'incontro successivo e con lo scopo di utilizzarlo come materiale di lavoro per la seduta.

2.4 Lo psicodramma junghiano: Jung e il ruolo degli archetipi

Carl Jung viene frequentemente designato come il principale antagonista di Sigmund Freud, dati i loro diverbi sull'analisi dei sogni e sulla teoria della natura libidica dell'inconscio; tuttavia, non per questo egli viene definito come uno dei principali esponenti del panorama psicologico del Novecento. Le sue teorie innovative rivoluzionarono la visione psicologica dell'epoca: la teoria dei tipi psicologici e la sua visione dell'inconscio collettivo, gli permisero di trasmettere e diffondere il suo approccio terapeutico, che non si focalizza solo sulla risoluzione dei conflitti del passato, ma anche sul rinnovamento del futuro e sullo sviluppo dell'individuo.

Una particolarità di questo autore risiede nella sua opposizione nei confronti dei metodi gruppali, in quanto li riteneva non adeguati né funzionali al percorso dell'individuo. Infatti, lo psicodramma junghiano non nacque con Jung, ma con altre figure chiave, come Helmut Barz a Zurigo e analisti come Giulio Gasca e Maurizio Gasseau in Italia: questo strumento unisce gli elementi e i principi dello psicodramma classico moreniano e i concetti della psicologia analitica, utilizzando il corpo e la scena psicodrammatica per analizzare la dimensione archetipica.

La teoria dell'inconscio collettivo e il concetto di archetipi trovano una chiara definizione in Vogler, il quale afferma: *“Secondo Jung esiste un inconscio collettivo, simile a quello individuale. Le fiabe e i miti equivalgono ai sogni di un'intera cultura e scaturiscono dall'inconscio collettivo. Le medesime tipologie di personaggi sembrano trovarsi sia nella dimensione personale sia in quella collettiva. Gli archetipi sono sorprendentemente costanti in ogni tempo e cultura, nei sogni e nelle personalità degli individui così come nella mitologia del mondo intero.”* (Vogler, C., 2010, p.26)¹⁴ In questa prospettiva, lo psicodramma junghiano analizza i ruoli scelti nella scena non solo per ciò che rappresentano a livello individuale, ma anche per il loro valore come immagini archetipiche. In tal modo, l'inconscio collettivo si attiva all'interno della scena, che da espressione di un mito individuale si trasforma progressivamente in una dimensione simbolica condivisa, assumendo i tratti di un mito collettivo.

Seguendo questa prospettiva lo psicodramma junghiano affronta il concetto di mitopoiesi analitica, come strumento chiave per analizzare ed esplorare il materiale inconscio. gli autori si esprimono dicendo: *“Nello psicodramma il passato evocato, narrato e drammatizzato*

¹⁴Vogler, C., 2010, p.26

coinvolge emotivamente terapeuti e pazienti, permettendo di effettuare un lavoro profondo con la psiche dei membri del gruppo, di muoversi dentro il mondo interno del paziente in cui passato e presente, legati da ogni forma di relazione-transfert verso i terapeuti, contro transfert e transfert laterali fra i pazienti stessi, si sviluppano in un lavoro drammatico simile alla tragedia.” (Gasseau, M., & Gasca, G., 1991, p.36)¹⁵. citando di seguito la riflessione di Romolo Rossi che sostiene che: *“si può supporre che la mitopoiesi, inserita nell'azione tragica per quanto possibile, sia un momento fondante della tecnica del trattamento della crisi e delle situazioni di emergenza, dove una storia (intesa qui in tutta la sua ambiguità tra storia e fiction) può ridare al paziente materiale su cui lavorare per rompere l'isolamento interno della crisi, e ricostruire una continuità, ristoricizzando la vita mentale e ridando una comprensibilità globale a quel momento di esperienza che, come tranche isolata, è incomprensibile e non si può affrontare”*(Romolo Rossi,1986, citato in Gasseau, M., & Gasca, G., 1991, p.36)¹⁶. Pertanto, lo psicodramma junghiano segue la visione esposta, sfruttando le teorie junghiane e la dimensione mitica e archetipica; in questo contesto utilizza come materiale specifico i sogni riportati dal protagonista, i quali vengono interamente inscenati. I personaggi onirici vengono interpretati dagli Io ausiliari e analizzati secondo una prospettiva archetipica.

Nella sua applicazione, lo psicodramma junghiano segue la struttura dello psicodramma classico, ma la rielabora in chiave rituale, ed è anch'esso composto dalle tre fasi principali: riscaldamento, azione e sharing. Ciononostante, vi è un elemento che rende questo strumento diverso, ovvero la presenza dell'osservatore, una figura unica appartenente al modello junghiano che si posiziona in un punto ottimale rispetto al setting con lo scopo di osservare la scena e le dinamiche interne al gruppo. Inoltre, egli possiede un ruolo conclusivo fondamentale per la seduta, che si concretizza nella fase di ricostruzione finale, dove egli restituisce al gruppo la sua osservazione, collegando i fili dei percorsi individuali al tema collettivo della sessione.

¹⁵Gasseau, M., & Gasca, G., 1991, p.36

¹⁶Romolo Rossi,1986, citato in Gasseau, M., & Gasca, G., 1991, p.36

Capitolo III- Il Gioco di ruolo come strumento di crescita

“La psicoterapia ha luogo là dove si sovrappongono due aree di gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che, quando il gioco non è possibile, allora il lavoro svolto dal terapeuta ha come fine di portare il paziente da uno stato in cui non è capace di giocare a uno stato in cui ne è capace.”

~ Winnicott, Gioco e Realtà, 1971, p. 56

3.1 Quando iniziamo a giocare di ruolo:

Giocare di ruolo è un'attività che sviluppiamo quanto prima si possa pensare dall'immaginario comune e molte sono le evidenze degli autori che mostrano che esso sia uno strumento fondamentale per lo sviluppo del sé nella mente del bambino. “Interpretare un ruolo” diventa qualcosa che noi tutti nel corso della nostra crescita e della nostra vita abbiamo fatto.

Molti autori che studiano la psicologia dello sviluppo si pongono una semplice domanda: perché il bambino gioca e cosa comporta nello sviluppo della sua personalità? I diversi autori hanno fornito risposte divergenti che sottolineano un punto comune.

Winnicott, nel suo libro Gioco e realtà, osserva quelli che definisce i fenomeni transizionali, in cui il bambino nei suoi primi mesi di vita affronta l'angoscia legata alla separazione dalla madre; a tal fine, l'infante utilizza un oggetto esterno (una bambola o un orsacchiotto) come ponte tra il proprio mondo interno soggettivo e la realtà esterna oggettiva. Il bambino, in questo modo, attribuisce sentimenti e funzioni mettendo in scena la prima, rudimentale forma di gioco di ruolo, dove l'oggetto funge da partner in una narrazione necessaria alla sopravvivenza psichica. L'oggetto transizionale è, di fatto, il primo "personaggio" o la prima "ambientazione" che il soggetto investe di un'autorità magica e narrativa ed esso funge da intermediario in questo processo, consentendogli di sviluppare secondo l'autore un sé autentico. “È la percezione creativa, più di ogni altra cosa, che fa sì che l'individuo abbia l'impressione che la vita valga la pena di essere vissuta. In contrasto con ciò vi è un tipo di rapporto con la realtà esterna che è di compiacenza, per cui il mondo ed i suoi dettagli vengono riconosciuti solamente come qualcosa in cui ci si deve inserire o che richiede adattamento.” (Winnicott, D.

W., 1971, p. 88)¹⁷ l'origine di ogni attività creativa e ludica risiede in quella che egli definisce "area intermedia di esperienza", un territorio che non appartiene né alla realtà interna (psichica) né alla vita esterna (condivisa), ma che partecipa di entrambe.

Ciononostante, il gioco di ruolo non è solo un processo individuale per lo sviluppo della fantasia, ma è anche connesso alla costruzione dell'identità sociale; Giovanni Balducci, nel suo libro *“La vita quotidiana come «gioco di ruolo».*”, riprende la teoria di Erving Goffman e scrive: *“partendo dal cosiddetto “modello teatrale”, da cui deriva l’idea della fondamentale “ritualità” delle interazioni sociali, rileva come nei processi di costruzione del mondo e del “ruolo” in esso rappresentato, l’individuo svolga al contempo la parte dell’“attore” e quella di “personaggio”; laddove il ruolo dell’“attore” consisterebbe nell’azione dell’io tesa a “mettere in scena” la migliore rappresentazione di sé in ossequio agli stereotipi dominanti, e quella di “personaggio” proprio nella figura idealizzata di sé che la rappresentazione tende ad evocare nell’interlocutore.”*¹⁸ Seguendo questo pensiero l'autore, quindi, distingue una duplice funzione: l'attore che rappresenta l'azione dell'Io tesa a mettere in scena la migliore rappresentazione di sé, cercando di conformarsi agli stereotipi dominanti e alle aspettative del pubblico, e il personaggio che è la figura idealizzata che l'attore intende evocare nell'interlocutore.

In questa prospettiva, Balducci argomenta che l'identità sociale è il risultato di un "gioco di rappresentazioni". Noi non mostriamo mai la nostra identità piena e reale, ma comunichiamo attraverso "copioni" (script) e "maschere" per far trapelare solo l'immagine desiderata. Questo processo è intrinsecamente strategico: l'obiettivo del "giocatore sociale" è vedersi riconosciuta un'identità conforme alle proprie ambizioni e alle aspettative del contesto.

3.2 Che cos'è il gioco di ruolo: GDR e Dungeons and Dragons

I meccanismi psicologici che si attivano all'interno del gioco di ruolo sanciscono come esso sia qualcosa di più profondo di bando “passatempo”. Mauro Longo definisce all'interno del suo libro il gioco di ruolo come: *“un gioco di ruolo è un'attività sociale nella quale i partecipanti giocano a interpretare dei ruoli - in genere dei personaggi ben precisi – e vivono tutti insieme una storia quanto più possibile avvincente, emozionante e significativa. Sono*

¹⁷Winnicott, D. W. , 1971, p. 88

¹⁸Balducci, G. , 2021, pp. 19-20

dunque dei player, intesi nell'accezione inglese, molto più calzante di quella italiana: ovvero sono al contempo giocatori e interpreti di un personaggio.”¹⁹.

Riepilogando Il gioco di ruolo è un’attività sociale in cui i partecipanti cooperano per interpretare dei ruoli specifici al fine di vivere collettivamente una narrazione avvincente. Esso si avvale di strumenti, regole e manuali in modo da poter rendere l’esperienza ludica non solo una sfida, ma anche un momento piacevole per tutti i suoi partecipanti. Si potrebbe definire il gioco di ruolo come uno dei giochi più “economici” al mondo: gli elementi davvero essenziali per praticarlo sono pochi, poco costosi e facilmente reperibili. Sono necessari soltanto delle regole (eventualmente fissate in un manuale), degli amici, qualcosa che consenta di determinare la sorte delle proprie azioni e lo strumento più importante di tutti: l’immaginazione.

Mauro Longo divide gli elementi in quattro pilastri che costituiscono la seduta di gioco: *“meccaniche e regolamento, ovvero il sistema di gioco, l'hardware che sta alla base dell'intera struttura e che fa funzionare tutto, il motore che, quando azionato, fa muovere tutta la nostra macchina; personaggi e antagonisti, ovvero gli avatar dei partecipanti al gioco all'interno dell'ambientazione; ambientazione e atmosfera, ovvero lo sfondo delle azioni dei personaggi, la scenografia, la skin che offre un immaginario conte-sto alle azioni (dei personaggi) e alle interpretazioni (dei giocatori); avventure e scenari, ovvero i moduli di gioco, le storie e le imprese da giocare e da narrare assieme, il canovaccio delle vicende dei personaggi, il software che fa funzionare l'hardware secondo delle situazioni prefissate.*”²⁰

Le meccaniche di gioco e le regole hanno il compito di limitare la pura improvvisazione teatrale, aggiungendo elementi cruciali per un’avventura, come la gestione del rischio e l’aleatorietà. Il gioco cerca di trasmettere, attraverso l’uso di dadi o altri sistemi casuali, il dilemma dell’incertezza e la possibilità di fallimento, rendendo l’esperienza verosimile e psicologicamente impattante. I personaggi, definiti solitamente come PG (playable character), sono gli "avatar" dei partecipanti all’interno dell’ambientazione. Ogni personaggio viene costruito con la sua apposita scheda, che ne descrive le capacità fisiche e psicologiche, ed è qui che il GdR diventa uno strumento di crescita: il giocatore non interpreta solo "qualsiasi cosa", ma un soggetto proattivo con obiettivi personali e un retroscena che lo lega al mondo fittizio. Oltre ad essi ci sono gli antagonisti, che non devono essere di meno ai protagonisti e

¹⁹Longo, M., 2020, p. 12

²⁰Longo, M., 2020, p. 18

rendere la storia viva e ricca di sfide, in modo da rendere le imprese interessanti. Il terzo elemento è l'ambientazione, ovvero il contesto immaginato o setting. Essa rende chiaro dove e con quale atmosfera l'azione è collocata, donando colore all'esperienza e guidando i giocatori nell'immersione. Infine, le avventure e gli scenari rappresentano il software, ovvero il programma che mette in atto le potenzialità del regolamento e dell'ambientazione. Mentre lo scenario è spesso una descrizione spaziale (un luogo da esplorare), l'avventura è un modulo che si sviluppa come una storia, con trame, missioni e colpi di scena.

Tutto questo porta alla formazione di uno spazio immaginario condiviso, dove l'azione non avviene su un palco fisico o su uno schermo, ma espressamente nella mente dei partecipanti, nel quale l'interazione è prevalentemente orale e facciale; i giocatori raccontano cosa fanno i propri personaggi, spesso recitando e improvvisando con la loro voce. L'immaginazione diventa lo strumento collettivo che viene guidato e condotto da un direttore, ovvero il Narratore, una figura che agisce come facilitatore, regista e arbitro. Egli ha la responsabilità di coordinare la partita, gestendo ciò che avviene in e fuori scena, garantendo che tutti i membri al tavolo vivano in maniera piacevole la sessione di gioco. Egli mette in scena la vicenda e interagisce con i giocatori, spiegando le conseguenze delle loro azioni in un continuo processo di improvvisazione.

Inoltre, è cruciale specificare che nel gioco di ruolo i concetti tradizionali di "vittoria" e "sconfitta" vengono radicalmente ri-definiti. I personaggi possono concludere la loro avventura sacrificandosi per essa, ma con il fine di creare una straordinaria "vittoria" narrativa, morire per il fine della storia che tutti insieme si sta costruendo.

In conclusione, il gioco di ruolo si presenta come un sistema di narrazione vincolata, dove la libertà dell'immaginazione è mediata da un apparato meccanico e simulativo che serve a rendere l'esperienza credibile e condivisibile.

3.3 Cos'è Dungeons and Dragons

Il Dungeons & Dragons, o come comunemente viene abbreviato, il D&D, è il precursore dei giochi di ruolo, dal quale sono scaturite numerose storie, avventure e personaggi; grazie ad esso, molti manuali e sistemi di gioco sono stati ispirati, consentendo ai più appassionati giocatori di vivere e narrare le proprie trame. *“Dungeons & Dragons nacque come costola dei*

wargame, sfruttando tendenze, idee e pubblicazioni che stavano emergendo negli USA nei primi anni '70, grazie a Gary Gygax e Dave Arneson” (Longo, M., 2020, p. 14)²¹ Essi cercarono di creare un sistema di gioco per un'ambientazione fantasy medievale, ma aggiunsero una regola che cambiò radicalmente la storia del gioco di ruolo: il fulcro non fu più dedicato su una visione macroscopica, progettando e gestendo grandi reparti di truppe, ma su una visione microscopica, concentrandosi sui singoli personaggi individuali che venivano seguiti e coordinati da un arbitro, il Dungeon Master (comunemente abbreviato in DM), incaricato di gestire il mondo di gioco.

Il DM idea e immagina l'avventura che i propri giocatori giocheranno, dandole vita attraverso le sue descrizioni, facilitando il processo di immaginazione condivisa. I giocatori sono incaricati di narrare le proprie azioni e interpretare il proprio personaggio chiamato anche PG (playable character), e il DM di descrivere le conseguenze, le interazioni, i dialoghi con gli NPC (non playable character, personaggi di “sfondo” interpretati dal Dungeon Master), rappresentando in questo modo la progressione, l'ambiente e l'evento a cui i giocatori dovranno reagire improvvisando. Questo ruolo richiede una profonda capacità di *mentalizzazione*²², poiché il DM deve costantemente calibrare la sfida affinché sia "sfidante al punto giusto", massimizzando il coinvolgimento e l'apprendimento dei giocatori senza generare eccessiva frustrazione. D&D è quindi un'esperienza infinitamente elastica e ogni avventura può rivelarsi entusiasmante e inaspettata.

Possiamo trovare la spiegazione di che cos'è il D&D all'interno della Quinta edizione del suo manuale, la più utilizzata oggi: *“DUNGEONS & DRAGONS è un gioco narrativo ambientato in un mondo di spade e di magia. Condivide alcuni elementi con i giochi da bambino in cui fingiamo di essere qualcun altro. Come in quei giochi, D&D è frutto dell'immaginazione. [...] A differenza dei giochi da bambino, D&D fornisce alle storie una struttura, un metodo per determinare le conseguenze delle azioni degli avventurieri. I giocatori tirano i dadi per determinare se i loro attacchi mancano o colpiscono il bersaglio, o se il loro avventuriero riesce a scalare una parete rocciosa, a schivare un fulmine magico o a compiere qualche altra impresa pericolosa. Tutto è possibile, ma i dadi rendono alcuni esiti più*

²¹Longo, M., 2020, p. 14

²²Il sostantivo *mentalization* è stato introdotto nel lessico anglosassone da Peter Fonagy, che definisce la *mentalizzazione* come una forma di attività mentale 'immaginativa' (poiché ciò che gli altri potrebbero pensare o sentire non possiamo saperlo ma dobbiamo immaginarlo), per lo più di tipo preconscious, che interpreta il comportamento umano in termini di stati mentali intenzionali. (Fonagy et al., 2002; Allen, 2003; Bateman, Fonagy, 2004 b; Fonagy, 2008, citato in Lingiardi, V., & Gazzillo, F., 2014, p.130).

probabili di altri.”²³. Come si può evincere da questa descrizione, D&D segue la struttura del gioco di ruolo spiegata precedentemente o, per meglio dire, la struttura alla base dei giochi di ruolo nasce proprio da questo manuale.

In particolare, il D&D si basa sul d20 System, un sistema di gioco che utilizza il dado a venti facce per determinare il successo o il fallimento di ogni azione; il numero in questo modo estratto subirà delle alterazioni decretate dai modificatori assegnati dai valori caratteristica appartenenti al PG. Difatti, il personaggio è definito da una scheda che ne riporta le caratteristiche fondamentali, il giocatore assegna ad esse un determinato valore in maniera equilibrata; esse sono basate su forza, destrezza, costituzione, intelligenza, saggezza e carisma. Questa scheda riflette le particolarità interne legate all’idea dietro al personaggio e funge da guida narrativa per il giocatore su come inscenare e interpretare il suo PG; per esempio, se il giocatore ha deciso di interpretare un personaggio particolarmente intelligente, avrà un punteggio di caratteristica più alto rispetto al punteggio di forza.

Un ulteriore elemento chiave nel gioco è la crescita e la progressione del proprio personaggio che viene evidenziato dal livello, che va da 1 a 20: attraverso le sessioni, i personaggi proseguono con la trama, incrementando il proprio sapere e aumentando il potere e ottenendo nuove abilità. Questa crescita rispecchia simbolicamente i processi di maturazione e acquisizione di competenze, permettendogli di affrontare sfide più ardue e avvincenti e scontrandosi con rischi e pericoli ancora più grandi.

Il gioco non ha una vera conclusione. Quando una storia o una missione si conclude, se ne può iniziare un'altra per generare una storia più ampia e prolungata nel tempo, chiamata campagna. Inoltre, come riporta il manuale: *“Non ci sono vincitori e vinti in una sessione di DUNGEONS & DRAGONS, o quantomeno non nel senso tradizionalmente associato a questi termini. Il DM e i giocatori raccontano assieme una storia entusiasmante incentrata su un gruppo di intrepidi avventurieri che affronta una serie di pericoli letali. Il gruppo può anche fallire nel tentativo di completare una missione, ma se tutti si sono divertiti e hanno dato vita a una storia memorabile, tutti vincono comunque.”*²⁴.

²³ Mearls, M., & Crawford, J., 2018, p. 5

²⁴ Mearls, M., & Crawford, J., 2018, p. 5

3.4 Le dinamiche interne: nella mente dell'attore

Il nucleo del gioco di ruolo risiede in un complesso sistema di dinamiche interne che coinvolgono non solo la psiche del giocatore ma anche le dinamiche interne al gruppo. Al centro di questo processo si trova il personaggio, il mediatore tra la realtà interna dell'individuo e lo spazio immaginario condiviso.

La scelta del personaggio, per molti giocatori, non risiede soltanto in una serie di numeri e calcoli statistici per “vincere” il combattimento, ma esso agisce come schermo proiettivo in cui il giocatore, inconsapevolmente o consapevolmente, proietta parti di sé, tra cui desideri profondi o conflitti irrisolti: “creare un *alter ego* virtuale che consente di esprimere aspetti della propria personalità che non trovano spazio nella vita quotidiana. Giocare, quindi, porta ad “allenarsi” nell'esprimere le proprie emozioni e nella gestione delle dinamiche relazionali. Il giocatore sperimenta la gestione di alcune dinamiche intrapsichiche e interpersonali, come un attore di teatro che recita la parte e questo avviene, a differenza dell'attività teatrale, in assenza di un copione prestabilito. Sta a lui, o a lei, esprimere nel modo preferito la propria immaginazione e creatività. Inoltre, il personaggio interpretato prende il posto del giocatore, spinto a “dimenticare” sé stesso mentre impersona il suo *alter ego*. Ciò permette l'abbattimento di difese psicologiche ed emotive e l'espressione di sé più libera e meno filtrata.”²⁵

Una delle prime funzioni analizzate nel gioco di ruolo è il personaggio come proiezione del Sé. Osservando lo studio di Jeffrey Snodgrass e colleghi *Tabletop Role-Playing Games as Drama Therapy in the Wild: Developing Personal Bonds with Characters Improves Players' Self-Concepts, 2026*²⁶, loro indagano il tipo di legame tra il giocatore e il proprio personaggio: il PG può essere percepito come un “Me” (estensione diretta), come un “Simbionte” (unione di tratti reali e immaginari) o come un “Altro” (un'entità distinta con cui si dialoga). In particolare, i giocatori che sviluppano legami personali intensi con i propri avatar, trattandoli come “sé secondari simbolici”, mostrano miglioramenti significativi nel proprio concetto di Sé reale, potenziando autostima e autoefficacia, utilizzando in questo modo il gioco come una “palestra identitaria”. Il personaggio diventa quindi un “prototipo” di identità possibile: un

²⁵ S. Del Pinto, in M. Scicchitano (a cura di), *Metodo LabGDR: Un manuale operativo per l'utilizzo del gioco di ruolo in clinica, educazione e formazione* (Milano: FrancoAngeli, 2019), p. 40.

²⁶ Snodgrass, J. G., Sagstetter, S. I., Chakrabarti, C., Branstrator, J. R., Zhao, K. X., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F., Wagner, A., Giardina, A., & Billieux, J. (2026). *Tabletop Role-Playing Games as Drama Therapy in the Wild: Developing Personal Bonds with Characters Improves Players' Self-Concepts*. *Transcultural Psychiatry*, 13634615261418363. <https://doi.org/10.1177/13634615261418363>

ragazzo timido può scegliere di interpretare un condottiero carismatico, testando, in un ambiente protetto, reazioni e toni di voce che potrà poi generalizzare nella vita extra-ludica.

Un altro meccanismo che si può attivare nel GDR è il processo di empatia e identificazione. L'assunzione di un ruolo è intrinsecamente legata allo sviluppo dell'empatia. Molti studi hanno dimostrato che chi gioca di ruolo mostra livelli di empatia e capacità di immedesimazione significativamente maggiori rispetto ai non giocatori. Lo studio di Karen Schrier *Designing role-playing video games for ethical thinking. Educational Technology Research and Development*, 2016 ²⁷cerca di esplorare come il gioco di ruolo supporti la pratica del pensiero etico e vede questa funzione attivarsi attraverso il *perspective-taking*, ovvero la capacità di guardare il mondo attraverso gli occhi del proprio personaggio o di comprendere le motivazioni degli antagonisti. Nel gioco, l'empatia si manifesta anche verso i personaggi non giocanti (PNG), che agiscono come interfacce per interazioni immaginifiche. La ricerca evidenzia come i giocatori attivano processi di pensiero complessi quando si riscontrano con importanti decisioni etiche e morali, non limitandosi a pensare alle conseguenze pratiche sul mondo di gioco ma anche empatizzando con gli NPC (non-playable-character) che lo abitano, mostrando una forte identificazione con il proprio personaggio.

Oltre alla dimensione individuale, il GdR è un'attività a forte contenuto sociale. Nel suo studio, Jérôme Guegan e colleghi *Why are online games so self-involving: A social identity analysis of massively multiplayer online role-playing games*, 2015 ²⁸osservano come l'essere membri di un gruppo di gioco modelli profondamente l'identità sociale dei partecipanti. Applicando la *Self-Categorization Theory*, Guegan evidenzia come, all'interno del gioco, avvenga un processo di de-personalizzazione cognitiva: l'individuo smette di percepirsi solo in base alle proprie caratteristiche personali per vedersi come rappresentante di una categoria sociale, ovvero il proprio gruppo di avventurieri. Questa dinamica genera un forte favoritismo per l'*ingroup*, che non è un semplice pregiudizio, ma uno strumento di coesione e protezione. All'interno del gruppo, l'anonimato visivo mediato dall'avatar aumenta la salienza dell'identità sociale, portando i giocatori a sostenersi a vicenda e a negoziare strategie collaborative. Inoltre,

²⁷ Schrier, K. (2016). *Designing role-playing video games for ethical thinking. Educational Technology Research and Development*, 65(4), 831–868. <https://doi.org/10.1007/s11423-016-9489-7>

²⁸ Guegan, J., Moliner, P., & Buisine, S. (2015). *Why are online games so self-involving: A social identity analysis of massively multiplayer online role-playing games. European Journal of Social Psychology*, 45(3), 349–355. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2103>

la condivisione di una "identità di gioco" funge da difesa contro lo stigma esterno: i giocatori tendono a svalutare i non-giocatori per proteggere la propria autostima sociale.

