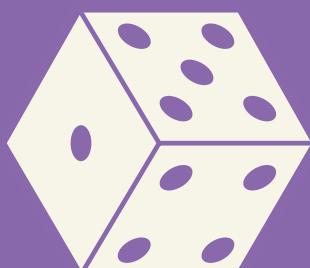
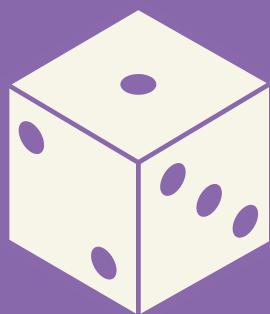


Il gioco di ruolo cartaceo (GDR) come strumento di supporto alla riabilitazione sociale



Il gioco di ruolo cartaceo (GDR) come strumento di supporto alla riabilitazione sociale

Un progetto di Lorenzo Canzio per la tesi di
laurea in Design e comunicazione del
Dipartimento di Architettura e Design del
Politecnico di Torino.

Indice

Abstract	6	Progetto	
Desk research		User journey	60
Hikikomori: Analisi del fenomeno	8	Naming	64
Isolamento	14	Tipografia	66
Casistica	18	Palette	68
L'Escapismo	20	Manuale	70
I giochi di ruolo	22	Bibliografia	74
Casi studio		Sitografia	75
Gli indicatori	24	Ringraziamenti	76
Yume nikki	26		
Essere Hikikomori	28		
Associazione Hikikomori Italia	30		
Associazione Casa Oz	32		
Travels and Dragons	34		
Il Turno di Guardia	36		
Play Ethic	38		
Stakeholder			
Gruppo Abele	40		
Progetto 9 e 3/4	43		
User Research			
Marco Crepaldi	44		
Helios Pu	46		
Giada Taribelli	48		
Pain & Gain Points	50		
Insights	52		
Mindset	54		
Concept			
How Might We	56		
Linee Guida	58		

Abstract

La tesi analizza il fenomeno degli hikikomori e l'emarginazione sociale tra ragazzi e ragazze, evidenziando come l'isolamento volontario derivi da pressioni sociali, ansia e ritiri graduali dal mondo esterno, spesso aggravati da contesti digitali e familiari complessi. Partendo da un'analisi sociologica, si esplorano le dinamiche che portano a queste condizioni, collegandole a sensazioni universali come paura del giudizio, insicurezza e desiderio di connessione.

Si passa poi ad esaminare emozioni condivise da tutti; come vulnerabilità, necessità di fuggire dal quotidiano, bisogno di appartenenza e timore del fallimento, contestualizzando l'esperienza di chi è emarginato socialmente, rendendo il discorso empatico e universale. Questo ponte serve a dimostrare come i giochi di ruolo possano attivare queste sensazioni in modo terapeutico, trasformandole in opportunità di crescita.

Il cuore della tesi è la progettazione di un GDR cartaceo specifico: uno "show" in cui i partecipanti interpretano pupazzi personalizzati, costruendoli con materiali di riciclo, dando forma a storie collettive grazie alla propria creatività. Le sfide narrative verranno affrontate tramite l'improvvisazione ed il lancio dei dadi. Il gioco di ruolo cartaceo, in quanto strumento, supporta la riabilitazione sociale favorendo la creatività, l'interazione sociale e la libertà di espressione in un ambiente sicuro.

The thesis analyzes the phenomenon of hikikomori and social marginalization among boys and girls, highlighting how voluntary isolation stems from social pressures, anxiety, and gradual withdrawals from the outside world, often exacerbated by complex digital and family contexts. Starting from a sociological analysis, the dynamics leading to these conditions are explored, linking them to universal sensations such as fear of judgment, insecurity, and desire for connection.

It then moves on to examine emotions shared by everyone, such as vulnerability, the need to escape from everyday life, the need for belonging, and fear of failure, contextualizing the experience of those who are socially marginalized and making the discourse empathetic and universal. This bridge serves to demonstrate how role-playing games can activate these sensations in a therapeutic way, transforming them into opportunities for growth.

The core of the thesis is the design of a tabletop-roleplaying-game RPG: a "show" in which participants interpret personalized puppets, building them with recycled materials and shaping collective stories through their own creativity. Narrative challenges will be addressed through improvisation and dice rolls. The paper-based role-playing game, as a tool, supports social rehabilitation by fostering creativity, social interaction, and freedom of expression in a safe environment.

Hikikomori

Analisi del fenomeno

Il fenomeno

Il fenomeno degli hikikomori indica una situazione in cui una persona, solitamente giovane, decide di isolarsi completamente dalla vita sociale per lunghi periodi, a volte anni.

Il soggetto si chiude in casa e riduce al minimo o elimina del tutto i contatti con il mondo esterno. Infatti sostituisce i rapporti sociali diretti con quelli mediati via internet.

L'isolamento può essere accompagnato da vari problemi psicologici come depressione, ansia, autismo sociale e comportamenti ossessivo-compulsivi.

Il termine

Il termine hikikomori, coniato dallo psichiatra Tamaki Saitō già a partire dagli anni '90, deriva dal giapponese e si compone delle parole hiku che significa "tirare" e komoru che significa "ritirarsi" o "stare in disparte". Letteralmente, quindi, hikikomori vuol dire "stare in disparte" o "ritirarsi".

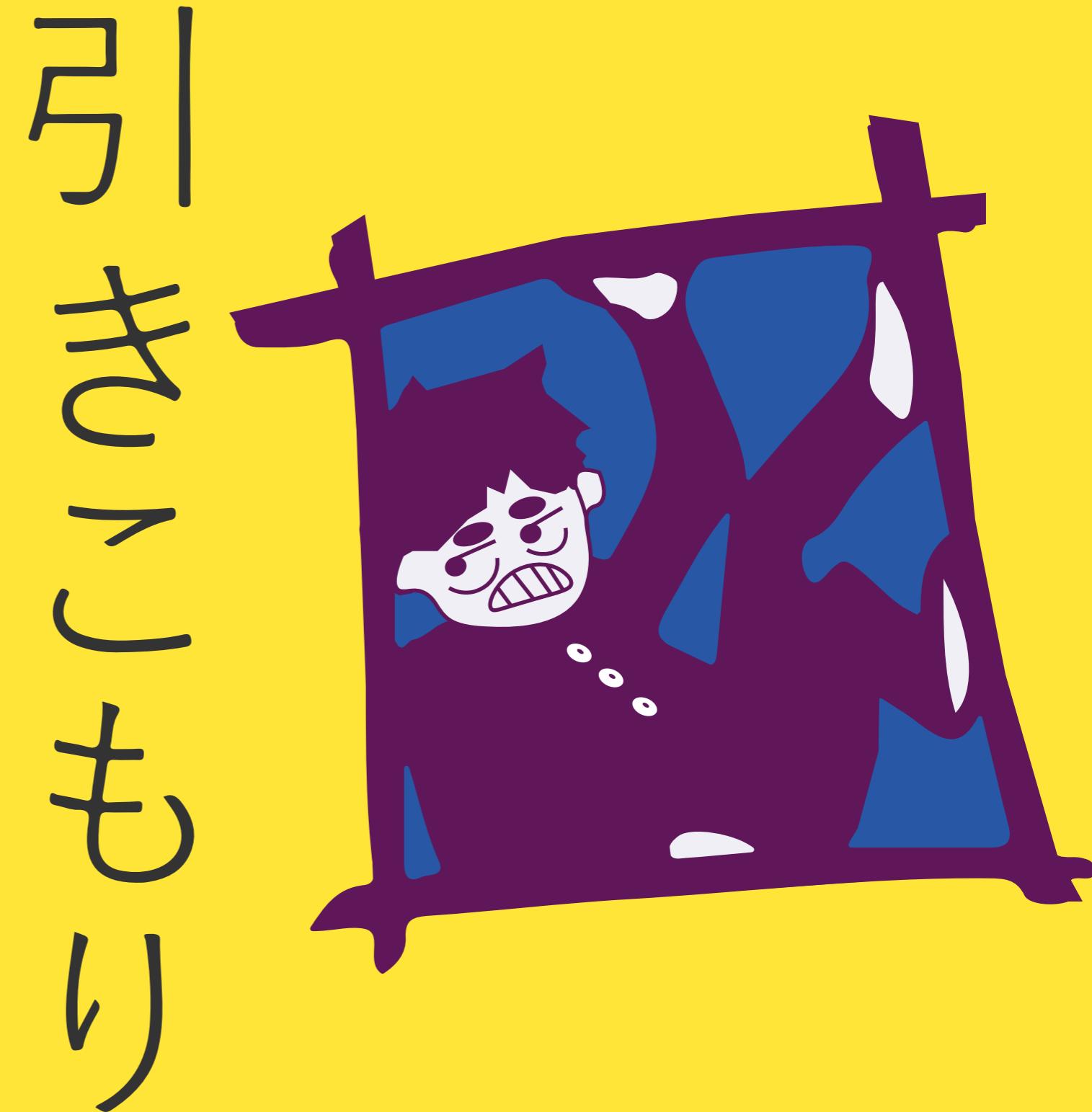


Fig. 1 Hikikomori

Aspetti

Il fenomeno degli hikikomori, caratterizzato da un profondo isolamento sociale volontario, si manifesta come una complessa realtà multidimensionale che coinvolge tre ambiti fondamentali:

- gli aspetti sociali, che riflettono le pressioni culturali e contestuali in cui il soggetto vive;
- gli aspetti psicologici, che riguardano le condizioni emotive e i disturbi mentali associati a questo ritiro;
- gli aspetti individuali, legati alle dinamiche interne di autostima, identità e vissuti personali.

