

Falliamo o impariamo? Questo è il problema!

*Ridefinire il significato di
fallimento attraverso il gioco*

Martina Migliore - Neuroscience Lab - 15 Ottobre 2024

Chi sono?

PhD Psicobiologia e Neuroscienze Comportamentali

Docente universitaria e specialistica

Formatrice e divulgatrice

Psicologa e Psicoterapeuta

Specializzata in Psicoterapia
Cognitivo Comportamentale

Game Science Research Center

**Direttrice Formazione e Sviluppo
di Serenis**



slido



Cosa associ al termine "FALLIMENTO"?

① Click **Present with Slido** or install our [Chrome extension](#) to activate this poll while presenting.

Di cosa parleremo?

Il fallimento
nell'**immaginario
collettivo**

Fallimento,
**autoefficacia e
predisposizione
evolutiva**

Al di là della **visione
dicotomica** del
fallimento con le
meccaniche di gioco

Una nuova visione
alternativa e
realistica del
**fallimento come
processo evolutivo**

Cosa ci dicono tutti

“Il fallimento è un’opportunità!”

...ma in quale mondo?

Vinci se ce l’hai messa tutta e non hai mai mollato

Vinci se non ti sei fermato davanti a nulla e hai lottato per combattere gli altri

Vinci se sei stato il più in gamba

Vinci se ti sei impegnato oltre i tuoi limiti

- **Hai fallito, quindi perdi autostima e dovresti vergognarti**
- **Hai fallito, quindi non ti sei impegnato abbastanza**
- **Hai fallito, quindi sei pigro e sei uno svogliato**
- **Hai fallito, quindi sei uno sfigato, e sei fuori dai giochi**

Fallire fa schifo...

non raccontiamoci
balle!

Fallire scatena in ognuno di noi una reazione avversa in modo del tutto naturale:

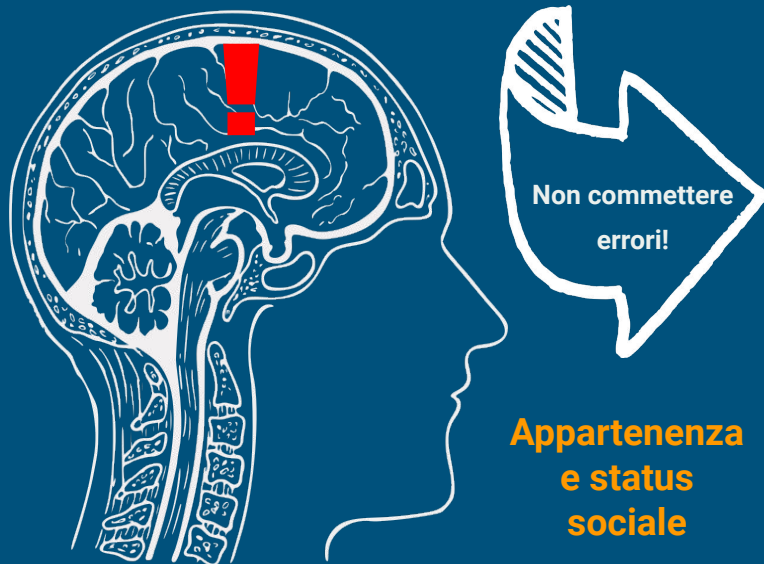
- Percezione di ingiustizia
- Rabbia
- Calo dell'autostima
- Perdita di Status
- Autocritica
- Paura recidiva



Cosa ci dice la testa

Attivazione neurobiologica del fallimento

- Nella reazione ad un fallimento entra in gioco l'attivazione della **corteccia cingolata anteriore**
- L'attivazione promuove **emozioni negative utili** a stimolare a fare del proprio meglio e a **non commettere errori**
- Da un punto di vista evoluzionistico, **non perdere nelle lotte fra pari** e conquistare il proprio risultato voleva dire sopravvivere



Meccanismi neurali attivati dall'errore

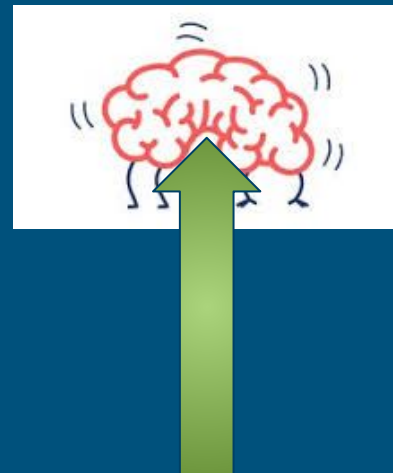
- Quando commettiamo un errore si attivano sinapsi (meccanismo base crescita cerebrale)
- Non dobbiamo essere coscienti dell'errore perchè si attivino
- Produciamo 2 tipi di risposta in seguito all'errore:
 1. **ERN**: il cervello percepisce la discrepanza tra la risposta corretta e l'errore commesso
 2. **Pe**: un segnale cerebrale il quale riflette la coscienza dell'errore e di tutto ciò che implica