Infine, un altro importante risultato ottenuto dal gioco di ruolo è la possibilità di apprendere qualcosa di nuovo. L'apprendimento nel GdR segue il principio del *learning by doing*: si impara divertendosi attraverso l'azione simulata. Le dinamiche di gioco allenano facoltà mentali superiori, come la metacognizione, che permette di distinguere costantemente la finzione dalla realtà pur rimanendo immersi nell'illusione. Nel suo studio, Michele Dickey *Game design and learning: a conjectural analysis of how massively multiple online role-playing games (MMORPGs) foster intrinsic motivation*, 2006²⁹ osserva che la struttura delle missioni costruisce un'impalcatura per il processo di *problem-solving*. Il giocatore deve integrare conoscenze dichiarative (fatti, regole), procedurali (come agire) e strategiche (come applicare la conoscenza in situazioni nuove). Il continuo sviluppo del personaggio favorisce un forte legame emotivo tra giocatore e avatar, agendo come un motore di motivazione intrinseca e offrendo uno spazio sicuro per sperimentare ed esplorare diversi aspetti del Sé. Il design delle missioni è guidato da processi come la motivazione attraverso la scelta, il controllo e la collaborazione, mentre l'incertezza del risultato e la sfida crescente forniscono un senso di realizzazione.

3.5 Il D&D come strumento per il benessere dell'individuo:

Storicamente, Dungeons & Dragons non venne visto come un elemento proattivo e positivo; al contrario, al gioco furono affibbiati comportamenti associati alla delinquenza giovanile e all'immoralità, sostenendo che questo sistema effettuava il “lavaggio del cervello” e fosse legato al satanismo. D&D venne dipinto come un pericoloso sistema di escapismo, in cui l'individuo perdeva la capacità di affrontare la realtà, spingendolo al suicidio.

Tuttavia, oggi sono molte le ricerche empiriche che smentiscono questo quadro deviante. Prendendo in considerazione lo studio di Henrich & Worthington *Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons*

²⁹ Dickey, M. D. (2006). *Game design and learning: a conjectural analysis of how massively multiple online role-playing games (MMORPGs) foster intrinsic motivation*. Educational Technology Research and Development, 55(3), 253–273. <https://doi.org/10.1007/s11423-006-9004-7>

& Dragons., 2021³⁰, attraverso una valutazione rapida delle prove (Rapid Evidence Assessment), si indica che la maggior parte delle accuse storiche riguardanti la criminalità o le pratiche sataniche sono state confutate, poiché gli studiosi non sono riusciti a produrre prove scientifiche a supporto di tali idee. Al contrario, le ricerche condotte su campioni di giocatori dimostrano che non esistono legami significativi tra D&D e comportamenti criminali auto-riferiti o ideazione suicidaria. I dati mostrano invece che i giocatori presentano livelli di psicotismo inferiori rispetto ai non giocatori e non manifestano modelli di coping maladattivo o sentimenti di mancanza di senso nella propria vita.

Parallelamente, la ricerca psicologica ha messo in discussione un ulteriore pregiudizio legato alla figura del giocatore, definito con il gergo “nerd”, che veniva descritto come socialmente incompetente e caratterizzato da bassa estroversione e alto nevroticismo. Lo studio di Lorenz e colleghi *Do not make me roll initiative: Assessing the Big Five characteristics of Dungeons & Dragons players in comparison to non-players.*, 2022³¹, utilizzando il modello dei cinque fattori (Big Five), ha dimostrato che i giocatori di D&D non solo riportano punteggi statisticamente superiori alla media nei fattori di estroversione e apertura a nuove esperienze, ma inoltre presentano valori di nevroticismo significativamente più bassi rispetto ai non giocatori, suggerendo conseguentemente che il gioco attiri individui con una naturale propensione all'esplorazione ed all'interazione sociale.

Precedentemente abbiamo evidenziato come giocare di ruolo attivi e allenare importanti funzioni psicologiche e seguendo questo pensiero molti studiosi hanno iniziato a documentare come la partecipazione sistematica a sessioni di gioco di Dungeons & Dragons possa produrre cambiamenti significativi nel benessere psicologico, nel concetto di Sé e nella capacità di riflessione etica dei partecipanti. In questo quadro, il gioco di ruolo non emerge soltanto come forma di intrattenimento, ma come un vero e proprio dispositivo di crescita personale e relazionale.

Lo studio effettuato da Billieux *Can playing Dungeons and Dragons be good for you? A registered exploratory pilot programme using offline tabletop role-playing games to mitigate*

³⁰ Henrich, S., & Worthington, R. (2021). *Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons & Dragons.'* Journal of Creativity in Mental Health, 18(3), 383–401. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>

³¹ Lorenz, T., Hagitte, L., & Brandt, M. (2022). *Do not make me roll initiative: Assessing the Big Five characteristics of Dungeons & Dragons players in comparison to non-players.* Frontiers in Psychology, 13, 1010800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010800>

social anxiety and reduce problematic involvement in multiplayer online video games, 2025 ³² evidenzia come il gioco di ruolo possa essere un potente strumento contro l'ansia sociale nello specifico applicandolo alla dipendenza virtuale per correggere l'uso problematico dei videogiochi online (MMORPG). La ricerca dimostra che un protocollo strutturato di 10 settimane, basato su D&D, riduce significativamente i sintomi correlati al comportamento evitante e all'ansia sociale. Molti giocatori di MMORPG utilizzano il mondo virtuale per compensare l'insoddisfazione dei propri bisogni riscontrata nella vita reale; allontanarsi dall'"online" e giocare al GdR da tavolo permette di mantenere la cornice fantasy familiare, ma "costringe" il soggetto a un'esposizione faccia a faccia con i propri coetanei. Questo processo favorisce il miglioramento del concetto di Sé e la riduzione della solitudine percepita, poiché l'interazione non è più mediata dall'anonimato di uno schermo, ma dalla presenza fisica dell'altro. Tali evidenze contribuiscono a ridefinire il ruolo del gioco di ruolo anche nel dibattito sociale più ampio, offrendo una base empirica utile per ri-considerare gli effetti sugli individui più giovani.

Inoltre, affrontando il pregiudizio storico, molti studi dimostrano come il gioco di ruolo possa invece stimolare la riflessione morale e lo sviluppo di competenze sociali. Wright e colleghi nel loro studio *Imaginative Role-Playing as a Medium for Moral Development: Dungeons & Dragons Provides Moral Training*. *Journal of Humanistic Psychology*, 2017 ³³ descrivono D&D come un "*moral training ground*" (terreno di allenamento morale).

In uno studio longitudinale, i ricercatori hanno osservato che i partecipanti, dopo diverse sessioni di gioco caratterizzate da numerosi dilemmi etici, hanno mostrato un incremento significativo nei punteggi di ragionamento morale. Nello specifico, i giocatori tendono a passare da uno schema di "*Personal Interest*" (orientato esclusivamente al guadagno del proprio personaggio) a schemi di "*Maintaining Norms*" e ragionamento Post-convenzionale, dove l'enfasi è posta sulla cooperazione, sulla lealtà al gruppo e sul rispetto di ideali etici universali. Il GdR permette di sperimentare l'altruismo e l'interdipendenza: per vincere la sfida

³² Billieux, J., Fournier, L., Rochat, L., Georgieva, I., Eben, C., Andersen, M. M., King, D. L., Simon, O., Khazaal, Y., Lieberoth, A., & Bloch, J. (2025). *Can playing Dungeons and Dragons be good for you? A registered exploratory pilot programme using offline tabletop role-playing games to mitigate social anxiety and reduce problematic involvement in multiplayer online video games*. *Royal Society Open Science*, 12(4), 250273. <https://doi.org/10.1098/rsos.250273>

³³ Wright et al., Articolo 8, pp. 99, 109). Wright, J. C., Weissglass, D. E., & Casey, V. (2017). *Imaginative Role-Playing as a Medium for Moral Development: Dungeons & Dragons Provides Moral Training*. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 99–129. <https://doi.org/10.1177/0022167816686263>

narrativa, il giocatore deve integrare il proprio interesse con quello degli altri, approdando a quello che viene definito *"enlightened self-interest"*.

Un elemento centrale nel processo di riflessione è la "distanza strutturale" fornita dal personaggio. *“creare un personaggio permette di proiettare su di lui le difficoltà individuali e lavorarci superando le difese. Il gioco di ruolo, grazie alla distanza strutturale che pone tra il coinvolgimento effettivo nel gioco e l'identità personale, permette di accedere in modo autentico a contenuti e vissuti, aggirando le difese e resistenze che la mente può porre a difesa del Sé dando modo a ciascun giocatore-personaggio di sperimentare liberamente le conseguenze delle proprie azioni e delle proprie scelte e le dinamiche relazionali che nascono dal contatto con gli altri giocatori.”*³⁴ impersonando un altro, il soggetto si sente autorizzato a esprimere parti autentiche di sé, spesso sommerse da inibizioni quotidiane facilitando in questo modo l'insorgere di insight di auto-comprensione profondi, sovrapponibili a quelli ottenuti in setting psicoterapeutici tradizionali, ma mediati dal piacere del gioco.

3.6 Parallelismi e differenze tra psicodramma e Dungeons & Dragons

Possiamo considerare il gioco di ruolo come un elemento sottostante allo psicodramma. *“Lo psicodramma è il "padre metodologico" del Role Playing: esso lo origina e lo codifica come tecnica, ovvero come modalità operativa per attivare intenzionalmente precise funzioni mentali e relazionali. Il role playing è una delle tecniche del metodo psicodrammatico, consistente nella drammatizzazione di comportamenti di ruolo sociale o organizzativo all'interno di specifiche situazioni. Si può fare psicodramma senza utilizzare il role playing: le funzioni psicologiche attivate e le modalità della loro gestione, infatti, sono ben più numerose e complesse in una vera e propria sessione psicodrammatica rispetto a un role playing. Per sintetizzare: lo psicodramma sta al role playing come la direzione d'orchestra sta ad una specifica melodia”*³⁵. Lo psicodramma è definito come una terapia di gruppo in cui i partecipanti si incontrano per esprimersi attraverso l'azione spontanea e il gioco, con l'obiettivo di liberare la creatività inespressa. In modo analogo, il gioco di ruolo si configura come un metodo attivo che prevede la simulazione di relazioni sociali. Confrontandoli possiamo dichiarare che i due strumenti posseggono elementi in comune e distinte differenze:

³⁴Scicchitano, M., 2019, p. 64

³⁵S. Del Pinto, in M. Scicchitano (a cura di), *Metodo LabGDR: Un manuale operativo per l'utilizzo del gioco di ruolo in clinica, educazione e formazione* (Milano: FrancoAngeli, 2019), p. 38.

evidenziano come il gioco di ruolo non sia sostitutivo alla terapia ma che possa essere un iniziatore e un facilitatore all'interno di un percorso terapeutico per la costruzione del benessere dell'individuo.

Il gioco di ruolo e lo psicodramma sono entrambi strumenti drammaturgici che attivano meccanismi simili attraverso l'azione spontanea e la creatività all'interno delle dinamiche di gruppo. Tali pratiche si fondano sul principio del "come se", secondo il quale l'individuo può assumere temporaneamente una prospettiva diversa rispetto alla propria esperienza quotidiana, favorendo l'esplorazione di emozioni, vissuti e tematiche significative in un contesto protetto e simbolico.

Un altro elemento fondamentale che queste tecniche hanno in comune è la proiezione. Nello psicodramma, il protagonista proietta il proprio mondo interno sulla scena, utilizzando gli altri membri del gruppo come io-ausiliari. In D&D, questo processo è mediato dalla scheda del personaggio, che diventa la proiezione del giocatore, sulla quale egli trasferisce parti di sé, desideri o conflitti inconsci. In entrambi i casi, si manifesta un sentimento di incarnazione (*embodiment*) di un'idea o di un vissuto attraverso la performance narrativa e l'improvvisazione.

Nonostante le somiglianze, vi è distinzione fondamentale: lo psicodramma è finalizzato alla clinica e lavora sulla storia individuale e reale del soggetto, utilizzando situazioni traumatiche o storiche scelte dal protagonista. Il GdR, al contrario, si basa sulla drammatizzazione di comportamenti di ruolo all'interno di un copione comune e fantastico, dove il partecipante sceglie liberamente un alter ego che non coincide necessariamente con la propria storia personale. Questa differenza determina un diverso livello di implicazione soggettiva. Nello psicodramma, i vissuti che emergono sono profondi e diretti, portando spesso a una catarsi immediata. In D&D, la risonanza emotiva è inizialmente minore, ma proprio questo distanziamento permette un abbattimento delle difese che nello psicodramma sarebbe ostacolato dall'angoscia. Blackmon nel suo case report *Dungeons and Dragons: the use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult*. *American Journal of Psychotherapy*, 1994³⁶ riporta il caso clinico di "Fred", un giovane schizoide che non riusciva a parlare di sé in terapia, ma che attraverso D&D ha potuto "slay their psychic dragons"

³⁶ Blackmon, W. D. (1994). *Dungeons and Dragons: the use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult*. *American Journal of Psychotherapy*, 48(4), 624–632.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1994.48.4.624>

(uccidere i suoi draghi psichici), portando in seduta le gesta del suo personaggio per poi, solo in un secondo momento, collegarle ai suoi reali sentimenti di odio e amore verso la famiglia.

Un'ulteriore differenza tecnica risiede nella presenza del regolamento e dell'aleatorietà. D&D è governato da sistemi complessi di regole e tiri di dado che determinano il successo o il fallimento delle azioni. Nello psicodramma, invece, la conduzione è affidata alla spontaneità e alla sensibilità del terapeuta-direttore, che non segue regole fisse ma entra in relazione con tutta la sua personalità per promuovere l'azione. In aggiunta nello psicodramma il professionista riveste il ruolo di psicoterapeuta e guida il processo clinico rimanendo all'esterno della scena o intervenendo come facilitatore, mentre nel GdR il Dungeon Master è parte integrante del mondo di gioco: interpreta i personaggi non giocatori (PNG) e descrive lo scenario. Il Master non cura direttamente, ma crea le condizioni perché il gioco sia intrattenente e stimolante, agendo più come un regista e facilitatore di esperienze.

In conclusione, i parallelismi tra psicodramma e D&D mostrano come quest'ultimo sia un'evoluzione tecnica del primo. La differenza principale non risiede nell'efficacia, ma nel metodo di accesso al Sé. Se lo psicodramma richiede una capacità di regredire e mettersi a nudo di fronte al gruppo, D&D offre una via più sicura e "mascherata".

Capitolo IV- Indagine conoscitiva sul gioco di ruolo

“Dungeons & Dragons è stato creato per essere giocato con carta, matite e miniature. Ma la parte migliore, che non costa quasi nulla, è completamente gratuita ed è infinita: la tua immaginazione”

~ Gary Gygax

4.1 Intervista semi-strutturata:

La metodologia che è stata utilizzata è l'intervista semi-strutturata. Essa viene costruita su una traccia preliminare di domande che guidano il colloquio, lasciando al ricercatore la possibilità e la flessibilità di modificare l'ordine delle domande, approfondire alcuni aspetti emersi e adattare il dialogo all'intervistato. L'intervista semi-strutturata, quindi, non si limita a raccogliere le risposte, ma diventa uno spazio di ricerca ed esplorazione del significato che il soggetto attribuisce al proprio vissuto, permettendo al ricercatore di cogliere qualcosa che va oltre i contenuti espliciti del discorso.

Inoltre, il tipo di analisi che è stato utilizzato si concentra sull'evidenziare specifiche tematiche emerse dai resoconti dei soggetti, le quali risultano confrontabili con la letteratura analizzata all'interno della tesi. In particolare, l'attenzione è rivolta alle seguenti aree principali: se il soggetto ha percepito e riportato, attraverso il racconto dei propri vissuti, esperienze di evasione dalla realtà; la presenza di fenomeni di catarsi emotiva durante il gioco; l'eventuale percezione di un miglioramento nella gestione emotiva; le modalità attraverso cui il gruppo e la sua gestione influenzano il soggetto; i meccanismi di immedesimazione e di proiezione nel personaggio; nonché le sensazioni riscontrate in relazione alle differenze tra il gioco online e quello in presenza.

4.2 Area dell'intervista

L'intervista inizia con delle domande biografiche, mantenendo l'anonimato dell'intervistato, ed è composta da 15 per i giocatori e 20 domande per i Dungeon Master.

Le domande sono state ideate con l'obiettivo di indagare elementi che mostrino come il gioco di ruolo attivi delle funzioni e dei meccanismi intrapsichici all'interno dell'individuo, come questi siano funzionali al suo benessere e come alcuni di questi siano riconducibili a delle

funzioni che si attivano all'interno dello psicodramma, mostrando come il gioco di ruolo sia uno strumento di crescita, in coerenza con il quadro teorico delineato nei capitoli precedenti.

Dati biografici: *genere, età, professione, da quanto gioca, età di inizio, Dungeon Master/Player, modalità di gioco*

Domande generali:

1. *Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?*
2. *Che cos'è per te il gioco di ruolo?*
3. *Come ti sei sentito/a la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?*
4. *Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?*
5. *Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?*
6. *Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso/a?*
7. *Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?*
8. *Ti sei mai ritrovato/a ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?*
9. *Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?*
10. *Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?*

Domande specifiche per Giocatore

11. *Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?*
12. *Ti sei mai sentito/a rispecchiato dal tuo personaggio?*
13. *Ti sei mai sentito/a diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?*
14. *Ti senti di conoscere meglio te stesso/a grazie ad un tuo personaggio?*
15. *Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?*

Domande specifiche per Dungeon Master

16. *Su cosa basi la creazione del mondo? e come scegli che Npc (non playable character) lo abitano?*
17. *Hai mai guidato una scena, ispirandoti a qualcosa che hai vissuto o sentito nel personale?*
18. *Hai mai sentito una scena da te ispirata, emotivamente distante, in particolare?*
19. *Ti senti di conoscere meglio te stesso/a grazie ai ruoli che hai interpretato?*
20. *Una volta conclusa una sessione, hai notato disagio o sensazioni negative?*

4.3 Campione e Limiti del Campione

I soggetti intervistati sono 3 giocatori e 3 Dungeon Master appartenenti allo stesso gruppo di gioco; è quindi importante sottolineare che un limite del campione è legato alle esperienze condivise e allo stile di gioco specifico del gruppo di appartenenza. Non essendo stati intervistati soggetti provenienti da gruppi differenti, i risultati ottenuti riflettono principalmente le caratteristiche e le dinamiche interne di questo specifico contesto ludico. Inoltre, la ridotta numerosità del campione e la sua omogeneità non consentono di considerare i partecipanti rappresentativi della popolazione più ampia dei giocatori di giochi di ruolo. Pertanto, i dati raccolti non possono essere generalizzati, ma devono essere interpretati come risultati esplorativi in visione di un'indagine conoscitiva.

4.4 Analisi dei dati delle interviste

Dalle interviste raccolte emergono numerosi argomenti già citati all'interno della presente tesi, elementi che possono essere ricondotti a funzioni mentali affini a quelle attivate nello psicodramma, nonché a elementi chiave che costituiscono la base del gioco di ruolo. Gli argomenti che seguono rappresentano le principali aree tematiche individuate.

La prima funzione positiva individuata all'interno delle interviste riguarda il modo in cui il gioco di ruolo viene utilizzato come strumento di cura e distrazione:

Soggetto A: "E giocare di ruolo in quel periodo mi ha aiutato ad affrontare quel periodo stesso, a trovare dei momenti durante la giornata in cui riuscivo a non pensare a quello che stavo affrontando ma solamente a divertirmi." R.5

Soggetto B: "ad attraversare sicuramente un periodo di transizione per me molto, molto difficile. [...] ad alleggerire un pochino quel momento. Toglieva proprio tanta, tanta tensione, toglieva proprio tanta pesantezza, tanta tristezza, tanta ansia. E quindi sì, mi ha aiutato molto." R.5

Soggetto C: "E quindi... più che servito, era la... sì, cioè nel senso la valvola di sfogo, appunto, di non dover stare tendenzialmente alle regole convenzionali e poter pensare a quello che vuoi." R.6

Soggetto D: "e giocando riuscivo a mettere nei miei personaggi, per quanto diversi, una parte di me che io personalmente a casa non potevo tirare fuori. [...] per lo stress, per quella

che era la pressione esercitata a casa o a scuola, sempre durante la fascia più giovane della mia età, perché era sempre un mondo di svago e sempre un modo per tirar fuori dei problemi dei quali non potevo parlarne, o sempre in un modo che non venivano sminuiti.” R.5

La sessione diventa uno strumento, configurandosi come un escapismo attivo, offrendo un “rifugio” protetto dalle regole del gioco, dove è possibile elaborare tensioni emotive altrimenti sommerse, permettendo al soggetto di rilassarsi e di distaccarsi dal proprio stato emotivo e dalla quotidianità.

Soggetto A: “in un certo senso ti permettesse di entrare in prima persona in quel mondo” R.1

Soggetto A: “Una forma, anche a volte, un po’ di evasione dalla realtà e... banalmente anche un modo per divertirmi.” R.2

Soggetto A: “ti permette di staccare dalla tua realtà proprio perché, in qualche modo, entri in un'altra realtà, con un'altra identità... non sei te; quindi, viene anche più naturale non pensare al resto.” R.5

Soggetto B: “e poi mi piaceva proprio l'idea di andare in un altro mondo ed essere un'altra creatura.” R.1

Soggetto B: “È proprio una fuga dalla routine, dal mondo reale, ed è un modo per avere un po’ più di controllo sul mondo, dato che non riesco ad averlo tanto... insomma, nel mondo reale.” R.2

Soggetto C: “: Staccare completamente... eh... allora, questa è proprio difficile. Allora, ci sono tante, tante risposte in realtà, perché la cosa più normale penso è staccare dalla realtà. Cioè, tendenzialmente... credo che sia la speranza di avere una possibilità. Perché comunque puoi decidere quello che vuoi, non c'è nessuno che ti giudica... tendenzialmente. Quindi dall'andare al di fuori delle regole convenzionali, dettate dalla società dell'uomo, quindi sia politiche che tendenzialmente anche ideologiche, ok? E... e mhm... alle volte poter... poter un po’ sognare anche.” R.2

Soggetto C: “quando io giocavo, l'unica cosa che volevo fare era giocare. Cioè, non sono andata a lavoro per tre settimane, non... non parlavo con nessuno, volevo solo giocare” R.5

Soggetto E: “Perché è un rifugio: dove ti metti lì e non pensi ai tuoi problemi, perché stai vivendo un'avventura con un altro personaggio, con altre caratteristiche, con altre personalità. È uno dei modi con cui si rifugge dalla realtà a volte, con cui si cerca di

scacciare problemi, con cui si cerca di rilassarsi... magari anche diventando un'altra persona per quelle ore, per non pensare ai tuoi problemi.” R.5

Tale distacco dalla vita quotidiana consente al soggetto di vivere ed esprimere nuove situazioni e nuove emozioni, permettendogli, attraverso i meccanismi di immedesimazione, di sperimentare ed elaborare nuove esperienze. Questo processo favorisce sia l'espressione emotiva sia la scoperta di aspetti di sé che non trovano espressione nella vita quotidiana.

Soggetto A: “È stato bello perché, primo, ti permette di provare ciò che non provi magari al di fuori del gioco;” R.8

Soggetto A: “E quindi a volte ti trovi a fare delle scelte che tu, come persona, non faresti mai, e ti senti chiaramente estraniato, ti senti diverso dal tuo personaggio in quel momento.” R.13

Soggetto B: “Molto spesso capita che quello che esce era diverso dal personaggio di partenza che tu avevi, che io avevo in mente, e questo penso che la dica lunga su come io sono fatta. Molto spesso quello che voglio imparare a fare meglio è provare a differenziare un pochino, a ruotare magari personaggi che sono un po' più fuori dalla mia comfort zone ma che però possano divertirmi,” R.6

Soggetto B: “. Parto dalla classe e poi, in base ai miei personaggi più recenti, cerco sempre di fare qualcosa di diverso per evitare, insomma, la monotonia di fare sempre lo stesso personaggio, e anche per mettermi sempre di più alla prova.” R.11

Soggetto E: “il gioco di ruolo per me è un... cioè non so come descrivere. È una parte sicuramente molto importante di me. È un modo per... esplorare magari parti di te che non conosci, per avere un approfondimento. E non è solo divertimento perché ti diverti, però è anche immedesimazione, è... un sacco di cose. È un qualcosa con cui posso esplorare situazioni, parti di me, avventure, divertimento... essere magari il protagonista in alcune storie. Esplorare parti di me, come dicevo già prima, in altre che magari non avrei mai esplorato: cioè delle reazioni a delle cose che normalmente una persona non vive.” R.2

Soggetto E: “Oppure più crudele, più caritatevole: tutte cose che magari non hai il coraggio o non si possono proprio fare, che tu moralmente non faresti mai nella vita, però hai voglia di esplorarle.” R.9

Soggetto F: “un'esplorazione di altri mondi, altrimenti impossibile, tramite personaggi che giochi, altri aspetti che non hai mai fatto. Ad esempio, io non sono, nella vita vera, una

femme fatale, non lo so fare, però è una parte che posso serenamente esplorare con... con i personaggi e sentirmi anche a mio agio nel farlo.” R.2

Soggetto F: “... T. ha una mia parte molto più manipolativa, perché io so essere molto manipolativa, cioè ci ho messo anni di terapia per togliermi questo brutto vizio di farlo quando neanche me ne accorgo.” R.12

Inoltre, l’analisi evidenzia come il GdR operi come una vera e propria “palestra morale”. Queste nuove esperienze mettono in discussione il sistema di valori e la moralità individuale. La necessità di compiere scelte etiche complesse, cariche di conseguenze narrative, spinge i soggetti a una riflessione profonda sul proprio sistema di valori. Questo processo non solo favorisce la crescita morale e l’empatia, ma potenzia le capacità di problem solving strategico, poiché obbliga il giocatore a bilanciare i propri obiettivi individuali, scontrandosi con le conseguenze delle proprie azioni.

