

Resoconto convegno "Multitasking e terapia online", 29.9.2012 Lograto, (Bs)

Un arcipelago ancora in gran parte inesplorato ma presumibilmente vasto e variegato, costituito da tante psico-isole, alcune delle quali dedicate all'informazione ed alla psico-educazione, altre allo scambio di esperienze, altre ancora alla consulenza, alla supervisione ed alla psicoterapia online.

Questa è la metafora che forse può dar conto della complessità, ricchezza e problematicità della psicoterapia online, oggetto insieme con il multitasking del convegno tenutosi a cura di <http://www.umanamenteonline.it/> nei settecenteschi saloni di Villa Morando a Lograto (Brescia) sabato scorso (29.9.2012). A guidare l'esplorazione con instancabile passione per l'innovazione ed altrettanta profondità di visione culturale Luca De Biase. Punto di partenza il nostro cervello, ed in particolare quel polo frontale (o area 10 di Brodmann) che, come ha spiegato, con cristallina chiarezza il Dott. Caruana, - collaboratore del Prof. Gallese all'Istituto di neuroscienze dell'Università di Parma - sembra costituire, in sinergia con altre aree motivazionali (cingolato anteriore), la base neurobiologica del multitasking, tant'è che una sua lesione appare correlata con lo strategy application disorder. Un' alterazione cioè di quelle sofisticate strategie cognitive che, integrando al meglio attenzione, concentrazione, memoria e capacità di discriminazione tra stimoli importanti e no, ci consentono appunto contemporaneamente di leggere il giornale, scrivere una mail, ascoltare il/la partner (?), e fare colazione. Cosa che peraltro riesce ad alcuni meglio (light multitaskers) che ad altri (hard multitaskers), senza che a tutt'oggi siamo in grado di sapere se ciò sia dovuto a capacità innata o ad esercizio. A definire meglio i contorni dell'arcipelago o meglio di alcune isole dello stesso ha provveduto la ricerca commissionata da uma.na.mente alla fondazione Ahref sullo stato attuale della psicoterapia online in generale, ed in particolare in Italia. L'analisi realizzata dal Dott. De Paoli e dalla Dott.ssa Broccatelli, che l'ha illustrata, oltre a ribadire aspetti prevedibili (maggiore diffusione della pratica di e del dibattito su la psicoterapia online in USA, testimoniata anche dalla partecipazione allo stesso di enti governativi), ha pure evidenziato, attraverso l'analisi di 53 siti e degli scambi tra gli stessi, aspetti meno noti quali un 8 % di Avatartherapy (terapia cioè in secondlife tra un avatar paziente ed un avatar psicoterapeuta) negli USA e la prevalenza invece in Italia di chat e forum dedicati genericamente allo scambio di informazione su temi di psicologia generale, così come la frammentazione del dibattito italiano sulla psicoterapia online in piccole isole (siti) scarsamente in relazione tra loro. Va d'altro canto segnalato che allo stato attuale non è ancora consentita dalla legge italiana la psicoterapia online, mentre è possibile la consulenza. Lo psicologo e psicanalista Dott. Castaldi ed il webmaster del suo sito di consulenza online, il Dott. Zanin, hanno poi condotto i numerosi partecipanti (tra cui un altro psicologo "online" il Dott. Mazzucchelli) della spedizione tra i minacciosi marosi della consulenza e terapia online. E in questo mare ancora in larga parte da scoprire, accanto ad alcuni obiettivi vantaggi (riduzione dei tempi, dei costi, anonimato etc) le domande sembrano superare le risposte. Se nella terapia online cambia così profondamente il setting cosa determina e garantisce l'efficacia della terapia stessa? Se le stesse scienze cognitive sembrano riscoprire l'importanza della corporeità nella relazione interpersonale - tanto che il concetto di simulazione incarnata di Gallese si sta imponendo sempre più quale base per la comprensione dei fenomeni intersoggettivi ed in particolare di transfert e contro-transfert - come spiegarsi l'andamento in controtendenza della psicoterapia online, così disancorata dai tanti stimoli percettivi della corporeità da apparire impalpabile. E ancora, se la talking cure freudiana lasciava ampio spazio all'inconscio, quanto

ne può lasciare la writing cure della terapia per mail, inevitabilmente molto più conscia? Nei frangenti dell'incertezza mi sembra allora quanto mai opportuna la precisione normativa del paese ove vivo ed esercito, la Svizzera, in cui la psicoterapia online si sta, con chiare regole, notevolmente diffondendo. Innanzitutto per chiarire che essa non è indicata per le persone affette da depressioni gravi, psicosi, dipendenze e con suicidalità. Sembra dare invece buoni risultati, sovrapponibili a quella della psicoterapia tradizionale, nel trattamento degli stati ansiosi e delle fobie (ma anche in disturbi successivi a traumi isolati, e nei disturbi ossessivi). Cosa per altro ben comprensibile, visto che le tecniche cognitivo- comportamentali, cui la gran parte della psicoterapia online attuale si ispira, danno i loro migliori risultati proprio in questi ambiti. Proprio il fatto che il target principale - almeno attualmente - della psicoterapia online siano i disturbi d'ansia può d'altro canto prestarsi ad un'altra interpretazione, che ci riporta alla lezione di Freud. L'ansia, secondo il padre della psicanalisi, è un segnale, espressione visibile di un disagio invisibile più profondo. Vi sono buoni motivi per pensare che anche l'ansia di cui comincia ad occuparsi la psicoterapia online sia pure un segno di disagio, magari duplice. Quello di tante persone che travolte dall'accelerazione della società attuale - in cui anche i tempi di camminata sui marciapiedi, come nota Zoja, sono divenuti più veloci! - si rivolgono alla terapia più rapida ed anonima per mettere a tacere il prima possibile i sintomi del disagio. Ma anche il disagio di noi terapeuti, che disorientati dal progressivo assottigliamento delle forme terapeutiche tradizionali, divenute anche loro, come tutto il resto, baumannianamente, liquide, ci troviamo a doverne inventare di nuove. Nel perenne conflitto tra adattamento alla nuova più democratica, ramificata, velocizzata, partecipata e condivisa temperie sociale e culturale da un lato e salvataggio dall'altro di quella profondità di relazione con sé stesso e con l'altro fuori e dentro di noi, che in particolare la psicanalisi ci ha insegnato e tramandato.

Giuliano Castigliero

Invito tutti a partecipare all'inchiesta lanciata da uma.na.mente con TIMU/fond. Ahref per condividere e scambiare esperienze di informazione, educazione, consulenza, supervisione e/o psicoterapia online. Basta accedere qui <http://weblog.ahref.eu/la-rete-e-il-futuro-delle-terapie-psichiatriche-in-italia-1>

Potrebbe anche essere il racconto di un'esperienza di relazione online con una persona, professionista o meno, che ha aiutato a superare una crisi ed a ritrovare fiducia in sé stessi

Ricordo inoltre che le relazioni del convegno sono già disponibili sul sito di [uma.na.mente](http://www.umanamenteonline.it) <http://www.umanamenteonline.it/digitalmente/>