

E-therapy

Psicologi a

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa clinica di Torino

Anche la psicologia, in una società ormai multimediale, ha dovuto adattarsi ai costumi e alle nuove modalità comunicative. Viviamo in un contesto in cui reale e virtuale si compenetrano continuamente e dove i contatti in Rete e di persona si alternano senza sosta.

Negli Stati Uniti le prime forme di psicologia on line (detta anche e-therapy) compaiono negli anni '80, attraverso la formazione di gruppi di auto mutuo aiuto sul Web. In Italia, tale modalità si sta divulgando solo recentemente, soprattutto fra le nuove generazioni, consuete all'uso di Internet.

Gruppi di supporto speciali

La psicologia on line comprende attualmente varie forme di sostegno: semplici siti di informazione su concetti psicologici, counseling via mail e/o via chat, creazione di gruppi di supporto tramite la Rete, "rubriche" in cui un professionista risponde ai quesiti posti dai lettori virtuali.

Nessuna vergogna e ansia

Come funziona un sito di consulenza psicologica on line? Prendiamo come esempio un portale che offre consulti via email e via chat. Le modalità di accesso sono molto semplici: in seguito all'invio di una email, o la compilazione di un form predisposto, l'utente ha la possibilità di prenotare un consulto psicologico, a sua scelta, tramite email

Appuntamenti virtuali via chat e risposte private ai propri problemi via email. Perché la Rete, in questi tempi così frenetici, è un efficace sostegno accessibile a tutti. La parola alla nostra esperta, che ci spiega i retroscena di questo peculiare luogo d'ascolto

Tutto quello che devi sapere, per il tuo bene e per quello del medico che ti ha in cura

Tutela della privacy e segreto professionale

Dal punto di vista etico anche la psicologia on line deve attenersi al codice deontologico, nel quale vi è una sezione specifica

relativa alle linee guida per le prestazioni psicologiche via Internet e a distanza; i capisaldi restano la tutela della privacy, il segre-

to professionale e la riconoscibilità dello psicologo come esperto e professionista, adeguatamente formato e iscritto all'albo.

Questi elementi sono una tutela per i clienti e per gli psicologi e consentono di delineare meglio il rapporto terapeutico.

portata di... clic

o chat (esiste anche l'alternativa della video chat); dopo aver effettuato il pagamento (tramite carta di credito o bollettino postale), è possibile usufruire del servizio. Generalmente, per email viene fornita una risposta entro un paio di giorni, mentre per i "colloqui" tramite chat è necessario fissare un vero e proprio appuntamento virtuale con lo psicologo.

I vantaggi di un mezzo comunicativo di questo tipo sono numerosi. Operati da mille incombenze quotidiane, spesso non abbiamo il tempo materiale per poterci dedicare a noi stessi, al nostro benessere fisico e psichico: in questo senso la Rete è un efficace sostegno. L'accessibilità per tutti, l'immediatezza dell'intervento, la capacità di acquistare un servizio a distanza e a costi contenuti, la diffusione capillare dei mezzi hanno determinato un aumento della domanda e quindi un'offerta diversificata, che va da siti puramente informativi, ad altri che offrono counseling on line.

Creare uno spazio di consulenza psicologica in Rete vuol dire offrire un luogo di ascolto, in cui uno specialista possa accogliere domande e dare risposte agli interrogativi, originati dal disagio e dalla sofferenza, perché il primo passo verso il benessere è l'essere consapevoli delle proprie difficoltà e della necessità di chiedere aiuto. Esistono tuttora delle barriere oggettive che impediscono di rivolgersi di persona allo psicologo: ver-

gogna, ansia, paura del giudizio altrui, inconsapevolezza del proprio malessere, mancanza di dialogo con gli altri.

C'è più tempo per riflettere

L'uso di Internet ovvia a tutto ciò, offrendo la possibilità di mettersi in gioco senza uscire troppo allo scoperto; per questo, spesso, i siti di consulenza psicologica on line si rivolgono soprattutto agli adolescenti, in quella fase della vita in cui il confronto è più difficile e gli adulti sono spesso considerati lontani e giudicanti. La comunicazione testuale offre più tempo per riflettere sui concetti espressi, che si possono rileggere tutte le volte che se ne sente il bisogno, ed è innegabile quanto sia più facile scrivere ciò che si pensa, piuttosto che dirlo. Inoltre, spesso, la mancanza di un feedback (le espressioni e il tono della voce) aiuta l'utente a non temere giudizi e ad esprimersi più liberamente.

I siti di consulenza psicologica on line si rivolgono soprattutto agli adolescenti e ai loro bisogni

Il futuro è molto radioso

Sicuramente la psicologia on line troverà sempre più spazio nel futuro e maggiori saranno gli ambiti di applicazione, strettamente legati alle nostre necessità; come diceva Holmes (2004): "Immaginate un futuro in cui nessuno si sente imbarazzato all'idea di incontrare uno psicoterapeuta. Un futuro in cui la cura della salute mentale è accessibile a chiunque e i professionisti competenti e qualificati so-

Pro e contro del dottor Web

Una relazione particolare

Alo stato attuale, permangono dubbi sull'utilità di una terapia psicologica non svolta in maniera convenzionale; **in una relazione psicoterapeutica il contatto vis à vis è parte integrante**, perché permette non solo l'instaurarsi di una relazione empatica e profonda, ma anche l'analisi di tutte quelle componenti comunicative (verbali e non), determinanti per la comprensione di un disagio. È pertanto necessario sottolineare che **la terapia on line è consulenza, aiuto e sostegno e non terapia psicologica**, intesa nel senso più completo e stretto del termine; tuttavia, anche l'on line è una forma di relazione e, come tale, influenza l'esistenza dell'individuo, purché la persona direttamente interessata sia motivata.

no così tanti che nessuno ha bisogno di muoversi da casa per incontrarli. Immaginate un futuro in cui la salute emotiva ha un tale valore per la società, che la psicologia è diventata ormai un bene accessibile a tutti e senza barriere. Fantascienza? Forse. In fin dei conti, la fantascienza non predice il futuro, ma esamina le nostre aspettative presenti e le proietta estremizzandole".