Questi tre livelli interagiscono strettamente tra loro, contribuendo a comprendere appieno la natura e le cause di questo fenomeno.

Sociali

Il contesto sociale gioca un ruolo cruciale nell'insorgere del fenomeno. La società contemporanea pone grandi aspettative sui giovani in termini di rendimento scolastico, conformismo e successo economico, creando forti pressioni che possono essere insostenibili. In culture come quella giapponese si aggiunge un forte senso del dovere verso la famiglia e la comunità, accompagnato da una stigmatizzazione della fragilità psicologica, che induce i giovani a ritirarsi per evitare la vergogna e l'umiliazione pubblica. Attualmente, l'isolamento digitale, il bullismo e le difficoltà nelle relazioni sociali tradizionali contribuiscono a far emergere questo disagio sociale anche in paesi occidentali come l'Italia.

Psicologici

Sul piano psicologico, l'hikikomori è spesso associato a disturbi d'ansia sociale, depressione e dipendenza da tecnologie digitali. Questi individui possono sviluppare ritmi circadiani alterati, vivere in uno stato di iperattivazione emotiva oppure, al contrario, in apatia profonda. Il fenomeno può essere motivato da traumi familiari o da una comunicazione disfunzionale, che genera sentimenti di inadeguatezza. L'isolamento diventa quindi un meccanismo di difesa contro un mondo percepito come minaccioso. L'assenza di relazioni sociali dirette aggrava la condizione, dando origine a fobie e atteggiamenti persecutori.

Individuali

Individualmente, gli hikikomori mostrano una profonda difficoltà nell'autostima e nell'immagine di sé. Il ritiro volontario rappresenta una forma di autodifesa dalla paura del giudizio e dal fallimento percepito. Il soggetto vive spesso sensi di vergogna e isolamento intensi, accompagnati da intense oscillazioni emotive e comportamenti compulsivi come forma di controllo. Questo isolamento prolungato può compromettere lo sviluppo delle competenze sociali e della identità personale, alimentando una spirale continua di ritiro e sofferenza interiore.

Fig.2 Disagio hikikomori



Attributi

Gli hikikomori si caratterizzano attraverso specifici attributi psicologici e comportamentali che ne delineano un profilo multifattoriale. Gli attributi non si manifestano individualmente, ma interagiscono, tra loro, in un circolo vizioso che rinforza il ritiro e le difficoltà relazionali; rendendo l'hikikomori un fenomeno complesso. Sono quindi necessari interventi specifici, graduali; volti a ricostruire fiducia, autostima e competenze sociali in un ambiente tanto sicuro quanto possibilmente stimolante.

Paura dell'interazione sociale
Alimentata da ansia, timore di giudizio e vergogna, che porta all'evitamento del contatto diretto e a una percezione di inadeguatezza sociale.

Paura della interazione sociale:
Molto Alta

Motivazione al cambiamento:
Moderata

Motivazione al cambiamento
Spesso sorretta da un desiderio latente di uscire dal ritiro ma frenata da insicurezze profonde e scarsa autostima.

Fiducia in sé:
Bassa

Necessità di sicurezza:
Molto Alta

Fiducia in sé
Legata a sentimenti di inferiorità, senso di inadeguatezza e difficoltà di affrontare le relazioni interpersonali, spesso rimarcate da esperienze negative passate.

Necessità di sicurezza
Ogni tentativo di esplorazione sociale richiede uno spazio di sicurezza emotiva e psicologica, come quello che il gioco di ruolo può offrire.

Ciclo circadiano:
Invertito

Apertura a nuove esperienze:
Variabile

Ciclo circadiano
Frequente strategia di evitamento che rafforza l'isolamento, causando una percezione distorta del tempo e delle proprie capacità sociali.

Apertura a nuove esperienze
Condizionata dal livello di sicurezza percepita. Più alta in ambienti protetti o mediati, come il gioco di ruolo, e molto bassa in contesti sociali diretti e non strutturati. Più alta in contesti protetti.

Isolamento

Motivi

Le motivazioni che spingono a diventare hikikomori sono complesse e varie. Generalmente, questo isolamento prolungato nasce da un desiderio di fuga dalla realtà e dalle aspettative esterne. È la ricerca di protezione rispetto a situazioni percepite come stressanti o minacciose. L'isolamento diventa così un modo per evitare il confronto con il mondo e le sue dinamiche, che risultano opprimenti o dolorose.

Disagio L'hikikomori prova un malessere profondo nei contesti sociali, sentendosi spesso diverso o non accettato. Questo disagio può derivare da difficoltà a comunicare o da esperienze negative con pari e adulti.

Ansia La paura di giudizi critici, rifiuto o conflitti rende difficile per l'hikikomori affrontare situazioni di confronto o interazione sociale, portandolo a evitare del tutto tali momenti.

Paranoia Una forte diffidenza verso le intenzioni degli altri può dare origine a sospetti o convinzioni errate su voler essere danneggiati o manipolati, alimentando l'isolamento come forma di protezione.

Visione negativa L'hikikomori spesso percepisce la società come oppressiva, ingiusta o ipocrita, e questo senso di alienazione lo spinge a ritirarsi per non dover affrontare aspetti stigmatizzanti o deleteri.



Tristezza cronica

Stati emotivi di tristezza persistente e depressione sono sia causa che conseguenza dell'isolamento, creando un circolo vizioso che rende difficile la ripresa del contatto sociale.

Bassa autostima

Sentirsi "diversi" o incapaci di raggiungere i propri obiettivi genera bassa autostima e un senso di fallimento, che spinge a evitare confronti che confermerebbero questa percezione negativa.

Fallimento

Difficoltà o fallimenti nel rendimento scolastico o nelle esperienze lavorative acuiscono il senso di insoddisfazione personale e sociale, diventando un motivo per ritirarsi dal mondo esterno.

Pressioni

Spesso in alcune culture o famiglie sono presenti aspettative molto alte e rigide (accademiche, professionali, comportamentali), che risultano per l'hikikomori impossibili da soddisfare, causando stress e fuga.



Fig.4 Fallimenti

Alienazione

L'hikikomori spesso percepisce la società come oppressiva, ingiusta o ipocrita, e questo senso di alienazione lo spinge a ritirarsi per non dover affrontare aspetti stigmatizzanti o deleteri.

Ritiro

Per alcuni, l'isolamento diventa una condizione stabile e duratura, vista come unica forma di sicurezza e controllo, nonostante le conseguenze negative sul piano fisico, emotivo e sociale.

