

CARO PSI, *ci vediamo* SU ZOOM?

Con la pandemia psicoterapeuti, psicanalisti e counselor si sono "trasferiti" sulle piattaforme **digitali**. Una rivoluzione che, assicurano esperti e pazienti, offre anche **vantaggi** inaspettati

di GABRIELLA GRASSO

«Tutti i cambiamenti sono faticosi per gli esseri umani e con la pandemia ci siamo trovati a gestirne uno imprevedibile che ha investito la nostra vita relazionale e quella interiore: la portata delle conseguenze la vedremo con il ritorno alla normalità»: secondo **Laura Parolin**, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia, quello psicologico è un aspetto fondamentale dell'emergenza Covid, di cui non si è parlato abbastanza. «Si è data molta rilevanza a quello sanitario ed economico - che sono importanti - dimenticando che i problemi, se si hanno le giuste risorse interiori, si affrontano in maniera più efficace. E che gli investimenti sul benessere psicologico dei cittadini riducono i costi sanitari». Negli ultimi mesi la nostra psiche ha dovuto gestire la limitazione della libertà, la paura della malattia e della morte, il timore per la crisi economica. Il numero verde per il Supporto psicologico istituito dal ministero della Salute e dalla Protezione Civile da aprile a giugno è stato digitato più di 50.000 volte. Secondo un'indagine condotta ad aprile dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi, il 67% delle persone ha visto aumentare il proprio livello di stress: il disagio ha preso la forma dell'ansia nel 42% dei casi, disturbi del sonno nel 24%, irritabilità nel 22%, umore depresso nel 18%, problemi alimentari nel 10%. «Eppure gli psicologi non sono stati interpellati dai media e neanche un bonus governativo è stato dedicato al benessere psicologico», conclude Parolin.

IMAXTREE



C'è chi, quando è scoppiata la pandemia, era in cura per una patologia importante; e chi faceva terapia per mettere insieme i pezzi del proprio puzzle esistenziale. C'è chi aveva trovato, a fatica, un equilibrio che il Covid ha fatto vacillare; e chi covava un disagio che è esploso con il lockdown. E infine c'è chi si è trovato in una situazione di stress per la difficoltà di dividere i propri spazi con la famiglia: tra lavoro, partner, figli. Molti hanno chiesto aiuto a psicoterapeuti, psicanalisti, counselor e, vista la preoccupazione per il virus, hanno dovuto farlo attraverso piattaforme digitali. Deborah Colson è una psicoterapeuta →

ELLE **BENESSERE**

ta cognitivo-comportamentalista per la quale le sedute online non sono una novità. «Ho iniziato anni fa perché credo che il nostro sia un lavoro di traduzione - traduciamo in parole e teoria le emozioni dei pazienti - che può essere svolto in maniera professionale anche a distanza. Anzi, la tecnologia offre un vantaggio ai pazienti con vite complicate, perché possono inserire la terapia nella loro routine quotidiana. E ai pazienti che soffrono di patologie che rendono difficili gli spostamenti, come agorafobia, disturbi ossessivo compulsivi gravi, hikikomori: possono vedere il terapeuta online durante la fase acuta delle crisi, in attesa di incontrarlo di persona», spiega. Con il lockdown anche Stefania Mandelli, psicanalista lacaniana, ha proposto le sedute in digitale ai pazienti. Hanno tutti accettato. «Il rischio di un'analisi a distanza può essere che le persone che hanno più difficoltà a lasciarsi andare adottino una modalità protettiva passando da un racconto di sé "di pancia", giocato su libere associazioni, a un discorso più ragionato. Qualche volta accade: ed è interessante discuterne e usare questa scoperta all'interno del percorso analitico. In generale, quando tra me e il paziente c'è uno schermo, io sento l'esigenza di rivitalizzare il discorso inserendo una maggiore vivacità e gesticolando di più».