Soggetto A: “quando prendi determinate decisioni, fai determinate scelte che hanno certi risvolti e certe conseguenze, sono poi delle lessons learned, delle lezioni imparate che puoi trasferire anche alla tua vita.” R.7

Soggetto D: “: Le conseguenze (ride). Fare gioco di ruolo ti permette sempre di essere molto, molto libero, e di sbagliare. [...] ti rendi conto che quando hai delle situazioni analoghe nella vita reale... ci ripensi come un’esperienza fatta, ironicamente. Per quanto possa sembrare banale, il bello di un gioco è proprio il fatto che tu... vivi un’esperienza.” R.7

Soggetto D: “perché mettono alla prova quella che è la tua bussola morale e sempre perché sono le tue idee. Perché poi, pensandoci, scrivendole e utilizzandole... da un punto di vista possono gankarti, rafforzarti o farti pensare qualcosa di te, soprattutto.” R.14

Soggetto D: “, inizi a realizzare quanto la tua bussola morale sia... sia impazzita oppure no. Nel senso che, immergendoci nei ruoli che magari ne sono estranei oppure avendo avuto concetti molto distanti da te, riesci un po’ a immergerti in quelle che sono le tue idee, i tuoi ideali, le tue percezioni, tutto quello che tu vivi come esperienza. Nel gioco di ruolo, quando si ha più di una conversazione o più di un intrattenimento, ti danno spunti anche per idee socialmente a volte discutibili e a volte molto intriganti, sia nella filosofia che nel giorno di oggi.” R.19

Soggetto E: “E cose che quasi mai farei nella vita reale, perché magari ci sono problemi, ci sono conseguenze, bisogna valutare un po’ meglio. Quindi hai paura a fare certe azioni, oppure non ti va, perché alcune azioni non sono parte di te, ma del tuo personaggio sì.” R.1

Soggetto F: “qualunque gioco di ruolo, ovvero quello più narrativo e quello dove le scelte, anche quelle più apparentemente... poco importanti, in realtà hanno un grande impatto su... sul mondo di gioco” R.1

Soggetto F: “il livello di fast thinking, cioè che mi è... che il pensiero veloce, riserva di risoluzione dei problemi in maniera creativa e veloce” R.8

I meccanismi di immedesimazione risultano, infatti, essenziali all’interno del gioco di ruolo: è proprio attraverso l’assunzione del ruolo che si attivano diverse funzioni e meccanismi mentali, ulteriormente favoriti dal potenziale proiettivo che si manifesta nella fase di creazione del personaggio. In questo modo, il giocatore sente una forte connessione tra sé e i propri PG e NPG.

Soggetto A: “secondo me il bello dei giochi di ruolo è quello di poterti mettere in gioco nei panni di qualcun altro, con tutte le condizioni di contorno diverse: relazioni familiari, il tuo impiego, il tuo ruolo nella società. E quando giochi nei panni di qualcuno diverso da te, possono accadere cose che magari a te non accadrebbero mai e, di conseguenza, scaturire emozioni che nella tua vita non hai mai provato.” R.8

Soggetto A: “Nonostante certi aspetti magari li esageri, li porti all’estremo, però sì: comunque un qualcosa di tuo, secondo me, lo porti sempre. E quindi bene o male riesci sempre a... “to relate”, non so come si dica in italiano... eh... al tuo personaggio.” R.12

Soggetto B: “Eh sì, sì. Eh... quel personaggio poi si è rivelato molto diverso da me. Ed è stato uno di quei momenti in cui ho scoperto qualcosa di nuovo su me stessa,” R.13

Soggetto C: “Nel senso che non è istinto... d’istinto sono io. Cioè, se devo fare una cosa d’istinto è come reagisco io.” R.13

Soggetto C: “: No. Perché sono io che conosco loro. [...] c’era sempre un qualcosa di me che io conosco molto bene e che non riesco a rinunciare tendenzialmente [...] Ma non perché non mi piaccia a livello caratteriale, ma perché non lo saprei fare. Cioè, se non sono in quel modo, non lo saprei fare. [...] Poi probabilmente è anche dettato dall’inesperienza, ok? Anche dal fatto che la maggior parte delle persone crescono sperimentando diversi

personaggi. Io appunto ho iniziato che avevo già trent'anni: c'ho un carattere fatto e finito.”

R.14

Soggetto D: “c'è sempre una regola non scritta che sarebbe il gioco dell'aula: il solito “porti il personaggio”, cioè di conseguenza non si fa metagame, ovvero quella parte in cui il tuo personaggio non sa cose che tu persona sai” **R.9**

Soggetto D: “anzi, molto spesso tendo a giocare qualcosa di differente, non perché voglio essere differente, ma perché cerco una leva della storia differente da quello che farei io.”

R.12

Soggetto D: “, c'è sempre un qualcosa di me, sempre un pizzico... ma cerco sempre di dividere le due cose, perché a volte non è il personaggio che voglio giocare, a volte sono io che voglio giocare.” **R.13**

Soggetto E: “C'è un divertimento che va oltre l'intrattenimento, perché appunto: è più di un film perché sei il protagonista tu stesso quindi ti immedesimi molto di più; è più di un videogioco perché non è limitato da un codice.” **R.3**

Soggetto E: “il fatto che devi gestire un concerto di NPC, praticamente come se avessi tanti tuoi personaggi tutti contemporaneamente da dover gestire, ti fa vedere una visione d'insieme molto più ampia. Ed è molto più complesso, ovviamente.” **R.19**

Soggetto F: “che sono sia sentimenti miei, da dire meno “intensi” ...Nel senso, quelli provati leggendo un libro che comunque, per carità, piangi come una fontana, però... non non è come perdere veramente. Cioè leggere di un lutto e subire veramente un lutto sono due intensità diverse.” **R.12**

Soggetto F: “molto facile estraniarmi emotivamente dalla scena che sto narrando e mi devo concentrare per non farlo, specialmente quando sono scene sentimentali. Quindi quando sono più sentimentali provo a ignorare tutto il resto quanto possibile, almeno per dedicarci il più possibile. Ma ci tengo, se devono essere emotive, nel positivo e nel negativo, ci tengo anche a basarmi sia su cose mie sia... cioè che ho vissuto; quindi, so come riportarle o comunque seguire il flow del giocatore e a dargli tutta la mia attenzione, se necessario.”

R.13

I soggetti riportano ulteriormente che una parte di sé risulta racchiusa all'interno del racconto e della scena di gioco, attraverso un processo di proiezione di aspetti personali precedentemente non esplorati o consapevoli. Tale dinamica consente loro non solo di

esprimere tali contenuti, ma anche di viverli e osservarli in una dimensione simbolica e sicura.

Soggetto A: “ . La mia teoria è che la personalità tua è uno spettro. E i personaggi che tu riesci a giocare e interpretare... è come se fossero, come dire, un’ esasperazione degli spicchi del tuo spettro, in qualche modo. Non è possibile interpretare, secondo me, un personaggio iper-carismatico se nello spettro della tua personalità non hai un po’ di carisma [...], giocando personaggi diversi, ti rendi conto che in realtà fanno tutti un po’ parte di te, in qualche modo. [...] Quindi sì, giocare quei personaggi è come uno specchio che riflette chi sei, e ti permette di guardare quel riflesso e capire chi sei.” R.6

Soggetto B: “perché tendo a notare che magari ogni mio personaggio poi, dopo, ha sempre qualcosa di me. E quindi... eh... sono queste parti dei personaggi che so che sono mie, parti di me, che mi fanno capire come sono fatta. È una sorta di formularità che c’è in ogni mio personaggio: un po’ di me nel mio personaggio. E quindi quelle parti che noto come mie mi fanno scoprire in realtà parti di me in generale, della mia persona.” R.6

Soggetto C: “ . Mi può ricordare qualcosa, però non... no. Sono due storie a parte. Per quanto molti, molti personaggi assomiglino a me, però assomigliano... assomigliano a me stessa sul modo di ragionare, non sul modo di reagire.” R.9

Soggetto C: “cioè, è il ciò che vorrei essere. Non farò mai un orco, non farò mai un nano: cioè, probabilmente finirò a essere sempre un elfo. Quindi tendenzialmente ciò che per me è bello, ok?” R.11

Soggetto C: “Il primo personaggio che ho fatto ero praticamente io: cioè, i miei tratti caratteriali erano quelli. [...] penso che sia normale che i primi personaggi assomiglino molto al giocatore, coi suoi traumi” R.12

Soggetto D: “perché la creazione di un personaggio è spesso sempre qualcosa di te, e quando provi a giocare qualcosa fuori dalle tue corde... scopri qualcosa, come magari la tua competenza linguistica, magari la tua creatività o un immaginario che diventa anche collettivo o magari solo tuo.” R.6

Soggetto D: “che si dà molto ai novizi è “fai la proiezione di te come primo personaggio”, perché molte volte alcuni giocatori non sanno come costruire un personaggio. [...], lo faccio su un’idea narrativa che mi piace o su un’esperienza che ho vissuto che mi preme particolarmente” R.11

Soggetto E: “i personaggi possono essere diversi per personalità quanto vuoi: sono in piccola parte, comunque, sempre espressione di te. Quindi, se fai un personaggio molto rabbioso è perché magari vuoi sfogare, vuoi... analizzare la tua rabbia e vuoi gestirla in quel modo.” R.9

Soggetto E: “: in quasi tutti tu metti una parte di te; quindi, c'è una piccola parte in cui ti devi rispecchiare, in cui ti rispecchi. Poi, man mano che giochi, riesci a fare... ed esplori te stesso e l'empatia e la conoscenza tua delle altre persone, riesci a fare sempre personaggi più diversi e anche robe totalmente opposte rispetto a quello che sei tu. Però devi... generalmente, poi li giochi tu alla fine; quindi, generalmente in quasi tutti un pochino ti rispecchi. La parte un po' più rabbiosa che reprimi, la parte un po' più sempliciotta... O magari fai anche un personaggio quasi completamente come te, ma in un contesto fantasy.” R.12

Questi processi consentono al soggetto di accedere a dimensioni catartiche profonde, analogamente a quanto avviene sul palcoscenico psicodrammatico. Il gioco di ruolo agisce come un veicolo per l'emergere sicuro di sentimenti minacciosi all'interno di un sistema di regole organizzatrici.

Soggetto A: “una volta e spesso ho quella sensazione di estrema solitudine, estremo isolamento, quasi come se fossi da solo in tutto il mondo.” R.8

Soggetto B: “Poi ci sono momenti che non sono stati di difficoltà ma di intensità emotiva alta, in base a determinate storie che vivi. Capitano, insomma... alcune di queste capitano in periodi di vita reale particolari e quindi possono, diciamo, toccare dei nervi, delle emozioni che in quel momento possono esplodere. [...] è sempre molto bello, quasi catartico,” R.4

Soggetto B: “Di base succede che quando ti immedesimi in un personaggio arrivi a provare amore per, ad esempio, un figlio che magari nella vita reale non hai, non vuoi [...] Però ce ne sono alcune che esprimi in maniera diversa. Sembra banale: una morte nella vita reale ti colpisce diversamente da una morte all'interno di un gioco. Però è intensa comunque: è diversa, ma comunque intensa.” R.8

Soggetto D: “Ma nel gioco di ruolo spesso molte emozioni sono... sono uniche, in un certo senso[...]Invece nel gioco di ruolo è un modo per rievocarle anche in contesti molto stravaganti, a volte più, a volte meno. E secondo me hanno avuto un bell'impatto: mostrate presenti, sono state evocate, sono state... diciamo, in un certo senso, rianimate. Perché arrivi

a un certo punto in cui magari te le dimentichi, non le vivi. Col gioco di ruolo tornano fuori.” R.8

Soggetto D: “E c’è sempre un’emozione scaturita da quell’idea che, per quanto possa essere flebile o forte, ti provoca un’emozione. E di conseguenza l’idea è sempre buona: è buona perché è un’idea che attrae emozione, è arte. L’arte è ciò che ti trae emozione.” R.15

Soggetto D: “quando trasmetti un’emozione al tavolo, sì, per farlo ruotare in una situazione che magari hai vissuto, perché magari è inerente e tiri fuori quello che hai dentro. Poi è terapeutico. D’altra parte, perché quando tu ruoli qualcosa di personale, tu tiri fuori sul tavolo un’emozione: quell’emozione coinvolge tutti i giocatori, e più la tua interpretazione può essere emotiva o personale, più quella cosa è intrattenente da un lato, ma soprattutto molto coinvolgente.” R.14

Soggetto E: “questa era immedesimazione e approfondimento personale, del gioco e degli altri. Un gruppo di persone che non si conosceva prima, ma si conosce solo per giocare: è stato molto immersivo, evocativo, sì.” R.3

Soggetto E: “è una difficoltà emotiva. Io sono, in realtà, mi reputo molto sensibile ed empatico, ma nel gioco — forse proprio per l’immedesimazione, perché sto interpretando un’altra persona e non me — molte cose non mi toccano come toccherebbero me come persona. [...] quel magone per quello che sta succedendo, perché è legato al tuo personaggio, perché c’è tutto quel sentimento, quella cosa buildata per arrivare fino a quel momento. È bello quando ti tocca aspetti di te che non ti aspetti. Però se ti tocca aspetti personali fuori dal gioco... lì può essere un po’ pesante o triste” R.4

Soggetto E: “Perché se non te la sei sentita tu... come fai a farla sentire ai tuoi giocatori? Quindi probabile. [...] Non descrivi bene, te la senti distante, forse non è un qualcosa che ti tocca le tue corde ma che volevi inserire. È probabile. Ma secondo me è sempre correlato, strettamente correlato, a una scena che magari poi a posteriori non ti è piaciuta. Perché se non la senti tu, come fai a farla sentire agli altri? E di conseguenza, come fa a piacere a te? Perché se sei il master... è perché vuoi trasmettere le tue emozioni agli altri. E se non le provi tu, come fai a trasmetterle?” R.1

Soggetto F: “Però sono quelle... quelle piccole sfumature magari della stessa cosa che vorresti esplorare, però non ti è mai capitato un libro, un film che parla... proprio nello specifico di quella cosa. Quindi quando capita in sessione stai tipo: “wow sì, che bello, è esattamente questo... la roba buona”” R.8

Soggetto F: “Ah, però comunque ho la sensazione di... di lutto, o di rabbia o di tristezza, te la porti dietro, per davvero. Quindi è la cosa che preferisco: che sono vere, sono nei confronti di qualcosa che non esiste, ma sono... ma sono molto vere.” R.15

Le emozioni esperite e gli scenari vissuti attraverso il gioco di ruolo contribuiscono a far percepire ai soggetti un miglioramento delle proprie abilità e competenze emotive, incrementando in questo modo sia l'autoconsapevolezza sia l'intelligenza emotiva.

Soggetto A: “oltretutto ti permette di sviluppare la tua intelligenza emotiva” R.8

Soggetto B: “Va bene cambiare, e scoprirsi cambiati. [...] Quindi con D&D ho capito che va benissimo essere persone diverse da quello che si era un tempo. [...] poter ruotare ogni settimana con personaggi diversi, con situazioni diverse, ed essendo proprio ogni volta qualcuno di diverso, mi ha aiutato a riappropriarmi delle persone che ho lasciato qui e che dovevano riconoscermi, praticamente.” R.7

Soggetto B: “Però è anche interessante capire come affronto diversamente le emozioni in determinati casi, come ad esempio la morte, che è una cosa che ho vissuto sia nella vita reale che in D&D.” R.8

Soggetto D: “Che sì, è sempre uno svago, ma poi diventava un mondo nel quale non solo potersi immergere emotivamente e per il quale costruire una storia e legare anche con un legame non solo più profondo tra i giocatori al tavolo, ma anche quello di poter vivere un'emozione e di poter giocare sul tavolo quelli che sono stati dei problemi e delle problematiche. La cosa interessante è che non sminuiva queste cose, anzi... le rendeva papabili a tutti” R.2

Soggetto E: “ho imparato molto secondo me dal gioco di ruolo su me stesso e... mi ha anche aiutato a imparare altro. Nel senso: non mi ha solo fatto scoprire dei lati di me o capirmi meglio [...] secondo me generalmente aiuta ad allenare l'emotività, l'empatia, la consapevolezza, ad avere una maggiore apertura mentale. Perché devi usare tanto la testa, devi immaginare tante cose, devi farlo in concerto con altre persone... e quindi ti fa scoprire te stesso. Appunto, interpretare personaggi che non sono la tua caratteristica, non hanno la tua personalità — e non solo te, magari anche di sessi diversi. A me piace interpretare sia uomini che donne, sia razze strane che umane, e... ti fa capire il punto di vista degli altri. Quindi oltre a farti scoprire lati di te che magari non esamineresti normalmente, ti allena e ti aiuta a migliorare, a scoprire, ad avere un'apertura mentale maggiore, ti allena l'empatia,

l'emotività e... generalmente anche lo stare in gruppo.” R.6

Soggetto E: “. Abbiamo sicuramente affrontato situazioni che mai nella vita reale ho affrontato, che mi hanno fatto capire quindi, e mi hanno fatto sentire, quel tipo di sentimento. E quindi un po' preparano, secondo me. [...] Quindi più che emozioni nuove... me le ha fatte capire meglio, o mi ha addestrato magari in certe situazioni a gestirle.” R.8

Ulteriormente, considerando l'elemento gruppale del gioco di ruolo, questo viene segnalato dai partecipanti come un fattore significativo che richiede gestione e competenza. Alcuni riportano difficoltà, ma tali criticità risultano comunque associate a un miglioramento delle capacità relazionali, delle competenze emotive, della capacità di espressione e alla costruzione di un gruppo funzionale alla creazione di un ambiente sicuro.

Soggetto A: “di trovare poi un gruppo di persone che rispetti il tuo stile di gioco, le tue modalità di gioco o l'approccio che hai al gioco” R.15

Soggetto B: “difficoltà magari a introdurmi nei discorsi, proprio mm... parlo proprio a livello di meccanica di base del gioco di ruolo, della ruolata in sé. Quindi avevo paura di interrompere qualcuno, di intervenire [...] Però in questa cosa mi sento molto migliorata” R.4

Soggetto D: quando giochi con qualcuno impari a conoscerlo, [...], che magari inizia a imprimere una prima ostilità o magari una prima difficoltà. È una cosa che esce anche quando inizi a conoscere una persona nuova, è normalissimo... a volte più, a volte meno.” R.4

Soggetto D: “Si gioca tutti insieme, di conseguenza gestire queste situazioni significa dover scendere a patti con quello che non conosci e soprattutto con l'emotività altrui. Secondo me è un grande sviluppo dell'empatia, perché devi sempre leggere le emozioni degli altri, devi sempre leggere la situazione... e mai in maniera pesante, sempre in maniera molto coinvolgente. Tu fai parte di quella scena e sei pilastro, come gli altri, di quella scena.” R.18

Soggetto E: “online, perché in quel caso era diverso: in quel caso si è iniziato da completi sconosciuti, ci si è conosciuti per giocare di ruolo, uniti dalla passione per Anime e Sangue.” R.3

Soggetto E: “magari ci si è rimasti incastrati alcune volte, in alcune campagne, in alcune sessioni, dove c'era un tipo di difficoltà dettata dal fatto che magari non ti piaceva particolarmente, la storia non ti entusiasmava, non ti trovavi bene con quel gruppo, con dei

personaggi... Ma, comunque, ti sentivi a disagio a dire qualcosa a riguardo. [...] Però ti senti male, perché magari una o più persone del gruppo sono tuoi amici, non vuoi che stiano male, e quindi continui. E lì diventa pesante, perché non è più un momento di libertà, ma un momento in cui ti senti legato a questa cosa.” R.4

Soggetto E: “mi ha aiutato... nelle interazioni sociali. Anche se ho giocato perlopiù online, eh... questo allenare l’emotività e l’empatia, il capire le persone, capire i tipi di persone diverse, le reazioni in base anche a quello che si giocava nel gioco e oltre, in realtà. [...] ci si deve venire incontro, ci si deve... capire l’uno con l’altro. Questa cosa, secondo me, è una delle cosiddette soft skill per il lavoro [...] Anche solo gestire i colleghi, il personale, o gestire le situazioni esterne... Poi, chi rifugge questa cosa magari ha molti problemi relazionali, e io ne avevo. Secondo me un po’ mi ha sbloccato: sono molto introverso e alcune cose non mi escono, però mi ha sicuramente aiutato a sbloccarmi” R.7

Soggetto E: “Perché non sei solo tu a giocare: è un gruppo di persone, con tutti i loro problemi e tutte le loro cose. E se ognuno facesse così, non si riuscirebbe a giocare insieme.” R.9

Soggetto F: “. Più che leggendo il manuale, ho imparato chiedendo costantemente domande al master che... ripeto, con la pazienza di un santo, mi rispondeva molto tranquillamente.”

R.3

Soggetto F: “più da master sempre che con i giocatori, perché con il giocatore puoi tranquillamente parlare e dire che se qualcosa che hanno detto ti ha messo a disagio... se poi quello non rispetta la cosa è... è infame lui.” R.4

Soggetto F: “da giocatore osservo molto cosa fanno gli altri giocatori. [...] Da quando gioco a D&D sono molto più comunicativa con i problemi, tendo a stare molto... meno silenziosa se qualcosa mi dà... meno fastidio, ad esempio. Mentre da master ho... imparato sempre... sempre in una migliore comunicazione, ma non sui miei problemi: a chiedere dei problemi altrui. Nel senso... assicurarsi che ci siano cose che non— che vadano bene anche quando non sono ovvie.” R.6

La percezione di un ambiente sicuro emerge come elemento centrale, risultando essenziale per favorire la condivisione emotiva e mettendo in evidenza il ruolo cruciale della dimensione gruppale.

Soggetto A: “... comunque la community dei giochi di ruolo è sempre molto aperta, non ci sono persone giudicanti, sono abbastanza aperte mentalmente... e sì, questo ti fa sentire sereno e ti permette di goderti poi il gioco al cento per cento senza preoccupazioni.” **R.3**

Soggetto C: “, molto nervosa perché, per il mio problema di timidezza barra ansia con persone sconosciute, e... però lo volevo veramente tanto quindi... tendenzialmente mi sono un po’... consolata col fatto che non sono l’unica neofita” **R.3**

Soggetto C: “Quindi, se ci sono degli argomenti o delle creature, mettiamo in questo caso, “taboo”, sono già stati decisi prima. [...] Perché era più diventato un subire il racconto. Quindi sicuramente il gioco di ruolo non è solo da parte del giocatore, ma anche da parte del master, perché comunque se lo stile e anche il tipo di gioco di ruolo non è nelle tue corde... questo feeling non c’è e quindi ti annoi, tendenzialmente. Oppure appunto non... cioè, ribadisco, non c’è appunto il patto di fiducia, mettiamola così.” **R.4**

Soggetto D: “Perciò, di conseguenza, era anche un angolo sicuro dove aprirsi in un certo modo.” **R.5**

Soggetto E: “perché sto interpretando un altro personaggio, e devo capire se lo farebbe oppure no. E quindi mi blocca da quel lato lì, mi “protegge”, tra virgolette.” **R.4**

Soggetto F: “esplorare parti che... non mi sento tranquilla ad esplorare davvero con alcune persone, che... che non hanno capito che sto... che sto un po’ giocando. Quindi meglio farlo quando sai che stai giocando... quindi è uno spazio molto più tranquillo e sicuro.” **R.5**

Soggetto F: “soprattutto aiuta non essendo da soli, cioè faccio, provo a risolvere il problema, ma vediamo anche gli altri che cosa sanno fare, perché magari hanno un modo migliore per risolvere lo stesso problema in tempo minore, quindi... em... bellissimo.” **R.8**

Soggetto F: “non l’ho mai provato e, se non è qualcosa che mi interessa provare nello spazio sicuro, non lo riporto. Se è un qualcosa che mi interessa provare, ma che non l’ho mai provato, allora lo porto, però... ne parlo... ne parlo più con... con il master.” **R.9**

Soggetto F: “ma nella sicurezza del fatto che niente di tutto questo è successo veramente.” **R.15**

In tale contesto, la condivisione emotiva assume una valenza catartica, arrivando in alcuni casi a configurarsi come esperienza di co-costruzione di un mondo immaginario collettivo, all’interno del quale i partecipanti possono riconoscersi e interagire in maniera significativa.

