

## La scommessa della psicoterapia online

Internet e la frequentazione della rete offrono insolite possibilità di comunicazione, anche con il proprio psicoterapeuta. Il setting tipico con il lettino dello psicoanalista o le due poltroncine e l'ambiente soft dello studio che inclina alle confidenze, sono ormai retaggi del passato? Per la psicoterapia on line è tempo di bilanci e di nuove proposte in linea con gli sviluppi della rete.

Prima di tutto occorre distinguere tra pratica psicoterapeutica vera e propria e i cosiddetti "contatti" on line informali, a titolo gratuito, tra paziente e psicoterapeuta. Un contatto può protrarsi per mesi o anche per anni e rimanere tale, non andando oltre qualche consiglio più o meno indovinato, fungendo da supporto a distanza, quando l'unica cosa di cui ha veramente bisogno il paziente è qualcuno su cui contare. Ma la disponibilità del terapeuta non è illimitata e per dubbi o problemi di una certa entità l'utente virtuale può accedere ad un servizio di consulenza privata con un esperto via e-mail o in diretta (in chat) a pagamento. Certo, si tratta di un setting terapeutico diverso dall'usuale, con dinamiche e regole proprie, anche se in alcuni casi, attraverso l'audio e il video in tempo reale, si può arrivare a simulare una seduta con i due partner virtuali presenti contemporaneamente e perfino rispettare il "timing" degli interventi. Un'altra possibilità è offerta dalle mailing list, dai forum di discussione e da gruppi di auto-aiuto, in cui più persone si confrontano su un tema o un problema comune. Fondamentale, in ogni caso, è il rispetto della privacy o addirittura l'anonimato.

La comunicazione via e-mail è quella più utilizzata perché richiede il minimo di strumentazione. Se è vero che il canale principale di ogni forma di psicoterapia è l'ascolto empatico da parte del terapeuta, che tiene conto di silenzi, di pause, lapsus, ripetizioni, omissioni, anche l'importanza di un testo scritto non è da sottovalutare: la decodifica di un messaggio testuale può offrire la possibilità di osservare il modo in cui una persona dà forma ed ordina i propri pensieri (attraverso la punteggiatura, la sequenza, etc) e fare inferenze sullo stato mentale.

Ma c'è dell'altro. Come sottolinea Mario Galzigna, coeditor di Psychiatry on line Italia, nel saggio "Il mondo della mente" (Marsilio Editore), internet offre al navigatore psi o "psiconauta" (psichiatra, psicologo, psicoterapeuta, psicoanalista, epistemologo clinico, assistente sociale, educatore, infermiere) la possibilità di studiare alcune dinamiche relazionali fuori dal contesto terapeutico, avvalendosi di tecniche proprie della ricerca sociale: analizzare, per esempio, nei dialoghi virtuali, il manifestarsi di un disturbo della personalità di tipo narcisistico o una strutturazione della personalità borderline - modelli di funzionamento psichico tra i più frequenti tra i navigatori virtuali - osservare l'evolversi di amori, relazioni, la composizione di gruppi o assistere a nuovi sviluppi della vita psichica a livello individuale e collettivo.

Il futuro del linguaggio va verso l'uso della rete. E la psichiatria e la psicologia non possono non tenerne conto. Nella lettura magistrale al recente Congresso della Società Italiana di Psichiatria, il filosofo Pierre Lèvy, parlando del futuro del linguaggio, ha messo in risalto le implicazioni più profonde del web, da cui emerge il concetto di mente come una "rete di reti", interconnesse e interdipendenti, già noto alla psicologia e psicoterapia dei gruppi, ma che necessita oggi di un sapere professionale in continua evoluzione.

**Di: ROSALBA MICELI**

**Tratto da: La stampa**