

## Il computer che cura le fobie

Nella psicologia tradizionale, un metodo tipico utilizzato per curare le fobie e' quello della cosiddetta *esposizione progressiva al contenuto fobico*. Ad esempio, se la fobia riguarda i ragni (*aracnofobia*), un possibile percorso potrebbe in un arco di tempo piu' o meno lungo e sotto la guida di un terapeuta iniziare con l'ascolto di presentazioni orali sulla vita e le abitudini dei ragni, passare poi alla visione di fotografie o filmati di ragni, successivamente di modellini di plastica di ragni (magari da toccare), per arrivare ad avvicinarsi a delle gabbie dove sono rinchiusi ragni vivi, fino ad avvicinarsi a ragni vivi liberi.

L'uso di tecnologie di realta' virtuale e di videogiochi per svolgere in modo piu' economico ed efficiente questo tipo di percorsi e' stato il tema di una delle presentazioni piu' interessanti svoltesi qualche giorno fa a CHITALY 2007. La relatrice, Brenda Wiederhold e' una psicologa statunitense che dirige una clinica per la cura delle fobie mediante la realta' virtuale. Qual'e' l'idea? Grazie alla realta' virtuale ed ai videogiochi, si possono creare al computer le situazioni desiderate dal terapeuta (ragni virtuali per l'aracnofobia, piazze piene di persone per l'agorafobia e cosi' via). Nello studio del terapeuta, il paziente indossa un casco da realta' virtuale (v. fotografia) e viene immerso nella situazione simulata: cio' che avviene nel mondo virtuale e' controllato dal terapeuta che dal suo computer puo' ordinare di far accadere o meno particolari eventi, determinando l'esperienza vissuta dal paziente. Nella presentazione, la Wiederhold ha citato 30 studi clinici che hanno mostrato come l'esposizione progressiva in realta' virtuale sia efficace nella cura delle fobie.

Oltre all'approccio totalmente virtuale proposto dalla Wiederhold, va detto che l'uso della realta' virtuale sta prendendo piede anche in approcci ibridi che miscelano fisico e virtuale. Ad esempio, se si ha una forte paura di volare in aereo (aviofobia o aviatofobia), un percorso terapeutico (offerto dalle stesse compagnie aeree anche in Italia, v. ad esempio "Voglia di Volare") prevede di iniziare con l'ascolto di presentazioni su cosa accade durante un volo in aereo, poi piu' avanti si puo' visitare un hangar per vedere e toccare gli aerei e parlare con i manutentori, dopodiche' entra in gioco la realta' virtuale e all'interno di un simulatore di volo si puo' chiedere al pilota di eseguire specifiche manovre, fino a salire come passo finale su un aereo vero e decollare realmente.

Le fobie affrontate finora con l'approccio in realta' virtuale sono qualche decina, ma il numero di fobie esistenti e' impressionante (v. ad esempio questa lista parziale). I ricercatori che lavorano in questo campo hanno quindi davanti a se' numerose opportunita' ad attenderli.

**Fonte: Sole 24 Ore**