

Psicoter-APP-ia: presencia, función y rol de las Apps en la clínica psicoterapéutica

Psychother-APP-y: presence, function and role of Apps in clinical psychotherapy

Valentina Albertini*, Marika Buciuni**, Roberta Caruso**, Marco Congiu**, Serena Gallorini**, Erica Eisenberg*, Gianmarco Manfreda***

*Psicologa Psicoterapeuta, Docente Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale, Prato

**Psicologa/o Psicoterapeuta, Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale, Prato

*** Psichiatra Psicoterapeuta, Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale, Prato

Palabras clave: App, enfoque narrativo, relación terapéutica, comunicación digital, herramientas relacionales

Keywords: app, narrative approach, therapeutic relationship, digital communication, relational tools

Parole chiave: App, approccio narrativo, relazione terapeutica, comunicazione digitale, strumenti relazionali

Resumen

El terapeuta sistémico siempre ha estado atento a los cambios sociales que caracterizan el contexto del individuo. La rápida evolución de la innovación digital, más evidente aún desde la aparición de la Pandemia de Covid-19, ha requerido sucesivamente el estudio de una nueva variable que se entrecruza cada vez más con las historias de nuestros pacientes: la presencia y el uso de las Apps en psicoterapia. Por eso, se ha realizado una investigación cualitativa a través de un cuestionario de 38 preguntas cerradas y basada en una muestra de 132 psicoterapeutas extraída de las redes sociales, con el objetivo de determinar cómo y cuánto aparecen las Apps a lo largo de una terapia según los terapeutas activos en la clínica.

Se investigaban algunas áreas específicas: las variables sociográficas del profesional, variables que conciernen el empleo cuantitativo de la APP, en relación al uso cuantitativo de las App, frecuencia y utilización de las App en relación al paciente, expectativas del terapeuta de las App.

Los resultados de la investigación cualitativa han sido confrontados con los deducidos de la experiencia de los autores en diferentes situaciones clínicas.

Abstract

Systemic therapists have always been attentive to changes in the social and life context of their patients. Use of telephone, e-mail, SMS, whatsapp is by now an established practice for any psychotherapist.

Besides these commonly used devices, there are more, like Apps, that can be employed within a therapeutic relationship. Use of all these resources anyway is not without consequences on the patient-therapist relationship: from the

Received: 14 June 2023 Revised: 14 September 2023 Accepted: 26 October 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i2.116

standpoint of systemic therapists there is an implied relational level even in long distance communication because written communication and a limited number of characters do not transfer only data, but also implicit emotional and relational elements.

Given the premise that it is practically impossible today to maintain a relationship without the use of internet and smartphones, it becomes necessary to question the ways in which the online space can become a useful extension of the therapeutic setting.

Technology can be of great help to clinicians and the rapid evolution of digital innovation, accentuated by the advent of the Covid-19 pandemic, has aroused further interest in the study of a new variable that increasingly intersects with patients' stories: the use of Apps.

Through the study of data derived from a qualitative research based on a specifically designed questionnaire consisting of 38 closed questions addressed to 132 psychotherapists recruited on social media and their confrontation with the authors' own clinical experience, many ways are identified by which different Apps can play an important role in the therapeutic context, becoming powerful means of access to the patients' world.

The article explores the use of tools, such as software and applications, which enable therapists and patient to contact outside of the traditional setting but also take into therapy space and time bits of real, not only related, interactions with other significant people, by means for example of messages sent and received, photos, music...

The authors describe how Apps make it possible to modernize the traditional technique of introducing an absent person in the therapy session, not only by related accounts or fantasy or an empty chair, but directly by messages and photos and by Apps of dating or music.

The use of Apps can prove to be a powerful relational tool, capable of allowing competent and flexible therapists to access the narrative dimension of individuals, including children and adolescents, and their families. Results of the qualitative investigation illustrate what Apps, how often and by whose initiative enter therapy; the description by Authors of some of their own experience in clinical cases involving use of different Apps makes it possible to integrate results of the qualitative research exemplifying in a more specific way the role Apps can play in the therapeutic interaction and relationship. Related examples illustrate specifically presence and use in therapy of Apps for messaging, for videoconferences, for music, for gaming and dating, Finally, some risks of Apps potentially interfering with therapy are illustrated by the inclusion, by initiative of a mother, of therapists in a family group of an App for messaging titled Emergency!