Soggetto A: “e quindi scrivere insieme ad altre persone la propria storia, viverla in prima persona e non solamente” R.1

Soggetto B: “quindi è successo che un personaggio che io ero sicura mi rispecchiasse molto non si è rivelato così. Però lì dipendono anche molti fattori esterni: esterni intendo il master, gli altri player, gli NPC, insomma come tutta la storia fa diventare il tuo personaggio” R.1

Soggetto D: “Tutti i giocatori più si sentono parte di quel sentimento, e non c'è mai — quasi mai, eccetto elementi di esperienza negative — la situazione di conflitto. Anzi, è quasi sempre compressione, l'atto di emotività della cosa.” R.17

Soggetto F: “Il fatto che esista soltanto nella testa collettiva di tutti, perché non ci sono libri, non ci sono film, non c'è niente, è soltanto la cosa così ristretta... noi stiamo allucinando pesantemente, senza uso di droghe, intorno a un tavolo... meraviglioso.” R.15

Inoltre, risulta interessante osservare le differenze di opinione tra i soggetti rispetto al gioco di ruolo online e in presenza, le quali, attraverso alcune tematiche principali, richiamano specifici punti di forza e di criticità riconducibili anche al modello dello psicodramma. le tematiche analizzate sono:

La diversa percezione del contatto fisico, più o meno intensa:

Soggetto A: “Sicuramente l'essere in presenza ha il grande pro del contatto umano, dell'abbattimento di tutte le barriere tecnologiche” R.10

Soggetto D: “Nel reale, nel guardarsi in faccia, nel cogliere piccoli gesti, avere il bigliettino tra le mani, nascondere ai tuoi giocatori solo per risolvere un puzzle tutti insieme... è molto inclusivo, è molto più divertente perché è molto più emozionante, ti coinvolge. [...] l'interazione fisica e facciale, oltre che vocale. Non è soltanto un ambito di recitazione, ma anche di espressione, di emozione.” R.10

Soggetto F: “Certo, in presenza è più facile con le espressioni o quando i personaggi tipo si fanno gesti, fanno movimenti, fanno... a scuotere uno degli altri giocatori: tu lo puoi prendere per le spalle, scuoterlo per davvero.” R.10

Soggetto F: “— ho provato, ho provato questa sensazione, sia perché: “oh no, il mio povero personaggio, ha subito questa cosa, quanto mi dispiace” ... quindi di nuovo si ritorna ai lutti che sembrano reali ma non lo sono, e dico lutti di qualunque tipo, emm[...] E sono là che

quindi mi dispiace come se fosse mia sorella, però (ride) però non lo sono. Non ci rifletto... cioè, ci rifletto come fossero persone vere (ride). ” R.20

La stabilità dell'attenzione; la variabilità dell'intensità emotiva percepita durante la sessione:

Soggetto A: “Mentre poi magari nel gioco online devi stare più attento anche a rispettare lo spazio degli altri, perché se parli sopra qualcuno poi si incasina tutto” R.10

Soggetto B: “È molto più caotico: ci sono momenti... allora, succede di uscire fuori dal roleplay durante una sessione online, però è molto più facile rientrarci. Invece quando perdi il filo dal vivo è più difficile” R.10

Soggetto C: “Allora, la differenza in presenza è che il tempo non scorre. Cioè, nel senso: in presenza si può giocare anche 8 ore e non sentirle, e sei sempre molto in focus, quindi sia sulle tue parti che sulle parti degli altri. [...] . E... online, tendenzialmente ti distrai anche, perché se ci sono delle scene private con un altro giocatore... puoi anche sentire ma non ascoltare, ecco.” R.10

Soggetto E: “Perché online invece ci sono quei momenti in cui sei stanco, oppure non è il tuo turno di giocare, sei lì così... e sei in stanza tua, quindi magari ti guardi il telefono, te ne vai in giro, ti muti un attimo per pensare ai fatti tuoi, magari un attimo dissoci. Mentre dal vivo... non puoi tendenzialmente dissociare: siete tutti lì, quindi c'è sempre un'attenzione alta, in linea di massima.” R.10

I Diversi livelli di intensità emotiva percepita durante la sessione:

Soggetto A: “Quindi sicuramente diverso sì, però entrambe le modalità hanno un certo grado di intensità... e un tema.” R.10

Soggetto B: “Magari c'è solo qualche incomprensione a livello di tempistiche, dovute magari anche solo alla linea Internet. Però c'è da dire che è molto meno intenso. È sempre bello, però giocare dal vivo è più intenso: ti connetti molto di più con gli altri giocatori, secondo me.” R.10

Soggetto C: “Quindi ti godi di più la storia; quindi, magari ti immedesimi anche un po' di più.” R.10

Il ruolo della distanza geografica tra i membri del gruppo:

Soggetto A: “È anche vero però che il gioco online ti permette di organizzarti con le persone con cui giochi in maniera molto più semplice, e soprattutto di giocare con persone che magari vivono molto lontano da te,” R.10

Nonché le differenze tra gruppi caratterizzati da scopi differenti:

Soggetto E: “l’online perché... lì sì, le premesse sono tendenzialmente diverse: sono un gruppo di persone che non si conoscono, ma per la passione comune decidono di unirsi, fare un gruppo, per organizzare questa partita. Quindi il gioco è al centro dell’attenzione: il gioco, il ruolo, l’immedesimazione, analizzare se stessi, la storia insieme, in concerto [...] Oppure trovi gente che nello specifico, casualmente, quei uno o due ogni tanto che anche dal vivo vedi che hanno la stessa tua passione per il gioco... Allora si può organizzare la sessione dal vivo, e può arrivare allo stesso livello di quella online, a livello di immedesimazione e tutto. Se non anche di più.” R.10

È oltremodo interessante osservare come nei soggetti sia presente un sentimento anche a sessione conclusa, dimostrando che alcuni di essi presentano difficoltà ad ‘uscire’ dal proprio ruolo.

Soggetto B: “Cioè, nel senso... a volte capita di doversi prendere un momento per ritornare in te alla fine di una sessione. E a volte, eh... se dobbiamo parlare di disagio, l’unico che mi viene in mente è il non volerlo fare: cioè non voler ritornare subito in te” R.1

Soggetto C: “Ciò non toglie che comunque mi piacciono le scene e tutto, e ci ripenso magari poi per giorni” R.4

Soggetto D: “Emotivamente parlando della narrativa, io una volta che mi alzo dalla sedia... per me quell’emotività dell’NPC muore sulla sedia [...] Ma una volta che succede qualcosa di drammatico o di emotivo, una volta che mi alzo dalla sedia sono felice di aver giocato... ma difficilmente riesco a tirarmi dietro con me quello che provava il mio personaggio.” R.20

Soggetto F: “Spesso sono morti dei personaggi e a me sembrava veramente di aver subito... di aver subito un lutto vero; quindi... ci sono quei momenti che devi un attimino ridimensionare, perché altrimenti esci... esci pazzo.” R.15

Soggetto F: “Tutti i miei personaggi mi rispecchiano. Perché faccio... nella creazione del personaggio faccio quello che ho detto prima, però poi il reagire— in realtà non mi penso

mai al: “ah, questo personaggio sarà molto... molto freddo”, perché tanto me lo posso pure programmare, ma non sarà mai così.” R.17

Infine, analizzando le risposte fornite dai giocatori e dai Dungeon Master, emergono differenze non solo nella gestione del ruolo, ma anche nella gestione del gruppo. Come riportato dai Dungeon Master, condurre la propria avventura richiede l'adozione di una prospettiva più ampia e l'attivazione di complessi processi cognitivi ed emotivi, tra cui empatia, mentalizzazione e problem solving, al fine di coordinare i giocatori, il mondo del gioco e la storia precedentemente ideata. Ciò induce il Dungeon Master a concentrarsi su ruoli secondari, caratterizzati da un livello di sviluppo inferiore rispetto al proprio personaggio, limitando i processi di immedesimazione e proiezione e determinando un maggiore distacco dalla scena, pur non precludendo la possibilità di sperimentare momenti catartici, scaturiti sia dalle proprie azioni sia da quelle dei giocatori. Inoltre, appare rilevante osservare come questa funzione di coordinamento trovi espressione anche nelle dinamiche di gruppo, dove il Dungeon Master, attraverso l'introduzione di regole e avvertenze, mira a preservare la coesione del gruppo e a favorire la costruzione di un ambiente sereno e sicuro per tutti i partecipanti, svolgendo un ruolo di coordinatore e mediatore delle relazioni all'interno del gruppo stesso.

Conclusioni

Giunti al termine del lavoro, è difficile definire con precisione se sia stata trovata una risposta alla domanda posta per questa tesi:

“Cosa succede nella mente di chi interpreta un ruolo e come questo può avere effetti terapeutici?”

La mente umana rimane sempre uno degli enigmi più indecifrabili da comprendere e indagare e mi risulta arduo confermare che la risposta sia stata trovata, ma è proprio grazie all'analisi dello psicodramma e del gioco di ruolo che siamo riusciti ad avvicinarci a una conclusione.

Possiamo affermare con certezza che lo psicodramma e il gioco di ruolo possiedono importanti elementi terapeutici: vengono utilizzati in maniera simile o differente, ma sono sempre funzionali all'individuo per raggiungere la sua completezza.

Mentre per quanto riguarda l'attore, si può dichiarare che, quando si trova munito unicamente della propria creatività e privo di un copione, egli, guidato dalla spontaneità, vive la scena che gli viene costruita dal regista o dai propri compagni. La differenza cruciale tra l'attore del gioco di ruolo e l'Io ausiliare psicodrammatico risiede in una discordanza di obiettivi: mettersi in scena in un contesto terapeutico pone il soggetto in uno stato programmato alla cura dell'individuo e il protagonista è “pronto” a essere scosso dal palco, dagli altri attori e da sé stesso. Al contrario, l'attore all'interno del gioco di ruolo compie anch'esso dei processi di cura, in maniera meno esplicita, agendo in un contesto di protezione, dove tendenzialmente non è lui ad affrontare i propri “mostri”, bensì un suo alter ego, all'interno del quale, consapevolmente o inconsapevolmente, ha effettuato dei meccanismi di proiezione.

Il gioco di ruolo e lo psicodramma permettono ai loro attori di compiere e vivere delle esperienze in un ambiente protetto, assumendo ruoli differenti. Potenzialmente, il gioco di ruolo potrebbe trarre elementi metodologici dallo psicodramma per migliorare alcune delle difficoltà percepite dai giocatori, come, per esempio, l'introduzione di un procedimento di *de-rolling*, che non è consuetudine effettuare in una sessione di gioco, ma potrebbe risultare

utile; anche alcuni soggetti all'interno delle interviste riportano di aver percepito una persistenza emotiva e cognitiva una volta conclusa la sessione.

Ora è importante sottolineare la differenza tra un gioco e una seduta di terapia, non solo per la valenza psico-emotiva, ma anche per la rilevanza della figura del terapeuta, in quanto il Dungeons Master non è competente per tale funzione; pertanto, non bisogna confondere tra loro i due elementi, nonostante il giocare sia adattivo per l'individuo. D'altronde, vivere queste esperienze ci permette di entrare sempre più in contatto con la propria dimensione interiore, dato che l'esercizio di indossare i panni di un'altra porta a esplorare e ad ampliare la propria mente, come è stato dimostrato da entrambi i modelli presi in esame.

Gradirei inoltre aggiungere una riflessione sul concetto di ruolo, richiamandomi alla teoria del ruolo di Moreno, e come possiamo ricondurlo al gioco di ruolo. Moreno vede il ruolo come un costrutto che emerge di fronte a uno scenario ed esso nasce dal processo creativo e dalla spontaneità. Nel gioco di ruolo, la parte assunta dai giocatori è sempre spinto e guidato dalla spontaneità, ma possiede un ragionamento alla base. Il personaggio che i giocatori interpretano dovrebbe essere la base della costruzione dell'interpretazione che insceneranno: se ho creato un personaggio con istinti violenti, avrà reazioni più esplosive, o così dovrebbe essere. Come molti soggetti hanno esplicitato all'interno dell'intervista, costruire il proprio personaggio e inscenarlo sono due cose estremamente diverse, sia perché esso non è come dovrebbe essere nel momento in cui gli dai vita, sia perché si è guidati dal proprio istinto spontaneo che vorrebbe irrompere nella scena. Ciò permette al soggetto di riflettere sulle azioni compiute dal personaggio che interpreta, osservando la realtà dalla sua prospettiva e prendendo consapevolezza delle risonanze emotive e cognitive che tale esperienza suscita in lui, permettendogli di ampliare i propri orizzonti più profondamente, il tutto all'interno di un contesto e uno spazio percepito come sicuro. Riflettendoci, è estremamente difficile mettere in scena qualcuno che è completamente lontano dal campo di coscienza e dalle possibilità di esistenza di chi deve interpretarlo.

Concludendo, è opportuno ribadire quanto, per entrambi questi modelli, sia cruciale e potente l'occasione di non vivere queste esperienze in solitudine, ma accompagnati. Il gruppo viene gestito in maniera diversa, in quanto nel gioco di ruolo vi è la tendenza a costruire delle amicizie e quindi a preservare un contatto esterno, che nello psicodramma non è consigliato. Tuttavia, in entrambi i contesti analizzati sono presenti regole che rendono la scena e la

recitazione funzionali e benefiche; tra queste, viene sempre sottolineata la più importante: il rispetto dell'altro, con cui si condivide un momento intimo e intenso.

Dopo tutto ciò che è emerso, possiamo affermare che è grazie agli altri che comprendiamo in che modo noi esistiamo all'interno del mondo, ed è grazie a noi che, pieni di coraggio, ci osserviamo allo specchio e decidiamo di metterci in gioco per inseguire il nostro benessere.

Nella tesi l'intelligenza artificiale è stata utilizzata come strumento per facilitare la stesura, senza che ne sostituisca il procedimento creativo e costruttivo. Come studentessa DSA, che presenta difficoltà nell'ambito della dislessia, della disortografia e della disgrafia, ho sfruttato l'IA come strumento di supporto nei seguenti campi: correzione grammaticale, sintattica e della punteggiatura. Oltre a ciò, l'ho utilizzata in situazioni di difficoltà nella stesura, chiedendole consigli su quali parole utilizzare, come collegare determinati concetti e se fosse possibile impiegare altre espressioni per esprimere uno specifico concetto. Inoltre, mi ha guidato nella revisione degli articoli e mi ha fornito feedback su come stessi procedendo.

Appendice risposte alle interviste semi-strutturate

Soggetto A

Dati biografici:

genere: maschile

età: 31

professione: ingegnere

da quanto giochi di ruolo? seriamente, per come giochiamo noi adesso, da circa 4 anni

a quanti anni hai iniziato? dopo i 20 anni, 25 anni

master o player: player

modalità di gioco:

R: I tipi di manuali... beh D&D, quinta edizione... adesso con L. sono l'unico che gioca alla 5.5... eee...mm... Not the End e... Wounds and Wizard e... basta.

hai giocato sia online che in presenza? sì

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Allora, mmm... a me il mondo fantasy in generale è sempre piaciuto fin quando ero piccolo, e durante, anche durante la mia infanzia, mi sono sempre innamorato delle saghe fantasy che potevano essere sia quelle più blasonate tipo Il Signore degli Anelli, em... Harry Potter, m... ma anche quelle meno conosciute che potevano essere, che ne so, tipo Eragon, em... anche saghe fantasy un po' distopiche, che ne so, quindi tipo Hunger Games, Divergent, quelle robe lì. Sai, mi hanno sempre affascinato.

E poi ho scoperto il mondo del gioco di ruolo, in cui effettivamente è come se... in un certo senso ti permettesse di entrare in prima persona in quel mondo, e quindi scrivere insieme ad altre persone la propria storia, viverla in prima persona e non solamente... quindi passare da essere spettatore a essere protagonista, in qualche modo. E dopo che ho appunto conosciuto il gioco di ruolo, ho deciso di iniziare a giocare perché come cosa mi ispirava molto.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Ma prima di tutto è una forma di intrattenimento, un momento che mi prendo per me stesso anche insieme ad amici. Una forma, anche a volte, un po' di evasione dalla realtà e... banalmente anche un modo per divertirmi.

D: 3. Come ti sei sentito la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Allora, ehm... la prima volta che ho giocato di ruolo... eh... era stato divertente, ma sicuramente c'era anche un po' una sorta di imbarazzo inizialmente, perché non conosci il gioco, quindi non sai bene come muoverti, quello che puoi dire, quello che puoi fare. Non sei abituato magari a interpretare qualcuno che non sei tu e... non so, magari c'è anche un po' di timore del giudizio, eccetera. Quindi sì, direi che c'era un po' di imbarazzo, però comunque divertente.

Adesso mi sento super sereno. Sì, nel corso del tempo comunque... per carità, qualche mosca nera c'è, però... ah... comunque la community dei giochi di ruolo è sempre molto aperta, non ci sono persone giudicanti, sono abbastanza aperte mentalmente... e sì, questo ti fa sentire sereno e ti permette di goderti poi il gioco al cento per cento senza preoccupazioni.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: Ma le uniche difficoltà che mi vengono in mente sono quelle che riscontri quando magari giochi con qualcuno e non condivide un po' lo stesso stile di gioco, lo stesso modo di affrontare il gioco. Quindi magari con persone che vorrebbero settare il gioco in un certo modo, mentre per te giocare a D&D vuol dire giocare in un altro modo. Quindi magari quando ci sono proprio delle divergenze di modalità. E quindi sì, mi è capitato, però non... insomma credo sia anche normale. E poi nel corso del tempo capisci meglio anche te stesso, come ti piace giocare in modo naturale, e finirai per giocare con persone che condividono il tuo modo di giocare. E quindi anche quelle difficoltà poi vengono superate.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: Sì, sicuramente sì. In particolare c'è stato un momento in cui sono stato veramente tanto in crisi con l'università... e poi in quegli anni, quando fai l'università, sembra che tutto giri intorno a quello, e quindi quando quello non va bene sembra che la tua vita sia finita praticamente, quando in realtà non è così. E giocare di ruolo in quel periodo mi ha aiutato ad affrontare quel periodo stesso, a trovare dei momenti durante la giornata in cui riuscivo a non pensare a quello che stavo affrontando ma solamente a divertirmi. È un plus, secondo me, del gioco di ruolo: ti permette di staccare dalla tua realtà proprio perché, in qualche modo, entri in un'altra realtà, con un'altra identità... non sei te, quindi viene anche più naturale non pensare al resto.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso?

R: Sì, sicuramente sì. Allora, per questa risposta la prendo un po' larga, perché io ho una teoria che nel corso del tempo, come dire, si solidifica nella mia testa. La mia teoria è che la personalità tua è uno spettro. E i personaggi che tu riesci a giocare e interpretare... è come se fossero, come dire,

un'esasperazione degli spicchi del tuo spettro, in qualche modo. Non è possibile interpretare, secondo me, un personaggio iper carismatico se nello spettro della tua personalità non hai un po' di carisma... è veramente difficile. Così come interpretare un personaggio particolarmente acuto se tu magari sei un po' tardo: ti viene molto difficile.

Quindi nel corso del tempo, giocando personaggi diversi, ti rendi conto che in realtà fanno tutti un po' parte di te, in qualche modo. Certo, sono esasperazioni: magari ti concedi di fare cose durante il gioco che tu nella vita non faresti mai. Però in qualche modo la radice della personalità dei tuoi personaggi deriva da te, da quello che sei tu. Quindi sì, giocare quei personaggi è come uno specchio che riflette chi sei, e ti permette di guardare quel riflesso e capire chi sei.

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Non l'ho mai ponderata... cioè, non mi sono mai focalizzato su questo. Non ho mai cercato di capire poi concretamente, razionalmente, se io stesso potessi comportarmi in modo diverso rispetto magari a quello che è successo in game. Però credo indirettamente sì... mi abbia in qualche modo influenzato.

Sono comunque esperienze che affronti durante il gioco, e quando prendi determinate decisioni, fai determinate scelte che hanno certi risvolti e certe conseguenze, sono poi delle lessons learned, delle lezioni imparate che puoi trasferire anche alla tua vita. Se durante il gioco ti capita di fare scelte molto impulsive e poi tutto va a puttane, magari poi nella tua vita personale è un'esperienza che ti rimane, che ti permette magari, al posto che fare una scelta impulsiva che riguarda te, il lavoro o qualsiasi cosa, di dire: "Potrei pensarci due volte prima di agire". Era solo un esempio... per dire che sì, secondo me in qualche modo ti influenza.

D: 8. Ti sei mai ritrovato ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: Sì, mi è capitato. Capita, e credo che se non ti capita vuol dire che non stai giocando al pieno delle possibilità. Perché, appunto, riprendendo anche le domande di prima, secondo me il bello dei giochi di ruolo è quello di poterti mettere in gioco nei panni di qualcun altro, con tutte le condizioni di contorno diverse: relazioni familiari, il tuo impiego, il tuo ruolo nella società. E quando giochi nei panni di qualcuno diverso da te, possono accadere cose che magari a te non accadrebbero mai e, di conseguenza, scaturire emozioni che nella tua vita non hai mai provato.

Mi ricordo, ad esempio, con B., che è un personaggio che sto giocando adesso, a volte ho... una volta e spesso ho quella sensazione di estrema solitudine, estremo isolamento, quasi come se fossi da solo in tutto il mondo. Cosa che nella mia vita effettivamente non mi è mai capitata: ho avuto la fortuna di avere sempre persone accanto a me che mi volessero bene, amici, parenti, eccetera. Però quell'emozione lì l'ho provata in game ed è stato bello. È stato bello perché, primo, ti permette di provare ciò che non provi magari al di fuori del gioco; ma oltretutto ti permette di sviluppare la tua intelligenza emotiva. Ti permette di poterti calare, anche nella vita reale, nei panni di qualcun altro e magari capire quello che sta provando, perché tu l'hai provato in qualche modo in game.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: Allora, se parliamo di sentimenti, ad esempio verso altre persone, no. Quello no. Però mi rendo conto che alle volte, quando magari hai avuto una giornata per lo più impegnativa, difficile, e arriva la sera, ti siedi, sei pronto per giocare... magari a volte è più complicato fare quello switch per passare da chi sei tu al personaggio che devi interpretare. Quindi sì, magari se sei particolarmente frustrato una sera, ti potrebbe capitare di trascinarci un po' di quella frustrazione anche nel gioco. Poi sta anche nella tua bravura di giocatore scindere le due cose.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Differenze ci sono. Credo che entrambe le modalità di gioco abbiano i loro pro e i loro contro. Sicuramente l'essere in presenza ha il grande pro del contatto umano, dell'abbattimento di tutte le barriere tecnologiche: quindi niente problemi di microfoni, niente problemi di webcam, niente problemi di connessione. È anche vero però che il gioco online ti permette di organizzarti con le persone con cui giochi in maniera molto più semplice, e soprattutto di giocare con persone che magari vivono molto lontano da te, cosa che col gioco in presenza magari non sarebbe possibile così spesso. Diverso sì, ma non meno profondo o intenso.

Credo che il gioco in presenza sia più dinamico, che ti permetta di avere, che ne so, banalmente conversazioni più agili, più veloci. Mentre poi magari nel gioco online devi stare più attento anche a rispettare lo spazio degli altri, perché se parli sopra qualcuno poi si incasina tutto. Quindi sicuramente diverso sì, però entrambe le modalità hanno un certo grado di intensità... e un tema.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

D: 11. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Non ho un metodo specifico. Ogni volta c'è un parametro guida diverso. A volte può essere che mi vada... che ne so, di giocare l'incantatore, quindi parto da quell'idea, vedo quali classi mi piacerebbe giocare, cerco di capire qual è il mondo di gioco e quindi poi di plasmare l'identità, la personalità e la storia di questo incantatore sulla base del mondo in cui sono. Altre volte invece ho più l'ispirazione per un determinato tipo di personalità che mi piacerebbe portare, di individuo che mi piacerebbe giocare, e da lì poi adatto la classe e le robe più tecniche e meccaniche di gioco... e il mondo in cui poi dovrò giocare. Quindi... eh, la risposta è che dipende. Dipende da volta in volta.

D: 12. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Come ho detto prima, assolutamente sì, per il discorso che ho fatto sullo spettro di personalità. Nonostante certi aspetti magari li esageri, li porti all'estremo, però sì: comunque un qualcosa di tuo, secondo me, lo porti sempre. E quindi bene o male riesci sempre a... "to relate", non so come si dica in italiano... eh... al tuo personaggio.

D: 13. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Sì, sicuramente sì. Ah... secondo me rispettare un personaggio è anche rispettare quello che lui vorrebbe fare, a prescindere da quello che faresti tu. E quindi a volte ti trovi a fare delle scelte che tu, come persona, non faresti mai, e ti senti chiaramente estraniato, ti senti diverso dal tuo personaggio in quel momento.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: Sì, sì sì. Come ho detto prima, secondo me sviluppare personaggi e giocarli in qualche modo ti fa riflettere su chi sei, e questo ti permette di conoscerti meglio.

D: 15. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Purtroppo sì, mi è capitato. Ma non tanto perché dipendesse da me, quanto perché dipende tanto dalle persone con cui giochi. E tutto il discorso che ho fatto inizialmente sul fatto di trovare poi un gruppo di persone che rispetti il tuo stile di gioco, le tue modalità di gioco o l'approccio che hai al gioco... ecco, questo secondo me fa parte di questo discorso. Perché a volte ci sono persone che fanno fatica a scindere il gioco, i personaggi e ciò che succede in gioco da quella che poi è la realtà, le persone e non i giocatori. E quindi a volte capita che certe persone magari ti facciano pesare al di fuori del gioco certe cose che sono accadute all'interno del gioco. E a quel punto sì, un po' di disagio lo provi, perché... ah... non è una sensazione... non ci sono né colpevoli né vittime che dovrebbero essere trascinate al di fuori del gioco e portate nella realtà. Dovrebbe rimanere tutto in game: ciò che succede in game deve rimanere in game.

Soggetto B

Dati biografici:

genere: femminile

età: 29

professione: imprenditrice

da quanto giochi di ruolo? tre anni

a quanti anni hai iniziato? 26

master o player: player, ho provato solo una piccola volta da master ma... principalmente player

modalità di gioco:

R: D&D principalmente... e anche Not the End.

hai giocato sia online che in presenza? sì

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Allora, eh... ho iniziato a giocare dopo essermi avvicinata un pochino al mondo di D&D tramite dei creator trovati sui social, che facevano questa cosa qui, e quindi ho avuto modo di avvicinarmi a questo mondo. Fortunatamente, sempre tramite questi creator, ho avuto modo di conoscere le prime persone che mi hanno fatto approcciare a D&D e al gioco di ruolo, e da lì poi ho cominciato perché... perché mi affascinava tanto, all'inizio, proprio la meccanica di gioco, eh... e poi mi piaceva proprio l'idea di andare in un altro mondo ed essere un'altra creatura.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Eh... direi che potrei riassumerlo come una fuga. È proprio una fuga dalla routine, dal mondo reale, ed è un modo per avere un po' più di controllo sul mondo, dato che non riesco ad averlo tanto... insomma, nel mondo reale.

D: 3. Come ti sei sentito la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Agitata... eh... elettrizzata. All'inizio c'è sempre la paura di, essendo un gioco con molte regole, c'è sempre la paura di non ricordarle, di sbagliare qualcosa, di fare la figura... insomma dell'impacciata, e quindi c'è sempre un po' di situazione. Però ero veramente contenta, contentissima, contenta contenta contenta. Ora meno impacciata (ride)... eh... quella parte di mhm... contentezza, diciamo, è rimasta. Mi sento ogni volta... non vedo l'ora di giocare, ecco.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: Ehm... dipende quello che si intende per difficoltà, perché ci sono stati momenti... c'erano momenti all'inizio in cui avevo difficoltà magari a introdurmi nei discorsi, proprio mm... parlo proprio a livello di meccanica di base del gioco di ruolo, della ruolata in sé. Quindi avevo paura di interrompere qualcuno, di intervenire, oppure proprio la paura di "se dico qualcosa di stupido, se faccio qualcosa di stupido, se ho dimenticato...".

