

Psicologia on-line

È innegabile quanto sia più facile scrivere ciò che si pensa e si prova, piuttosto che dirlo, anche perché vi è più tempo per riflettervi. Internet offre la possibilità di mettersi in gioco, senza uscire troppo allo scoperto.

La moderna Psicologia è riuscita ad abbattere anche le barriere di Internet. O quasi. Perfino per una disciplina come questa, buttarsi nella "Rete" è diventata un'esigenza per stare al passo coi tempi, con l'odierna società (ormai multimediale in tutto), per raggiungere un pubblico sempre più ampio. Oggigiorno, reale e virtuale si compenetrano di continuo e l'individuo è ormai avvezzo a relazioni non più solo vis a vis, ma cibernetiche e virtuali.

Le prime forme di e-therapy hanno visto la luce negli anni ottanta negli Stati Uniti; la prima manifestazione è stata la nascita di gruppi di auto-mutuo aiuto, fra soggetti accomunati da problematiche simili. Attraverso la Rete, gli utenti si confrontavano, discutevano, potevano esternare il proprio problema sentendosi accolti da un gruppo, in grado di comprendere le loro difficoltà.

Qual è la situazione in Italia? Attualmente i maggiori fruitori della Rete sono i giovani ed è proprio a questo target che la Psicologia on line si rivolge. In Rete vi sono siti di informazione relativi ad argomenti psicologici, gruppi di supporto, rubriche, in cui lo Psicologo risponde a quesiti e curiosità, poste dai lettori virtuali.

Interessante è la crescita di forme di counseling psicologico via mail e/ o via chat; grazie all'invio di una mail o di un form predisposto, l'utente può prenotare un consulto psicologico tramite mail, chat o video chat. Il pagamento avviene con

carta di credito o bollettino. Per la mail la risposta è garantita entro un paio di giorni, mentre per i consulti è necessario fissare un vero e proprio appuntamento virtuale con il professionista.

I vantaggi della Psicologia on line sono molteplici; si tratta di un servizio accessibile a tutti (grazie alla diffusione capillare della Rete), fruibile a distanza, con costi e tempi contenuti. Non dimentichiamo che viviamo in una società in cui spesso non c'è il tempo per dedicarsi al proprio benessere psico-fisico ed in cui la relazione diretta sovente è vissuta con disagio e preoccupazione. Rivolgersi allo Psicologo è ancora troppo spesso una scelta permeata da vergogna, ansia, paura del giudizio altrui. Creare uno spazio di consulenza psicologica in Rete vuol dire offrire la possibilità di ascolto a tutti; significa accogliere domande, dare risposte agli interrogativi e permettere così di compiere il primo passo verso il benessere, ovvero il riconoscimento delle proprie difficoltà e della necessità di chiedere aiuto.

È innegabile quanto sia più facile scrivere ciò che si pensa e si prova, piuttosto che dirlo, anche perché vi è più tempo per riflettervi. Internet offre la possibilità di mettersi in gioco, senza uscire troppo allo scoperto; questo vale soprattutto per gli adolescenti, i quali si trovano in quella fase della vita, in cui il confronto e lo scambio (in particolare con gli adulti) sono difficili. Spesso proprio la mancanza di un feedback diretto, derivato dalla relazione vis a vis aiuta l'utente a non temere il giudizio del professionista e ad aprirsi.

Bisogna però sottolineare che la Psicologia on line non è terapia psicologica, ma consulenza, aiuto e sostegno. Allo stato attuale ci sono dubbi sull'utilità di una terapia di tal tipo, non svolta secondo i canoni convenzionali. Innegabile il fatto che in una relazione psico-terapeutica il contatto vis a vis sia parte determinante, in quanto il "prendersi cura" ed il "curarsi" passano proprio attraverso l'instaurarsi di una relazione empatica e profonda.



Il lavoro terapeutico inoltre è analisi di tutte le componenti comunicative (verbali e non, quali espressioni facciali, tono di voce etc.), attraverso cui l'individuo si esprime nella sua totalità.

In ogni caso la relazione on line è pur sempre una forma di relazione, in grado quindi di influenzarci. Per tal motivo, nel Codice Deontologico degli Psicologi vi è una parte specifica dedicata alla terapia in Internet; i capisaldi restano la tutela della privacy, il segreto professionale, la riconoscibilità dello Psicologo come professionista, preparato ed iscritto regolarmente all'Albo.

La relazione on line e le sue applicazioni in futuro saranno sempre più vaste; proviamo ad immaginare un futuro in cui la salute mentale sia accessibile a tutti, senza barriere di spazio, tempo, costi ed età, scevra da imbarazzi di recarsi di persona dallo psicoterapeuta. Chissà che questa non diventi realtà, più che immaginazione...

Autore: Dott.ssa Sonia PIANA
Psicologa