Riassunto

Il terapeuta sistemico è da sempre attento ai cambiamenti sociali che caratterizzano il contesto dell'individuo. La rapida evoluzione dell'innovazione digitale, ancor più accentuata dall'avvento della Pandemia da Covid-19, ha ulteriormente sollecitato lo studio di una nuova variabile che sempre più spesso si interseca alle storie dei nostri pazienti: la comparsa e l'impiego delle app. in

psicoterapia. E' stata quindi condotta un'indagine qualitativa basata su un questionario facendo riferimento a un campione di 132 psicoterapeuti reclutato sui social, allo scopo di determinare come e quanto compaiono le app nel corso di una terapia secondo i terapeuti attivi nella clinica. Lo scopo era di ottenere dati che fornissero informazioni sul modo in cui i terapeuti si avvicinavano alle App, su come questa nuova variabile si inseriva nella relazione con i pazienti, come la App poteva rappresentare uno strumento narrativo. Il questionario che abbiamo predisposto era costituito da 38 domande a risposta chiusa, divise in aree specifiche: variabili sociografiche del professionista, variabili in rapporto all' uso quantitativo delle App, frequenza e uso delle App in rapporto al paziente, aspettative del terapeuta rispetto alle App.

I dati emersi sono stati messi a confronto con l'esperienza degli autori attraverso la descrizione di alcuni casi clinici.

Introducción

La pandemia de Covid-19 y los meses de confinamiento han disparado el empleo de los recursos online, concretamente las videoconferencias, en el plano terapéutico. Herramientas que, hasta pocos meses antes, no se consideraban “universales” en la práctica clínica y resultaban fuente de crítica por parte de los colegas fieles al marco tradicional, han pasado a ser repentina y necesariamente patrimonio común y al mismo tiempo han permitido, a pesar de las restricciones, seguir trabajando tanto a pacientes como a terapeutas.

Pero lo que es evidente es que el encierro más que abrir un nuevo ciclo tecnológico, únicamente ha ampliado y en ocasiones acelerado, un proceso social ya iniciado: Morcellini y Mazza de hecho, ya hablaban de “Mediaevo” refiriéndose a la época moderna en la que vivimos dentro de una experiencia caleidoscópica comunicativa y sometidos a un boom cultural y mediático que comporta una multiplicación de estilos de vida, de relaciones y de lenguajes (Morcellini & Mazza, 2008).

También Strumia (2014) afirma que los recursos tecnológicos nos forzarán a “distinguir cuánto hay de sacro y de profano en nuestra manera de trabajar”.

Pero ¿qué significa realmente “hacer psicoterapia en línea”? Desde siempre pensamos que no se trata solo de trasladar la clásica sesión de “en presencia” a “virtual”, sino más bien de una utilización compleja de las herramientas tecnológicas con una integración y ampliación del escenario (Manfrida, Albertini, & Eisenberg 2020). Suler (2000) al respecto resalta que hay al menos tres modos de entender el uso clínico de los recursos online:

- Incorporar herramientas tecnológicas a métodos tradicionales y existentes de hacer terapia;
- crear nuevas formas de hacer terapia utilizando e implementando los recursos tecnológicos: por ejemplo, crear una metodología compartida para una “e-mail terapia”;

- pensar en la “cyberterapia” como una modalidad específica y multidisciplinar de dar soporte o psicoterapia donde se utilizan las herramientas digitales, combinadas, integradas y modificadas según el tipo de problema reportado y las necesidades de los pacientes.

Probablemente estas modalidades podrían ser insuficientes para explicar la complejidad actual de las relaciones cotidianas entre comunicación online y relaciones terapéuticas: la integración cada vez más fuerte de los “smartphone” en la vida ha cambiado la manera en la que nos relacionamos en el día a día con la red.

Actualmente el proceso terapéutico se construye también dentro de un espacio virtual, compartido por paciente y profesional: nuestra manera de relacionarnos ha cambiado hasta el punto que los teléfonos “smartphone” se convierten en herramientas utilizadas en las sesiones de terapia (Manfrida, Albertini & Eisenberg 2020).

Hay pacientes, de hecho, que nos muestran fotos, que nos leen mensajes, intercambios de correos, nos hacen escuchar mensajes vocales, en una especie de “presentificación del tercero 2.0”. A distancia de más de 20 años del libro de Boscolo y Bertrando (1996), que teorizaba sobre el uso en terapia sistémica individual de esta técnica para permitir la “entrada” en la habitación de personas físicamente ausentes, el progreso tecnológico facilita la aparición de un “tercero” no sólo a través de un “pensado” o un “narrado” (y así inevitablemente, mediante un “reconstruido”), sino directamente a través de sus mismas palabras, sus grabaciones e imágenes. La ventaja de acceder a la fuente para un terapeuta es un elemento importante: el paciente que nos muestra la foto del amante, la mamá que ha hecho el vídeo de la hija que tiene una rabieta porque no quiere ir al colegio, la chica insegura que nos lee la conversación entre ella y su novio porque no entiende si está interesado... Pero no podemos eludir los riesgos que una forma tan fuerte de exposición conlleva, no sólo los éticos sino también los clínicos, visto que exponer un fragmento de vida como el “smartphone” en sesión puede hacer sentir a los pacientes vulnerables y a los terapeutas demasiado involucrados (Manfrida, Albertini & Eisenberg, 2020).