Invece ci sono stati momenti, all'inizio quando ho cominciato a giocare, che erano momenti di silenzio ma che mi infastidivano, perché magari dopo un po' dicevo "avresti potuto parlare". Però in questa cosa mi sento molto migliorata e, diciamo, da questo lato si sono ridotti. Poi ci sono momenti che non sono stati di difficoltà ma di intensità emotiva alta, in base a determinate storie che vivi. Capitano, insomma... alcune di queste capitano in periodi di vita reale particolari e quindi possono, diciamo, toccare dei nervi, delle emozioni che in quel momento possono esplodere.

E quindi però non lo trovo mai difficile in senso brutto: è sempre molto bello, quasi catartico, anche se appunto c'è quel momento di forte emotività. È sempre, sempre bello, anche se riguarda momenti brutti o eventi brutti, ecco.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: Sì, assolutamente. Mi ha aiutato ah... ad attraversare sicuramente un periodo di transizione per me molto, molto difficile. Sono passata praticamente da una vita a un'altra: vivevo in un'altra città, da sola, e sono ritornata a vivere nella mia città natale coi miei genitori e tutto. E ho avuto un colpo, perché non mi aspettavo sarebbe stato così difficile, dopo tutti questi anni, ritornare. E il gioco di ruolo è stata la cosa che più mi ha aiutato di tutte, oltre alla terapia (ride)... eh... ad alleggerire un pochino quel momento. Toglieva proprio tanta, tanta tensione, toglieva proprio tanta pesantezza, tanta tristezza, tanta ansia. E quindi sì, mi ha aiutato molto.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso?

R: Mm... sicuramente. Trovo molto indicativo quando creo un personaggio: è molto buffo em... vedere la transazione tra quando decidi di fare quel personaggio e hai in mente un personaggio, anche a livello caratteriale, e poi effettivamente vedere come cambia quando lo giochi. Molto spesso capita che quello che esce era diverso dal personaggio di partenza che tu avevi, che io avevo in mente, e questo penso che la dica lunga su come io sono fatta. Molto spesso quello che voglio imparare a fare meglio è provare a differenziare un pochino, a ruolare magari personaggi che sono un po' più fuori dalla mia comfort zone ma che però possano divertirmi, perché tendo a notare che magari ogni mio personaggio poi, dopo, ha sempre qualcosa di me.

E quindi... eh... sono queste parti dei personaggi che so che sono mie, parti di me, che mi fanno capire come sono fatta. È una sorta di formularità che c'è in ogni mio personaggio: un po' di me nel mio personaggio. E quindi quelle parti che noto come mie mi fanno scoprire in realtà parti di me in generale, della mia persona. Quindi sì.

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Eh... sì. Di base il gioco di ruolo mi ha insegnato che... mhm... è un po' diff— cioè, ora raccolgo un attimo le parole. Va bene cambiare, e scoprirsi cambiati. È una cosa che associo molto sempre al mio periodo di transizione, perché quando vai a vivere da sola in un'altra città, cambi. E quando ritorni è difficile realizzare questo cambiamento, perché ritorni alle abitudini di un tempo. Quindi con D&D ho capito che va benissimo essere persone diverse da quello che si era un tempo. Insomma, proprio per questo mi ha aiutato molto a superare quel periodo.

Sì, mi ha aiutato. Di base mi ha aiutato a riapprocciarmi alle persone che sono, che hanno sempre fatto parte della mia vita e che però mi conoscevano come una persona diversa. Quindi grazie a D&D, grazie al fatto di poter ruolare ogni settimana con personaggi diversi, con situazioni diverse, ed essendo proprio ogni volta qualcuno di diverso, mi ha aiutato a riappropriarmi delle persone che ho lasciato qui e che dovevano riconoscermi, praticamente.

D: 8. Ti sei mai ritrovato ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: Eh... beh... chiaramente la paura di trovarsi davanti a un drago non l'ho mai riscontrata nella vita reale, ohh... Però... fammici pensare un attimo... Di base succede che quando ti immedesimi in un personaggio

arrivi a provare amore per, ad esempio, un figlio che magari nella vita reale non hai, non vuoi. E quindi ci sono queste cose un po' bizzarre, perché dici: "Nella vita reale io non vorrei mai avere un figlio", però poi dopo il tuo personaggio se ne esce con "ho tre figli" e magari, ecco, faccio esempi a caso, te ne rapiscono uno e provi rabbia perché quello è suo figlio, come si sono permessi.

Oppure altri tipi di emozioni... mh... magari emozioni nuove proprio mai provate... no. Però ce ne sono alcune che esprimi in maniera diversa. Sembra banale: una morte nella vita reale ti colpisce diversamente da una morte all'interno di un gioco. Però è intensa comunque: è diversa, ma comunque intensa.

Quindi direi che non ci sono proprio emozioni mai provate all'interno di D&D, cioè del modo in cui giochi. Però è anche interessante capire come affronto diversamente le emozioni in determinati casi, come ad esempio la morte, che è una cosa che ho vissuto sia nella vita reale che in D&D.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: Cerco sempre di evitarlo, ehm... però, come dicevo prima, ci sono momenti durante una sessione che, senza volerlo, si incrociano con determinate cose di quel periodo o di quella giornata. E capita che esca fuori qualcosa di più personale che del personaggio.

E anche mi è capitato, forse un paio di volte, di magari aver avuto un'incomprensione con un altro player e quindi è capitato che magari, forse, il mio personaggio quella sera ci è andato un po' più pesante con il suo personaggio. Però... ehm... tutto qui.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Sì. Ah... giocarlo in presenza è... allora, ci sono pro e contro in entrambe le cose. Giocare online mi permette di mantenere... giocare online è una cosa che faccio più spesso, quindi è una parte di vita, di routine che, ripetendosi sempre allo stesso modo, mi serve per tenermi tranquillo. Ed è decisamente meno caotico, proprio giocare online, per me. Magari c'è solo qualche incomprensione a livello di tempistiche, dovute magari anche solo alla linea Internet. Però c'è da dire che è molto meno intenso.

È sempre bello, però giocare dal vivo è più intenso: ti connetti molto di più con gli altri giocatori, secondo me. È molto più caotico: ci sono momenti... allora, succede di uscire fuori dal roleplay durante una sessione online, però è molto più facile rientrarci. Invece quando perdi il filo dal vivo è più difficile: ci sono più momenti di pausa, snack e drink, e queste cose qui che interrompono e fanno perdere più tempo. Però nessuno di questi contro è grave, né dall'una né dall'altra parte. La differenza c'è assolutamente. Diciamo che mi piacerebbe giocare più spesso dal vivo, è solo che giocare online ti permette chiaramente di connetterti con persone che sono ovunque, ed è molto più semplice.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

D: 11. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Dal momento che, eh... non mi sento ancora stra esperta di questo gioco, la prima cosa che faccio è pensare alla classe che voglio giocare, a quella che mi ispira di più. Ah... al momento io tendo ad essere una persona molto, molto abitudinaria: sono di quelle che riguardano la stessa serie TV, lo stesso film tante volte, rileggono lo stesso libro tante volte.

Quindi per me, all'inizio, la prima classe che ho giocato è quella che mi ha fatto, insomma, appassionare alla cosa, e avrei voluto giocare sempre e solo quella, mhm... Però eh... ho deciso di lasciare più spazio alla curiosità per tutto il resto del... del mondo di D&D, e quindi ogni volta cerco di giocare una classe nuova che non ho mai giocato. Parto dalla classe e poi, in base ai miei personaggi più recenti, cerco sempre di fare qualcosa di diverso per evitare, insomma, la monotonia di fare sempre lo stesso personaggio, e anche per mettermi sempre di più alla prova. Perché ogni volta che faccio un personaggio diverso riesco a scoprire qualcosa di nuovo sia di me che di come gioco, di come ruolo, insomma tutte queste cose qua.

D: 12. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Sì... sì, tanto. È successo sia il contrario... quindi è successo che un personaggio che io ero sicura mi rispecchiasse molto non si è rivelato così. Però lì dipendono anche molti fattori esterni: esterni intendo il master, gli altri player, gli NPC, insomma come tutta la storia fa diventare il tuo personaggio. Ed era il mio, uno dei miei primi personaggi, che per stare più tranquilla avevo deciso di fare più simile possibile a me, per evitare insomma di impappinarsi troppo, quindi non incepparsi. E quello si è rivelato, ad esempio, essere un personaggio molto diverso da me.

Ed è successo invece anche che un personaggio per il quale avevo anche un pochino ansietta, perché forse non mi sentivo all'altezza di fare un personaggio con quelle caratteristiche, quelle qualità, eh... si è rivelato molto, molto affine alla mia persona, in realtà. Sia a livello di backstory, e quindi anche sempre tramite i collegamenti esterni fatti dalla master eccetera, sia proprio per come lo sto giocando.

D: 13. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Eh sì, sì. Eh... quel personaggio poi si è rivelato molto diverso da me. Ed è stato uno di quei momenti in cui ho scoperto qualcosa di nuovo su me stessa, quindi mi ricollego anche alla domanda di prima.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: Sì, sì sì. Mi piace molto scindere tra quello che anche io avrei fatto e quello che non avrei fatto. Quindi magari ci sono, ecco, personaggi che magari di partenza dico "questo lo faccio impulsivo", eh... perché, non lo so, magari non mi sento impulsiva in quel momento, quindi voglio provare a fare un personaggio impulsivo. Però dopo ci penso e dico "ma forse sì, anche nella vita reale avrei fatto questa scelta". Forse sono impulsiva anch'io, a volte. Quindi faccio questo... questo tipo di collegamento qui.

D: 15. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: No, di solito no... però capisco la domanda. Cioè, nel senso... a volte capita di doversi prendere un momento per ritornare in te alla fine di una sessione. E a volte, eh... se dobbiamo parlare di disagio, l'unico che mi viene in mente è il non volerlo fare: cioè non voler ritornare subito in te. Vorrei restare un pochino di più in quel personaggio, ma non lo puoi fare perché la sessione è finita e quindi sarebbe... strano (ride).

Soggetto C

Dati biografici:

genere: femminile

età: Aspetta un attimo... allora... (ride) allora sono nel trentaquattresimo anno, quindi devo farne 34

professione: Infermiera

da quanto giochi di ruolo? Saranno 3 anni ormai? sì

a quanti anni hai iniziato? Sì, 30 anni e mezzo esattamente

master o player: Entrambi

modalità di gioco:

R: D&D... e Not the End. Su, ho giocato sia online che dal vivo, maggiormente online.

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Allora, l'ho sempre voluto fare. Mi è sempre piaciuto il fantasy, quindi sapevo che esisteva D&D già da prima, ma tendenzialmente ero... ero diciamo l'unica nerd sotto questo punto di vista nel gruppo dei miei amici dell'adolescenza e... gli unici posti nella città dove vivevo, dove effettivamente c'era questo giro, erano fatti comunque principalmente da maschi. Comunque parliamo di circa vent'anni fa, quindi ancora purtroppo non c'era questa diversificazione e questa inclusione, più che altro. E quindi non ho mai avuto il coraggio di staccarmi ed andare in un covo di... di testosterone, ok? Erano anche persone che comunque non conoscevo, erano anche molto legate ai videogiochi e quindi tendenzialmente io non ho mai avuto la Play e non me l'hanno mai comprata perché io sono la femminuccia di casa e... e quindi... sempre stata molto incuriosita, ma non mi sono mai applicata troppo. Sono riuscita ad applicarmi a D&D grazie a un post online, dove effettivamente facevano dei raduni online di persone neofite e... e da lì ho imparato. Non mi sono più staccata, ho conosciuto persone online con le quali ancora gioco.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Staccare completamente... eh... allora, questa è proprio difficile. Allora, ci sono tante, tante risposte in realtà, perché la cosa più normale penso è staccare dalla realtà. Cioè, tendenzialmente... credo che sia la speranza di avere una possibilità. Perché comunque puoi decidere quello che vuoi, non c'è nessuno che ti giudica... tendenzialmente. Quindi dall'andare al di fuori delle regole convenzionali, dettate dalla società dell'uomo, quindi sia politiche che tendenzialmente anche ideologiche, ok? E... e mhm... alle volte poter... poter un po' sognare anche. È come... è la stessa cosa di quando leggo un libro: io, quando leggo

un libro, mi piace quel tipo di genere perché so che tendenzialmente la storia andrà più o meno in quel modo. Per me è la stessa cosa con il gioco di ruolo: quindi anche un po' cercare di non leggere una storia, ma essere io parte di quella storia, ok? Quindi è un po' questo.

D: 3. Come ti sei sentito la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Felicissima (ride), molto, molto nervosa perché, per il mio problema di timidezza barra ansia con persone sconosciute, e... però lo volevo veramente tanto quindi... tendenzialmente mi sono un po' mhm... consolata col fatto che non sono l'unica neofita ok? e... quindi mi sono sentita veramente molto, molto felice. Ora mi sento sempre felice (ride), gioco troppo poco.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: No, sotto quel punto di vista no. Anche perché coi master c'è sempre stato il patto... aiuto, non mi viene il nome... l'accordo iniziale. Quindi, se ci sono degli argomenti o delle creature, mettiamo in questo caso, "taboo", sono già stati decisi prima, quindi non c'è... Poi, sotto quel punto di vista, io non sono una persona molto... tra virgolette empatica, ok? Quindi non... non... anche se c'è una scena che io riconosco sia toccante, per qualche morte di qualche entità oppure per storie personali, raramente io piangerò, ok? Quindi su quello scindo molto il fatto della realtà con... la cosa. Ciò non toglie che comunque mi piacciono le scene e tutto, e ci ripenso magari poi per giorni, però la reazione emotiva non c'è.

Difficoltà a livello del party sì, le ho avute: sia con un master, con la quale poi abbiamo appunto lasciato la campagna io e il mio amico M., proprio perché non c'era comunque feeling tra chi raccontava e chi effettivamente subiva il racconto. Perché era più diventato un subire il racconto. Quindi sicuramente il gioco di ruolo non è solo da parte del giocatore, ma anche da parte del master, perché comunque se lo stile e anche il tipo di gioco di ruolo non è nelle tue corde... questo feeling non c'è e quindi ti annoi, tendenzialmente. Oppure appunto non... cioè, ribadisco, non c'è appunto il patto di fiducia, mettiamola così.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: Allora, gioco veramente da molto poco e penso che... mhm... se mi avesse potuto veramente aiutare, l'avrebbe fatto sicuramente durante l'adolescenza. C'è stato un momento però, più o meno all'inizio — quindi forse era passato un anno — nel quale, quando io giocavo, l'unica cosa che volevo fare era giocare. Cioè, non sono andata a lavoro per tre settimane, non... non parlavo con nessuno, volevo solo giocare.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso?

R: Ah... allora... sni. Cioè, non è un sì pieno: è più stata una conferma, ok? Cioè, più la conferma che effettivamente era... è qualcosa che serve, almeno per le persone fatte come me, che sono estremamente razionali. E quindi... più che servito, era la... sì, cioè nel senso la valvola di sfogo, appunto, di non dover stare tendenzialmente alle regole convenzionali e poter pensare a quello che vuoi. Quindi... quello. È uno

sfogo, cioè è servito in questo senso. Poi, come conoscermi meglio o altre cose, no. Ma probabilmente anche perché tendenzialmente gioco da poco.

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Mhm... forse poco, poco ma proprio poco. Cioè, il fatto di relazionarmi con persone tendenzialmente che non conosco... però questa cosa è anche da superare, in realtà. E poi no: scindo veramente molto, cioè troppo. È troppo... è troppo bello il gioco di ruolo rispetto alla realtà. Vorrei unire le cose e... no. Però ne sono innamorata comunque: cioè, io al lavoro, nell'armadietto, c'ho stampati i miei personaggi. Ci penso, questo sì, ma riguarda sempre la sfera del sognare. Non scambiare il gioco di ruolo con la realtà: questo no, non l'ho mai mischiato.

D: 8. Ti sei mai ritrovato ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: No, per il discorso di prima. Cioè, io ho proprio il blocco emotivo, quindi no.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: Mhm... no, direi. A parte i sentimenti tipici, cioè normali e quotidiani, che si devono... tendenzialmente, se hai un personaggio dove hai un fratello, una madre, qualcosa... però non sono riportati nel gioco. Mi può ricordare qualcosa, però non... no. Sono due storie a parte. Per quanto molti, molti personaggi assomigliano a me, però assomigliano... assomigliano a me stessa sul modo di ragionare, non sul modo di reagire. Ecco, mettiamola così.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Allora, la differenza in presenza è che il tempo non scorre. Cioè, nel senso: in presenza si può giocare anche 8 ore e non sentirle, e sei sempre molto in focus, quindi sia sulle tue parti che sulle parti degli altri. Quindi ti godi di più la storia, quindi magari ti immedesimi anche un po' di più. E... online, tendenzialmente ti distrai anche, perché se ci sono delle scene private con un altro giocatore... puoi anche sentire ma non ascoltare, ecco. Cioè, puoi tenere il filo del discorso, ma poi anche nel frattempo guardarti un messaggio, puoi alzarli e andare a bere, andare in bagno. Quindi tendenzialmente è meno... mhm... sei meno presente, ecco.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

D: 11. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Oddio (ride). Allora, sarà che sono bilancia... cioè, è il ciò che vorrei essere. Non farò mai un orco, non farò mai un nano: cioè, probabilmente finirò a essere sempre un elfo. Quindi tendenzialmente ciò che per me è bello, ok? Quindi a livello proprio fenotipico, quindi fisico... che poi appunto, ripeto, ci può essere il

mio “bello”: per me avere un certo tipo di tatuaggio, o gli occhi diversi, o i capelli bianchi, per me può essere stupendo, come magari per gli altri è orribile. Quindi per me però è bello.

Quindi sicuramente quello. E... quindi parto sicuramente dal capire intanto che tipo di campagna è. Quindi, se è una campagna dove sicuramente è molto più dark, tenderò probabilmente a fare un personaggio con una storia un po' più collegata rispetto all'ambientazione. Quindi mi discosto diciamo poi dalla sottoclasse... cioè, più dalla sottorazza, ecco, mettiamola a livello tecnico.

E sicuramente io sono un incantatore, poco ma sicuro. O comunque, al massimo, un “half caster”, cioè proprio così: proprio un paladino messo lì. Però a me piace la magia, e mi piace l'armonia, mi piace immaginarmi gli incantesimi. Quindi sicuramente parto dal fatto che debba essere di bell'aspetto per me, connesso in qualche modo alla storia dell'ambientazione, e... e un incantatore. Quella è la parte principale.

Quindi tendenzialmente dalla storia poi definisco la sottorazza e la classe. Invece la storia la baso dal momento: cioè dipende, è proprio un'ispirazione. Tendenzialmente, se non c'è infatti l'ispirazione, non mi godo quel personaggio.

D: 12. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Sì. Il primo... cioè, il primo, il primo ero io. Il primo personaggio che ho fatto ero praticamente io: cioè, i miei tratti caratteriali erano quelli. Certo, non ero un'elfa stregona, però ero... cioè, nel senso, io non sono un'elfa stregona purtroppo. Però tendenzialmente era molto legata anche alla mia storia. Cioè, penso che sia normale che i primi personaggi assomiglino molto al giocatore, coi suoi traumi.

D: 13. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Mhm... snì. Nel senso che non è istinto... d'istinto sono io. Cioè, se devo fare una cosa d'istinto è come reagisco io. Se è comunque pensata per il personaggio... cioè, che l'azione del personaggio deve essere istintiva, allora sì, però comunque pensata. Non sono io. Cioè, d'istinto io sono me stessa.

È difficile, è difficile anche essere istintivi, soprattutto online, perché ci sono dei tempi: non puoi sempre bloccare l'azione di un tuo compagno, interrompere un gioco. Quindi d'istinto magari io penso a determinate reazioni che vorrei fare, ma poi sarebbe non una sessione di gruppo, ma una sessione io e il master praticamente. Quindi l'istinto viene molto meno, se non sei tu in quel momento che stai ruolando.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: No. Perché sono io che conosco loro. Cioè, mhm... per quanto io abbia variato a livello di... quello cattivo, quello eccentrico, quello silenzioso, quello logico, quello con la parlantina... Tendenzialmente, di base, c'era sempre un qualcosa di me che io conosco molto bene e che non riesco a rinunciare tendenzialmente.

Come non farò mai un orco, non farò mai sicuramente un... cioè, nel senso, un personaggio che è completamente... non rientra nel mio essere. Ma non perché non mi piaccia a livello caratteriale, ma perché non lo saprei fare. Cioè, se non sono in quel modo, non lo saprei fare.

Poi probabilmente è anche dettato dall'inesperienza, ok? Anche dal fatto che la maggior parte delle persone crescono sperimentando diversi personaggi. Io appunto ho iniziato che avevo già trent'anni: c'ho un carattere fatto e finito.

D: 15. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: No.

Soggetto D

Dati biografici:

genere: maschio

età: 23

professione: studente

da quanto giochi di ruolo? 9 anni circa

a quanti anni hai iniziato?

R: intorno ai 12/13 anni se non sbaglio.

master o player: master, inizialmente ho iniziato come, come master, è partito tutto da una oneshot e la cosa si è propagata in anni e anni di gioco. poi mi è capitato di giocare sia online sia in presenza

modalità di gioco:

R: Allora ho giocato sia dal vivo che online, buona parte online per alcuni... diciamo problemi di distanza però ho iniziato tutto quanto dal vivo, em per lo più D&D ho iniziato con la 3.5 poi con la 5e ho giocato diversi sistemi in realtà però ho masterato per lo più D&D... Dungeons and Dragons.

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Allora, è un po' come quando inizi a provare un gioco nuovo: c'è un amico che te lo presenta, fa "ah guarda, ti dico questo". È partito tutto da mio cugino. Me ne ha parlato un paio di volte, ha detto "vuoi provare?", gli ho detto di sì e ho iniziato a provare e a fare D&D. È iniziato tutto quanto come gioco, appunto, per passare il tempo.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Allora, inizialmente era uno svago. Poi, man mano che mi ci inoltravo, ho notato un... un cambiamento della mia percezione su quello che magari il gioco... aa... prendeva sull'attrazione di questa cosa. Che sì, è sempre uno svago, ma poi diventava un mondo nel quale non solo potersi immergere emotivamente e per il quale costruire una storia e legare anche con un legame non solo più profondo tra i giocatori al tavolo, ma anche quello di poter vivere un'emozione e di poter giocare sul tavolo quelli che sono stati dei problemi e delle problematiche. La cosa interessante è che non sminuiva queste cose, anzi... le rendeva

papabili a tutti senza renderle piccole ma veritiere, ed è una cosa che trovo veramente affascinante e della quale, secondo me, poi mi ha spinto a dire che il gioco di ruolo è un po'... un modo anche terapeutico sotto un certo punto di vista.

D: 3. Come ti sei sentito la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Emozionato... non so, un po' a disagio, perché è quel momento in cui devi interpretare qualcosa e non sai se gli altri ti giudicheranno oppure no. No, ma... divertente, tutto sommato. Una volta superato quell'evento in cui provi a buttare un piede, buttare un occhio sull'interpretazione, sul gioco, sulle sciocchezze, no? Eh... e inizi a ridere con loro. E inizi a ridere di tante cose. Tutta la parte in cui inizi a vedere il master ruolare, mettersi in prima persona in questa cosa... e quel piccolo disagio che magari c'era all'inizio, che tu potevi immergerti e dire "non lo so, mi prendete per il culo, non lo so"... mm... passa. Passa e si trasforma in qualcosa di molto personale e integrante nel gruppo, ma ti dà tanta autostima. Io personalmente ho trovato in quella piccola parte di vergogna una grande parte di divertimento, e in quella parte di divertimento ho trovato una bella fetta di... di amicizie.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: Sì, sì. Come in tutte le relazioni umane, tu quando giochi con qualcuno impari a conoscerlo, perciò di conseguenza ci sono sempre delle cose che magari... può essere un trauma, può essere un comportamento, può essere una mentalità tossica che esce fuori... anche caratteriale, che magari inizia a imprimere una prima ostilità o magari una prima difficoltà. È una cosa che esce anche quando inizi a conoscere una persona nuova, è normalissimo... a volte più, a volte meno.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: In alcuni momenti sì e in alcuni momenti no. Io ho perso mio padre quando avevo circa 18 anni e lì ho smesso di giocare di ruolo. Mi sono del tutto chiuso, io non riuscivo più, io personalmente, a masterare... però in compenso riuscivo a giocare, e giocando riuscivo a mettere nei miei personaggi, per quanto diversi, una parte di me che io personalmente a casa non potevo tirare fuori. E per me è stata una cosa molto salutare quella: mi ha bloccato da un lato, però mi ha spinto su un angolo molto, molto importante del gioco di ruolo. In alcuni casi sì, sì, soprattutto per lo stress, per quella che era la pressione esercitata a casa o a scuola, sempre durante la fascia più giovane della mia età, perché era sempre un mondo di svago e sempre un modo per tirar fuori dei problemi dei quali non potevo parlarne, o sempre in un modo che non venivano sminu-, sminu-, sminuiti. Perciò, di conseguenza, era anche un angolo sicuro dove aprirsi in un certo modo.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso?

R: È una bella domanda. Su me stesso... ironicamente, non saprei dire con certezza se l'aspetto più intrinseco di me diventa più chiaro quando gioco di ruolo o è soltanto un immaginario di me. Anche perché la creazione di un personaggio è spesso sempre qualcosa di te, e quando provi a giocare qualcosa fuori dalle tue corde... scopri qualcosa, come magari la tua competenza linguistica, magari la tua creatività

o un immaginario che diventa anche collettivo o magari solo tuo. Scopri qualcosa che, in un certo senso, ma sempre in ambiti differenti al contesto... quelle sono piccole cose, non è mai un'interpretazione completa. Dei piccoli scheggi che riesci a riscoprire, perché da quello che davi o per scontato, o ignoravi, altri poi ti diventano molto più palesi.

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Le conseguenze (ride). Fare gioco di ruolo ti permette sempre di essere molto, molto libero, e di sbagliare. E quando sbagli certe cose, quando agisci di impulso, lo fai per gioco in un certo senso. E quando nel gioco di ruolo arrivano delle conseguenze, ti rendi conto che quando hai delle situazioni analoghe nella vita reale... ci ripensi come un'esperienza fatta, ironicamente. Per quanto possa sembrare banale, il bello di un gioco è proprio il fatto che tu... vivi un'esperienza.

