

# Viaggio nei giardini virtuali che aiutano la psiche

Il progetto Covid feel good dell'Istituto Auxologico e della start up Became-Hub conquista l'America

di **Alessia Cruciani**

**N**ew normal. È così che si definisce in tutto il mondo la voglia di andare avanti, sapendo di dover convivere con la minaccia del Covid. La nuova normalità è senz'altro fonte di ottimismo (in Europa i dati sui contagi sono incoraggianti) ma c'è un aspetto che non viene considerato abbastanza e che potrebbe trovare una soluzione nella realtà virtuale e in un accogliente giardino segreto. Tra gli aspetti meno considerati del coronavirus figura l'impatto psicologico, che presenta gli stessi e preoccupanti effetti collaterali dello stress post traumatico.

Siamo rimasti rinchiusi in casa alle prese con la paura di perdere il lavoro, di dover affrontare difficoltà economiche, ma anche con lo stress per gestire la novità dello smart working, la didattica a distanza. È inevitabile registrare un aumento dell'ansia. Come affrontarlo? Lo psicologo resta la soluzione migliore, ma bisogna

avere le risorse economiche. La soluzione potrebbe essere una terapia self help gratuita, utilizzando lo smartphone e un visore per la realtà virtuale (se ne trovano online a 10 euro). In questo contesto rientra il progetto Covid feel good (covidfeelgood.com) realizzato dai ricercatori dell'Istituto Auxologico italiano, dall'Università Cattolica di Milano e dalla start up Became-Hub. Gli ideatori sono l'americana Brenda Wiederhold, direttrice del Virtual Reality Medical Center di San Diego, in California, e il professore Giuseppe Riva, direttore del laboratorio di Tecnologia applicata alle neuroscienze all'Auxologico italiano e docente di Psicologia delle nuove tecnologie alla Cattolica, che ne è anche coordinatore.

«Questo protocollo ricorre alla realtà virtuale con un'esperienza che aiuta a gestire lo stress evitando di far ricadere gli effetti negativi su amici e familiari — spiega Riva —. È stato creato un ambiente virtuale, il Giardino segreto, che riproduce un giardino zen e all'interno offre una serie di

meditazioni che aiutano a controllare le proprie emozioni e a ridurre il livello di stress». Una sorta di mindfulness semplificata, che prevede per una settimana l'esperienza della Vr con il cellulare, per poi passare a esercizi guidati legati alla dimensione relazionale: autostima, ruminazione (continuare a pensare ai problemi), progetti personali, professionali e come raggiungerli.

Partito in Italia a fine marzo, il protocollo ha avuto successo negli Usa, dove ha raccolto migliaia di partecipanti. Tradotto in diverse lingue (tra cui italiano, inglese, spagnolo, portoghese, coreano, francese, catalano) si sta diffondendo in base all'espansione della pandemia. «Adesso lo stanno utilizzando molto in Brasile e Argentina e purtroppo di nuovo in Corea — conclude il professor Riva — Per fortuna il protocollo non riduce solo lo stress ma, nei casi in cui il soggetto resta come congelato dal blocco psicologico, aiuta a trovare una via d'uscita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ecco la porta che consente l'accesso al Giardino segreto del progetto di realtà virtuale Covid feel good