Por tanto, hoy en día resulta aún más necesario sondear hasta qué punto y en qué medida la tecnología influye en el plano y la relación terapéutica.

Una investigación sobre el empleo de las Apps en la psicoterapia:

En 2020 no podíamos imaginar que los pocos meses, inmediatamente después de la administración de un cuestionario en línea de nuestro grupo de estudio, Italia y el mundo habrían sido amenazados por la pandemia de coronavirus COVID-19. Nuestros interrogantes sobre el uso de las Apps en terapia cobraron más actualidad: ¿Qué ocurre cuando la App se asoma en las historias que traen consigo los asistidos? Es cada vez más común atender con especial esmero las experiencias de pacientes de diferente índole y bagaje que en el momento de la terapia te llegan a comentar el lígule más reciente y decepcionante con una de las actuales Apps para ligar, la ansiedad generada ante la incertidumbre de la recepción y respuesta de un mensaje, el autobombo por

pasar de nivel con el juego Candy Crush y por ganar a otros o la reacción de sorpresa y recogimiento al recibir repetidos corazoncitos del papá deseándole felicidades. Son términos que pueden abrir a nuevas posibilidades y temas sobre el uso de las App como narrativa nueva y distinta dentro de la relación terapéutica (Manfrida, Albertini et al., 2020).

Esta búsqueda exploratoria, a la que nos referiremos extrapolando los puntos más significativos, ha tenido el objetivo de investigar si y cómo las comunicaciones por medio de App, dentro del escenario clínico, aceptadas o ignoradas, podrían acercar o alejar al terapeuta y al paciente y, en ese caso, qué aspectos relacionales entraban en juego. Berger y Luckmann (1968) en su modelo sociológico de la construcción de la realidad aseguran que entre las múltiples realidades hay una que se presenta como la realidad por excelencia: “la realidad de la vida cotidiana” (pp.42) caracterizada por hábitos, usos y costumbres automáticas que pueden amenazar (Manfrida, 2014) la relación con uno mismo y el exterior, sobre todo si está por medio la tecnología. A este propósito Borgmann (1999) afirma que la realidad digital y telemática puede intervenir de muchas y variadas maneras, en lugar de facilitar solo datos de fuera busca ser compleja, interesante e informativa de nuestro yo, conformando una realidad de sí mismo.

La narrativa digital puede convertirse en un espacio nuevo y vivido, enriqueciendo el contexto relacional de los sujetos; puede ser considerada como una oportunidad de intercambio, crecimiento y adaptación de la que nos toca a nosotros evaluar el valor, caso por caso, para aumentar la eficacia terapéutica.

Podríamos estar acostumbrados a pensar en lo virtual y en lo real como dos conceptos opuestos, pero Levy (1996) sugiere que la verdadera innovación reside en concebir lo virtual como en la nueva dimensión real. Si queremos hacer de lo virtual un concepto actual y rico de potencialidades tenemos que dejar de reducirlo al simple campo de la tecnología y ampliar la perspectiva a todas las alternativas.

Los datos, recogidos en 2019, se refieren a una muestra constituida por profesionales de salud mental, pertenecientes al Centro Estudios de Prato y a otras agrupaciones profesionales inscritas a las redes sociales (Facebook, LinkedIn, Instagram). Con el fin de idear una herramienta válida para nuestra investigación cualitativa, se ha llevado a cabo una investigación para recopilar un gran número de informaciones relativas al ámbito de la comunicación en línea y al ámbito específico de las App.

Por lo tanto, hemos construido un cuestionario ad hoc, formado por 38 preguntas con respuesta cerrada, divididas en áreas específicas:

variables sociográficas del profesional al que se dirige el cuestionario

variables relacionadas con el uso cuantitativo de las App

expectativas del terapeuta con respecto al uso de las App

La muestra a la que se dirige el cuestionario está compuesta por profesionales de la salud mental que forman parte de grupos profesionales dentro de redes sociales. Los datos están referidos al año 2019 y al final hemos obtenido una muestra de 132 sujetos. De acuerdo con la literatura el 85% son mujeres profesionales y el 15% son hombres, la edad media son 40 años.

