

## **Le sedute on line: una nuova frontiera nel trattamento psicoterapeutico**

Ormai da più di un anno, tempo d'inizio del primo lockdown in Italia, si è assistito ad un forte incremento delle terapie psicologiche a distanza, metodologia peraltro da anni già validata dall'Ordine degli Psicologi per la sua riscontrata efficacia che colloca tale metodo quasi al livello di una seduta in presenza.

Senza ovviamente nulla togliere all'unicità del contatto interpersonale, si è ormai dimostrato da tempo come l'intraprendere un percorso interamente a distanza possa risultare efficace e talvolta anche molto più agevole di un trattamento in presenza che comporta l'impegno nel doversi recare fisicamente presso lo studio di psicoterapia con un maggior aggravio di tempo necessario per raggiungere tale sede.

Ma come mai si sceglie la modalità on line? Quali possono essere le motivazioni che possono far prediligere un "setting a distanza"? Diversi possono essere i motivi: per esempio, ad una persona potrebbe accadere di scegliere un determinato professionista che gli ispira fiducia oppure che è in possesso di una specifica competenza o che aderisce ad un determinato indirizzo psicoterapico ma che opera in una città diversa. Decidere di intraprendere un percorso di psicoterapia è una scelta delicata che presuppone, per la sua riuscita, la possibilità di stringere un'alleanza con il proprio terapeuta. La relazione psicoterapeutica è un rapporto speciale, un "viaggio da percorrere insieme" un legame fra terapeuta e paziente che non è sempre così scontato. Potrebbe quindi accadere che proprio quel determinato professionista con il quale si sente di stare a proprio agio abbia lo studio professionale in un'altra città o magari anche in un altro paese o continente. Anche nel caso di metropoli molto grandi e dispersive come, per fare un esempio calzante, la città di Roma, potrebbe accadere che lo psicoterapeuta si trovi ad operare in un quartiere all'altro capo della città, in una zona incompatibile con i propri impegni personali o lavorativi. In questi casi la soluzione è proprio la seduta a distanza, un modo comodo per potersi connettere da casa propria, in una pausa sul posto di lavoro, in viaggio o in vacanza.

Per citare altri vantaggi possiamo pensare anche all'aspetto economico. Il setting on line non ha altro costo che l'onorario del terapeuta non comportando né l'impegno da parte dello stesso di trovare un'ulteriore ora nel suo studio privato compatibile con le possibilità di tempo del paziente e né l'ulteriore tempo necessario per lui per raggiungere fisicamente il proprio studio. Proprio per tali premesse in genere la seduta a distanza ha un onorario inferiore di quella in presenza. Inoltre, e non da ultimo, c'è il discorso della più completa sicurezza: in questi tempi per molte persone diventa ormai indispensabile il potersi preservare da possibili contagi. Benché negli studi si lavori in completa sicurezza, adottando le norme e i dispositivi resi obbligatori dalle norme sanitarie, molte persone possono trovare più agevole avere la possibilità di collegarsi a distanza.

Evidenziati questi fondamentali presupposti, in pratica come si svolge una psicoterapia on line? Con quali mezzi è possibile realizzarla? Molte persone possono erroneamente pensare di non possedere la tecnologia adeguata per tale metodo e per tale motivo a priori escludono tale possibilità. In realtà l'unico presupposto indispensabile è quello di possedere una buona connessione ad Internet mentre, per

quanto riguarda i dispositivi attraverso i quali ci si può connettere, è possibile utilizzare diverse modalità: il modo più semplice ed immediato è quello di collegarsi attraverso il proprio telefono cellulare utilizzando la video chiamata whatsapp, oppure, per chi possiede un PC utilizzando Skype o Zoom. Si concorderà con lo psicoterapeuta il mezzo più semplice e più alla portata del paziente. Anche la semplice telefonata può andare bene anche se è vivamente consigliabile, soprattutto per i primi incontri, il poter usufruire del contatto visivo che, per ovvi motivi, agevola di molto la relazione e rende l'incontro virtuale quasi uguale ad un incontro in presenza.