Fig.5 Pressioni sociali
Fig. 6 Depressione

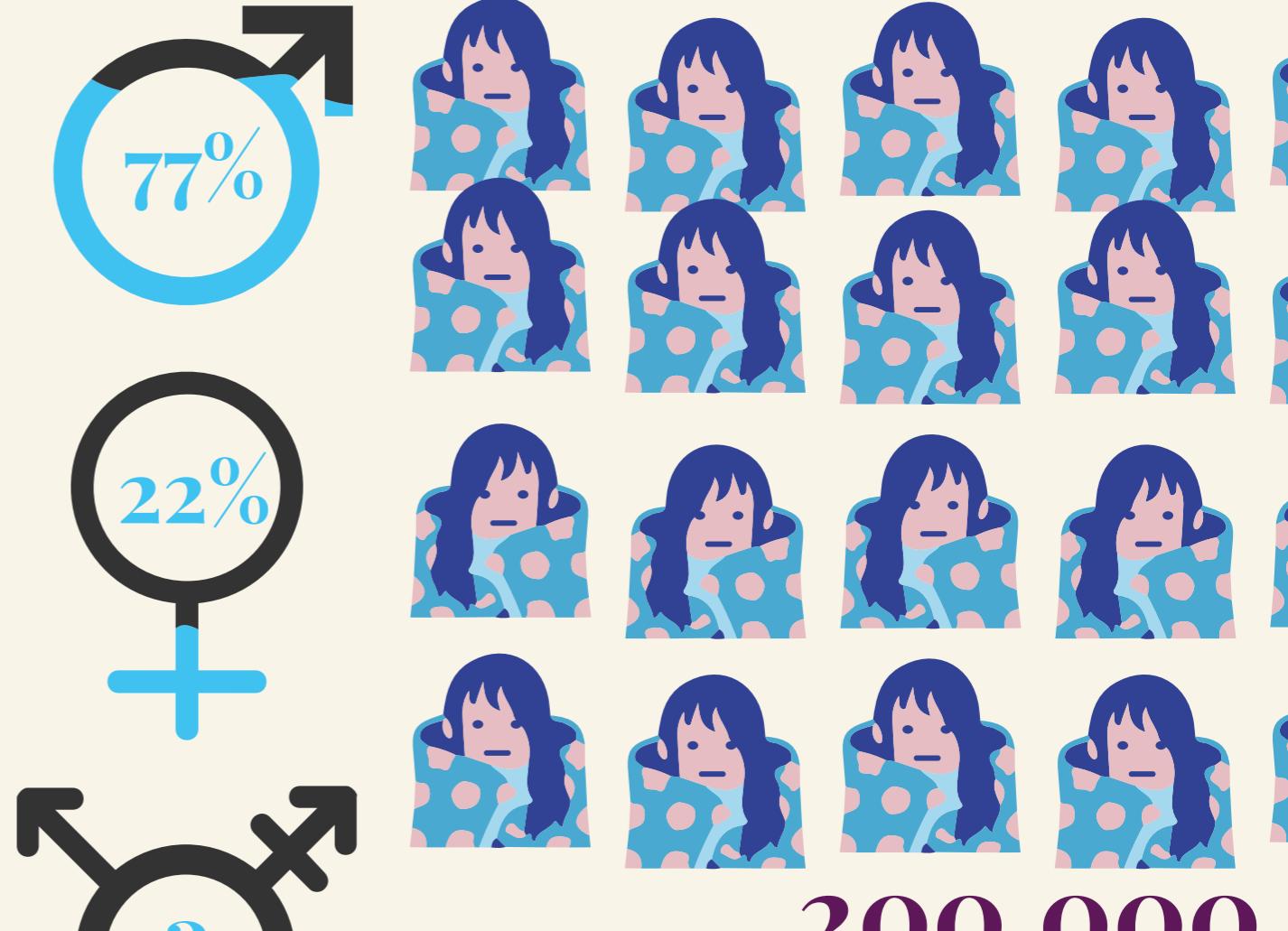
Casistica

Stime e demografia

In Italia, il fenomeno degli hikikomori colpisce tra i 100.000 e i 200.000 casi, con un aumento significativo negli ultimi anni, passando dal 5% al 10% degli adolescenti tra i 14 e i 19 anni secondo uno studio del CNR pubblicato su Nature nel gennaio 2025.

La maggioranza dei casi riguarda maschi, con percentuali tra il 70% e il 90%, notando però una possibile sottostima delle femmine hikikomori per fattori culturali. L'età media si attesta intorno ai 20 anni, con inizio del ritiro sociale tipicamente intorno ai 15 anni durante l'adolescenza, a rischio di cronicizzazione che può protrarsi per tutta la vita. Non emergono dati specifici su casi trans nelle fonti disponibili.

Tra gli studenti, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) identifica circa 66.000 hikikomori, con incidenza maggiore nella fascia 11-13 anni, mentre il CNR stima 54.000 casi nella fascia 15-19 anni, per un totale studentesco ipotizzato tra 50.000 e 100.000. Il fenomeno è in crescita post-pandemia e tende a riguardare soprattutto giovani dai 14 ai 30 anni, con durata media dell'isolamento oltre i 3 anni.



**Casi in Italia
Dai 14 ai 30 anni**

Durata del ritiro

22% -1 anno

28% 1-3 anni

40% 3-10 anni

10% +10 anni

Escapismo

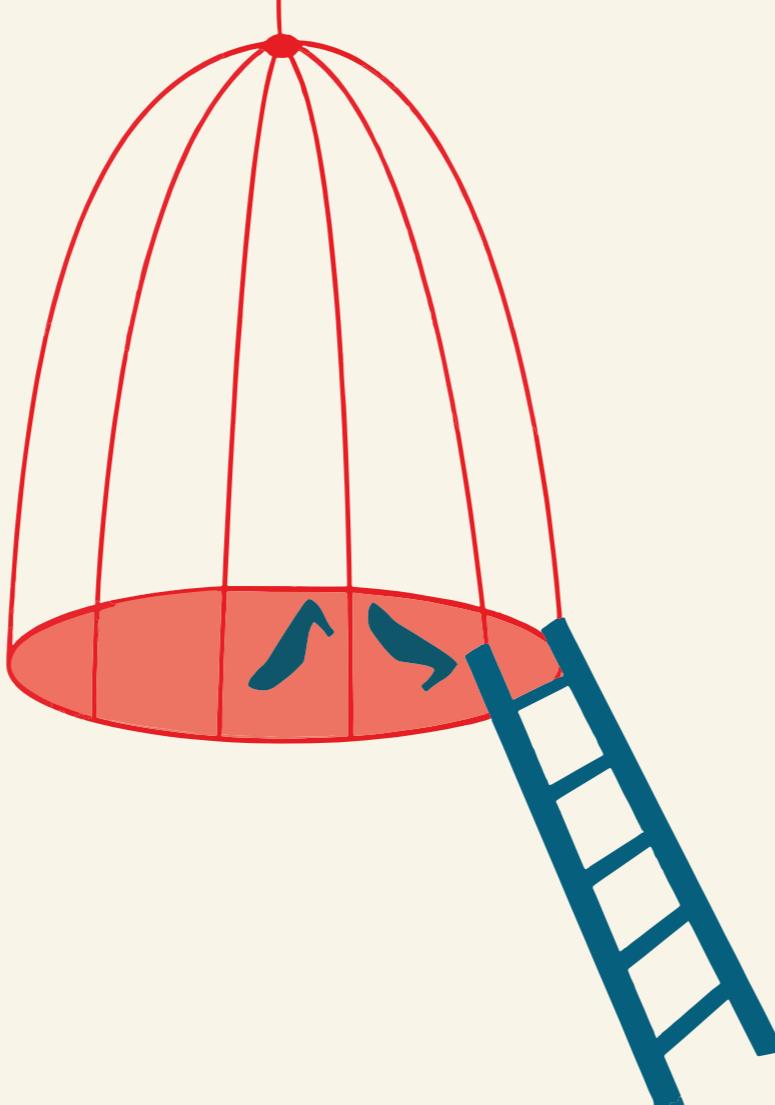
Fuga dall'ordinario

Cos'è?

L'escapismo è una tendenza psicologica a fuggire dalla realtà e dai problemi quotidiani, rifugiandosi in attività che offrono sollievo temporaneo o distrazione, come la lettura, i videogiochi, o la visione di serie TV. È un meccanismo di difesa che permette di ridurre lo stress e le emozioni negative, ma potrebbe diventare un problema se si trasformasse in un'abitudine.

In senso positivo, offre una pausa temporanea e una libertà creativa, mentre se dovesse diventare eccessivo può trasformarsi in un modo di evitare la realtà, con conseguenze negative per la salute mentale.

L'escapismo è una chiave preziosa per comprendere il legame tra due mondi apparentemente distanti: quello degli hikikomori e dei giochi di ruolo. I GDR cartacei, offrono una porta verso mondi immaginari permettendo ai partecipanti di assumere ruoli diversi, esplorare identità altre e vivere esperienze condivise. Questo genere di giochi, rappresentano per gli



hikikomori una facile via d'uscita dalla solitudine, un modo per connettersi con gli altri senza la pressione del contatto diretto, offrendo loro un terreno sicuro dove esprimersi e sperimentare socialità. In sostanza, l'escapismo non è solo fuga, ma anche una modalità di ricerca e costruzione di sé attraverso il gioco e l'immaginazione, un ponte tra isolamento e relazione, tra solitudine e comunità.