En lo que respecta a la cualifica profesional, el 68% son psicólogos y psicoterapeutas, el 27% psicólogos y psicoterapeutas en formación, el 2% son

médicos y psicoterapeutas y por fin el 2% son psicólogos y el 1% es educador. Por lo tanto podemos decir que el 97% son profesionales psicoterapeutas ya calificados o en formación.

Se ha llevado a cabo un análisis cualitativo centrado en las principales cualidades y peculiaridades de esta forma particular de comunicación entre terapeuta y paciente. Se ha realizado un análisis de las App basado en los ítems previamente contruidos, tratando de obtener, gracias a la cuadrícula de codificación, resultados según los propósitos prefijados. Los resultados del análisis de los datos recogidos se ilustrarán con la descripción de tres macroáreas:

- perfil del profesional y del paciente
- uso y descripción cualitativa y cuantitativa de las App
- expectativas del terapeuta hacia el uso de las App

El perfil del terapeuta

De los datos emerge que el 97% de los sujetos entrevistados son psicoterapeutas profesionales de los que el 68% con capacitación a la profesión, el 27% está formándose y el 2% son psicólogos sin la especialización ni título de aprendiz. El 3% restante incluye médicos y educadores. El 85% del muestreo de profesionales son mujeres mientras que el 15% son hombres y la edad media es de unos 40 años. La muestra va en consonancia con los datos italianos del Consejo Nacional de Psicólogos.

La orientación de la especialización de los profesionales de la muestra es en su mayoría sistémico relacional (59%), seguido por las orientaciones psicoanalítica (7%) y cognitiva comportamental (7%), mientras que el 27% restante se la reparten otros tipos de especialización.

Los profesionales trabajan sobre todo en el sector privado (89,1%), una minoría, en el ámbito público (10,9%).

De la muestra:

- el 14,6% trabaja hace más de 15 años
- el 19,7% de 11 a 15 años
- el 28,5% de 6 a 10 años
- el 32,8% de 1 a 5 años
- el 4,4% menos de un año

Los datos relacionados con las horas trabajadas durante un meson muy variables: el 21,2% y el 21,9% trabajan respectivamente hasta 10 horas y entre 11 y 20 horas semanales, el 19% entre 21 y 30; el 16,8% de 31 a 40 horas, el 5,1% de 41 a 50 horas y por último el 16% supera las 51 horas.

Quién introduce las Apps en la terapia y cómo

Las Apps que más utilizan los pacientes en terapia son las de mensajería, que además de ser objeto de debate durante las sesiones, resultan también ser las más socorridas en la comunicación entre paciente y terapeuta después de la sesión (conversaciones de emergencia o asistencia de carácter práctico). Un porcentaje significativo lo representan las Apps sobre redes sociales,

herramientas que permiten a los pacientes socializar y concertar encuentros, aunque los pacientes que confiesan utilizar Apps de citas y las proponen en terapia son bastante raros. El contexto en el cual se recurre más a las Apps en terapia es el individual; adultos (70%), con un porcentaje significativo también para la terapia dirigida a adolescentes (20%). Las Apps “gaming”, en cambio, son las más empleadas en la relación terapéutica con adolescentes y niños.

Figura 1: Uso y descripción cualitativa y cuantitativa de las App

Entre los profesionales, los que afirman haber recurrido a una Aplicación como medio para introducir nuevas narrativas en la relación terapéutica son el 72%.

Tras la investigación emerge que en el 83% de los casos el paciente es quien introduce las Apps en la terapia contra el 13% de los terapeutas que las usan. De estos, el 6% le pide al paciente que comparta el contenido de la aplicación mientras en el 7% de los casos la App aparece dentro de una narración espontánea durante la conversación terapéutica por parte del profesional. Así pues, son más numerosos los pacientes que las utilizan, tanto dentro de la narración terapéutica (46%) como en el momento del encuentro de la terapia (37%) para mostrar fotos, mensajes, historias y otros contenidos.

Emerge en menor medida (4%) cómo las Apps se utilizan como herramientas de trabajo y de comunicación, como medio para la psicoterapia en línea y para comunicaciones de servicio.

Expectativas del terapeuta sobre el uso de las Apps en la terapia

Figura 2: Expectativas del uso de las Apps por los terapeutas

Según la muestra de psicoterapeutas de referencia, el recurso de las Apps en la terapia permitiría recoger más información útil para la relación con el paciente (72%); consentiría además, extraer más elementos para poder recrear narraciones terapéuticas (13%); ofrecería la posibilidad de mejorar la relación terapéutica (11%); facilitaría llevar al paciente su propio mundo a la terapia (2%) e incrementaría la información sobre la red de conocimientos (2%).