Sfatato quindi il falso problema della tecnologia ecco quali sono gli “ingredienti” essenziali per intraprendere una psicoterapia a distanza:

- 1) Una buona e stabile connessione ad Internet;
- 2) Possedere uno smartphone o un PC;
- 3) Una buona alleanza tra paziente e psicoterapeuta;

Dopo tali premesse è fondamentale aggiungere che la psicoterapia on line deve essere considerata a tutti gli effetti come una seduta in presenza: quindi, anche per il setting a distanza, uno dei presupposti ineliminabili è quello di osservare la completa riservatezza, requisito che deve essere garantito sia dallo psicoterapeuta che dal paziente. Nello specifico, per quanto riguarda lo psicoterapeuta, egli si collegherà in una stanza chiusa in assenza di altri; d'altro canto il paziente si impegnerà a ricevere la prestazione in un luogo riservato, o della sua casa o del suo lavoro, senza la presenza di altre persone che potrebbero osservare o anche udire il contenuto della seduta. Un altro aspetto da sottolineare, sempre relativo alla privacy e che investe in particolare il paziente, è quello che, poiché la seduta on line “entra” spesso in un luogo riservato come può essere un'abitazione privata, è necessario che sia il paziente stesso a garantire tale sua riservatezza evitando di collegarsi in luoghi troppo intimi della casa come possono essere la camera da letto o il bagno. Inoltre, per essere ancora più protetti nella propria intimità, se si usa il PC, è possibile anche decidere di sfumare lo schermo o di mettere degli sfondi artificiali già predisposti dalla tecnologia. Così come per una seduta in presenza anche a distanza il setting psicoterapeutico deve avere un orario e una durata stabilita: un tempo che può variare, a seconda dell'orientamento dello psicoterapeuta, per un incontro individuale tra i quarantacinque minuti e un'ora e per un setting di coppia o familiare da un'ora a un'ora e mezza. Come da prassi consolidata, anche nella terapia on line nel primo incontro il terapeuta definirà con il paziente le regole del setting come, appunto, la durata e la cadenza di ogni incontro, l'onorario e la modalità di pagamento e concorderà con il paziente gli obiettivi terapeutici sui quali lavorare. Essendo un setting a distanza gli incontri si salderanno a mezzo bonifico bancario seguendo le modalità concordate e il pagamento sarà seguito da regolare fattura che sarà spedita per email dal terapeuta al paziente.

Diversi sono i feedback positivi dei pazienti che hanno trovato beneficio dal collegarsi a distanza. La vita frenetica e complicata tipica dei nostri tempi, la pandemia ancora in corso, la nuova modalità del telelavoro e le frontiere sempre più aperte a possibili trasferimenti sono tutti elementi che portano sempre di più a scegliere di intraprendere un percorso psicologico a distanza. Proprio in questi giorni un mio paziente che ha da poco concluso il percorso di psicoterapia, mi ha ringraziato dichiarando che, benché all'inizio ha provato delle resistenze nel collegarsi a distanza, è ora convinto che per lui tale metodo è risultato davvero l'unico possibile; per lui questo è stato il suo primo percorso che è riuscito a portare a compimento senza incappare nei normali contrattempi della vita quotidiana che molto spesso rallentano e allungano i percorsi in presenza.

Per questi ed altri favorevoli riscontri, mi sento confidente nel definire tale modalità "una nuova frontiera" dei trattamenti di psicoterapia, una naturale evoluzione che segue l'evolversi di altri contesti come il lavoro e le relazioni interpersonali che, al giorno d'oggi, sono sempre più mediate dalla tecnologia. E' giusto aggiungere che per una buona riuscita di un percorso psicoterapeutico a distanza è, come peraltro per le terapie in presenza, il riuscire ad instaurare con il proprio psicoterapeuta e con il proprio paziente una buona relazione, quel tipo di rapporto che in gergo psicoterapeutico si chiama "alleanza terapeutica". Tale indispensabile presupposto, non sempre scontato, esula dall'essere o meno in presenza perché dipende da un lato dall'empatia dello psicoterapeuta e dall'altro dalla motivazione del paziente e dal suo sentirsi accolto e compreso nelle sue richieste dal professionista. Dalla mia esperienza talvolta il setting a distanza, se supportato da una buona e stabile connessione, risulta in molti casi molto favorevole per ottenere una maggiore concentrazione da parte dei due attori coinvolti (psicoterapeuta e paziente) preservandoli da stimoli e da distrazioni esterne. Spesso il focus attentivo in tale setting è molto alto favorendo la concentrazione di entrambi e, di conseguenza, l'efficacia del lavoro.

Le mie personali esperienze positive e quelle di molti miei colleghi mi rendono confidente nel voler proseguire la mia professione anche nella modalità a distanza in particolare in tutte quelle situazioni personali, in parte già sopra esposte, nelle quali per il paziente risulti più utile o, in alcuni casi, indispensabile usufruire del setting on line, certa che l'evoluzione in tal senso permetterà a molte più persone di poter accedere alla psicoterapia e ai notevoli vantaggi che essa comporta nell'accrescere il benessere psicologico e nell'alzare la qualità della propria vita quotidiana.

Loredana Angeloni  
Psicologa Psicoterapeuta  
Insegnante certificata Protocolli Mindfulness