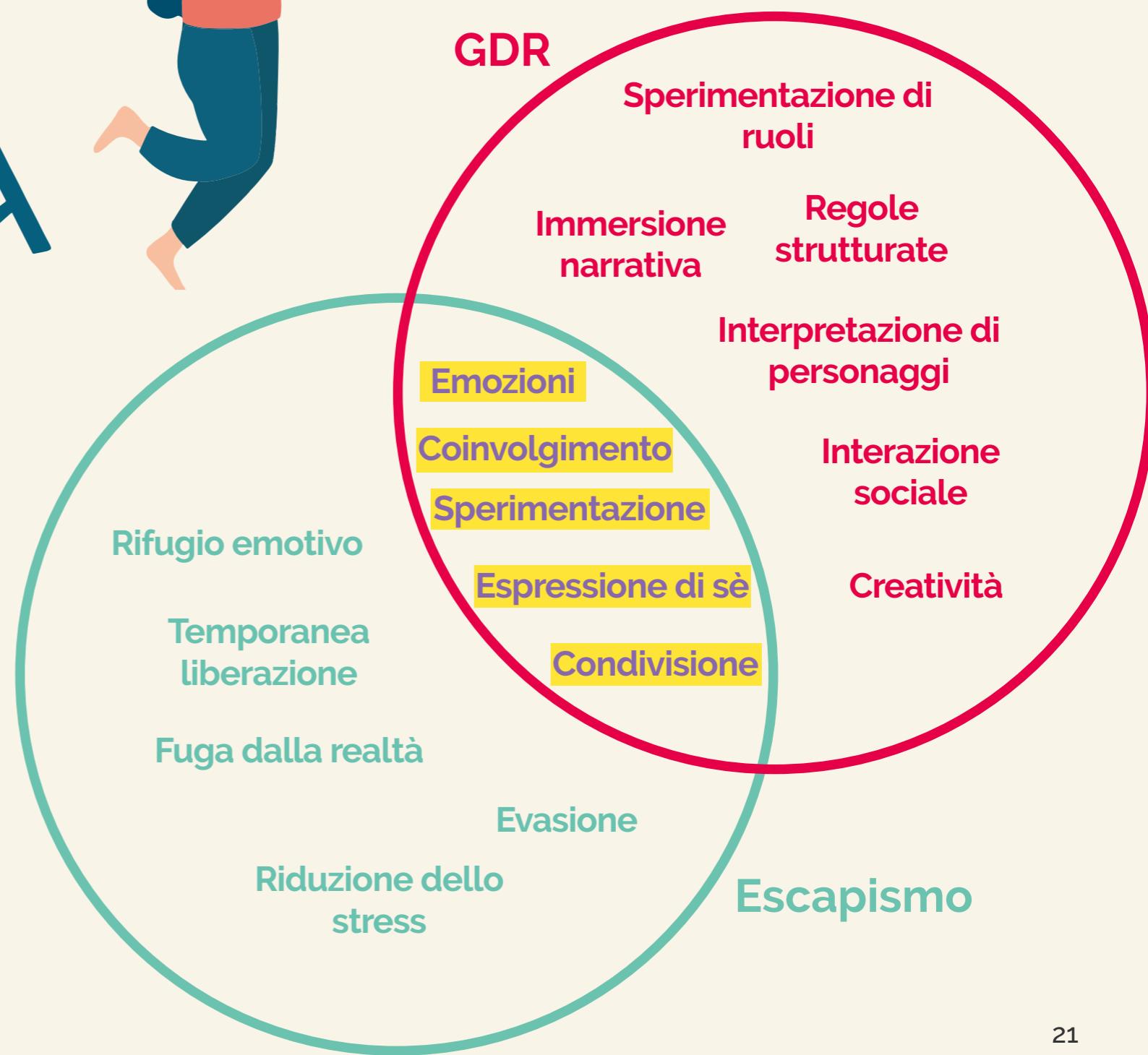


Fig.7 Escapismo

Il Gioco di Ruolo

Socialità ludica

Storia

I giochi di ruolo hanno radici antiche che affondano nelle forme di teatro improvvisato come la Commedia dell'arte del sedicesimo secolo e nei wargame militari sviluppati tra il diciottesimo e il ventesimo secolo, tra cui lavori di Johann Christian Ludwig Hellwig e H.G. Wells che pubblicò il regolamento "Piccole guerre" nel 1913. L'origine moderna dei giochi di ruolo come li conosciamo oggi risale però al 1974 con la creazione di "Dungeons & Dragons" da parte di Gary Gygax e Dave Arneson, un innovativo gioco che proponeva ai partecipanti di assumere il ruolo di personaggi fantastici in un mondo immaginario, aprendo la strada a un nuovo genere di intrattenimento interattivo. Da allora, i giochi di ruolo si sono evoluti in molteplici forme, includendo una vasta gamma di ambientazioni e sistemi di gioco, e diventando uno strumento di narrazione collettiva e socialità.

Cos'è?

È una conversazione tra giocatori, coadiuvata da regole, con il fine di creare insieme una narrazione condivisa. Il gioco di ruolo è anche definito come una macrocategoria, che contiene tipologie diverse:

- i giochi di ruolo cartacei;
- i giochi di ruolo dal vivo (LARP)
- i videogiochi di ruolo

Le ultime due categorie non saranno oggetto di questo progetto di tesi, che si focalizzerà sulla prima.

Sir Lodric alza lo scudo, e punta la lancia, pronto a proteggere le retrovie

Dei goblin? Sarà una passeggiata sconfiggerli!

Nella caverna incontrate due goblin armati e con cattive intenzioni. Cosa fate?

Aspettate, devo ancora finire la scheda!

Lancio l'incantesimo invisibilità sui miei compagni!



Fig.8 Sessione di gioco di ruolo

Casi studio

Gli indicatori

Finalità

Questi indicatori comunicano quanto, ed in che ambito, i casi studio di seguito selezionati hanno valore per il progetto ed il motivo per cui sono stati presi in considerazione in quanto tali. Nascono da una riflessione riguardante le cause del fenomeno degli hikikomori.

Gestione emotiva



Valuta quanto le attività del caso studio aiutino l'individuo nel regolare emozioni fragili, ridurre ansia sociale, paura del giudizio, tristezza, depressione e senso di inadeguatezza. Riguarda il benessere interno e la stabilità emotiva del partecipante.

Socializzazione



Valuta quanto il caso studio favorisca la creazione di relazioni sociali significative. Include quindi la riduzione dell'isolamento volontario, contrasta il disagio sociale, la paranoia e lo stigma, promuovendo un ambiente di accettazione e inclusività.

Motivazione



Misura la capacità del caso studio nel mantenere la partecipazione costante, superare la complessità e le problematiche, incoraggiare la resilienza rispetto al fallimento e fornire sostegno nella gestione delle pressioni sociali e dei fallimenti scolastico/lavorativi.

Riconnessione



Misura l'effetto delle attività del caso studio nel migliorare la visione della società, nel ridurre le aspettative irraggiungibili percepite e nel motivare il ritorno graduale e sostenibile alla vita sociale ed agli ambienti esterni.

Casi studio

Yume Nikki



Tipologia

Videogioco d'avventura,
horror psicologico

Anno

2004

Luogo

Giappone

Descrizione

Segue le esplorazioni oniriche di Madotsuki, una ragazza hikikomori. Il gameplay si basa sull'esplorazione di mondi onirici e sulla raccolta di oggetti (effetti) che permettono di accedere a diverse aree. Non ha combattimenti, ma un'atmosfera sognante, surreale ed a volte disturbante. Rappresenta la condizione hikikomori con un'esplorazione psicologica e simbolica, utile per comprendere il vissuto interiore

Fig.9 Gameplay videogioco
Fig. 10 Schermata iniziale



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Favorisce l'esplorazione emotiva personale, ma senza interazione sociale diretta.

È un'esperienza solitaria, non facilita la socializzazione.

Richiede un impegno limitato e manca di incoraggiamento e costanza.

Impatto limitato sulla percezione positiva della società reale.

Casi studio

Essere Hikikomori: la mia vita in una stanza



Tipologia
Documentario,
autobiografia

Anno
2022

Luogo
Italia

Descrizione
Documentario profondo che narra la vita di persone hikikomori, evidenziando l'isolamento sociale, le cause psicologiche e le difficoltà quotidiane. Comprendere la dimensione umana e psicologica della condizione.