Figura 3: Expectativas del uso de las App por los terapeutas: desventajas y riesgos

Respecto a las desventajas que el uso de las Apps pueden comportar en la terapia el 23,9% de la muestra reporta que podría implicar un debilitamiento de los límites profesionales entre terapeuta y paciente; el 15,2% sostiene que podría aumentar el riesgo de transformar la relación terapéutica en una situación amigable o pedagógica; el 13% afirma que podría llevar al terapeuta a concentrarse más en los problemas de gestión práctica que en los terapéuticos; el 6,5% considera que existe el riesgo de descuidar la dimensión psicológica; el 4,3% afirma que puede llevar al terapeuta a acercarse más al perfil de un “coach”, y por último el 2,3% resalta cómo podría desacreditar la profesionalidad del

psicólogo. Resulta alto el porcentaje de quienes no han proporcionado una respuesta (34,8%).

Los casos clínicos



Aquí vamos a presentar algunas intervenciones terapéuticas en las que las Apps juegan un papel fundamental, proponiendo algunas reflexiones clínicas que parten de una experiencia vivida en un proceso de ensayo y error en el cual se van constituyendo nuevos lenguajes. Nuestra intención en esta segunda parte del artículo es sugerir, a través de referencias a casos clínicos, indicaciones para que cada terapeuta, con su propio estilo personal, pueda realizar intervenciones específicas y originales para cada uno de sus pacientes: ideas y herramientas útiles y aún más actuales y necesarias para el psicoterapeuta que opera en el mundo de las Relaciones Fluidas (Ceberio, 2019).

Nuestro modelo se inspira en el segundo axioma de la comunicación (Watzlawick et al., 1971, pp. 47): "Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto de relación de modo que el segundo clasifica el primero y por lo tanto es metacomunicación".

Se integra además a las investigaciones dedicadas al uso del "Tercero" en psicoterapia (Boscolo, Bertrando, 1996), entendiéndolo como el uso de mensajes de texto, correos electrónicos, Apps.

Elección comunicativa virtual en el caso de un adolescente con problemas familiares que hacen difícil un mundo relacional compartido en la realidad

Giulio es un chico de 14 años. Ha pasado un año en una comunidad porque además de una grave situación de pobreza material estaba inmerso en amargos y caóticos conflictos entre sus padres. La relación con la madre se caracteriza por un grave enredo de pensamiento: el niño es fiel solo a las razones de su madre y las defiende con firmeza. Calificado por los trabajadores de la comunidad como solitario, desanimado y poco hablador, busca refugio en un mundo virtual paralelo donde es competente y muestra sus aspectos más vitales.

1) Alianza terapéutica

Giulio inicialmente no coopera. En sesión no permite que se mencione nada referido a su familia. El único argumento permitido: su mundo virtual al que decidimos acercarnos con sincera curiosidad.

2) Mecanismo de evitación

En retrospectiva, observamos cómo Giulio, al conectarse a la realidad virtual, se aleja de la real, pareciendo más aislado. Este mecanismo le da acceso a repararse de los mecanismos disfuncionales de su familia estableciendo una mayor conexión en relaciones virtuales acorde con el estilo de vida de muchos "nativos digitales".

3) Presentificación del tercero

Giulio, aunque aislado, experimenta con las relaciones de igual a igual: "encuentra" amigos y una novia.

El control que ejerce la madre sobre el pensamiento de Giulio se revela a través de mensajes violentos e insistentes. El joven nos hace leer los mensajes que recibe de la madre y también de amigos y novia.

4) Apps como herramientas relacionales

En nuestra intervención, el sistema "fluctúa" por mediación de la App, se amplía o se reduce, pasando del individuo al sistema digitalizado y del sistema digitalizado al individuo.

El proceso terapéutico no debe necesariamente y exclusivamente tener lugar "en la realidad" sino, según las necesidades y oportunidades, puede materializarse también en un espacio virtual intermedio en el cual aparecen otros significativos y se comparte entre paciente y terapeuta.

App de mensajes como extensión nocturna de la terapia

Mucha atención se debe poner en el momento de envío: una serie de mensajes en horario nocturno puede ser índice de una situación de soledad alarmante. Los mensajes siguientes provienen de un hombre de unos setenta años que tiene una relación extraconyugal muy difícil con una treintañera que lo está amenazando con que lo dejará con él si no corta con la familia; una situación que no sería preocupante si no fuera por el horario de envío y por el contenido de los mensajes.

