

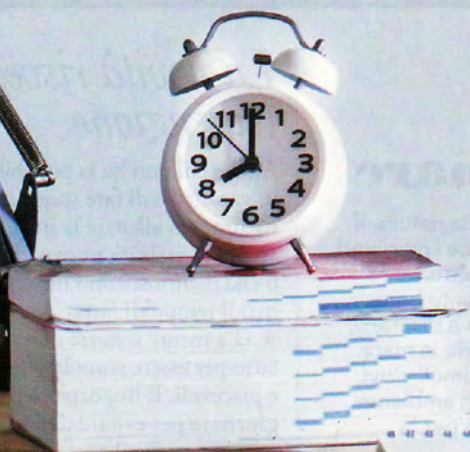
# psicoterapia online

## FACCIAMO CHIAREZZA

Si parla con lo specialista da casa propria, comodamente seduti e forse **più rilassati**. Ma non tutti sono d'accordo

**G**ia in auge da qualche anno in altri Paesi, la psicoterapia online approda da noi. In Rete, ci sono piattaforme di benessere on-demand, con uno psicologo che offre supporto h 24.

Le ricerche fanno ben sperare: depressione, attacchi di panico, ansia... hanno dato lo stesso esito (buono) del lavoro condiviso in studio con gli esperti. Ma quali sono i pro e i contro? Lo abbiamo chiesto a uno psicoterapeuta e a uno psichiatra.



## DUE TRATTAMENTI

Finora si poteva fare solo consulenza psicologica su una delle piattaforme dedicate o con l'utilizzo di strumenti di messaging, come Skype o altre chat.

✓ La differenza tra consulenza psicologica e psicoterapia è netta: la prima è una prestazione che punta a chiarire i meccanismi che sottostanno a un problema, la seconda è l'inizio dell'indagine e della cura psicologica alla persona, che riceve una diagnosi e l'indicazione dei passi da compiere.

✓ La consulenza si esaurisce presto e resta a livello superficiale del problema, la psicoterapia online prevede un intervento strutturato e una frequenza concordata.

## 1 Come cambia la relazione con l'esperto?

### È più facile superare l'imbarazzo...

Uno dei punti fondamentali della psicoterapia è la relazione di fiducia che si instaura con il terapeuta.

«Nella psicoterapia online non viene compromesso il rapporto terapeutico» dice il dottor Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta a Milano.

★ «Anzi, la webcam può essere vista come un plus, in quanto aiuta a superare la

barriera dell'imbarazzo che spesso porta la persona a evitare di chiedere aiuto. Nonostante si parli sempre di più dell'importanza del benessere e dell'aiuto psicologico, ancora molte persone sono titubanti all'idea di andare in uno studio, perché pensano che **si sentiranno a disagio** o giudicate» continua l'esperto.

★ «Stando a casa, invece, si sentono **in un luogo protetto** e questo favorisce la possibilità e la disponibilità a richiedere l'aiuto di uno psicologo. Di sicuro, l'online va inteso come ausilio nei casi in cui l'accesso in presenza sia impossibile oppure non facile».

### ... ma si perdono molte sensazioni

«Risulta difficile pensare di iniziare un percorso di psicoterapia solo per via telematica, con l'esclusione del rapporto personale diretto» osserva lo psichiatra Salvatore Di Salvo. «Senza il vis à vis (ma con la webcam), per esempio, verrebbero persi tutti gli elementi della metacomunicazione, cioè tutto quello che dice **il linguaggio del corpo**, come la postura, l'odore, il variare delle dimensioni delle pupille di fronte a certi stimoli...».

## 2 L'accesso è più facile?

### Gli orari sono flessibili...

In caso di trasferimento, avere la possibilità di continuare online la psicoterapia potrebbe essere comodo.

★ «Si può così proseguire quanto si è iniziato con lo psicoterapeuta, che può anche connettersi a orari flessibili, oltre a quelli che di solito si offrono in studio» afferma Davide Algeri. È davvero un vantaggio?

★ «Se si tratta di una fase transitoria, come può accadere nel caso di un periodo di trasferimento in altra sede, si può pensare di proseguire la psicoterapia via online. Il vantaggio consiste nell'**evitare l'interruzione** del rapporto terapeutico per mesi, da riprendere poi in modo frontale al proprio ritorno» aggiunge il dottor Di Salvo.