Fig.11-12 Scene del documentario
Fig. 13 Banner pubblicitario



Gestione emotiva
● ● ● ○

Offre comprensione e supporto emotivo attraverso storie reali.



Socializzazione
● ● ○ ○ ○

Promuove empatia, ma non crea rete sociale diretta.



Motivazione
● ● ○ ○ ○

Non strutturato per motivare partecipazione attiva.



Riconnessione
● ● ● ○

Aiuta a cambiare percezioni negative della società.

Casi studio

Associazione Hikikomori Italia



Tipologia

Associazione no-profit di supporto

Anno

Dal 2013

Luogo

Italia

Descrizione

Organizzazione che offre supporto psicologico, informazione e attività per persone hikikomori e le loro famiglie in Italia. Promuove la sensibilizzazione sociale e si occupa di attivare reti di aiuto.



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Supporti psicologici e gruppi di auto-aiuto per gestire ansia e emozioni.

Favorisce rete sociale e inclusione tra pari.

Attività regolari con partecipazione costante e guidata, ma a volte non sono dal vivo.

Promuove un'immagine maggiormente positiva ed accettata della condizione.

Casi studio

Associazione Casa Oz



Tipologia

Associazione di volontariato e sostegno

Anno

Dal 2005

Luogo

Italia

Descrizione

Casa di accoglienza per bambini e famiglie con progetti educativi e terapeutici. Spesso in relazione con temi di malattia, disagio sociale e inclusione. Pur non specifica per hikikomori, offre buone pratiche di intervento sociale e riabilitazione che possono essere adattate o integrate.



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Offre supporto emotivo, ma più in ambito familiare.

Facilita socializzazione, ma a livello limitato (famiglia, volontari).

Incentiva partecipazione, ma con focus più ampio, non specifico.

Contribuisce ad una visione sociale più accogliente..

Fig.16 Festa associazione

Casi studio

Travels & Dragons



Tipologia

Progetto educativo basato su gioco di ruolo

Anno

Dal 2015

Luogo

Italia

Descrizione

Iniziativa che utilizza il gioco di ruolo per interventi educativi, terapeutici o di sviluppo personale, stimolando la socializzazione, la narrazione collettiva e la risoluzione di conflitti. Esempio diretto di utilizzo del gioco di ruolo come strumento di crescita e riabilitazione, centrale nel contesto della tesi.

Fig.17 Escursione tematica
Fig. 18 Reel pubblicitario



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Attività legata al GDR progettata per esplorarsi emotivamente e superare le ansie.

Promuove interazioni tra individui e costruzione di reti sociali.

Incoraggia costanza, partecipazione e superamento delle difficoltà (sia mentalmente che fisicamente).

Aiuta a riformulare la relazione con la società con un approccio etico.

Casi studio

Il Turno di Guardia



Tipologia

Progetto di gioco di ruolo e inclusione sociale

Anno

Dal 2023

Luogo

Italia

Descrizione

Iniziativa che sfrutta il gioco di ruolo per favorire l'inclusione, la partecipazione attiva e la valorizzazione di soggetti svantaggiati, con approcci creativi e cooperativi. Rappresenta un modello operativo di successo per il reinserimento sociale tramite ludicità applicata.

Fig.19 Sessione GDR al campeggio
Fig. 20 Cooperazione GDR



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Astratto, ma stimola riflessione emotiva e consapevolezza.

Offre interazioni tra individui, ma con focus ridotto sulla rete sociale.

Motivazione e partecipazione moderate, più riflessivo.

Aiuta a modificare percezioni, ma meno diretto sul reinserimento.

Casi studio

Play Ethic



Tipologia

Progetto/organizzazione
educativa e sociale
innovativa

Anno

Dal 2021

Luogo

Italia

Descrizione

Svolge attività di promozione del gioco e delle pratiche ludiche con valenza educativa e sociale, inclusiva, in ambienti non convenzionali. Fonte di metodologia e ispirazioni per costruire percorsi riabilitativi basati sul gioco.



Gestione emotiva



Socializzazione



Motivazione



Riconnessione



Efficace nel supportare stabilità emotiva e resilienza.

Forte focus su inclusione, rete sociale e contrasto stigma.

Strategie per mantenere partecipazione e superamento ansie.

Promuove attivamente una riconnessione sana con società.

Fig.21 Sessione di gioco

Stakeholder

Gruppo Abele

Il gruppo

Il Gruppo Abele è un'organizzazione non profit e ONLUS fondata a Torino nel 1965 da don Luigi Ciotti. È un'associazione con una lunga storia di impegno sociale, culturale e politico, volta a contrastare l'emarginazione, le disuguaglianze e l'ingiustizia sociale.

I servizi

L'organizzazione gestisce circa 40 iniziative diverse, tra cui comunità di recupero per tossicodipendenti, servizi di ascolto, progetti di aiuto a vittime di tratta, iniziative per migranti e attività per le vittime di discriminazione. Gestisce anche una casa editrice, un centro studi, una biblioteca, oltre a riviste di approfondimento sociale e culturale. Ha un ruolo attivo anche in cooperazione internazionale, in particolare in Costa d'Avorio.

Obiettivo e valori

Lo stakeholder mira a essere un punto di riferimento nel sociale, promuovendo il coinvolgimento di comunità e soggetti diversi, e realizzando un'attività capillare e inclusiva, con l'obiettivo di trasformare le criticità sociali in opportunità di crescita e sviluppo individuale e collettivo.

Fig.22 Membri del Gruppo Abele
Fig. 23 Cooperazione internazionale



Stakeholder

Progetto 9 e 3/4



Esperienza diretta

Il progetto ha rappresentato un'esperienza significativa, della durata di due mesi, focalizzata sulla realizzazione di un videogioco. Lorenzo ha partecipato attivamente come assistente durante questa attività, coinvolgendo un gruppo di ragazzi/e hikikomori. L'idea alla base del progetto di tesi nasce dalla convinzione che il GDR possa essere uno strumento efficace di supporto nel percorso di riabilitazione di questi giovani. L'obiettivo era quello di favorire la socializzazione e il reinserimento nella società. Ciò ha permesso di unire creatività e sostegno psicologico in un ambiente protetto, aprendo nuove prospettive risolutive legate all'isolamento sociale.

Il progetto

È un'iniziativa del Gruppo Abele di Torino lanciata nel giugno 2020, dedicata ai giovani hikikomori, cioè ragazzi dai 15 ai 25 anni che vivono una condizione di ritiro sociale trascorrendo gran parte della giornata isolati in casa.

Fare condiviso

Il progetto utilizza il "fare condiviso" come metodologia principale, senza giudizio, partendo dagli interessi espressi dai ragazzi per stimolare desideri e passioni spesso nascosti. Ai genitori è offerto un sostegno psicologico parallelo per migliorare la gestione delle difficoltà dei figli. Il percorso è personalizzato, rispettando tempi e motivazioni individuali. Il centro laboratoriale funge da ponte fra la camera e il mondo esterno, favorendo la socializzazione e la risperimentazione di sé attraverso attività creative e manuali.

Fig.24-25 Attività progetto 9 e 3/4

User Research

Marco Crepaldi



Professione

Psicologo, formatore, saggista

Breve biografia

Divulgatore scientifico sul fenomeno dell'isolamento sociale giovanile, con focus su hikikomori e dipendenze digitali, avvia un blog nel 2013 e nel 2017 dà vita all'associazione nazionale Hikikomori Italia di cui è presidente fondatore, dedicandosi a sensibilizzazione, formazione e supporto per l'isolamento sociale giovanile. Autore del saggio "Hikikomori. I Giovani che non escono di casa" (2019).

Fig.26 Durante una conferenza

Quali difficoltà principali affronta un hikikomori nel reinserirsi socialmente?

"Le principali difficoltà sono l'ansia sociale intensa, la paura del giudizio, la mancanza di fiducia in sé stessi e negli altri, oltre alla difficoltà a gestire il contatto diretto ed il timore del fallimento."

Pensi che i giochi di ruolo facilitino la socializzazione degli hikikomori? Se sì, come?

"Sì, ho osservato che i giochi di ruolo facilitano enormemente la socializzazione degli hikikomori, creando un ambiente sicuro in cui interagire insieme."

Come un educatore dovrebbe coinvolgere un gruppo hikikomori?

"L'educatore dovrebbe approcciare con pazienza estrema e senza pressioni, proporre l'attività come un'opzione non vincolante. Inoltre dovrebbe usare un linguaggio empatico, valorizzando così ogni minimo interesse mostrato."