D: 8. Ti sei mai ritrovato ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: Mai, mai, mai... ti direi di no. Rare, occasionali o molto, molto vaghe... ti direi sì, sì. Ma nel gioco di ruolo spesso molte emozioni sono... sono uniche, in un certo senso. Cioè, le hai presenti, le hai provate almeno una volta — almeno per me, io le ho provate almeno una volta — però poi mai più. Invece nel gioco di ruolo è un modo per rievocarle anche in contesti molto stravaganti, a volte più, a volte meno. E secondo me hanno avuto un bell'impatto: mostrate presenti, sono state evocate, sono state... diciamo, in un certo senso, rianimate. Perché arrivi a un certo punto in cui magari te le dimentichi, non le vivi. Col gioco di ruolo tornano fuori.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: A volte è successo, a volte è successo. Allora, secondo una divisione, c'è sempre una regola non scritta che sarebbe il gioco dell'aula: il solito "porti il personaggio", cioè di conseguenza non si fa metagame, ovvero quella parte in cui il tuo personaggio non sa cose che tu persona sai. Perché è una limitazione, perché magari è un evento di contesto, perché magari poi vieni influito senza un arco narrativo. Alcuni lo fanno, alcuni no, dipende sempre dal tavolo. Eh... mi ricordo una volta, personalmente parlando, in cui sono stato trascinato in questa cosa da una giocatrice, da un'amica sempre, che riversava moltissimo del suo carattere, moltissimo delle sue... delle sue... dei suoi... sui propri personaggi, a volte senza neanche rendersene conto. E tirando fuori questo elemento di rabbia e provocando una certa istigazione... ah... a me fece nervosismo e inconsapevolmente riportai quel nervosismo sul personaggio, verso il suo personaggio. Ed è un elemento che poi realizzavo sempre dopo la sessione.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Terribilmente. Il gioco online è molto, molto più... tranquillo. Ha delle agevolazioni, ma il problema delle agevolazioni digitali è che perdi quel fascino che è il gioco da tavolo. Nel reale, nel guardarsi in

faccia, nel cogliere piccoli gesti, avere il bigliettino tra le mani, nascondere ai tuoi giocatori solo per risolvere un puzzle tutti insieme... è molto inclusivo, è molto più divertente perché è molto più emozionante, ti coinvolge. Fa uso di tutti i sensi, mentre l'elemento digitale ne fa uso di alcuni, purtroppo. Per quanto sia più agevolante per giocare, ti priva di un elemento che secondo me è fondamentale del gioco di ruolo: l'interazione fisica e facciale, oltre che vocale. Non è soltanto un ambito di recitazione, ma anche di espressione, di emozione. Poi rendersi conto di quello che stiamo vivendo al tavolo tutti quanti, del contesto in cui si vive o di come gli altri personaggi o giocatori vivono la cosa... diventa più difficile in digitale.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

D: 11. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Mm... la creazione del mio personaggio di solito la baso su due punti. Anche perché un mio personaggio non lo baso quasi mai su di me, e un consiglio che si dà molto ai novizi è "fai la proiezione di te come primo personaggio", perché molte volte alcuni giocatori non sanno come costruire un personaggio. Io, quando creo un mio personaggio, lo faccio su un'idea narrativa che mi piace o su un'esperienza che ho vissuto che mi preme particolarmente, possa essere felice, triste, dolorosa, e ci costruisco un background, una storia. E quella storia, quello che ne esce fuori alla fine, è un elemento magari psicologico, non del tutto completo, però... frutto al punto da creare un character, un personaggio giocante che magari è vivo di emozioni.

D: 12. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Talvolta. A volte sì e a volte no. Perché non sempre i miei personaggi sono me e non sempre cerco di ruolarli come me... anzi, molto spesso tendo a giocare qualcosa di differente, non perché voglio essere differente, ma perché cerco una leva della storia differente da quello che farei io. Di conseguenza, spesso alcune reazioni diventano istintive: questo, di conseguenza, sì, mi rispecchia. Altre, in realtà, per quanto siano molto più spontanee per il mio personaggio, non mi ci rivedrei proprio.

D: 13. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Comportamento... terribilmente sì. Io molte cose non le avrei mai fatte, altre sì: avrei risposto in maniera molto differente da alcuni miei personaggi. In altri, invece, c'è sempre un qualcosa di me, sempre un pizzico... ma cerco sempre di dividere le due cose, perché a volte non è il personaggio che voglio giocare, a volte sono io che voglio giocare. A volte io voglio veder giocare quel personaggio, voglio vedere quel personaggio vivere in quella storia, come se leggessi un libro, con l'unica differenza che lo sto scrivendo con gli altri.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: Tra i personaggi che ho ruolato direi proprio di sì. Tra i personaggi che ho creato... anche. Sempre perché mettono alla prova quella che è la tua bussola morale e sempre perché sono le tue idee. Perché poi, pensandoci, scrivendole e utilizzandole... da un punto di vista possono gankarti, rafforzarti o farti pensare qualcosa di te, soprattutto.

D: 15. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Disagio e sensazioni negative... a volte. Raramente, ma a volte, giocando con un personaggio malvagio e particolarmente s... eh... che faceva un torto agli altri membri del party, magari eccessiva... ok? Ero anche alle prime armi, perciò di conseguenza non conoscevo la differenza tra il meta e non, o magari semplicemente tra il gioco di ruolo un po' più serio, un po' più emotivo, e quello più caciaroni. Poi, provando e facendo delle c., mi rendevo conto che questa cosa al tavolo non era ben condivisa, che magari i giocatori avevano fatto una premessa iniziale che, per errore o per distrazione, ho rotto.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Master...

D: 16. Su cosa basi la creazione del mondo? e come scegli che Npc (non playable character) lo abitano?

R: Ok, allora: la creazione del mondo è un'idea. Significa, come l'inizio di una storia, che c'è un concetto alla base. Magari puoi trarre spunto da qualsiasi cosa: dalla fisica, dalla natura, dalla mitologia... da qualunque. E c'è sempre un'emozione scaturita da quell'idea che, per quanto possa essere flebile o forte, ti provoca un'emozione. E di conseguenza l'idea è sempre buona: è buona perché è un'idea che attrae emozione, è arte. L'arte è ciò che ti trae emozione. E di conseguenza seguo questa idea. Quando mi viene un'idea — sto diventando un po' ripetitivo — viene uno spunto per la creazione di un ambiente, di un mondo, e perché ha una caratterizzazione particolare nel suo genere. Soprattutto perché è qualcosa che mi sembra di trainarmi dentro: magari può essere un posto apocalittico, magari può essere un fantasy, può essere uno sci-fi, un grim dark... sono generi. Però l'idea che poi ne scaturisce, che si affaccia a questi generi, è personale, affascina me e di conseguenza può affascinare anche i tuoi giocatori. La differenza tra giocatore e master è proprio quella che devi divertirti... e devi, spesso e volentieri, creare anche un mondo. E non sempre passa l'idea che il master è un giocatore come gli altri, solo con un ruolo diverso.

Gli NPC invece... sono più un elemento che tu, immergendoti nel mondo, guardi e immaginandoti un gesto, le gesta, le azioni di un personaggio o di un evento, tendi a volergli dare un attore, un pennello, un individuo che abbia scaturito tutto e abbia dato una fine degli eventi, un inizio, e di conseguenza abbia arricchito, reso reale quel mondo anche soltanto parzialmente, anche soltanto narrativamente. Perché un evento senza attori... un mondo senza persone sarebbe un mondo spento, sarebbe un mondo grigio, privo di ogni movimento, energia. Secondo me l'NPC ha un colore suo, e dove si muove l'NPC colora quella parte di mondo. Perciò, di conseguenza, non tutti gli NPC sono adatti a tutti i luoghi, non tutti gli NPC sono adatti alle azioni o situazioni... però sono comunque molto indispensabili, secondo me. Ed è proprio da questo contesto, da questo essere indispensabili, che inizio a dipingere questo mondo con questi NPC, dandogli un tono sul genere e sull'idea, e poi colorandolo con gli NPC.

D: 17. Hai mai guidato una scena, ispirandoti a qualcosa che hai vissuto o sentito nel personale?

R: Sì. Fatto più di una volta, per due idee principali, per due concetti. Il primo è l'emozione: quando trasmetti un'emozione al tavolo, sì, per farlo ruotare in una situazione che magari hai vissuto, perché magari è inerente e tiri fuori quello che hai dentro. Poi è terapeutico. D'altra parte, perché quando tu ruoli qualcosa di personale, tu tiri fuori sul tavolo un'emozione: quell'emozione coinvolge tutti i giocatori, e più la tua interpretazione può essere emotiva o personale, più quella cosa è intrattenente da un lato, ma soprattutto molto coinvolgente. Tutti i giocatori più si sentono parte di quel sentimento, e non c'è mai — quasi mai, eccetto elementi di esperienza negative — la situazione di conflitto. Anzi, è quasi sempre compressione, l'atto di emotività della cosa.

D: 18. Hai mai sentito una scena da te ispirata, emotivamente distante, in particolare?

R: A volte è capitato di volermi immaginare in situazioni totalmente distanti, per azioni stravaganti, stupide, non eccessivamente serie, ma perché sono esperienze che io non ho vissuto fino a quel momento sul tavolo. È stato difficoltoso, perché non sapevo come reagire. Ho dovuto improvvisare, perché giustamente mi sono immaginato una scena e io personalmente non saprei come una persona di un certo tipo avrebbe potuto reagire, perché non è la mia esperienza. Nel mio immaginario io non ho mai vissuto una cosa del genere, non l'ho mai vista, e immaginarlo lì diventa molto più difficile piuttosto che vederlo. Devi ricreare qualcosa che tu concettualmente, socialmente, non hai mai visto, e perciò esce sempre un po' sbilenco. Però succede, capita.

Improvvisi, improvvisi e segui l'energia che c'è sul tavolo: quando un giocatore ha un tono serio, hai un tono serio; quando un giocatore ha un tono più scherzoso, hai un tono più scherzoso. Non si va mai sull'eccesso o sulla copia, almeno io seguo sempre, perché tanti individui al tavolo sono tanti input diversi. Di conseguenza è più un farsi tirare ma non stratonare in una direzione: è sempre un seguire il flow. Non puoi sempre seguire l'emotività del tavolo, dei giocatori. E questo non è soltanto per il master, ma anche per i giocatori, perché se io faccio una battuta allegra e il personaggio mi risponde in lacrime non ha senso (ride). Sia narrativamente che mentalmente, perché giustamente questa cosa o si muove in un certo modo o sembra proprio strano. Perché poi anche nella realtà, quando una persona si trova in quell'elemento, fa strano rispondere in maniera differente dal contesto. Si gioca tutti insieme, di conseguenza gestire queste situazioni significa dover scendere a patti con quello che non conosci e soprattutto con l'emotività altrui. Secondo me è un grande sviluppo dell'empatia, perché devi sempre leggere le emozioni degli altri, devi sempre leggere la situazione... e mai in maniera pesante, sempre in maniera molto coinvolgente. Tu fai parte di quella scena e sei pilastro, come gli altri, di quella scena.

D: 19. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ai ruoli che hai interpretato?

R: Sì, da un certo punto di vista sì. Tanti ruoli hanno tanti aspetti diversi: per certi elementi, a volte un po' confusi di alcuni personaggi, inizi a realizzare quanto la tua bussola morale sia... sia impazzita oppure no. Nel senso che, immergendoci nei ruoli che magari ne sono estranei oppure avendo avuto concetti molto distanti da te, riesci un po' a immergerti in quelle che sono le tue idee, i tuoi ideali, le tue percezioni, tutto quello che tu vivi come esperienza. Nel gioco di ruolo, quando si ha più di una conversazione o più di un intrattenimento, ti danno spunti anche per idee socialmente a volte discutibili e a volte molto intriganti, sia nella filosofia che nel giorno di oggi.

D: 20. Una volta conclusa una sessione, hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Alcune volte, ma quello per esperienze negative nei giocatori o master con cui ho avuto un conflitto, magari verbale, a fine sessione o durante la sessione, che sono sempre state espresse. Emotivamente parlando della narrativa, io una volta che mi alzo dalla sedia... per me quell'emotività dell'NPC muore sulla sedia. Però ho il ricordo e l'esperienza di quello vissuto nel gioco, che onestamente non mi coinvolgono emotivamente così tanto da mettermi a piangere se un personaggio muore. Però mi coinvolgono emotivamente tanto da stamparmi un sorriso, quasi sempre, o una smorfia in alcuni casi... mai in maniera negativa, se non per cattive esperienze, ma quelle sono molto sporadiche, almeno per quanto riguarda il mio caso. Ma una volta che succede qualcosa di drammatico o di emotivo, una volta che mi alzo dalla sedia sono felice di aver giocato... ma difficilmente riesco a tirarmi dietro con me quello che provava il mio personaggio. Mi rendo conto che per alcune persone questa cosa può essere differente, perché l'empatia, soprattutto con l'elemento emotivo, può variare da persona a persona: sia quanto tu ci metti dentro, sia quanto tu proietti le idee nel personaggio e nelle storie.

Soggetto E

Dati biografici:

genere: Maschio

età: 30

professione: Funzionario pubblico per la Procura, Ministero della Giustizia

da quanto giochi di ruolo?

R: Gioco da 8 anni. Controllavo ieri su Roll20, che ti segna quando ti sei iscritto, ed era gennaio 2018, mi sembra. Poi mi sono iscritto su Roll20, ho tendenzialmente sempre giocato... ho iniziato a giocare online, quindi è veritiero, diciamo.

a quanti anni hai iniziato? Allora... quindi a... 22 barra 23.

master o player: Sono sia master che player, molto di più player che master ho masterato pochissime volte.

modalità di gioco:

R: Ho giocato tantissimi manuali diversi... Ho iniziato con un manuale che si chiama Anime e Sangue. In quel gruppo vi era un ragazzo con cui sono entrato in contatto, con cui ho iniziato a giocare, e che aveva tantissimi manuali, tantissimi gruppi diversi per provare tantissimi manuali diversi. Ogni volta che c'era un Kickstarter, proprio un manuale nuovo, lo finanziava, quindi aveva roba in anteprima e cose così.

Quindi ho giocato Anime e Sangue, Cabal... eh... c'ho una cartella con tutti i GDR... Cthulhu Dark, Cyberpunk, Vampire: The Masquerade, Werewolf sempre del mondo di Vampire: The Masquerade, Symbaroum, Shadows of the Demon Lord, veramente tanti... E però poi mi sono, ad una certa... uno dei primi, in realtà, che ho giocato ma che è stato amore a prima vista, è D&D Quinta Edizione, Dungeons & Dragons Quinta Edizione.

Provai cose simili che erano troppo tecniche, troppo pesanti, tipo Pathfinder... mhm... D&D 3.5 l'ho solo sentita, ma era troppo complessa. D&D Quinta Edizione è... amore a prima vista. Ho giocato tantissimo online e poco in presenza... veramente poco in presenza, per lo più online.

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Allora, oddio... ho iniziato a giocare di ruolo, ormai sono passati così tanti anni. Nel 2018 — non posso usare la scusa del Covid, ancora non ci sarebbe stato per qualche anno, eh... Iniziai a interessarmi guardando diverse robe su YouTube. Avevamo, in realtà, prima di quella data... consideriamo un altro 5 anni prima, una cosa del genere? La primissima esperienza era con Pathfinder, appunto, con gli amici miei.

Però non lo considero come la prima effettiva volta, perché era... serata, giornata, domenica giochi da tavolo e giochi di ruolo, dove tendenzialmente io con quel gruppo di gioco ho giochi da tavolo. Però, cos'è, abbiamo detto: "Proviamo Pathfinder"... e quindi lì è rimasta, no? Questa pulce nell'orecchio. Una one-shot del cavolo, andata di m... perché non si riusciva a gestirlo, le schede erano un macello, no?

E poi mi sono interessato... mi sembra che guardavo su YouTube, magari tra uno studio e l'altro, che mi dovevo distrarre. Guardai i D20— no, no, prima dei D20Nation, che sono un canale che fa Dungeons & Dragons in Italia, mi guardai una campagna che si chiamava La Compagnia dell'Inetto dei Dices Games Italia, che sono stati i primissimi a portare GDR in Italia.

Oltre poi ad altre cose che mi hanno interessato: la web series The Gamers, che è... tre film fan-made bellissimi su YouTube, che riguardano il gioco di ruolo. E poi appunto questa campagna, che era allora su 3.5 mi sembra, quella campagna lì dei Dices Games Italia, La Compagnia dell'Inetto, divertentissima.

E poi dopo, coi D20Nation, mi sono sempre più informato, eccetera. Poi, in realtà, per giocare... mi ero interessato a questo Anime e Sangue, perché era molto particolare, aveva un concept molto carino. In vari gruppi su Facebook, soprattutto lì, ho trovato questo gruppo apposito e lì ho conosciuto M., che è questo ragazzo con cui ho iniziato a giocare, effettivamente.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Allora, il gioco di ruolo per me è un... cioè non so come descrivere. È una parte sicuramente molto importante di me. È un modo per mhm... esplorare magari parti di te che non conosci, per avere un approfondimento.

E non è solo divertimento perché ti diverti, però è anche immedesimazione, è... un sacco di cose. È un qualcosa con cui posso esplorare situazioni, parti di me, avventure, divertimento... essere magari il protagonista in alcune storie. Esplorare parti di me, come dicevo già prima, in altre che magari non avrei mai esplorato: cioè delle reazioni a delle cose che normalmente una persona non vive.

È un approfondimento personale, cioè proprio mi sento... libero. Quindi: libertà, tendenzialmente.

D: 3. Come ti sei sentito la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: È stata una figata.

Allora, dipende: se consideriamo la prima volta quando ho giocato con i ragazzi, con il mio gruppetto di amici, a Pathfinder, è stato molto bello comunque, perché era un momento di convivialità. Eravamo andati

alla scuola guida di uno di questo gruppo, dove lavorava ancora alla scuola guida di suo padre al tempo. Era una domenica, era chiusa: lui l'ha aperta, ha abbassato le serrande, ci siamo messi lì a mangiare patatine, pizza, eccetera... Poi abbiamo iniziato a giocare dal pomeriggio fino a sera. Era proprio una... era caciaronone lì, molto caciaronone, ma era proprio quel tipo di convivialità, quel tipo di libertà e amicizia.

Mentre se si intende la prima volta che ho giocato “seriamente”, se si può dire “inizi seriamente” oppure no... È stato appunto online, perché in quel caso era diverso: in quel caso si è iniziato da completi sconosciuti, ci si è conosciuti per giocare di ruolo, uniti dalla passione per Anime e Sangue.

È stato molto, molto bello, perché lì invece c'è stata una differenza: la prima volta coi ragazzi era convivialità e amicizia spensierata; questa era immedesimazione e approfondimento personale, del gioco e degli altri.

Un gruppo di persone che non si conosceva prima, ma si conosce solo per giocare: è stato molto immersivo, evocativo, sì.

Ora mi sento... credo nello stesso modo, non è cambiato molto. Sono cambiati i gruppi, le persone con cui gioco, i modi con cui gioco, i manuali... ne ho passate tante. Però alla fine si torna sempre a quello: immedesimazione, scoperta... C'è un divertimento che va oltre l'intrattenimento, perché appunto: è più di un film perché sei il protagonista tu stesso quindi ti immedesimi molto di più; è più di un videogioco perché non è limitato da un codice.

E oltre al fatto che non sei da solo: siamo un gruppo di amici, che magari iniziano come sconosciuti con cui ti trovi solo per giocare, ma poi diventano veri e propri amici con cui condividi questa esperienza.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: Ehm... nei momenti di difficoltà... ci sono stati diversi livelli di difficoltà nel gioco, perché è normale.

A livello anche solo fisico o mentale, morale: magari ci si è rimasti incastrati alcune volte, in alcune campagne, in alcune sessioni, dove c'era un tipo di difficoltà dettata dal fatto che magari non ti piaceva particolarmente, la storia non ti entusiasmava, non ti trovavi bene con quel gruppo, con dei personaggi... Ma comunque ti sentivi a disagio a dire qualcosa a riguardo.

Quindi magari giocavi, tu ti trattenevi tutta una settimana ad aspettare quel momento di gioco e poi non era quello che ti aspettavi o che avresti desiderato. Però ti senti male, perché magari una o più persone del gruppo sono tuoi amici, non vuoi che stiano male, e quindi continui. E lì diventa pesante, perché non è più un momento di libertà, ma un momento in cui ti senti legato a questa cosa.

Il difficile è stato, in questi casi, smettere di fare queste partite, di giocare. Ora è più semplice di un tempo, perché comunque si deve cercare di essere tutti maturi e far capire alla persona: “Guarda, io non è che ce l'ho con te, semplicemente non mi sto divertendo a questa partita”.

Molte persone la prendono bene, molte altre assolutamente no... Però è un tipo di malessere che non puoi continuare, soprattutto se tu aspetti quel momento con trepidazione e poi succede quello.

Altri tipi di difficoltà possono essere sporadici: magari quel giorno sei particolarmente stanco, oppure quella sessione lì non è che non ti piace, però non sei particolarmente attivo perché magari in gioco non succede nulla di particolare per te o per il tuo personaggio. Oppure non hai le forze fisiche e mentali, perché è stata una giornata stressante e sei stanco, e quindi “performi” tra virgolette di meno, senti il gioco di meno, lo trovi più noioso.

Ti devi magari distrarre mentre non sono le tue parti, perché altrimenti ti addormenti — e a me succede, succedeva spesso — lì dipende anche solo dal tenere l’attenzione attiva. Ma sono cose più piccole rispetto alla prima cosa.

E poi una difficoltà, secondo me il terzo livello, è una difficoltà emotiva. Io sono, in realtà, mi reputo molto sensibile ed empatico, ma nel gioco — forse proprio per l'immedesimazione, perché sto interpretando un'altra persona e non me — molte cose non mi toccano come toccherebbero me come persona.

Però a volte succede. E non sono il tipo di persona che si mette a piangere o a... emotivamente fare queste cose in game, ma non perché non lo farei normalmente: perché sto interpretando un altro personaggio, e devo capire se lo farebbe oppure no. E quindi mi blocca da quel lato lì, mi “protegge”, tra virgolette.

Però ovviamente ci sono alcuni trigger che magari vengono toccati e ti fanno venire il magone. A volte può essere bello, se rimane nel gioco ed è dovuto all'immedesimazione: quel magone per quello che sta succedendo, perché è legato al tuo personaggio, perché c'è tutto quel sentimento, quella cosa buildata per arrivare fino a quel momento. È bello quando ti tocca aspetti di te che non ti aspetti.

Però se ti tocca aspetti personali fuori dal gioco... lì può essere un po' pesante o triste. Ti viene il magone brutto, tra virgolette.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: Eh... oddio, non saprei fare un esempio specifico così su due piedi, ma sicuramente sì. Perché è un rifugio: dove ti metti lì e non pensi ai tuoi problemi, perché stai vivendo un'avventura con un altro personaggio, con altre caratteristiche, con altre personalità.

È uno dei modi con cui si rifugge dalla realtà a volte, con cui si cerca di scacciare problemi, con cui si cerca di rilassarsi... magari anche diventando un'altra persona per quelle ore, per non pensare ai tuoi problemi.

Sì, sì, è successo. Probabilmente sì, nei vari momenti difficili della vita di ciascuno di noi, immagino. Ovviamente cerchi di rifuggire in qualcosa che ti è sicuro, che ti è di comfort... e questo lo è per me. Quindi sì.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stesso?

R: Eh... sì, ho imparato molto secondo me dal gioco di ruolo su me stesso e... mi ha anche aiutato a imparare altro. Nel senso: non mi ha solo fatto scoprire dei lati di me o capirmi meglio — questo sì, l'ha fatto assolutamente — ma mi ha anche, secondo me, allenato.

E non solo a me: secondo me generalmente aiuta ad allenare l'emotività, l'empatia, la consapevolezza, ad avere una maggiore apertura mentale. Perché devi usare tanto la testa, devi immaginare tante cose, devi farlo in concerto con altre persone... e quindi ti fa scoprire te stesso.

Appunto, interpretare personaggi che non sono la tua caratteristica, non hanno la tua personalità — e non solo te, magari anche di sessi diversi. A me piace interpretare sia uomini che donne, sia razze strane che umane, e... ti fa capire il punto di vista degli altri.

Quindi oltre a farti scoprire lati di te che magari non esamineresti normalmente, ti allena e ti aiuta a migliorare, a scoprire, ad avere un'apertura mentale maggiore, ti allena l'empatia, l'emotività e... generalmente anche lo stare in gruppo.

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Credo di sì, credo di sì perché... dello stare in gruppo, del gestire un gruppo magari le volte che si è master e nell'esserne parte, dall'altra parte, mi ha aiutato... nelle interazioni sociali. Anche se ho giocato perlopiù online, eh... questo allenare l'emotività e l'empatia, il capire le persone, capire i tipi di persone diverse, le reazioni in base anche a quello che si giocava nel gioco e oltre, in realtà.

Sto parlando solo del gioco, ma anche fuori dal gioco, perché comunque ci si deve organizzare per gli impegni di tutti, ci si deve venire incontro, ci si deve... capire l'uno con l'altro. Questa cosa, secondo me, è una delle cosiddette soft skill per il lavoro, diciamo, no? O per le interazioni sociali e anche in comunità, anche in una società all'infuori di questa nicchia. Servono, servono assolutamente.

Anche solo gestire i colleghi, il personale, o gestire le situazioni esterne... Poi, chi rifugge questa cosa magari ha molti problemi relazionali, e io ne avevo. Secondo me un po' mi ha sbloccato: sono molto introverso e alcune cose non mi escono, però mi ha sicuramente aiutato a sbloccarmi, in linea generale, con tutto.

D: 8. Ti sei mai ritrovato ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: Allora, questa domanda è difficile... facciamo un attimo mente locale... Sì.

Allora, le emozioni sono quelle. Abbiamo sicuramente affrontato situazioni che mai nella vita reale ho affrontato, che mi hanno fatto capire quindi, e mi hanno fatto sentire, quel tipo di sentimento. E quindi un po' preparano, secondo me.

Non credo di aver sentito emozioni particolarmente diverse o nuove rispetto alla vita reale. Sicuramente mi ha aiutato a gestirle.