LA RICERCA DELLA **PRIVACY**

La mancanza del corpo si avverte, in effetti. «La comunicazione non verbale è ridotta: è più difficile cogliere un movimento delle mani, uno sguardo. E si perdono le sensazioni, quella cosa indefinibile che si prova quando ci si trova di fronte a qualcuno», spiega Tommaso Valleri, segretario generale di Assocounseling, una delle associazioni dei counselor italiani. Eppure, nonostante qualche ostacolo (tra cui la connessione non sempre stabile), la terapia a distanza funziona. «Forse se il mio percorso di analisi fosse iniziato subito online non sarebbe andata così bene: i primi mesi piangevo per tutta la seduta ed essere fisicamente vicina all'analista è stato di sostegno», racconta Silvia. «Ma il lockdown è iniziato qualche mese dopo, quando stavo meglio. Ho scelto un angolo della casa in cui mi sento protetta e da allora mi connetto sempre da lì; allo stesso modo l'analista fa in modo che la videocamera la riprenda dalla stessa angolazione». Così è come se si ricreasse, virtualmente, il setting terapeutico. La questione logistica è particolarmente complessa. Racconta Eleonora, in terapia da un anno quando è scoppiata la pandemia: «Passare al digitale non è stato problematico perché con la mia psicoterapeuta c'è un rapporto di fiducia, però mi è mancato il suo studio: per me è una zona franca, da lasciarmi alle spalle quando torno a casa. Parlare in mezzo alle mie cose, sapendo che il mio compagno era a passeggio per concedermi un'ora di solitudine non

«Grazie alla tecnologia è più facile inserire la terapia nella propria routine quotidiana»

è stato sempre agevole». A volte, tra l'altro, la questione non è semplicemente quella di sentirsi a proprio agio. «Per chi ha subito un trauma, lo studio rappresenta l'unico luogo sicuro dove esprimere le emozioni», spiega Colson. «Ma a parte questi casi specifici, ho rilevato un'interessante creatività tra i pazienti: un signore faceva le sedute andando su e giù con l'ascensore; un'adolescente mi chiamava dalla cabina armadio; un ragazzo si infilava nella doccia. E moltissimi si collegavano dall'auto».

SOSTEGNO **NECESSARIO**

Vinte le resistenze, risolte le questioni pratiche, la seduta online pare presentare anche dei vantaggi inaspettati. «Ci sono argomenti di cui parlo più liberamente attraverso la videocamera che di persona, come quelli che riguardano la sfera sessuale», racconta Silvia. «E poi non sono costretta a interrompere la terapia durante le vacanze: quest'estate ho parlato con l'analista anche mentre lei era in montagna». La flessibilità è il grande plus del metodo "a distanza". Stefania Mandelli raccomanda però ai suoi pazienti di prendersi sempre del tempo prima e dopo ogni seduta: «Altrimenti si corre il rischio che il prezioso momento della terapia si perda nel flusso infinito delle cose di tutti i giorni, incastrato tra una riunione di lavoro e l'altra».

A fronte di persone che avevano già avviato un lavoro su di sé e hanno dovuto semplicemente (si fa per dire) adeguarsi alle circostanze, ce ne sono altre i cui problemi sono esplosi con l'emergenza. «C'è stato un aumento delle sintomatologie legate ai disturbi alimentari: perché l'attività fisica - che durante il lockdown era negata - viene spesso usata dalle ragazze per tenere sotto controllo la patologia», spiega Colson. «E perché molte si sono ritrovate chiuse in casa con le due presenze che più minacciano il loro equilibrio: il frigorifero e la famiglia». Infine, in tanti hanno avuto bisogno, più che di un aiuto psicologico, di sostegno per affrontare situazioni faticose. Come Lucia e suo marito: il loro bambino di tre anni e mezzo aveva già manifestato, negli anni passati, degli episodi di aggressività, situazione che era migliorata con l'aiuto di uno psicomotricista. «Con il lockdown, senza psicomotricità né asilo, il problema si è ripresentato. Abbiamo chiesto aiuto a un counselor, che ci ha dato la possibilità di collegarci negli orari in cui il bambino dormiva. Il suo intervento ci ha letteralmente salvato». Commenta Valleri: «Quando non ci sono situazioni patologiche il counseling può aiutare perché sostiene le persone, offre punti di vista diversi, aiuta a far capire che la realtà dipende dalla prospettiva da cui la si guarda». Forse dovremmo prenderne atto: stiamo vivendo una situazione estremamente complessa. E per quanto prezioso e affettuoso, il sostegno degli amici non sempre è sufficiente. |