Il nostro cervello **evolve quando commettiamo degli errori**, anche se non ne siamo pienamente coscienti : è un momento in cui stiamo lottando per andare oltre ciò che siamo.
E questi sono i momenti migliori per il nostro cervello per crescere.

Neurobiologia della flessibilità

- I risultati più significativi sulla **crescita delle sinapsi**, in seguito all'errore, avvenivano nei soggetti con un **mindset aperto e flessibile**, oltre che fiducioso nelle proprie possibilità in termini di autoefficacia
- Quindi un mindset **flessibile e autoefficace** ha un impatto importante sulla crescita cerebrale e sulla capacità di apprendere dagli errori



Come ci comportiamo nella quotidianità

Strategie di gestione abituali per il controllo

Ci perdiamo nel rimuginio sul passato o sul futuro e nelle emozioni che suscitano

Evitiamo ogni esperienza, sensazione o emozione che ci mette a disagio

Non sappiamo cosa è importante per noi, o perdiamo interesse per ogni obiettivo subito dopo averlo raggiunto

**INSOMMA....
DIVENTIAMO RIGIDI
E INFLESSIBILI!!!**

I pensieri negativi ci avvolgono completamente e siamo fusi con essi

Abbiamo comportamenti impulsivi, procrastiniamo o ci paralizziamo

Non riusciamo a staccarci dal nostro passato

Strategie di coping nelle prestazioni

Le strategie di coping sono utili per creare schemi di azione in un mondo incontrollabile

Performance



Distrazione

**Supporto
sociale**

Evitamento

**Euristiche di
pensiero**

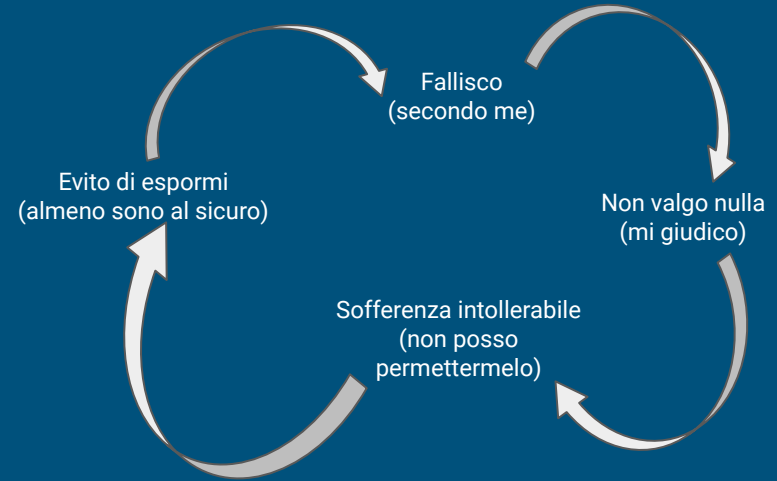
Perfezionismo

Procrastinazione

**Controllo
emotivo**

Il circolo vizioso giudizio-fallimento

- Evitamento di ogni disagio
- Abitudini di pensiero ed euristiche
- Aspettative sull'altro e sul compito
- Etichette storiche



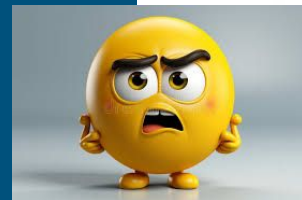
Un cambio di prospettiva
grazie al gioco

Il gioco di ruolo e il fallimento

Il gioco di ruolo è una sandbox ideale per affrontare tematiche complesse in un ambiente leggero e accogliente.

La presenza del fattore aleatorio, nella presenza del dado, consente di toccare con mano la mancanza di controllo effettiva sulla realtà.

Nei classici GDR come Dungeons&Dragons il concetto dicotomico di vittoria e fallimento è molto ben rappresentato



E se il fallimento raccontasse una storia?

Meccanica di gioco *Powered by the apocalypse*...letteralmente
“giochiamo con l’apocalisse”!

Non prevede mai solo successo o fallimento, ma risultati incerti che permettono un **arricchimento della storia**, e un **maggiore apprendimento dai fallimenti**.