Ovviamente, se — ad esempio — metti, fai il caso della tragedia: se ti succede un qualcosa in game, tu agisci in un modo... e magari ti aiuta a capire, e ti senti anche male, il magone. Poi ti succede nella vita reale: ovviamente c'è un livello di profondità di quell'emozione che è esponenziale, ma comunque non è nuova. Magari non hai il panico nel gestirla o cose così.

Le cose nuove... tutte le emozioni nuove che magari ho, particolari, che mi può aver fatto sentire riguardo tutto il tipo... tutte le varie interazioni che non puoi fare in situazioni magiche e particolari... Poi alla fine, indipendentemente dalla situazione magica o no, fantasy o reale, le emozioni sono quelle, le persone sono quelle, le emozioni sono quelle.

Quindi più che emozioni nuove... me le ha fatte capire meglio, o mi ha addestrato magari in certe situazioni a gestirle. Oppure, se magari in gioco appunto sono simulate e quindi non hanno necessariamente la stessa intensità, ci possono arrivare magari in momenti molto concitati di interpretazione pura... Ma non ti preparano magari a quello che puoi affrontare o affronterai poi personalmente nella vita reale.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: Di portare o di riportare... dei miei sentimenti dentro la sessione, dei sentimenti personali... Allora, i personaggi possono essere diversi per personalità quanto vuoi: sono in piccola parte comunque sempre espressione di te.

Quindi, se fai un personaggio molto rabbioso è perché magari vuoi sfogare, vuoi... analizzare la tua rabbia e vuoi gestirla in quel modo. Se ne fai uno più... eh... pazzo, è magari per esplorare cose che non ti sono permesse di fare nella vita, che non faresti in realtà manco mai nella vita. Oppure più crudele, più caritatevole: tutte cose che magari non hai il coraggio o non si possono proprio fare, che tu moralmente non faresti mai nella vita, però hai voglia di esplorarle.

Quindi un po' di cose personali si portano quasi sempre, secondo me, nel gioco. L'importante è che non sia il risentimento che lo riversi nel gioco, che lo riversi negli altri per i tuoi problemi personali, perché quello non è sano: quello non ti allena, quello ti fa sfogare a te e rovina il gioco a tutti.

Quindi in realtà... mi sono sfogato sul gioco di ruolo, magari mi sono rilassato e mi sono disteso giocando e analizzando alcuni tipi di emozioni. Ma non ho mai invece portato i miei problemi personali nel gioco, nel senso che... mhm... non è corretto che trasporti questi tipi di cose a livello personale in un gioco, con la possibilità — anzi, con una quasi certezza — che venga rovinato.

Perché non sei solo tu a giocare: è un gruppo di persone, con tutti i loro problemi e tutte le loro cose. E se ognuno facesse così, non si riuscirebbe a giocare insieme.

Quindi dipende a che livello leggi il portare i propri sentimenti personali, le proprie cose, all'interno del gioco.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Sì, ho sentito la differenza... assolutamente. Ho giocato pochissime volte in presenza e... la cosa principale è che online — allora, a livello personale — mi piace di più l'online, anche se sto apprezzando ultimamente una campagna che sto facendo dal vivo.

Però apprezzo di più l'online perché... lì sì, le premesse sono tendenzialmente diverse: sono un gruppo di persone che non si conoscono, ma per la passione comune decidono di unirsi, fare un gruppo, per organizzare questa partita. Quindi il gioco è al centro dell'attenzione: il gioco, il ruolo, l'immedesimazione, analizzare se stessi, la storia insieme, in concerto... tutta questa cosa che è quello che mi fa impazzire, mi piace tantissimo nel gioco di ruolo. Diventa il centro nevralgico del gruppo stesso per cui si fonda.

Mentre dal vivo... tendenzialmente lo fai con amici. Non lo fai quasi mai con perfetti sconosciuti che incontri lì così per giocare dal vivo assieme. Lo fai con amici che possono avere più o meno la passione per il gioco di ruolo, e quindi di solito è tendenzialmente molto più caciaronone, molto più serata tra amici dove si gioca. Quindi il focus è più la serata tra amici che il gioco.

Però, personalmente parlando, se voglio fare una serata tra amici, faccio una serata tra amici e non gioco di ruolo. Perché per giocare di ruolo voglio fare quello, e immedesimarmi, e tutto. E allora preferisco l'online.

Anche se, una volta che inizi a conoscere tanta gente diversa e magari quegli amici online — o no — con cui ormai ti trovi da anni, si decide di fare una sessione insieme... Oppure trovi gente che nello specifico, casualmente, quei uno o due ogni tanto che anche dal vivo vedi che hanno la stessa tua passione per il gioco... Allora si può organizzare la sessione dal vivo, e può arrivare allo stesso livello di quella online, a livello di immedesimazione e tutto.

Se non anche di più. Perché il problema... in questa situazione lì... è che è tutto concitato, tutto assieme: ci sono i momenti di c***, perché siete dal vivo, dovete bere, mangiare, andare al bagno, fare queste cose e dire la battutina, no? Però si spezza poco.

E quando lo si fa con un gruppo che si è unito per quello — e adesso si è amici, ma si è unito per quello — se vogliono tutti quel tipo di avventura, in quei casi estremi arriva al livello dell'online, se non lo batte.

Perché online invece ci sono quei momenti in cui sei stanco, oppure non è il tuo turno di giocare, sei lì così... e sei in stanza tua, quindi magari ti guardi il telefono, te ne vai in giro, ti muti un attimo per pensare ai fatti tuoi, magari un attimo dissoci.

Mentre dal vivo... non puoi tendenzialmente dissociare: siete tutti lì, quindi c'è sempre un'attenzione alta, in linea di massima.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

D: 11. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Diverse cose. Allora, può essere un concetto, un... eh... un modo di essere. A volte magari una canzone mi fa degli stati d'animo e ci faccio un personaggio, che poi da lì si espande, si approfondisce la sua psicologia. Oppure anche solo un'immagine molto bella che ho trovato in giro e mi piace.

Ovviamente però c'è sempre la questione ormai, che ho trovato col mio gruppo di gioco, che... vabbè, la sessione della one-shot — ovvero la sessione fatta in una singola serata — dove si gioca un po' a c***, magari ti fai il personaggio stravagante e basta, tra virgolette. Ma ormai quasi non riesco più a fare semplicemente la macchietta.

Nel senso: parto da una cavolata, dall'immagine, dalla canzone che mi trasmette qualcosa... poi la mente inizia a vagare, inizia... eh... Oppure da un concetto, da un evento o da un obiettivo, e poi man mano approfondisci, man mano approfondisci.

Inizi a fantasticare sul tipo di personalità ad esso legato. Magari in base all'immagine, ad esempio: vedi un uomo giovane, anziano, col sorriso beffardo, serio... e già inizi a pensare, a immaginarti una personalità. Poi ti vien da dire: "Perché ha questa personalità?". Poi inizi a pensare a cosa ha vissuto, alla sua infanzia, magari se ha avuto o meno dei traumi, se ha un obiettivo per giocare.

A me piace che il personaggio abbia poi, oltre alla personalità ben delineata, un motivo per partire. Perché sono tutti avventurieri: generalmente tu devi voler partire per un'avventura. Perché altrimenti... perché non starebbe a casa? Come facciamo noi, come fa la gente normale: anche in un gioco di ruolo, in un fantasy, la gente normale sta a casa, fa il panettiere, fa le cose.

Quindi deve avere un obiettivo per partire. Deve avere un... un trauma — ma non necessariamente — può essere più o meno pesante. Deve avere un qualcosa... mhm... più che un trauma, per me deve avere un dubbio, o comunque deve cercare qualcosa. Cioè... mhm... deve evolvere. Deve evolvere nel corso della storia.

Perché se fai un personaggio che ha già le sue convinzioni al massimo e tu giochi un anno di campagna e non cambia idea neanche con tutte le avventure che avete fatto... non mi piace. Non è normale: tutti, vivendo, cambiano idea, evolvono e migliorano, nel bene o nel male.

Quindi l'origine è anche della cavolata più assurda che ti possa immedesimare... e poi tutta la costruzione dietro è bella: ti metti lì, ci pensi...

E poi la ciliegina sulla torta, il punto finale, lo metti però solo dopo che hai giocato la prima sessione. Perché prima è solo un concetto astratto nella tua mente, poi lo definisci giocando.

Molte volte mi è capitato di dire: "Ah, io il PG l'ho pensato in un certo modo, però poi giocando mi è uscito un po' più beffardo, mi è uscito con la voce un po' più così, con una personalità un po' più così rispetto a quello che ho immaginato... ma ci sta perfettamente". È proprio la cosa finale.

D: 12. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Sì, sì, mi sono sentito rispecchiato da molti dei miei personaggi. In base al... ma ti ripeto: in quasi tutti tu metti una parte di te, quindi c'è una piccola parte in cui ti devi rispecchiare, in cui ti rispecchi.

Poi, man mano che giochi, riesci a fare... e esplori te stesso e l'empatia e la conoscenza tua delle altre persone, riesci a fare sempre personaggi più diversi e anche robe totalmente opposte rispetto a quello che

sei tu. Però devi... generalmente, poi li giochi tu alla fine, quindi generalmente in quasi tutti un pochino ti rispecchi.

La parte un po' più rabbiosa che reprimi, la parte un po' più sempliciotta... O magari fai anche un personaggio quasi completamente come te, ma in un contesto fantasy.

E sì, generalmente in quasi tutti mi sono rispecchiato.

D: 13. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Assolutamente sì. I miei personaggi non... cioè, io non sono, non agirei mai come alcuni miei personaggi — se non quasi tutti, in realtà.

Ho personaggi più impulsivi, alcuni più calcolatori, alcuni più menefreghisti, altri più... ehm... caritatevoli. Sono quasi estremizzazioni, in alcuni campi, di quello che si è.

E cose che quasi mai farei nella vita reale, perché magari ci sono problemi, ci sono conseguenze, bisogna valutare un po' meglio. Quindi hai paura a fare certe azioni, oppure non ti va, perché alcune azioni non sono parte di te, ma del tuo personaggio sì.

Quindi no... in questo caso... no.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: Assolutamente. Sono espressioni comunque di te — e non solo, in realtà. Anche quelli che non sono espressioni tue ti fanno capire cosa non ti piace in una persona, in un... Quindi esplori, esplori te stesso alla fine, come già detto.

D: 15. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Quando esci dal personaggio... se ho avuto sensazioni negative legate al personaggio e a quello che ha vissuto, eccetera... Eh... no, direi di no.

Perché ho sempre — ormai — un'ottima consapevolezza di quando separare il giocatore dal personaggio giocato, dalla sessione, dalle persone che hanno giocato insieme a te.

A volte mi son fatto trasportare dalle emozioni... anche perché facevo dei personaggi più euforici, più magari rabbiosi o rancorosi. Allora magari queste cose te le porti dietro... ma non è che... Cioè, non più del "sono un po' agitato a fine sessione", ma non è che mi porto veramente rancori dietro.

Però magari sei un po' energico perché hai ancora quella euforia, quella adrenalina in corpo per un po'.

Una volta però, a pensarci bene, mi sono sentito un po'... Però non era perché mi ero immedesimato nel personaggio — alla fine ti immedesimi sempre, tendenzialmente.

In questo caso mi ero immedesimato in questo personaggio: c'erano tutti i suoi trascorsi, il suo rancore e le sue robe... E qui era misto quello più la volontà del giocatore.

C'era sto scontro finale che doveva essere fatto contro questa creatura, arcidemone, infernale, ste cose così, no? E poi il combattimento è stato gestito però... nel senso: il mio personaggio non ha fatto niente.

Mentre lui era lì, lei che fremeva, che dovevo farmi valere dopo tutto un costruito, un costruito con la sua nemesi, con questa creatura... E poi niente: è finito quasi senza scontro, o comunque con uno scontro che è stato più descrittivo che altro.

Lì mi sono sentito un po'... bloccato a metà. Nel senso: "c****".

E qui è stato forse l'unico momento in cui mi sono portato dietro — per qualche giorno anche — questa mancanza, questo rancore tra virgolette, questa... “C***, ma io volevo godermelo lo scontro”.

Ero lì col mio personaggio che fremeva e... gli è stato tolto questo piacere, diciamo. E mi ha dato un po' di nervoso per un po' di giorni.

Non che ce l'avessi effettivamente con qualcuno — col master, con gli altri player o altro, eh — però avevo quella sensazione... Come se avessi voluto fare di più.

E basta. Però solo questo caso estremo e unico, mi sa.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Master...

D: 16. Su cosa basi la creazione del mondo? e come scegli che Npc (non playable character) lo abitano?

R: Allora... io ho masterato per lo più moduli, quindi il mondo era già costruito; poche volte homebrew. Il modulo è già costruito: a me... io preferisco... eh... sono belle le avventure, ma devi starci dietro a troppe cose, magari ti perdi.

A me piacciono i sandbox, ovvero il modulo di ambientazione: un'ambientazione che mi attira. Tipo: mi piace la mitologia norrena? Mi compro Journey to Ragnarok, che è un'espansione per la quinta edizione, fatta da un gruppo italiano tra l'altro. Ed è... c'è un'avventura, ci sono degli spunti, te la puoi seguire molto tranquilla, perché in realtà il manuale è tutto sulla costruzione del mondo, la mitologia, le classi, quello che trovi in giro, che poi ti puoi gestire bene tu. E poi c'è una linea guida generale: non è troppo fisso.

Curse of Strahd anche, che è un'espansione ufficiale per quinta edizione, mi piace molto perché ti costruisce questo mondo e poi in realtà ti dice quello che c'è in giro, ti dice generalmente quello che dovrebbero fare i giocatori e gli eventuali finali. Ma in realtà poi ti dice: “Guarda, si potrebbe casualmente decidere dove mandare i giocatori, in base al caso semplicemente, tirare delle carte e vedere dove mandare i personaggi”.

E lì ci sono i trope narrativi, e lì io ti ho costruito un mondo che ovunque vadano c'è qualcosa, e poi sta a te gestirlo e implementarlo o fare quello che vuoi.

Quindi in realtà vado su quello che mi piace: la mitologia norrena, molto interessante da approfondire; un tema come Curse of Strahd, gotico horror, con vampiri, molto carino, si può provare.

E poi invece le homebrew che ho provato a fare: generalmente si cerca un topic, quello che si vuol fare. Perché se si vuol far fantasy io andrei a sto punto sul generico, sul Faerûn, sul mondo originale di D&D quinta edizione, e lì ti vedi tutte le avventure che vuoi. Perché sul fantasy classico, che conosci bene — il fantasy classico alla Tolkien, per intenderci — è più semplice.

Invece se vuoi fare qualcosa di più particolare, ne parli coi giocatori e lo crei. Tipo dici: “A me piacerebbe andare nel mondo di questo particolare media, manga, anime o altro”, e lì ti crei tutto un mondo, cerchi di gestirlo tu personalmente e lo fai.

Gli NPC invece sono legati ovviamente all'ambientazione. Gli NPC dei manuali che prendo sono quelli: li approfondisco però, li implemento, ne introduco altri per cercare di amalgamare il più possibile il giocatore, il personaggio del giocatore, all'interno del gioco.

Mi piace adattarli in quell'ambientazione: li creo quasi come personaggi, in base a quello che vedo. Un'immagine carina, mi leggo il contesto, mi viene un sentimento, un concetto, un qualcosa che voglio approfondire e ci metto il personaggio.

A volte poi tutti i personaggi di contorno — il panettiere, il fornaio, il fabbro, la guardia cittadina — rendono vivo il mondo. Magari quelli in realtà te li inventi sul momento, però devi avere la bravura di caratterizzarli sul momento, cercare di evitare che risultino macchiette, il cartonato lì che semplicemente ti parla perché ti deve parlare.

D: 17. Hai mai guidato una scena, ispirandoti a qualcosa che hai vissuto o sentito nel personale?

R: Allora... ehm... non so. Il personale influisce molto ovviamente su come percepisci le cose, anche la costruzione magari dei tuoi mondi. Ma... perché... non credo.

Perché ho iniziato a masterare quando ormai avevo una certa esperienza nel gioco di ruolo, e quindi staccavo totalmente esperienze personali dal gioco. Non mi vengono in mente scenari dove magari ho preso spunto da un mio evento personale per metterlo all'interno del gioco.

Se non quando avevo una generica voglia di masterare e mi stavo immaginando — però non è andata in porto, è rimasta sempre nella mia immaginazione perché è difficile gestire — di masterare un Vampire: The Masquerade.

Perché Vampire: The Masquerade è ambientato ai giorni nostri, in una versione alternativa del nostro mondo. Generalmente tu scegli una città e fai quella versione “by night”, di notte, con persone, personaggi eccetera, anche importanti, anche famosi, anche che hai conosciuto nella realtà, che però hanno la Masquerade, la maschera: in realtà di notte sono vampiri, creature della notte e cose del genere.

E lì ovviamente ci doveva essere più un qualcosa di legato al vissuto effettivo personale, per renderlo secondo me più... immedesimante, per immedesimare di più.

D: 18. Hai mai sentito una scena da te ispirata, emotivamente distante, in particolare?

R: Ma... in realtà, pure se sono distanti da te... O davvero devi farti il compitoino, e devi farti delle scelte che poi... cioè, se devi farti una scena che è emotivamente distante da te, sicuramente poi non ti è piaciuta, secondo me. Perché se non te la sei sentita tu... come fai a farla sentire ai tuoi giocatori? Quindi probabile.

Non mi viene in mente un esempio, ma magari in momenti più concitati, dove avevi la testa altrove, dove devi gestire molte cose... Non descrivi bene, te la senti distante, forse non è un qualcosa che ti tocca le tue corde ma che volevi inserire. È probabile.

Ma secondo me è sempre correlato, strettamente correlato, a una scena che magari poi a posteriori non ti è piaciuta. Perché se non la senti tu, come fai a farla sentire agli altri? E di conseguenza, come fa a piacere a te?

Perché se sei il master... è perché vuoi trasmettere le tue emozioni agli altri. E se non le provi tu, come fai a trasmetterle?

D: 19. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ai ruoli che hai interpretato?

R: Sì, assolutamente. Approfondisce molto la personalità, sì. Sia come master che come player.

Allora, come player ovviamente in maniera molto più approfondita, perché sei sempre tu. Come master... il fatto che devi gestire un concerto di NPC, praticamente come se avessi tanti tuoi personaggi tutti contemporaneamente da dover gestire, ti fa vedere una visione d'insieme molto più ampia. Ed è molto più complesso, ovviamente.

Ovviamente ciascuno di essi non può avere la complessità e la profondità di un giocatore... mh... ma in realtà neanche troppo vero, perché i personaggi principali alla fine li costruisci come se fossero tutti i tuoi personaggi: hanno il background, hanno i problemi... Però li devi gestire tutti assieme, in un concerto dove tra l'altro tu non sei il protagonista, perché i protagonisti sono i giocatori.

Quindi ti fa vedere una visione d'insieme e quindi un approfondimento tuo personale, secondo me, diverso dal fare il giocatore, ma molto più complesso.

D: 20. Una volta conclusa una sessione, hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Allora, sì... ma lì è dovuto all'estrema autocritica personale. Perché... eh... non mi sento un bravo master. Nel senso: non mi son sentito un bravo master per molto tempo.

Perché ho avuto sempre problemi: le mie sessioni non finivano mai... Poi io, non so, ho problemi... ho sempre questo problema, quest'ansia, questa paura che non sia piaciuta. Perché magari ho come esempio dei master che mi piacciono tanto e non mi sento in grado. Oppure se... o sì, ma per poco, poi mi arriva l'ansia.

E quindi magari vedo che non ci sono delle facce contente, o comunque delle reazioni chissà che cosa, allora penso: "No, allora è andato male qualcosa". E lì inizi a preoccuparti: "Non sono riuscito a trasmetterlo".

Tutte queste ansie e paure dovute sia magari a gruppi sfortunati con cui ho giocato, sia a eventi sfortunati. Nel senso che per X o Y ragioni... finora quasi nessuna — anzi, nessuna — campagna che ho masterato l'ho mai portata a termine. Anzi, sono durate poche sessioni.

E questa cosa un po' ha alimentato questo malessere, questa paura nel masterare. Cosa che ora sta un po' migliorando: ultimamente sto masterando delle sessioni che sembrano piacere tanto e mi fa venire molta voglia di continuare.

Però c'è sempre quel: "Ho paura di fare c*****, ho paura di fare cavolate, non voglio...". Quindi magari... perché è più difficile gestire. Devi un attimo, prima di giocare da master, devi un attimo dire: "Ok, mi devo un attimo mettere...".

C'è quell'ansietta, rispetto che da giocatore. Che devi imparare a gestirti, però.

Soggetto F

Dati biografici:

genere: donna

età: 27

professione: libero professionista

da quanto giochi di ruolo? 6-7 anni forse di più

a quanti anni hai iniziato?

R: Ho iniziato mhm... allora, le primissime brevi esperienze di D&D sono state... forse nel 2018–19. Però sono state, sono state brevi, cioè sono state cose molto occasionali, tanto per, da una giornata e niente più.

Però poi mi sono stufata perché volevo giocare e, pur di giocare, sono andata online (ride) che mi sono trovata un gruppo di americani che giocavano, e mi sono persino andata a mettere le sveglie, perché giustamente non stando negli Stati Uniti, hanno un orario diverso dal nostro, quindi mi svegliavo alle 04:00 di mattina per giocare.

Quindi sì... em... molto dedicata, ero. Volevo soltanto giocare. Nessuno voleva fare il master, io non conoscevo così bene il gioco da fare il master, quindi ho trovato questi poveri santi... quindi sì.

Le mie prime esperienze sono state in inglese. Infatti le cose di D&D le so in inglese. Slay.

master o player: tutti e due

modalità di gioco:

R: Ho giocato e masterato dei manuali. In presenza ci ho giocato molto poco, anche perché ho iniziato a giocare durante il periodo del covid, quindi anche volendo non era, non era fattibile...

Ohm, come detto, ho giocato dei manuali, ma perlopiù ho sempre fatto homebrew, ho sempre preferito le homebrew e anche quando abbiamo fatto dei manuali sono stati pesantemente modificati, o perché alcuni già conoscevano più o meno di cosa si trattava, o perché semplicemente la storia non soddisfaceva a me in quanto master, o il master che ci portava la... la campagna.

D: 1. Come e perché hai iniziato a giocare di ruolo?

R: Come l'ho già detto, nel senso che... prima, inizialmente, quelli più occasionali era una mia compagna di classe. Io ho sempre voluto giocare perché mia sorella maggiore, quando ero piccola, aveva il suo gruppo di gioco che veniva, però ripeto, ero molto piccola, tipo sotto i 10 anni. Però mi ricordo che c'erano queste serate in cui venivano, quindi una cosa vaga di idea di gioco di ruolo, grazie a mia sorella più grande la prima ce l'ho.

Perché lei faceva sia dal vivo sia quelle online, dove si scriveva... e più avanti volevo giocarci, ma inizialmente non avevo gente con cui giocare. Quando ho trovato queste persone, sì, si giocava, ma erano molto svogliate, nel senso che non c'era mai una data precisa, si giocava una volta ogni tre mesi. Io volevo giocare, quindi, come ho detto, mi sono andata a cercare un gruppo online, spiegando che comunque l'inglese non è la mia madrelingua, ma ho però un livello sufficiente per la conversazione e... e alla fine ne ho trovato uno.

E da lì è iniziata tutta la catena, perché amici di amici, “ah io c'ho un amico che gioca a D&D, vieni a far parte del nostro gruppo”, ed è sempre stato una... una cosa costante, ma per lo più gioco online. Dal vivo sono tanti anni che non gioco dal vivo.

D: 2. Che cos'è per te il gioco di ruolo?

R: Storie. Mi piace vivere delle storie ed è anche la modalità che più preferisco di qualunque gioco di ruolo, ovvero quello più narrativo e quello dove le scelte, anche quelle più apparentemente... poco importanti, in realtà hanno un grande impatto su... sul mondo di gioco, sulla storia o sui personaggi non giocatori intorno al party.

Queste sono... cose che mi piacciono molto: un'esplorazione di altri mondi, altrimenti impossibile, tramite personaggi che giochi, altri aspetti che non hai mai fatto. Ad esempio io non sono, nella vita vera, una femme fatale, non lo so fare, però è una parte che posso serenamente esplorare con... con i personaggi e sentirmi anche a mio agio nel farlo.

D: 3. Come ti sei sentita la prima volta che hai giocato di ruolo? e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Goffa. Ovviamente, come sempre. Nel senso che... sapevo su carta che cosa bisognava fare, quindi tutto bene, però... là per là erano persone che non conoscevo... cioè a maggior ragione, perché con... come ho detto, con i primi ragazzi, quelli con i miei compagni di classe, ho giocato letteralmente 2-3 volte. Mi sono stufata presto della loro poco... non coerenza, però non so... non erano costanti.

Quindi, la vera e propria partita di D&D io ce l'ho avuta con gente oltremare che non ho mai visto e che non conoscevo, quindi con gli americani; quindi, a maggior ragione mi sentivo più goffa, perché dovevo farmi capire in una lingua che altrimenti non... non parlavo spesso.

Ah... quindi, quindi sì. Non sapevo che personaggio fare. Cioè, per me il personaggio era... un personaggio che era partito e dovevi dargli una giustificazione del perché era partito, e soltanto giocando ho visto che puoi fare personaggi tanto belli e interessanti, tanto quanto quelli che trovi nei libri o nei film, se non anche di più certe volte; quindi,... col tempo ho imparato questa cosa.

Ma la prima volta era un... “ok, vediamo che succede”. Però ero goffa... chiedevo un sacco di domande, tipo: “ah ma perché ha fatto questo?” e loro, con la pazienza di un santo, mi dicevano: “perché l'incantesimo gli dà questa abilità” o “perché secondo le regole puoi fare questo ma non quello”, e piano piano io ho imparato anche così. Più che leggendo il manuale, ho imparato chiedendo costantemente domande al master che... ripeto, con la pazienza di un santo, mi rispondeva molto tranquillamente.

e come ti senti ora a giocare di ruolo?

R: Adesso dipende... dipende se sono master o giocatore. Però mi aspetto sempre una storia.

