

## Psicoterapia online, boom dopo la pandemia: come funziona e per chi è indicata

di Paola Emilia Cicerone

Il malessere psicologico dell'era Covid e il lockdown hanno fatto nascere servizi di psicoterapia o supporto psicologico. Quali sono, per chi sono indicati e come funzionano

"Fatti vedere da uno bravo" non è più solo un commento ironico. Proprio Unobravo è il nome di uno dei servizi di supporto psicologico on line nati negli ultimi anni. E sono sempre di più a offrire la possibilità di trovare aiuto o fare psicoterapia senza muoversi a casa, risparmiando tempo e in molti casi anche denaro. Spesso è proprio il prezzo a invogliare: le sedute on line possono costare anche la metà rispetto alle tariffe di un professionista che riceve in studio, senza contare che alcuni servizi permettono di sfruttare il bonus psicologo. Ma siamo sicuri che una terapia on line garantisca gli stessi benefici di un incontro in presenza? Psicoterapia solo per chi ne ha davvero bisogno

"Intanto è sbagliato pensare che per risolvere i propri problemi tutti debbano andare in psicoterapia, che è una cosa seria e può anche mettere in difficoltà, se intrapresa senza una reale necessità", spiega Gianluca Castelnuovo, ordinario di psicologia clinica presso l'Università Cattolica di Milano e Direttore del Servizio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano, "Se c'è un lieve disagio, per esempio, si può valutare un intervento graduale pensando a incontri di supporto psicologico, interventi psicoeducativi o gruppi di autoaiuto".

Come prevede il progetto Viveremeglio promosso da Enpap in collaborazione con l'Università di Padova, AIP e molte università italiane. "Ma per individuare il trattamento più adeguato e fare da filtro serve un incontro in presenza, che infatti Viveremeglio prevede - sottolinea il docente -, il rischio altrimenti è che in un incontro on line certe informazioni sfuggano: sappiamo da studi recenti che la psicoterapia on line può essere efficace, ma dovrebbe essere una delle possibilità, con un terapeuta che già si conosce di persona, non una modalità esclusiva".

La psicoterapia online durante il lockdown

Il boom della psicoterapia on line c'è stato durante il lockdown, che ha reso indispensabili le



sedute a distanza. Nello stesso periodo sono nati anche servizi pubblici gratuiti come Italia ti ascolto promosso dall'Università di Milano-Bicocca, in collaborazione con l'Ordine degli psicologi della Lombardia. Anche se vari servizi sono nati prima, come il Pronto soccorso psicologico Roma est attivo dal dicembre 2019, "per fornire una soluzione di qualità all'emergenza emotiva, in tempi brevi e a costi agevolati", come spiega il fondatore, lo psicoterapeuta Gianni Lanari. Non si tratta di un servizio di psicoterapia ma di un vero e proprio Pronto soccorso psicologico, al costo di trenta euro a seduta, "per affrontare situazioni di crisi imparando a gestire le emozioni" grazie alle tecniche della terapia cognitivo-comportamentale.

Anche Unobravo è nato nel 2019, "inizialmente era rivolto soprattutto a italiani all'estero che avevano bisogno di una terapia in lingua madre", spiega la psicoterapeuta Valeria Fiorenza Perris che è anche Clinical director del servizio, "Abbiamo scelto un nome che sdrammatizza e permette di avvicinare un pubblico più giovane, anche grazie a tariffe accessibili".  
I vantaggi

Col Covid le sedute on line sono diventate una nuova normalità, "che presenta vari vantaggi, fa

entrare nel privato del paziente, garantisce la privacy e porta a creare un legame molto forte col terapeuta, ma richiede una formazione adeguata degli psicologi, cui Unobravo presta molta attenzione", ricorda Fiorenza Perris. Negli anni il servizio ne ha coinvolti, queste le cifre ufficiali, oltre 2500, per seguire più di ottantamila pazienti. L'abbinamento avviene attraverso un questionario on line che individua il terapeuta cui si è assegnati, lo stesso metodo adottato dal servizio Serenis che però propone solo psicoterapeuti.