19:53 Pc.: Doctor yo ya no puedo más debo dejarla, discutimos siempre quiere que vaya de vacaciones con ella, que salte el bautizo de mi nietecito me he hartado ¿vale la pena esto solo por un poco de sexo y mostrarme ante los demás con alguien tan joven y bella?

19:58 T. (escéptico por haber oído a menudo estas consideraciones sin ver ningún cambio): Santas y sabias palabras...

22:17 Pc.: Santas palabras, pero si no la oigo la echo de menos y ¡ahora no me responde!

Pc.: La echo de menos doctor y ahora no me siento bien, es continuamente una discusión

01:49 Pc.: Doctor no puedo dormir, pienso siempre en ella, no quiero perderla

02:03 Pc.: No puedo irme con ella, pero quedarme con mi familia no es la solución, esta noche no duermo

05:02 Pc.: Doctor, Chloé me ha escrito que dentro de quince días va a Ibiza con amigos, no puedo continuar así, estoy mal, es una relación que me está haciendo sufrir

08:25 T.: Venga hoy a mi estudio, Roberto, quizás lo mejor es que además de estarle cerca le ayude a llegar a una decisión más estable

App de mensajes

La terapeuta emplea un intercambio de mensajes para involucrar en la terapia familiar a Franco, padre separado de Pietro, un adolescente con ideas paranoides y alucinaciones, y comenzar a reestructurar la familia.

Franco, padre del paciente Pietro, menor, con manía persecutoria: Dra. Elena buenos días, soy el padre de Pietro esta tarde no me apetece venir por eso vendrán solo mis hijos y mi esposa o solo Pietro, avíseme gracias por el momento... Hasta pronto...

T.: Estimado Franco, sería mucho mejor si esta tarde viniese, porque Pietro también le necesita y sería bueno que usted dijese en el momento de la sesión por qué no querría venir. Les espero a los cuatro. Dr. E.

Franco: Insisto, yo no vengo para padecer las ofensas de mi mujer durante el encuentro, irá mi familia, yo voy a venir la próxima vez, solo, buenos días

T.: Estimado Franco, ante las ofensas de su mujer usted está callado o se escabulle o patalea diciendo que esta tarde no viene, ¡pero el que sale perdiendo es Pietro! Creo que tiene toda la razón del mundo para decirle a su mujer su opinión con calma y determinación durante la sesión, como hace un hombre, esto aparte que le otorga una dignidad ¡sirve de próspero modelo masculino para sus hijos! Así que no haga también conmigo el que se escabulle y patalea, venga esta tarde, actúe con un comportamiento responsable, y hablemos cara a cara, juntos como adultos. Dr.E.

Al encuentro familiar también acude Franco como se le ha solicitado.

Apps de videoconferencias

Las herramientas de videoconferencia posibilitan la sesión de terapia a distancia pero también constituyen un magnífico recurso para evitar la interrupción del trabajo terapéutico, y garantizar algún tipo de continuidad de la forma más parecida a la habitual, evitando la secuencialidad de los mensajes escritos y manteniendo el sentimiento de una entrevista directa: pero las sesiones online no son una simple transposición técnica de una sesión presencial ya que implican nuevas dimensiones comunicativas.

En una videoconferencia, seguramente las partes no compartirán la misma habitación, estarán en un ambiente distinto: habrá muchos aspectos que pueden requerir una atención especial, como fotografías colgadas en la pared (respecto al paciente, estas pueden servir como tema para la sesión; en cuanto a los terapeutas, pueden revelar aspectos de su vida privada que preferirían no compartir ...)

El terapeuta puede entrar en el mundo del paciente de una forma más directa que en una sesión en vivo, y esto requiere una consideración cuidadosa.

El paciente y el terapeuta tienen que estar solos, en una habitación que garantice la privacidad durante la entrevista, sin la posibilidad de que un transeúnte escuche accidentalmente o entre en la sesión.

Tal como es habitual en las sesiones estándar, la fecha para la siguiente sesión online debe ser acordada al final de la anterior; otro aspecto que hay que tener en cuenta en las sesiones a distancia son las diferencias horarias.

La tecnología actual permite realizar una videoconferencia mediante los teléfonos inteligentes o tabletas, pero es importante que no se improvise la ubicación de la sesión, proponiendo o aceptando una sesión desde lugares inadecuados, por ejemplo, la playa. Incluso si el terapeuta está vestido, es muy difícil para el paciente no sentir que se le está quitando un rato de tiempo libre...