Allora, da master è più stressante, perché hai più storie in contemporanea. Cioè, nei... nei libri spesso e volentieri hai personaggi, hai o un personaggio o più personaggi che comunque rientrano perfettamente nella trama. Mentre... spesso i giocatori fanno trame completamente diverse l'uno dall'altro e devi trovare il modo di incastrare tutto... coerentemente. E ognuno ha il suo arco personale.

Almeno, è una cosa che a me piace fare, che a me piace dare, perché è estremamente soddisfacente sia per me che per il giocatore. Quindi... è più stressante.

Però, da una parte, è proprio... oh— avevo letto 'sta frase che era... la cosa perfetta... che incarna perfettamente il concetto, ovvero: “crei il mondo che tu vorresti leggere, che tu vorresti vedere in un film: se non c'è, fallo tu”, ed è una soddisfazione allucinante.

D: 4. Ci sono stati dei momenti di difficoltà sentiti durante il gioco?

R: Allora, delle difficoltà sì, le ho trovate... emm... più da master sempre che con i giocatori, perché con il giocatore puoi tranquillamente parlare e dire che se qualcosa che hanno detto ti ha messo a disagio... se poi quello non rispetta la cosa è... è infame lui.

Però da master è più difficile perché... giustamente devi trovare un gruppo a cui piace giocare come piace tu... come piace a te. Cioè... a me piacciono in genere molto più narrativo, il che vuol dire che

all'occorrenza piego le regole, perché la scena lo richiede, perché mi piace far sì che la scena sia soddisfacente per tutti, indipendentemente dalle regole precise del gioco.

A me piace... i giocatori che... oh, piace fare questa cosa, non a tutti soddisfa. Alcuni piace sfruttare le regole esattamente così come sono e fare molti più combattimenti, che è la parte del gioco di ruolo che a me tendenzialmente piace di meno.

Quindi... quindi sì, la difficoltà è proprio capire che cosa... che genere di partita vogliono e soprattutto capire che genere di personaggio vogliono e come farlo sviluppare. Cioè, o conosci molto bene la persona, quindi sai dove andare a parare per... assicurarti di avere... un qualcosa di soddisfacente, oppure devi un po' andare a tentoni e sperare per il meglio perché altrimenti... (ride) altrimenti non... non ne sei sicuro.

O spoileri, fai gli spoiler al riguardo, però dici: "ehi, questa cosa va bene?". Scelta tua, scelta tua... io dipende dalla persona che ho davanti.

D: 5. Il gioco ti ha mai aiutato in alcuni momenti di difficoltà precisa nella vita?

R: Onestamente non mi viene in mente un evento che mi ha... particolarmente aiutato. Cioè, come una situazione, per esempio lutti o simili... mi ha più aiutato, come ho detto prima, a esplorare parti che... non mi sento tranquilla ad esplorare davvero con alcune persone, che... che non hanno capito che sto... che sto un po' giocando.

Quindi meglio farlo quando sai che stai giocando... quindi è uno spazio molto più tranquillo e sicuro.

D: 6. Senti di aver imparato qualcosa dal gioco di ruolo su te stessa?

R: Sì... sicuramente sì. Perché specialmente da quando faccio il master, anche da... da giocatore... da giocatore osservo molto cosa fanno gli altri giocatori. Specialmente se mi piace il loro personaggio, se mi piace come giocano, come interpretano alcune cose. Tendo molto a imparare da quello, sia per il gioco di per sé, per la prossima partita, sia... in... in alcuni casi.

Da quando gioco a D&D sono molto più comunicativa con i problemi, tendo a stare molto... meno silenziosa se qualcosa mi dà... meno fastidio, ad esempio.

Mentre da master ho... imparato sempre... sempre in una migliore comunicazione, ma non sui miei problemi: a chiedere dei problemi altrui. Nel senso... assicurarsi che ci siano cose che non— che vadano bene anche quando non sono ovvie.

Perché l'ultima cosa che vuoi è avere un personaggio, avere un giocatore che ha un attacco di panico perché hai toccato un tema estremamente sensibile, anche quando non te lo aspetti, come: i ragni. Molti sono aracnofobici, ma alcuni veramente... perdono la testa anche solo al pensiero di un ragno, quindi è meglio chiedere... "va bene se ci sono?" o "avete dei problemi? avete dei trigger che vi danno fastidio e non volete affrontare?"

D: 7. Ciò che hai imparato, ti è mai stato utile nella vita reale?

R: Sì, assolutamente sì... sì, più volte. Comunque ho ancora problemi, ma per motivi miei, di non... non è timidezza, però quando vai a confrontarti con qualcuno e hai paura di disturbare o di essere esagerata tu.

Perché effettivamente, nel mio caso, io vedo il minimo cambiamento e mi allerto, però intanto è... è buono poter dire "oh, io ne parlo". Se poi mi manda a quel paese, lì l'infame è sempre l'altro.

D: 8. Ti sei mai trovata ad affrontare emozioni che non hai mai riscontrato nella vita reale?

R: Allora, emozioni o sensazioni... sì e no. Nel senso, io ho... anche a livello di lacrimuccia facile, ci sono dei temi che mi danno la lacrimuccia facile, ehm... quindi non completamente nuovi.

Però sono quelle... quelle piccole sfumature magari della stessa cosa che vorresti esplorare, però non ti è mai capitato un libro, un film che parla... proprio nello specifico di quella cosa. Quindi quando capita in sessione stai tipo: “wow sì, che bello, è esattamente questo... la roba buona”.

Però... no, non mi sono più capitate situazioni... che poi ritorna anche un po' alla domanda prima, in cui, mamma mia, il... il livello di fast thinking, cioè che mi è... che il pensiero veloce, riserva di risoluzione dei problemi in maniera creativa e veloce... mamma mia quanto quello aiuta.

E soprattutto aiuta non essendo da soli, cioè faccio, provo a risolvere il problema, ma vediamo anche gli altri che cosa fanno, perché magari hanno un modo migliore per risolvere lo stesso problema in tempo minore, quindi... em... bellissimo.

D: 9. Hai mai portato o riportato dei sentimenti personali all'interno della sessione giocata?

R: Io porto solo sentimenti personali in una sessione (ride). semplicemente perché li conosco meglio... non— nel senso, se ci sono cose che io non ho mai avuto esperienza al riguardo, ad esempio non ho mai avuto l'esperienza di essere cacciata di casa dai genitori per, non so, orientamento sessuale o per scelte dubbie.

Non è una cosa... posso provare... se un giocatore porta questa storia posso tranquillamente provare a immedesimarmi. Però... per quanto riguarda i miei personaggi non l'ho mai provato e, se non è qualcosa che mi interessa provare nello spazio sicuro, non lo riporto.

Se è un qualcosa che mi interessa provare, ma che non l'ho mai provato, allora lo porto, però... ne parlo... ne parlo più con... con il master.

D: 10. Hai mai sentito una differenza tra il gioco online o il gioco in presenza?

R: Ho giocato troppo poco in presenza per... per dare una risposta a lungo. Personalmente preferisco quello online, semplicemente perché è più veloce, perché hai la musica che funziona meglio e non lo stereo che dà fastidio ai vicini, perché hai la possibilità facilmente di isolarti, quando devi fare i segreti solo tra master e giocatore, senza cacciare tutti dalla stanza...

Perché hai più facilità a mostrare immagini dei personaggi, mostrare luoghi tramite il computer invece di portarti mille mille schede...

Certo, in presenza è più facile con le espressioni o quando i personaggi tipo si fanno gesti, fanno movimenti, fanno... a scuotere uno degli altri giocatori: tu lo puoi prendere per le spalle, scuoterlo per davvero.

Però a parte quello, per comodità ho sempre preferito l'online. Dal vivo ci ho giocato due volte, quindi sicuramente ci devono essere altri pregi che io però ignoro, non avendolo mai fatto per troppo tempo.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Master...

D: 1. Su cosa basi la creazione del mondo? e come scegli che Npc (non playable character) lo abitano?

R: Allora dipende il... ad esempio, nella mia campagna attuale il mondo è nato dopo aver letto un libro che aveva una buona ambientazione, e che dalle prime pagine mi ero già immaginata chissà che roba, ma che poi non c'è stato.

E la mia frustrazione per quella mancanza ha portato a questo, più ad unire cose che ho visto in altri videogiochi, in altri libri, in altri film, e li ho riportati... più temi che mi piace molto esplorare.

Come nel caso della campagna attuale: i maghi e le razze non umane che vengono perseguitate da... una versione fantasy dell'inquisizione, essenzialmente. Non so perché mi piaccia così tanto, però sì... le mie campagne sono molto poco leggere da questo punto di vista. Mi piace esplorare alcune cose.

Quindi prendo, per il tipo di ambientazione, magari un'estetica che mi può piacere e da quella estetica, che è spesso ispirata a eventi storici reali, come lo steampunk... che è si basa sul vittoriano, prendo problemi del periodo storico che sono successi veramente, poi li rielaboro in chiave fantasy.

Spesso danno una sfida vera, tipo: come poter affrontare il capo di Stato magari con tendenze molto estremiste. Però i giocatori lo possono affrontare, cosa che non puoi fare nella vita reale, immagina... poter menare a mani nude Mussolini, però non lo chiami Mussolini, gli dai un altro nome.

Mentre, gli NPC li scelgo... quelli che sono presenti indipendentemente da che tipo di personaggi portano, quindi slegati dalla storia personale dei PG.

Nascono anche sempre ispirandomi... ad eventi storici, nel senso: dato il contesto storico-sociale che ho creato, penso a che tipo di personalità potrebbero emergere, sono emerse, hanno fallito, sono emerse, hanno avuto successo... quindi spesso mi baso su eventi storici.

Però sul tipo di personalità dipende, perché penso anche a personaggi simili che vedo sempre nei vari media e alcuni mi danno fastidio, tipo il personaggio potente di 2000 anni che si crede chissà che... con, giustamente, tutto il diritto di credersi chissà chi.

Io ce li ho nella mia campagna personaggi simili, ma ognuno è a modo suo travolto dal fatto che ha vissuto così tanto tempo. Mi piace pensare a questo più che al "ha 2000 anni quindi è molto potente": no, a 2000 anni ha visto qualunque cosa, quindi è desensibilizzato a molte cose.

D: 12. Hai mai guidato una scena, ispirandoti a qualcosa che hai vissuto o sentito nel personale?

R: Sì, assolutamente. Sessione scorsa, ad esempio (ride). Assolutamente sì. Anzi, quelle sono le scene che mi riescono meglio, sono le scene che mi riescono meglio, che mi... che sono sia sentimenti miei, da dire meno "intensi"...

Nel senso, quelli provati leggendo un libro che comunque, per carità, piangi come una fontana, però... non non è come perdere veramente. Cioè leggere di un lutto e subire veramente un lutto sono due intensità diverse.

Però, ad esempio, ce le ho avute. Io ho utilizzato in campagna uno dei ricordi più tristi contro i miei giocatori, ha fatto... ha fatto piangere anche loro, un po'. Mi ha... (ride) sadicamente dato delle soddisfazioni.

Però sì, ho usato... il... semplicemente il ricordo di sognare mia nonna che era morta da poco. Ecco, ovviamente nel sogno non ti rendi conto, quindi ero tutta contenta e poi la tristezza che arriva, perché ti... ti ricordi che quella persona non c'è...

Io l'ho usata contro i miei giocatori (ride) “haha soffrite anche voi, infami, soffrite con me... piccoli angeli”.

D: 13. Hai mai sentito una scena da te ispirata, emotivamente distante, in particolare?

R: È molto facile sentire le scene emotivamente distanti, anche perché il fatto che sei master aiuta molto: hai tante cose a cui pensare anche mentre narri. Devi pensare se questa scena potrebbe ritornare, potrebbe influire su qualcuno intorno; quindi, non stai mai pensando esclusivamente alla scena.

Pensi alla scena mano a mano che dici cosa devi fare, attenzione a non spoilerare la trama, anche se... cioè può capitare, ma è troppo presto, non è così che accade; devi fare attenzione se qualche altro giocatore potrebbe reagire, devi fare attenzione se... nel caso mio, anche la musica, quindi cambiare musica se necessario.

È molto facile estraniarmi emotivamente dalla scena che sto narrando e mi devo concentrare per non farlo, specialmente quando sono scene sentimentali. Quindi quando sono più sentimentali provo a ignorare tutto il resto quanto possibile, almeno per dedicarci il più possibile.

Ma ci tengo, se devono essere emotive, nel positivo e nel negativo, ci tengo anche a basarmi sia su cose mie sia... cioè che ho vissuto, quindi so come riportarle o comunque seguire il flow del giocatore e a dargli tutta la mia attenzione, se necessario.

D: 14. Ti senti di conoscere meglio te stessa grazie ai ruoli che hai interpretato?

R: ...em... allora, mi verrebbe inizialmente, mi stava venendo da dire di no, però è una bugia. In realtà ci sono molte cose che ho scoperto grazie a un gioco di ruolo. Certo, non stiamo parlando di cose eclatanti, anche perché io sono un po' di coccio su certe cose, che sono io... mhm... però sì... sì.

Anche semplicemente che cosa ti piace, che cosa non ti piace, che genere di storie preferisci: queste sono tutte cose che ho scoperto. Io pensavo di odiare un genere di narrazione che in realtà ho scoperto mi piace molto, ma deve essere fatto in maniera adatta e non pigra.

Fortunatamente ho anche io dei master che si dedicano molto a... a riportare, a fare una narrazione come Cristo comanda e non semplicemente “va bene è un gioco quindi chi se ne frega”. No, qua siamo al livello del libro.

E quindi, per come piace a me, io che sono folle di storie... io a 27 anni ancora sto dietro alle fiabe e anche a cosa c'era dietro le fiabe, quindi datemi le storie. Puoi narrarmi anche di come hai fatto la spesa, ma metterci quel che di eroico, e mi hai comunque agganciato. Se narri bene qualunque cosa, mi hai agganciato, quindi...

D: 15. Una volta conclusa una sessione, hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Oh, dipende... sensazioni negative nel senso di... appunto: è morto un NPC, è morto un personaggio, oppure sentire quelle emozioni che dovrebbe provare il personaggio e sentirle mie.

Spesso sono morti dei personaggi e a me sembrava veramente di aver subito... di aver subito un lutto vero, quindi... ci sono quei momenti che devi un attimino ridimensionare, perché altrimenti esci... esci pazzo.

Certo, non mi capita spesso di fondere giocatore e personaggio, è più il sentimento... nel senso: so che quello che è morto è un personaggio che non esiste. Il fatto che esista soltanto nella testa collettiva di tutti, perché non ci sono libri, non ci sono film, non c'è niente, è soltanto la cosa così ristretta... noi stiamo allucinando pesantemente, senza uso di droghe, intorno a un tavolo... meraviglioso.

Ah, però comunque ho la sensazione di... di lutto, o di rabbia o di tristezza, te la porti dietro, per davvero. Quindi è la cosa che preferisco: che sono vere, sono nei confronti di qualcosa che non esiste, ma sono... ma sono molto vere.

Quindi wow, hai "l'onore" di dire di subire un lutto, come la morte di... di un amico — che è una cosa orribile da subire nella vita reale — ma nella sicurezza del fatto che niente di tutto questo è successo veramente.

Quindi emozioni vere, situazioni non vere... magnifico.

Ora ti farò delle domande alle quali vorrei che tu rispondessi in quanto Player...

R: molte risposte saranno simili, ti avviso, perché l'esperienza è quella: da master devi più badare alla storia e agli... ai giocatori.

Però comunque, quando ci sono molte scene che sono inaspettate — neanche il master se l'aspetta — anche per il master sono molto emotive.

E ci sono volte che i giocatori prendono in mano la situazione e in quel momento diventi tu il giocatore, perché sei tu che stai reagendo a loro e non viceversa.

D: 16. Su cosa basi la creazione del tuo personaggio?

R: Allora... prima l'ambientazione, cioè... mi— prima penso l'ambientazione e su cosa ha da offrire, calcolando che ovviamente non puoi esplorare tutto da vicino in un singolo personaggio.

Quindi l'ambientazione spesso ha tanti temi che puoi affrontare. Scelgo semplicemente quello che mi interessa di più e faccio il personaggio che gira intorno a... a quel mondo.

Questo per... per la storia singola, cioè che cosa riguarda il personaggio. Poi in realtà, purtroppo, io non so fare—... i personaggi che gioco non li riesco a fare tanto bene quanto gli NPC delle campagne. Cioè mi riesce di gestire molto meglio quelli, non so dirti il motivo, sicuramente c'è una ragione logica che adesso mi sfugge.

Fatto sta che per il comportamento seguo più le regole narrative, nel senso quelle... perché si usano per i libri: quindi il difetto fatale. Cioè c'è un difetto che potrebbe essere letale o comunque dannoso, che è un qualcosa che o risolve o si fa fagocitare dal problema, e mi piace quindi pensare a questa... a questa cosa.

Se poi c'è anche l'aggiunta, come alcuni giochi di ruolo tipo Vampire: The Masquerade, che ti costringono a fare una mappa sociale, quindi a portarti dietro degli NPC, è anche d'aiuto per me, perché altrimenti non mi viene istintivo mettere dei personaggi ricorrenti nel background del personaggio che faccio. Però aggiunge molto, quindi...

D: 17. Ti sei mai sentito rispecchiato dal tuo personaggio?

R: Tutti i miei personaggi mi rispecchiano. Perché faccio... nella creazione del personaggio faccio quello che ho detto prima, però poi il reagire— in realtà non mi penso mai al: “ah, questo personaggio sarà molto... molto freddo”, perché tanto me lo posso pure programmare, ma non sarà mai così.

Ognuno di loro ha un aspetto... ha un mio aspetto e un mio modo di reagire... ah, diverso.

Ne ho parecchi di personaggi: T. non è uguale a S. Però... T. ha una mia parte molto più manipolativa, perché io so essere molto manipolativa, cioè ci ho messo anni di terapia per togliermi questo brutto vizio di farlo quando neanche me ne accorgo.

Mentre S. è molto più fumantina, tende a essere molto più arrabbiata, tende a... in quanto sorella minore — che sono anche io — tende a reagire a determinate cose come non ho mai potuto reagire con mia sorella... però sono diversi.

D: 18. Ti sei mai sentito diverso rispetto al comportamento o l'azione del tuo personaggio?

R: Ah, voglia— come dire... eh, l'ultimo personaggio che ho giocato, L.... era un po' più assetata di potere. In certi casi lo sono anche io, non ai livelli fantasy però... cioè posso esserlo anche io.

Ma ci sono certe cose che ho detto “guarda, cioè lo faccio, è un gioco, lo faccio anche per la trama, però minchia sorella, sei proprio cretina, che cosa fai, dove vai, ma cosa vuoi fare”...

Ma io dicevo: sono io che la— che lo gioco, ma falla comportare altrimenti sarebbe...

È il tipico personaggio che è già andato in terapia... e lei ci deve ancora andare in terapia, quindi non è fattibile.

D: 19. Ti senti di conoscere meglio te stesso grazie ad un tuo personaggio?

R: Mmh sì, ma in modo diverso. Cioè, da master mi rendo conto che ho più sfaccettature di quanto mi aspettassi, perché sono comunque sfaccettature che posso utilizzare per fare gli NPC, anche quelli più infami e tremendi.

Ma da giocatore invece... e questo, questo è interessante... cioè, se da master ho più sfaccettature, mi rendo conto di avere più sfaccettature, da giocatore mi rendo conto che quelle... quelle sfaccettature che poi riporto nel singolo personaggio, che vengono ovviamente più approfondite che non con gli NPC... ehm... hanno un loro posto.

Non so se ha senso... hanno un loro posto, hanno un loro motivo e hanno un modo di evolversi senza necessariamente essere una palla al piede.

D: 20. Una volta lasciato il personaggio hai notato disagio o sensazioni negative?

R: Allora sì... sia da giocatore, nel senso che avrei voluto interpretarlo meglio, ci sono cose che non mi hanno convinto. Però sono tutte cose che dipendono molto dal giocatore: basta che sia stata una giornata pesante, comunque può capitare che non giochi come vorresti.

E sia per la situazione che è accaduta — più volte anzi — ho provato, ho provato questa sensazione, sia perché: “oh no, il mio povero personaggio, ha subito questa cosa, quanto mi dispiace”... quindi di nuovo si ritorna ai lutti che sembrano reali ma non lo sono, e dico lutti di qualunque tipo, ehm...

Oh, ma anche, non lo so, a volte mi capita di sentirmi triste per i miei personaggi come se fossero persone vere. Cioè a volte mi viene da pensare: “ah cavolo, però questo personaggio non avrà mai l'esperienza di una giornata tranquilla, perché è un pazzo disgraziato e non lascerà mai andare questa cosa che lo tormenta”, quindi preferisce dannarsi...

E sono là che quindi mi dispiace come se fosse mia sorella, però (ride) però non lo sono. Non ci rifletto... cioè, ci rifletto come fossero persone vere (ride).

Bibliografia

Alonge, R., & Tessari, R. (2001). *Manuale di storia del teatro: fantasmi della scena d'Occidente*. UTET Università.

Alonge, R., & Perrelli, F. (2015). *Storia del teatro e dello spettacolo*. UTET Università

Balducci, G. (2021). *La vita quotidiana come «gioco di ruolo». Dal concetto di Face in Goffman alla Labeling theory della scuola di Chicago*. Mimesis.

Billieux, J., Fournier, L., Rochat, L., Georgieva, I., Eben, C., Andersen, M. M., King, D. L., Simon, O., Khazaal, Y., Lieberoth, A., & Bloch, J. (2025). *Can playing Dungeons and Dragons be good for you? A registered exploratory pilot programme using offline tabletop role-playing games to mitigate social anxiety and reduce problematic involvement in multiplayer online video games*. Royal Society Open Science, 12(4), 250273. <https://doi.org/10.1098/rsos.250273>

Blackmon, W. D. (1994). *Dungeons and Dragons: the use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult*. American Journal of Psychotherapy, 48(4), 624–632. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1994.48.4.624>

Boria, G. (2000). *Lo psicodramma classico*. FrancoAngeli.

Cardano, M. (2011). *La ricerca qualitativa*. Il Mulino.

Cardano, M., & Gariglio, L. (2022). *Metodi qualitativi. Pratiche di ricerca in presenza, a distanza e ibride*. Carrocci editore.

De Leonardis, P. (2003). *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*. FrancoAngeli.

Della Porta, D. (2010). *L'intervista qualitativa*. Editori Laterza.

Dickey, M. D. (2006). *Game design and learning: a conjectural analysis of how massively multiple online role-playing games (MMORPGs) foster intrinsic motivation*. Educational Technology Research and Development, 55(3), 253–273. <https://doi.org/10.1007/s11423-006-9004-7>

- Gasca, G. (2012). *Lo psicodramma gruppoanalitico*. Raffaello Cortina Editore.
- Gasseau, M., & Gasca, G. (1991). *Lo psicodramma junghiano*. Bollati Boringhieri.
- Gasseau, M., Scategni, W., & Seidita, L. (2024). *Gruppi online e psicodramma. Esperienze, metodi, tracce, sperimentazioni e ricerche*. FrancoAngeli.
- Guegan, J., Moliner, P., & Buisine, S. (2015). *Why are online games so self-involving: A social identity analysis of massively multiplayer online role-playing games*. *European Journal of Social Psychology*, 45(3), 349–355. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2103>
- Henrich, S., & Worthington, R. (2021). *Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons & Dragons.'* *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(3), 383–401. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>
- Jung, C. G. (2012). *Psicologia dell'inconscio*. Ediz. integrale. Bollati Boringhieri.
- Lingiardi, V., & Gazzillo, F. (2014). *La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Raffaello Cortina Editore.
- Longo, M. (2020). *Giochi di ruolo. Come inventare, realizzare e proporre giochi di interpretazione, di avventura e di narrazione*. Audino.
- Lorenz, T., Hagitte, L., & Brandt, M. (2022). *Do not make me roll initiative: Assessing the Big Five characteristics of Dungeons & Dragons players in comparison to non-players*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1010800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010800>
- Mearls, M., & Crawford, J. (2018). *D&D player's handbook: manuale del giocatore*. Wizards of the Coast.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama* (2nd ed.). Beacon House.
- Moreno, J. L. (1961b). THE ROLE CONCEPT, a BRIDGE BETWEEN PSYCHIATRY AND SOCIOLOGY. *American Journal of Psychiatry*, 118(6), 518–523. <https://doi.org/10.1176/ajp.118.6.518>

Scicchitano, M. (2019). *Metodo LabGDR: Un manuale operativo per l'utilizzo del gioco di ruolo in clinica, educazione e formazione*. FrancoAngeli.

Schrier, K. (2016). *Designing role-playing video games for ethical thinking*. Educational Technology Research and Development, 65(4), 831–868. <https://doi.org/10.1007/s11423-016-9489-7>

Schützenberger, A. A. (2008). *Lo psicodramma*. Di Renzo Editore.

Sinisi, S., & Innamorati, I. (2003). *Storia del teatro: lo spazio scenico dai greci alle avanguardie storiche*. Pearson Italia S.p.a.

Snodgrass, J. G., Sagstetter, S. I., Chakrabarti, C., Branstrator, J. R., Zhao, K. X., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F., Wagner, A., Giardina, A., & Billieux, J. (2026). *Tabletop Role-Playing Games as Drama Therapy in the Wild: Developing Personal Bonds with Characters Improves Players' Self-Concepts*. Transcultural Psychiatry, 13634615261418363. <https://doi.org/10.1177/13634615261418363>

Vogler, C. (2010). *Il viaggio dell'eroe. La struttura del mito ad uso di scrittori di narrativa e di cinema*. Audino.

Winnicott, D. W. (1971). *Gioco e realtà*. Armando Editore.

Wright, J. C., Weissglass, D. E., & Casey, V. (2017). *Imaginative Role-Playing as a Medium for Moral Development: Dungeons & Dragons Provides Moral Training*. Journal of Humanistic Psychology, 60(1), 99–129. <https://doi.org/10.1177/0022167816686263>

Sitografia

Treccani, *Òzio* , disponibile su: <https://www.treccani.it/vocabolario/ozio/>,

UK Parliament. (n.d.). Living learning: Health and the development of public health: <https://www.parliament.uk/about/living-heritage/transformingsociety/livinglearning/coll-9-health1/health-06/>