User Research

Helios Pu



Professione

Art director, game designer

Breve biografia

Fondatore del collettivo Helios Games, dirige creativamente un'agenzia pubblicitaria, insegna marketing e ha pubblicato numerosi titoli di giochi di ruolo come "Be-Movie" e saggi sul game design tra cui "Guida punk alla progettazione di giochi di ruolo".

Hai riscontrato resistenze all'uso dei GDR in contesti "seriosi"?

"La stigma sociale sul gioco come attività "seria" o "da bambini" è un ostacolo reale; serve diffusione di conoscenza e testimonianze positive."

Quali sono, secondo te, le caratteristiche chiave dei giochi di ruolo cartacei che li rendono strumenti efficaci per la socializzazione?

"I GDR favoriscono la socializzazione grazie all'utilizzo dei materiali tattili, come i dadi, che creano presenza condivisa, alle regole collaborative e flessibili per improvvisare empaticamente e la presenza del focus narrativo condiviso."

Come adattare un GDR per la riabilitazione di persone che soffrono di isolamento sociale?

"Deve avere una struttura aperta, ruoli simbolici che riducono l'ansia, così da favorire l'espressione, la creatività narrativa e la narrazione emergente."

User Research

Giada Taribelli



Professione

Pedagogista, content creator

Breve biografia

Specializzata nella progettazione di esperienze educative innovative per ragazzi e adulti, con focus su apprendimento esperienziale e giochi di ruolo. Gestisce contenuti su Instagram (@giadadiruolo) ed organizza viaggi tematici riguardanti il gaming educativo. Attraverso il suo approccio "Sogno Progetto Educo Gioco Registro", integra gamification e narrazione per favorire crescita personale e sociale.

Quali aspetti di un gioco di ruolo sono più stimolanti per chi ha paura del giudizio?

"L'interpretazione di ruoli permette di prendere distanza da sé, sperimentare nuove identità e sentirsi protetti, riducendo il timore di essere valutati personalmente."

Che impatto ha la creatività nel processo di riabilitazione sociale?

"La creatività stimola l'autostima e il piacere di sperimentare, elementi fondamentali per recuperare fiducia e desiderio di relazione."

Qual è il ruolo della narrazione condivisa in un GDR per ragazzi e ragazze in difficoltà?

"Il racconto collettivo crea un senso di appartenenza e responsabilità condivisa, si crea qualcosa insieme ed è fondamentale per sentirsi parte di un gruppo e accettati."

Pain Points

Elevata emotività e
fragilità psicologica

Essere esclusi

Timore di fallire

Stigma ludico

Paura del giudizio

Isolamento
e mancanza rete
sociale

Complessità delle
regole

Costanza e
partecipazione

Gain Points

Comunità accogliente
che supporta
l'inclusione

Gradualità e successi
che rinforzano
l'autostima

Diffusione della
cultura positiva sui
giochi di ruolo

Supporto empatico
da parte del
facilitatore

Ambiente protetto e
non giudicante

Partecipazione
graduale e possibilità
di osservazione

Esprimersi attraverso
un personaggio

Insights

Nel corso del progetto sono stati individuati diversi insights significativi che emergono dall'analisi approfondita della mappatura dei pain and gain points precedentemente realizzata, unita alle risposte raccolte durante le interviste con gli utenti. Questo approccio integrato ha permesso di evidenziare i principali bisogni, le difficoltà e le opportunità percepite dagli interlocutori, offrendo una visione chiara e dettagliata delle aree su cui focalizzare l'intervento. Gli insights così ottenuti rappresentano una base solida per orientare le strategie future, garantendo che siano allineate con le reali esperienze ed aspettative degli utenti coinvolti.

Necessità di ambienti non giudicanti e accoglienti, dove la partecipazione sia libera e rispettosa dei ritmi individuali.

Importanza di un facilitatore che sappia modulare il percorso e offrire supporto emotivo costante

Il gioco di ruolo come “scudo emotivo”, permettendo una gradualità nell'espressione sociale

Piccole vittorie e obiettivi concreti sono fondamentali per rafforzare autostima e motivazione

Stigma culturale e pregiudizi sul gioco devono essere contrastati per favorire l'adozione di questi strumenti

La creazione di una comunità di supporto tra pari è un motore fondamentale

Mindset

Il Sentiero Nascosto

“A volte mi sento come se parlassi con un muro, ma nei giochi sento di poter essere ascoltato.”



“Sono spaventato dal solo pensiero di uscire, ma nel gioco riesco a provare a essere qualcun altro, anche solo per un po.”

Esempi di situazioni

- Persone che comunicano quasi esclusivamente in via digitale e fanno fatica a rapportarsi con gli altri.
- Persone che soffrono di ansia sociale.
- Persone con ritiro intermittente che alternano periodi di isolamento a tentativi di socializzazione.
- Persone che trovano nel gioco un modo per esprimersi senza esposizione diretta.

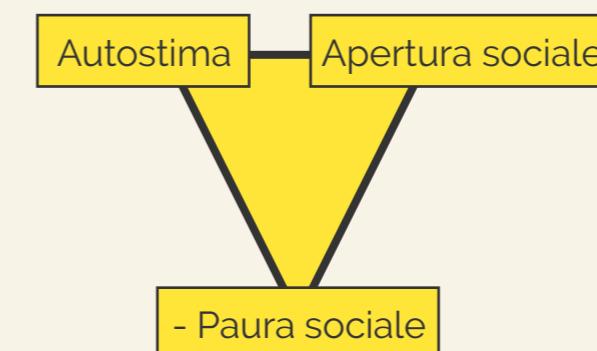
Il Sentiero Nascosto

Rappresenta un percorso personale e delicato verso la riapertura al mondo, con tutta la complessità emotiva e la gradualità del processo. Non è l'identificazione di una persona specifica, ma piuttosto la rappresentazione concettuale di una determinata atmosfera e di uno stato d'animo sperimentabile da chiunque.

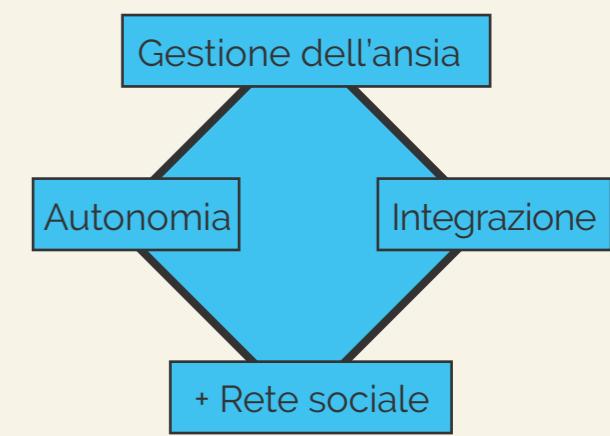
Fig.28 Sentiero nascosto

Integrazioni

Il GDR diventa un mezzo per aumentare la fiducia e la motivazione, con momenti di riflessione che permettono di trasferire le conquiste ludiche nella vita quotidiana.



Evoluzioni a breve termine



Evoluzioni a lungo termine

How might we

Le seguenti HMW sono nate dall'analisi approfondita dei bisogni e delle sfide emerse nel percorso con di giovani che vivo situazioni di disagio sociale. Questi spunti guidano la progettazione di soluzioni che mirano a creare ambienti sicuri, inclusivi e flessibili, capaci di favorire la socializzazione, l'espressione personale ed un sostegno emotivo costante. Inoltre, pongono attenzione all'importanza di un monitoraggio continuo per adattare e migliorare l'esperienza in base ai bisogni reali degli utenti ed offrono una base per innovare e costruire un percorso di gioco efficace.

Come potremmo...

Ambiente sicuro

...creare un gioco sicuro per aiutare i giovani a socializzare
...creare un gioco sicuro per aiutare i giovani hikikomori a socializzare senza ansia
...costruire una comunità di gioco accogliente e senza giudizi

Regole semplici e flessibili

...impiegare regole semplici che facciano sentire a proprio agio i giocatori

Supporto e facilitazione emotiva

...avere un facilitatore che supporta i partecipanti nel gioco
...favorire momenti di riflessione per trasferire le conquiste del gioco alla vita reale

Espressione di sé

...usare i personaggi per far esprimere emozioni e sé stessi
...adattare il gioco ai tempi e bisogni di ciascuno per costruire fiducia gradualmente

Monitoraggio continuo

...creare un sistema di monitoraggio e feedback per migliorare l'esperienza dei partecipanti

Linee Guida

Le seguenti linee guida delineano i principi fondamentali del progetto, focalizzato sul supporto, tramite il GDR, delle persone in condizioni di fragilità ed emarginazione sociale.