### ... ma non può durare a lungo

«Va sottolineato» prosegue il dottor Di Salvo «che in una psicoterapia fatta solo online, nonostante la webcam, si rischia di perdere **molto del non detto** che, invece, nel vis à vis si può cogliere con più agilità e più reattività. Del resto, dal momento che l'elemento centrale della psicoterapia è la relazione, a chi basterebbe un qualunque tipo di relazione, amicale o affettiva, vissuta solo per via telematica?».



## Quali sono i vantaggi della webcam?

### Aprire nuovi spazi al terapeuta...

La psicoterapia online richiede l'uso di una webcam: quando ci si connette bisogna farsi trovare in una stanza di casa, da soli, per circa 50 minuti o un'ora a seconda degli accordi presi.

★ «Questo è un vantaggio per lo psicoterapeuta, perché può raccogliere **maggiori informazioni** sulla persona: dove vive, come arreda gli spazi

e come li abita. Aiuta, insomma, ad avere un quadro più completo dell'individuo, che in studio difficilmente si può acquisire. Poi, se ha difficoltà motorie transitorie o permanenti può essere anche un modo per non creargli disagio chiedendogli di venire in studio», spiega il dottor Davide Algeri.

### ... ma anche lo studio ha una sua funzione

«Non sempre con una webcam si può vedere tutto. Quella della psicoterapia online è una situazione che va utilizzata quando è necessaria, **solo al bisogno**: anche il setting, l'ambiente dello studio del terapeuta, ha una sua funzione nella terapia» replica il dottor Salvatore Di Salvo.

## Scrivere messaggi in chat può essere d'aiuto?

### Favorisce la riflessione...

Mentre si è collegati con lo psicoterapeuta, si può anche scrivere all'esperto un messaggio in chat. «Questo è un vantaggio, che si aggiunge al colloquio online e che favorisce la riflessione. La

scrittura permette di meditare maggiormente su di sé e sulla problematica che si sta sviscerando insieme al terapeuta, anche **in un momento successivo** all'incontro» osserva Algeri.

### ... ma non sostituisce un diario

«Scrivere è senza dubbio terapeutico, così come lo è rileggerlo. Ma la riflessione di solito ha bisogno di spazi e tempi più lunghi perché si sedimenti dentro. Una chat può essere uno spot, **un momento**, ma non può sostituire un diario o un blog, se si preferisce la scrittura a video» sostiene il dottor Di Salvo.



In entrambi i casi (consulenza e psicoterapia) è necessaria una webcam, una connessione almeno adsl, delle cuffie e un microfono. Ma un professionista che non si appoggia a una piattaforma online potrebbe richiedere anche di scaricare un software ad hoc.

## Quanto dovrebbe durare?

### Può bastare anche un solo incontro...

La psicoterapia online può essere anche svolta a spot o deve durare più a lungo? «Dipende dall'approccio utilizzato dallo psicoterapeuta e da quello che la persona porta all'attenzione dell'esperto» commenta Davide Algeri. «A volte sì, potrebbe bastare un solo incontro, se per esempio bisogna fare una scelta specifica. In molti altri casi, invece, potrebbero essere

necessari più incontri online». ★ Per ora non ci sono ancora dati sufficienti per fare bilanci sulle percentuali di abbandono di questa pratica. «Al momento, tutti quelli che si sono rivolti al nostro servizio continuano o hanno concluso un percorso. Ma gli studi stranieri ci dicono che **non esistono sostanziali differenze** tra l'incontro online e quello dal vivo», sostiene il dottor Algeri.

### ... ma i problemi non si risolvono così in fretta

«Difficile pensare che l'incontro di una volta possa bastare a risolvere una problematica» ribatte Salvatore Di Salvo. «Forse, al di là della percentuale di abbandono, si può fare una riflessione in più sull'utilità di questo strumento. Magari può essere un modo per aiutare i ragazzi che hanno **difficoltà emotive a uscire di casa** invitandoli in studio. Così, non continuerebbero a mediare tutto dietro un video. Evitando il rischio di surrogare la relazione interpersonale con l'online, la webcam e la chat».

Servizio di Antonella De Minico.  
Con la consulenza del dottor Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta esperto in terapia breve strategica e fondatore di Helpsy.it a Milano, e del dottor Salvatore Di Salvo, psichiatra, analista junghiano, membro di IAPP (International association for analytical psychology) e presidente dell'Associazione per la ricerca sulla depressione a Torino.

➔ I FRUITORI, UOMINI E DONNE, HANNO DAI 24 AI 50 ANNI