Received: 14 June 2023 Revised: 14 September 2023 Accepted: 26 October 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i2.116

Algunas formas y formalidades deben respetarse para remplazar la privacidad, continuidad y reserva que suele brindar la consulta en presencia del terapeuta.

Apps y chat

Es frecuente que padres de adolescentes acudan a la sesión de terapia con su móvil cargado de juegos o de canciones afines a los gustos de sus niños que resultan inquietantes para ellos. Cuentan que los jóvenes juegan por horas con sus “smartphones” a juegos en línea tanto con amigos como con extraños, a veces no juegan sino que actúan como testigos de las actividades de otros jugadores; pueden configurarse niveles de retiro social hasta cuadros de Hikikomori, síndrome japonés que ve a adolescentes cerrados en casa, inactivos, solo interesados en la comunicación virtual y sobre todo en los juegos online.

Otras veces, no son juegos online los que llevan al terapeuta, sino letras espeluznantes de canciones descargadas de Youtube y videos aún más alarmantes: la oficina del profesional está repleta de las últimas tendencias del Rap y de imágenes de grupos ajenos a las empresas discográficas que han construido su popularidad sobre actitudes provocadoras, palabras que se refieren a excrementos, incitaciones a la violencia y al racismo, discriminaciones de género y alusiones sexuales más o menos perversas.

Sentirse parte de un grupo que se distingue de manera irreverente y atrevida constituye desde siempre una fuente de seguridad para los jóvenes aún inseguros, no habría nada nuevo si no fuese por la audiencia mucho más amplia que las redes sociales permiten alcanzar y las Apps de reagrupar. Una terapia estructural puede ayudar a los padres a poner reglas en la utilización del móvil, a las que generalmente el joven no se opone demasiado si los ve juntos y determinados. Otras veces, es necesario invitar al adolescente a entrevistas individuales...

en cuyo caso el conocimiento de los recursos online será de gran ayuda para el terapeuta!

Un chat en una App de citas de dos que todavía no se encontraron

Él a Liliana: Para estar seguros antes de que nos encontremos en persona la semana que viene,

Pulse 1 si te parece que te doy demasiada prisa

Pulse # si quieres dar ya un paso atrás

Pulse 3 si crees que los dos necesitamos algo que mantenga una distancia afectiva.

Liliana, en terapia por adicción al amor, al T.: Yo voy a responderle que no le gusto bastante, porque; ¿dónde está el problema cuando todavía no nos conocemos? Después pasa o no pasa lo que tiene que pasar o no...Por lo que: Pulso 4.

Algunas semanas después, Liliana envía al terapeuta otro mensaje:

Liliana: Buenos días doctor, he dejado la App y estoy contenta, hace un mes que hablo por teléfono con un chico, nos vimos ayer, me gusta y nos besamos. Tengo miedo que sea una historia de solo sexo como las de la

App...pero tiene una casa en la playa y me ha invitado. Creo que aceptaré...en todo caso, he mejorado mucho, no pierdo tiempo con sueños imposibles, ¡me despierto pronto!

Desde aquí puede empezar un trabajo terapéutico sobre las inseguridades femeninas y sexuales de Liliana, que va a implicar también un examen de los mensajes a sus novios y amantes para desvelar la necesidad que tiene de sentirse cuidada y querida, consecuencia de una infancia descuidada y carente de cariño.

Un grupo social... ¿terapéutico?

En las situaciones descritas hasta ahora, el paciente comparte su espacio relacional digital para contar su historia de vida y, dependiendo de los problemas planteados, el terapeuta explota la posibilidad de moverse en diferentes niveles de su sistema de referencia, definiendo qué encuadre adoptar.

Hay todavía casos en los cuales el terapeuta tiene que estar atento para no hacerse triangular en terapia por pacientes o familiares que empleen Apps...

De hecho, podemos recibir escritos, fotos, videos y vocales, toda una serie de comunicaciones en entrada que tenemos que gestionar de acuerdo al proceso terapéutico. Podemos después encontrarnos frente a algunas particularidades que abren espacios de reflexión originales e interesantes.

Por ejemplo, hace algún tiempo a una terapeuta le ocurrió recibir el envío de una terapia familiar del psicoterapeuta del hijo mayor Lorenzo, 18 años, paciente designado por el sistema, con algunos problemas escolares y comportamentales. La familia está compuesta por los padres, él y una hermana de 15 años. En las sesiones familiares, ante una primera reconstrucción del calendario de los síntomas y a un primer intento de dar una explicación circular a los comportamientos problemáticos, los padres evidencian su dificultad porque se sienten demasiado implicados y responsables.