Come funziona

Molti servizi on line infatti propongono sia psicologi che psicoterapeuti, che sono gli unici abilitati a gestire una terapia dopo aver frequentato una delle scuole quadriennali riconosciute, scelta tra i vari indirizzi. "Di solito ci si basa sul passaparola o i consigli di un amico, noi vogliamo che chiunque possa trovare il terapeuta più adatto alle proprie esigenze. Se poi dopo il primo incontro non si è soddisfatti c'è la possibilità di essere riassegnati", sottolinea Fiorenza Perris. In ogni caso chiunque compili il questionario si vede proporre un incontro conoscitivo gratuito per definire un progetto di lavoro: "Partiamo dal presupposto che chi compila il questionario voglia essere aiutato", spiega la responsabile clinica di Unobravo, "ci sono poi gruppi finalizzati a realtà particolari come pazienti oncologici o con disturbi del comportamento alimentare, oltre a servizi finalizzati alle aziende, offerti da molti servizi di psicoterapia on line".

Non tutti sperò seguono queste modalità: Intherapy, fondato a Milano dalla psicoterapeuta cognitiva Sandra Sassaroli, per esempio, propone ai pazienti un colloquio a voce in base al



quale sarà individuato il terapeuta e un progetto di lavoro. "Lavorare in presenza, e magari all'interno di una struttura sanitaria multidisciplinare, come il Servizio che dirigo, significa notare problemi che attraverso uno schermo possono sfuggire, e avere la possibilità di rivolgersi a uno psichiatra o se opportuno a un altro specialista se si sospetta un problema anche medico-organico", ricorda Castelnuovo.

I rischi

"Fornire servizi solo on line può comportare rischi soprattutto rispetto ad alcune diagnosi", aggiunge Luca Mazzucchelli, uno dei pionieri del supporto psicologico via web, che ha attivato diversi servizi: "Il mio obiettivo era diffondere la psicologia attraverso strumenti digitali - spiega - ho iniziato offrendo su You Tube una serie di materiali gratuiti, ancora disponibili". Sono poi nati Mindwork, rivolto alle aziende e nel 2021 Mindcenter che propone percorsi on line, in presenza e in alcuni casi misti: "si comincia dal vivo e poi si continua on line", spiega Mazzucchelli, "anche la scelta di un terapeuta deve essere fatta da esseri umani, non possiamo affidarlo a un algoritmo. E non dimentichiamo che lo spostamento per recarsi allo psicoterapeuta è già una preparazione alla seduta e il rientro un momento di bilancio". I prezzi di Mindcenter sono più elevati rispetto alla media dei servizi on line, "è importante garantire un servizio di qualità" sottolinea Mazzucchelli: "I terapeuti devono avere una formazione adeguata, cui si aggiunge la supervisione sia individuale che di gruppo".

Lo psicoterapeuta propone comunque anche molti contenuti gratuiti nel suo canale Youtube. "Ma l'esperienza insegna che la gratuità va bene fino ad un certo punto perché si tende a impegnarsi meno", prosegue, "Certo, sarebbe importante anche rafforzare la struttura pubblica, per esempio promuovendolo psicologo di base".

Intanto le esperienze si moltiplicano e non sempre è facile identificare i servizi offerti. Therapychat per esempio parla genericamente di "supporto psicologico", anche se tra le aree di intervento individuate ci sono patologie come la depressione, mentre Relief "è un servizio di sollievo psicologico rapido, non propriamente di psicoterapia, sia di persona a Milano che on line", spiega lo psicoterapeuta Alessandro Calderoni, fondatore del servizio, "usiamo psicotecniche e tecnologie per la regolazione emotiva per aiutare le persone di imparare a modulare l'emozione che li sta disturbando in quel momento, riuscendo poi a intervenire anche da soli in seguito attraverso gli esercizi contenuti in un'app". In questo caso le sedute durano 30

minuti e possono essere al massimo 8 consecutive per persona, al costo di 29 euro per i maggiorenni under 25 e per gli over 65 e di 50 nella fascia intermedia.

"La psicoterapia in presenza trasmette anche l'importanza del contatto fisico, che può essere terapeutico per chi ha problemi relazionali", ricorda Castelnuovo. "Senza dimenticare l'importanza del setting, della seduta in studio che è uno spazio sacro, protetto". E ricordando



che il contatto in presenza serve anche ai terapeuti: "Stare sempre davanti a una webcam è alienante", conclude Mazzucchelli.

