

Da quello su cui si stendevano i pazienti del dottor Freud, alla nostra cuccia personale: sembra inevitabile, nell'era in cui abbiamo imparato a fare (quasi) ogni cosa con il cellulare, che anche la cura dell'anima possa essere mediata da uno schermo. E così la **psicoterapia on line**, da esperimento di emergenza pandemica, si sta configurando come nuovo (indispensabile?) canale per pazienti e professionisti

di **Désirée Paola Capozzo**



Cambiare DIVANO

Degli 8 miliardi di anime presenti sul pianeta Terra, secondo l'Oms una su 8 soffre di disturbi o disagi mentali. Per l'Istat circa 2,8 milioni di italiani sono affetti da depressione e 3,7 milioni da disturbi ansiosi. A richiedere l'aiuto di un professionista, invece, molti meno: 1 su 4. I motivi? Escludendo a priori lo stigma di chi crede che occuparsi della salute mentale sia meno importante della cura del corpo, o peggio, motivo di vergogna, le barriere principali che incontra chi si affiderebbe volentieri a uno psicologo per risolvere i propri problemi, sono due: soldi e tempo. Certo, il sistema sanitario nazionale garantisce qualche seduta con un professionista al costo di un ticket di circa 35 euro. E c'è il "bonus psicologo": ma nonostante i fondi destinati siano passati da 10 a 25 milioni di euro, a fronte di oltre 300.000 domande, solo il 12 per cento potrà essere accolto. Sulla questione tempo, invece, le soluzioni sono a portata di mano, anzi di cellulare: oggi potrebbe bastare un dispositivo mobile per iniziare una psicoterapia stando comodamente seduti sulla poltrona di casa propria.

Terapia a domicilio

La tele o videoterapia sembra essere un passaggio naturale e irreversibile se consideriamo che in media l'83 per cento degli italiani connessi a Internet passa 6 ore e 22 minuti al

giorno online (*Digital Report 2021*). A dare un po' di numeri per inquadrare il fenomeno in ambito psicologico nel nostro Paese, c'è un'indagine del sito *GuidaPsicologi.it*: 3 psicologi su 4 affermano di realizzare sedute online per la maggior parte su richiesta dei pazienti, principalmente residenti in Toscana, Lazio, Veneto e Lombardia, di età compresa tra i 18 e 44 anni (72 per cento donne e 28 per cento uomini), di cui il 68 per cento under 35, quei millennial che il *New York Times* ha descritto come la *Therapy generation*.

Un nuovo mercato

Se la richiesta di videoconsulti psicoterapeutici in Italia è per lo più un'eredità del periodo pandemico, all'estero è una pratica già diffusa: case history di successo è quella di *Therapychat.com*, fondata nel 2016 dall'expat italiano Alessandro De Sario e dallo spagnolo Alejandro Ponce, che coinvolge psicologi in Spagna, Italia e Regno Unito. Il boom di nuovi siti simili si registra dal 2020 in poi. Ma c'è anche chi è arrivato un pelo prima, partendo da un'esperienza personale, dopo aver riscontrato difficoltà nel trovare lo psicologo "giusto" vivendo all'estero. È la storia di Danila De Stefano, che nel 2019 ha fondato *Unobravo.it*: partito con un team di 9 psicologi, oggi conta 2.100 impiegati ed è leader di mercato in Italia. Nata

sempre da un'esigenza personale, ma con uno scopo differente, l'app *Antsy - Sos sollievo emotivo (antsy.health)*, come racconta la founder Valeria Riccio, ingegnere gestionale: «Antsy non promette di risolvere i problemi con una videochiamata, ma offre un ponte tra l'assenza di terapia e l'inizio di un percorso più strutturato, mette in contatto con uno psicologo certificato con cui parlare nel momento del bisogno, ricevendo feedback in tempo reale. Dopo il consulto c'è la possibilità di prenotare una terapia più lunga, ma in sé è un servizio aggiuntivo, di avvicinamento, che non ha intenzione di sostituire il percorso terapeutico *de visu*. Le sessioni hanno un costo di 1 euro al minuto e la durata varia a seconda delle necessità. Da poco è aperta anche la sezione dedicata al coaching, per lavorare su tematiche più legate al lifebalance».