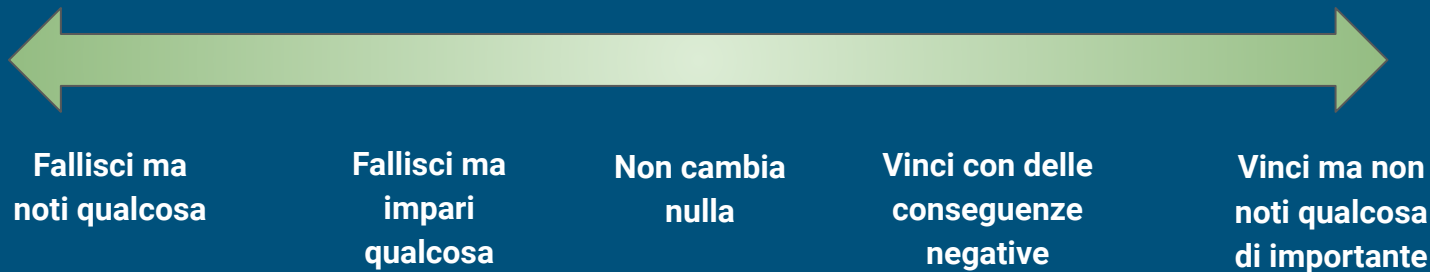


- Ciò che normalmente verrebbe considerato fallimento, porta alla scoperta di strategie creative, alternative.
- Puoi giocare già sapendo che fallirai, o che il tuo fallimento supremo sarà il punto più alto della tua narrazione.
- Potrai ottenere benefici importanti se attraverserai una sconfitta e che addirittura rinunciare alla tua divinità può acquistare un valore inestimabile.

Meccaniche Powered by the Apocalypse e valore del fallimento

Questa dinamica di gioco esplora un range di risultati **più aderenti alla realtà delle scelte**, secondo un'ottica pragmatica. Inoltre viene incoraggiato l'apprendimento che segue un fallimento, non come disgrazia cui rassegnarsi, ma come fonte di informazioni dirimenti importanti.

Il fallimento è fonte di esperienza e in molti casi addirittura auspicabile per comprendere le scelte da compiere. Solo facendo un'esperienza di fallimento, ad esempio, sarà possibile ottenere informazioni corrette per andare avanti nella narrazione.



Un viaggio costante di crescita e costruzione flessibile

Ci perdiamo nel rimuginio sul passato o sul futuro e nelle emozioni che suscitano

Riusciamo a recuperare il momento presente

Evitiamo ogni esperienza, sensazione o emozione che ci mette a disagio
Facciamo spazio a ciò che non possiamo controllare consapevolmente

I pensieri negativi ci avvolgono completamente e siamo fusi con essi
Riusciamo a prendere distacco dai nostri rimuginii e riderci sopra



InFlessibili!

Non sappiamo cosa è importante per noi, o perdiamo interesse per ogni obiettivo subito dopo averlo raggiunto

Individuiamo ciò che è importante per noi al netto dei singoli obiettivi

Abbiamo comportamenti impulsivi, procrastiniamo o ci paralizziamo

Riusciamo a impegnarci con azioni fattibili verso ciò che è importante

Non riusciamo a staccarci dal nostro passato
Riusciamo a "prenderci meno sul serio" osservandoci da fuori

Ricapitoliamo

Normalizzazione

Viviamo in un mondo naturalmente portato alla competizione e alla pressione, con una forte componente di **giudizio**

Pragmatismo

La flessibilità è un processo di **ricerca costante** attraverso prove e cadute: ci allenano a crescere e imparare e promuovono la crescita cerebrale

Valorizzazione

Chiediamoci sempre cosa **è importante per noi** e che risorse possiamo mettere realisticamente in campo

Bibliografia

- Carretta, D. V., & Carretta, D. V. (2023, January 2). Il valore del fallimento. Impara tutto ciò che puoi. Dott.ssa Valentina Carretta - Psicologa Psicoterapeuta.
- Hayes, S. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.
- Migliore, M. (2019, October 4). Psicoterapia per nerd: l'aiuto del fantasy per costruire l'alleanza. State of Mind.
- Migliore, M. & Meroni M, (2023, Giugno 6) I giochi di ruolo: tra divertimento e applicabilità terapeutica, Rivista Italiana di Studi sull'Umore
- Moser J.S et al (2011, 12) Mind Your Errors: Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterror Adjustments
- Orr C., Hester R. (2012, June) Error-related anterior cingulate cortex activity and the prediction of conscious error awareness



Grazie.