Le linee guida mettono al centro la creazione di un ambiente inclusivo e sicuro, dove l'espressione personale creativa, l'empatia e la comunità sono strumenti chiave per favorire la riabilitazione sociale. Attraverso un approccio flessibile e partecipativo, il progetto mira a connettere l'esperienza ludica con la vita reale, garantendo un percorso di crescita basato su ascolto, cooperazione e miglioramento continuo.

1 Comunità

Le persone e la loro inclusione sono al centro del progetto di tesi. Le persone fragili in situazioni di disagio sociale necessitano di uno strumento di supporto alla riabilitazione sociale.

2 Identità

Permettere ai partecipanti del gioco di esprimersi liberamente, senza giudizi, in un luogo sicuro, attraverso l'interpretazione dei propri personaggi e fare emergere sentimenti ed emozioni nascosti.

3 Empatia

Promuovere attraverso il gioco di ruolo un clima di cooperazione e ascolto attivo, in cui i partecipanti possano mettersi nei panni degli altri, sviluppando comprensione reciproca e rafforzando i legami sociali in modo naturale e coinvolgente.

4 Gioco

Collegare l'esperienza ludica alla vita reale. Partecipare attivamente con leggerezza e divertimento alla narrazione condivisa nel rispetto degli altri e di regole semplici e flessibili.

5 Feedback

Coinvolgere i partecipanti nel rilasciare feedback continui e spontanei, per monitorare le loro emozioni, bisogni e progressi. Successivamente adattare l'esperienza di gioco, così da rispondere alle esigenze del gruppo.

Il progetto

User Journey

Fase 1

L'educatore propone un'attività di gioco di ruolo (GDR), presentandola come un'opportunità accessibile e non impegnativa, in linea con approcci terapeutici che usano giochi per superare il ritiro sociale. Il Sentiero Nascondo, inizialmente tentennante e diffidente accetta con riserva, scoprendo un potenziale spiraglio di connessione ma mantenendo incertezza sulle proprie emozioni e reazioni.

Fase 2

Il Sentiero Nascondo, superato il primo momento di diffidenza, inizia a sfogliare il manuale di gioco con cautela. Questo gesto rappresenta un passo importante verso l'apertura, segnando un avvicinamento graduale e controllato all'attività proposta. Il gesto è carico di significato: da un lato, esprime curiosità e interesse, dall'altro mantiene una barriera protettiva che permette al ragazzo di gestire il proprio ritmo ed il livello di coinvolgimento, riducendo l'ansia legata al cambiamento.



Fig. 30 Sfoglia il manuale, si avvicina con cautela.



Fig. 29 Scopre un' opportunità, ma c'è ancora incertezza.



Fig. 31 Si da forma alla storia, ideazione e costruzione dei pupazzi.

Fase 3

Il Sentiero Nascondo inizia a dare forma alla storia partecipando attivamente alla costruzione del proprio pupazzo, un processo che rappresenta un momento rompighiaccio fondamentale. Questo momento creativo permette di esprimere sé stessi attraverso l'idealizzazione e la personalizzazione del pupazzo, facilitando l'espressione delle emozioni e dei desideri interni in modo simbolico e non verbale. Costruire il pupazzo aiuta il Sentiero Nascondo a sentirsi protagonista della narrazione, stimolando il coinvolgimento emotivo e la fiducia nel gruppo o nell'attività. La dimensione ludica e manuale riduce le barriere comunicative, favorendo relazioni più spontanee e l'inizio di una connessione con l'educatore e gli altri. Questo momento serve da ponte tra il mondo interiore dell'individuo e l'interazione esterna, facilitando così un primo passo verso l'apertura sociale e la collaborazione.

Il progetto

User Journey



Fig. 32 Il momento di massima partecipazione collettiva, in cui la narrazione prende vita

Fase 4

Il Sentiero Nascosto partecipa attivamente al gioco di ruolo insieme agli altri, interpretando il proprio pupazzo che ha costruito nella fase precedente. In questo momento si utilizzano i dadi e la scheda di gioco, strumenti che introducono regole e dinamiche condivise, favorendo un senso di struttura e collaborazione.

La partecipazione al gioco facilita l'interazione sociale in un contesto ludico e creativo, alleggerendo la pressione del confronto diretto e valorizzando il ruolo attivo dei partecipanti. È una fase in cui si rafforzano le relazioni, si sviluppa il senso di appartenenza e si promuove l'autostima attraverso il successo nelle sfide del gioco.



Fig. 33 Riflessione sull'esperienza vissuta e crescita personale

Fase 5

Il Sentiero Nascosto riflette sull'esperienza vissuta durante il gioco di ruolo, riscoprendo il valore della socializzazione e dei momenti condivisi. Questa riflessione interna segna una crescita personale, poiché l'individuo inizia a percepire l'importanza delle relazioni e del sentirsi parte di un gruppo.

La fase si conclude idealmente con un gesto simbolo ed informale, come una pizza tra amici, che rappresenta un inizio graduale, ma concreto di integrazione sociale. Questo passaggio evidenzia un importante passo avanti, che con il tempo, permetterà il superamento dell'isolamento; il tutto grazie al legame costruito attraverso il gioco e la condivisione.

Il progetto

Naming e Tematica

Interpretazione

Il gioco ti invita a vestire i panni di pupazzi unici e strampalati, protagonisti di uno show televisivo in crisi. Insieme agli altri, darai vita a storie imprevedibili e divertenti, creando un'avventura tutta da scoprire.

Scelta del titolo

Mette in luce due elementi fondamentali:

- la natura dei personaggi, pupazzi imperfetti ed il loro contesto scenico
- uno show televisivo.

Spettacolo Scena Performance
 Interpretazione Accettazione Show
 Divertimento Empatia Ironia Scanzonato
 Creatività Umorismo Rinascita

**Pupazzi
in Scena!**

Pupazzi Burattino Imperfezione Fallimento
 Inadeguatezza Socialità Espressione
 Dialogo Esposizione Coinvolgimento Set cinematografico
 Esplorazione Energia Supporto Attività
 Vulnerabilità Gioia Identità Iniziativa

Il progetto

Tipografia

Utilizzo

Caratteristiche

I font utilizzati sono il Fontdiner Swanky per titolazioni di grandi dimensioni e speciali, il Playfair Display per i titoli generici ed il Raleway per il testo corrente o sottotitoli. Tutti i font sono recuperabili su FontHub.

Fontdiner Swanky è un font dal carattere giocoso e dalle suggestioni retrò; esprime il tono ludico, ironico e stravagante del gioco.

Playfair Display è un font serif elegante e di forte impatto, che conferisce raffinatezza e bilancia con ironia il tema del gioco.

Mentre invece il Raleway è un sans-serif moderno e facilmente leggibile, ideale per testi accessibili e puliti; finalità di supporto.

Fontdiner Swanky
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
1234567890
Aa

Playfair Display
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
1234567890
Aa Aa

Raleway
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
1234567890
Aa Aa Aa Aa

Il progetto

Palette

La scelta

La palette del progetto segue suggestioni legate ad un mondo immaginario festoso e gioioso, ma allo stesso tempo misterioso e senza dimenticare. Infatti, ricalcando questa premessa, è presente un mix tra colori accesi e neutri.