Da 35 euro in su

Secondo il tariffario ufficiale dell'Ordine degli psicologi (*psy.it/nomenclatore*) tenuto conto di complessità della richiesta, urgenza della prestazione, situazione sociale e condizione economica del cliente, il costo di una seduta individuale può variare dai 35 ai 115 euro, con una media che si aggira tra i 50 e i 90 euro. Online molti offrono la prima seduta conoscitiva gratuita, e le tariffe variano: *Psicologo4u* parte da 40 euro, *Serenis* da 49 euro, *Unobravo* da 45 euro, *Terapeutaonline* da 52 euro. Da segnalare anche centri medici privati che offrono sedute in presenza a prezzi calmierati grazie ai grandi volumi, come il Centro medico Sant'Agostino.

È davvero per tutti?

Più che di veri e propri contro, meglio parlare di compatibilità con il disagio o disturbo da "curare". Per la Società di psicoanalisi italiana, la psicoterapia online è controindicata per pazienti che soffrono di patologie complesse, con difficoltà di comunicazione o condizioni cliniche piuttosto specifiche come inclinazione al suicidio, gravi disturbi della personalità, disturbi bipolare e schizofrenia. Di psicoterapia online parla da tempo lo psicoterapeuta Luca Mazzucchelli, autore del libro *Consulenza psicologica online: Esperienze pratiche, linee guida e ambiti di intervento* (Giunti) e che, mentre era in carica come vicepresidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia, ha redatto un guida pratica diretta ai colleghi intenzionati a intraprendere consulenze psicologiche a distanza, attività molto più complessa di quel che si crede, come racconta in un video sul suo canale YouTube: «Entrare virtualmente nelle case del paziente permette di avere "informazioni" preziose osservando l'arredamento, gli oggetti nella stanza, lo sfondo scelto per la sessione. Nel proprio habitat naturale ci si sente più disinvolti, ci si lascia andare più facilmente, lo schermo disinibisce, ci si sente protetti. È uno strumento sicuro e accessibile in situazioni di emergenza e

LO SCHERMO DISINIBISCE, FA SENTIRE PROTETTI, MA LIMITA LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

garantisce assistenza alle persone con mobilità limitata. Il risparmio di tempo dato dal non recarsi in studio, però, è anche un "contro": a volte la strada da fare per raggiungere lo studio è un'anticamera, un momento riflessivo utile ai fini della riuscita della seduta. Inoltre online si potrebbe perdere qualche "messaggio" non verbale per limiti di inquadratura. C'è anche un tema di privacy: alcune persone ad esempio vorrebbero iniziare (o continuare) una psicoterapia online, ma non si sentono a loro agio a parlare con un terapeuta se i familiari soggiornano in stanze attigue».

Se è vero che inizialmente questi approcci hanno creato una scissione tra i giovani professionisti che la vedono come un'opportunità di farsi conoscere e i più maturi, meno entusiasti del consulto "mordi e fuggi", anche l'Ordine nazionale degli psicologi considera positivamente quello che si configura come nuovo (indispensabile?) strumento di lavoro e, come commenta Davide Barente, vicepresidente dell'Ordine psicologi della Lombardia: «Si cerca di accompagnare gli iscritti all'ordine professionale nell'utilizzo di questa modalità attraverso eventi e materiali che ne spiegano le specificità e gli aspetti ai quali dedicare attenzione». La psicoterapia online è oggetto di ricerche e studi internazionali: già nel 2013 l'American Psychological Association e la Società internazionale di psicoanalisi poi, hanno stabilito linee guida e buone prassi da seguire. «C'è molta letteratura sui colloqui psicologici, psicoterapeutici, di abilitazione e riabilitazione mediati dalla tecnologia», prosegue Barente, «e i risultati sono molto incoraggianti per efficacia e soddisfazione di pazienti e psicologi».

Una cosa normale

Il vero successo da riconoscere a questo nuovo approccio, però, probabilmente è il processo in atto: la democratizzazione dell'accesso alla psicoterapia e la diffusione di una narrazione quotidiana di tali tematiche. Secondo Google Trend la keyword "psicologo online" in Italia ha un volume di 6.600 ricerche al mese. Pullulano sui social profili di psicologi che offrono pillole di "sollievo": da Antonio Tamburello @ *prof_tamburello*, a Stefania Andreoli @ *lastefiandreoli* e Valeria Locati @ *unapsicologaincittà*, per citarne alcuni. Un fenomeno analizzato anche da Stefano Paolillo della Società italiana di psicologia online che osserva come, al di là del chiaro intento lecito di autopromozione, il merito di questi account sia trasmettere il messaggio che "la psicologia può aiutare". È un buon inizio. |