Il progetto

Mockup e prototipi



Fig. 34 Copertina
Fig. 35 Copertina ed utilizzo

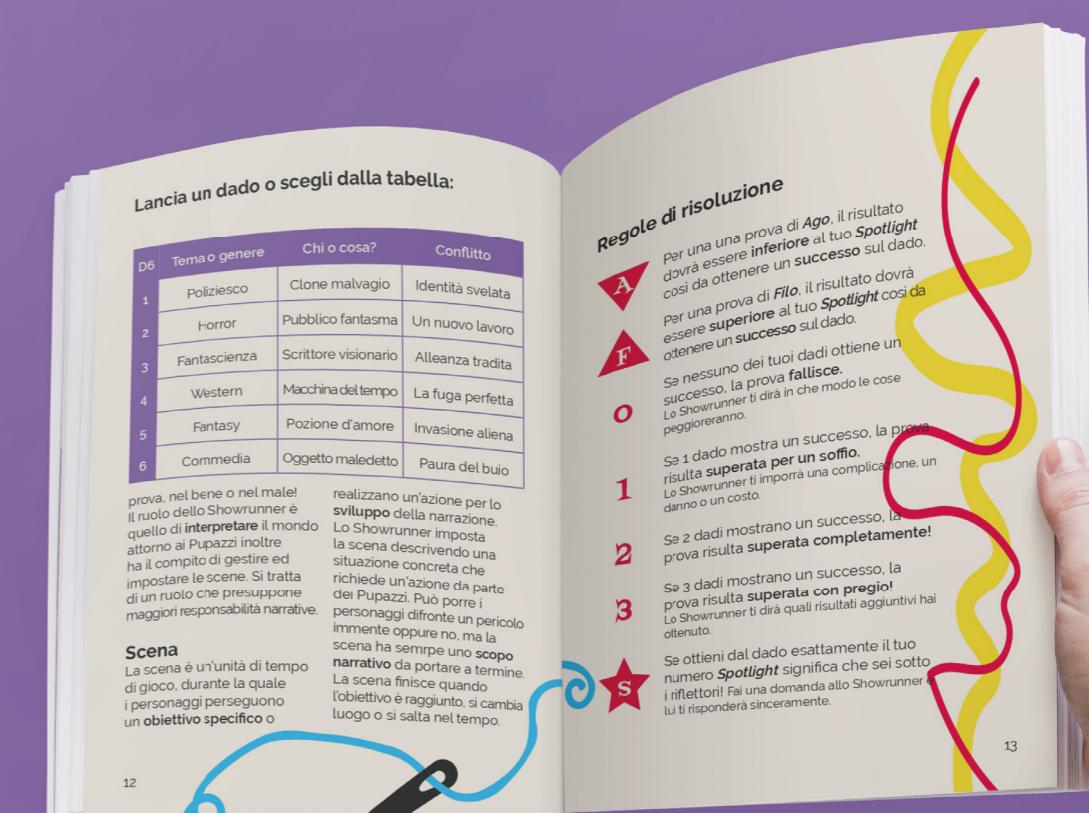
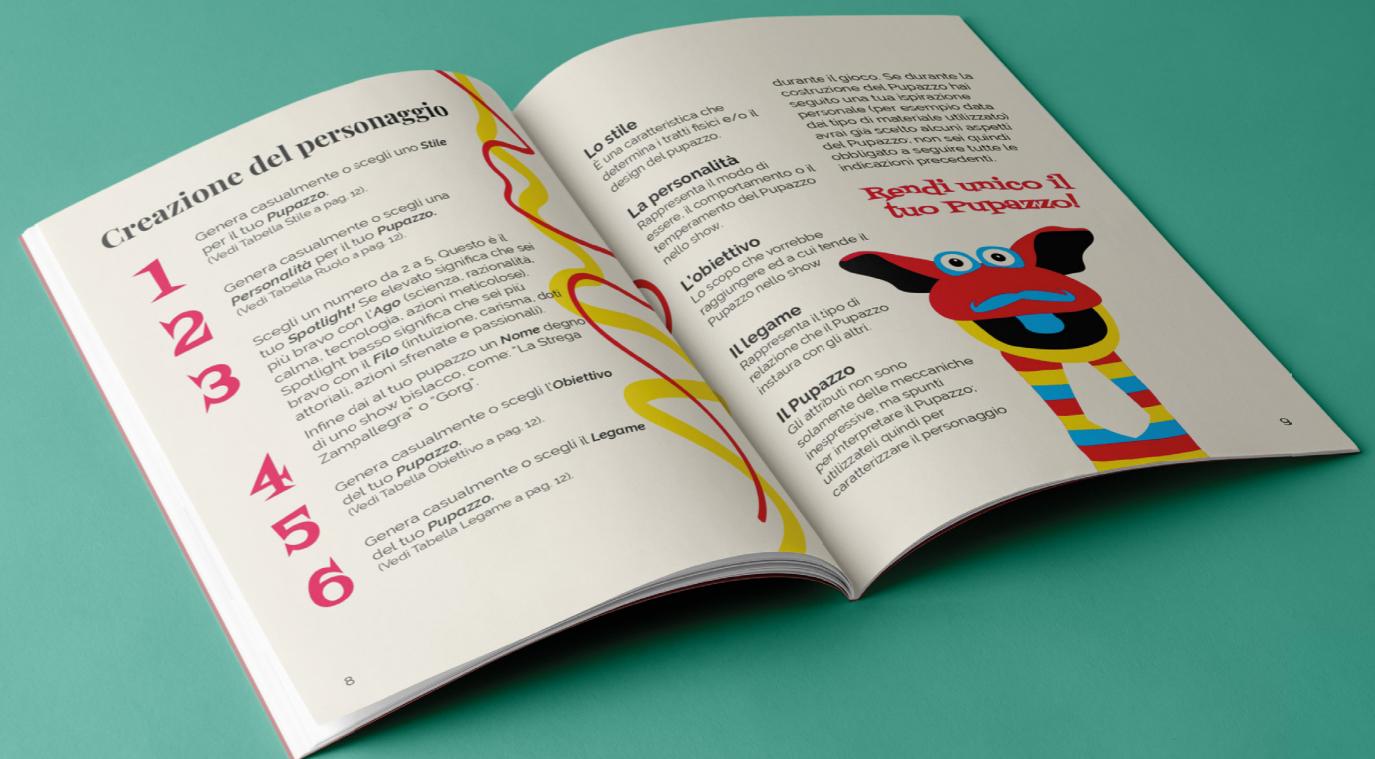


Il progetto

Mockup e prototipi



Fig. 36 Copertina e 4a di copertina
Fig. 37-38 Pagine interne



Bibliografia

"Hikikomori. I Giovani che non escono di casa" di Marco Crepaldi

"Guida Punk alla Progettazione di Giochi di Ruolo" di Helios Pu

Adaptation from "Lasers and Feelings" by John Harper
<https://johnharper.itch.io/lasers-feelings>

CC BY 4.0

Sitografia

Gruppo Abele

<https://www.gruppoabele.org/>

Un nuovo sportello telefonico dedicato ai giovani in ritiro sociale

https://www.gruppoabele.org/it-schede-1830-un_uovo_sportello_telefonico_dedicato_ai_giovani_in ritiro_sociale

Nove e 3/4 (Gruppo Abele)

<https://coripe.unito.it/salutemente/associazioni/nove-e-tre-quarti/>

Play Ethic

<https://playethic.org/>

<https://dietroschermo.wordpress.com/siamo-sicuri/allacciamo-le-cinture-le-meccaniche-di-sicurezza-oggi/>

State of Mind: Hikikomori

<https://www.stateofmind.it/hikikomori/>

Rivista di Psichiatria

<https://www.rivistadipsichiatria.it/archivio/3635/articoli/36153>

Save the Children: Hikikomori e come riconoscerli

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/hikikomori-e-isolamento-sociale-come-riconoscerli>

Unobravo: La Sindrome degli Hikikomori

<https://www.unobravo.com/post/la-sindrome-dellhikikomori>

Erickson, riviste digitali: Hikikomori, sindrome culturale internalizzante o ritiro volontario?

<https://rivistedigitali.erickson.it/counseling/archivio/vol-9-n-1/hikikomori-sindrome-culturale-internalizzante-o-ritiro-volontario/>

Luce Lanazione: giovani Hikikomori dati

<https://luce.lanazione.it/attualita/hikikomori-giovani-dati-italia-d69fbb25>

Hikikomori Italia: I primi dati statistici

<https://www.hikikomoriitalia.it/2019/02/dati-statistici-fenomeno-hikikomori.html>

Hikikomori Italia: Chi sono gli hikikomori?

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/chi-sono-gli-hikikomori.html>

Hikikomori Italia: ricerca hikikomori

<https://www.hikikomoriitalia.it/2024/01/ricerca-hikikomori-ISS.html>

Consiglio nazionale delle ricerche

<https://www.cnr.it/it/comunicato-stampa/13251/rischio-hikikomori-tra-gli-adolescenti-italiani-individuati-i-fattori-determinanti>

Cesda

<https://www.cesda.net/2024/02/17/ritiro-sociale-e-ricerche-nella-popolazione-scolastica-alcune-considerazioni/>

Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori per il loro amore incondizionato e il sostegno costante durante tutto il percorso.

La loro pazienza e fiducia mi hanno permesso di affrontare sfide e dubbi, ricordandomi sempre l'importanza di perseverare nei miei sogni.

Ringrazio il mio relatore, Luca Cattaneo, una guida esperta; i suoi preziosi suggerimenti e la sua disponibilità costante sono state fondamentali per la stesura di questo progetto.