A los pocos días de la segunda sesión, la terapeuta recibe una notificación extraña a su App de mensajes: "El número +39 XXX XXX XXXXXXXXXX te ha añadido al grupo EMERGENCIA!!!"

La madre ha decidido crear unilateralmente un grupo con los 4 miembros de la familia, y los dos terapeutas, la de la familia y el colega que sigue al hijo en terapia individual.

Este es el mensaje que abre el chat, que deja a los terapeutas curiosos y asombrados:

"Disculpad, la situación es grave, Lorenzo empeora y cada vez está más agresivo. Hemos llegado a un punto en el que está fuera de control, en la cotidianidad hace cosas que no son de nuestra aprobación. No estudia, responde mal, quiere dinero para salir siempre, grita. No vivimos en paz. Estamos realmente desesperados, hemos perdido la esperanza que pueda entrar en razón y cambiar, continúa diciéndonos que tenemos que morir. Estoy pensando seriamente la posibilidad de acudir a servicios sociales, pero tengo miedo de las consecuencias...de este modo, estamos todos a la merced de su violencia"

Los dos terapeutas deciden de común acuerdo no aceptar esta triangulación comunicativa, que es percibida como una estrategia manipuladora.

Comparten la estrategia que van a adoptar, y el terapeuta de Lorenzo responde al chat tal que así:

"Buenos días, siento mucho escuchar que la situación por la que estáis pasando causa preocupaciones tan graves.

Como psicoterapeuta de Lorenzo, para garantizar la máxima eficacia de la terapia y por respeto de las obligaciones profesionales, no me es posible entrar en dinámicas de confrontación con vosotros a través de chat. Pero es importante que reconozcáis que esas manifestaciones requieren, sin duda, una intervención familiar conjunta".

A continuación de este mensaje, llega el de la terapeuta de la familia:

"Querida señora, yo también siento mucho la situación relacional en la que están, que os impide estar juntos. Estoy de acuerdo con lo que ha dicho el colega, y os espero a todos en el próximo encuentro"

Después de esta comunicación, la familia se presenta al completo en la terapia. El trabajo se ha podido empezar y lo hablado en el chat común se ha dejado explícito en las sesiones colectivas.

Conclusiones

Onnis (2015) nos ha recordado lo mucho que la orientación sistémica funda las propias raíces en el paradigma de la complejidad. Bateson (1976), como precursor de la dimensión relacional de la mente, ha abierto los horizontes a la epistemología de la integración y de la complejidad y a la valorización de los aspectos implícitos en la definición de la relación entre Sí y el Otro.

Dado el claro marco epistemológico y contando con una firme relación terapéutica, podemos plantear la importancia del uso de las aplicaciones y la configuración en línea.

Nuestro trabajo clínico ha sugerido que las Apps pueden convertirse en herramientas relacionales poderosas.

Cada profesional ha de ser consciente de la propia condición social y cultural y de los tiempos en que vive, de manera que se atreva a nuevos conocimientos y modalidades comunicativas que se entrecruzan con la dimensión narrativa de los pacientes y sus familias, exigiendo al terapeuta mayores capacidades de adaptación y flexibilidad.

La investigación confirma nuestra hipótesis inicial: entre los profesionales entrevistados, aquellos que afirman recurrir a las App como instrumento para introducir nuevas narrativas en la relación terapéutica son el 72%. Mientras que las respuestas al cuestionario permiten apreciar el frecuente recurso a App en las terapias de psicoterapeutas de variada orientación y proveniencia, edad y experiencia, hay algunos límites que hacen de este trabajo un punto de partida en lugar de un punto de llegada: dependen del momento histórico en el cual se ha administrado el cuestionario, el inicio de la emergencia COVID, que ha bloqueado o convertido en videoconferencia, en los primeros meses, cualquiera actividad terapéutica. Esto sin duda ha reducido el número de respuestas, favoreciendo también las de terapeutas que compartían la misma orientación relacional sistémica de los investigadores, más involucrados y disponibles a

participar. Otro límite está en la rapidez de la evolución tecnológica que en poco tiempo ya ha cambiado mucho en las App y en su difusión social.

Al final, ¿utilizar las App o no utilizarlas en terapia? Parece que la mayoría de los profesionales no tenga miedo de la novedad, muy conscientes que...“Toda elección comunicativa (...) tiene un significado relacional que se traduce en terapia e implica una aceptación de responsabilidad por parte del terapeuta, cuyos límites deben definirse en clave relacional coherente con los objetivos de la terapia” (Manfrida, 2020)

A la luz de las condiciones actuales y de la experiencia adquirida y que seguimos viviendo, en todos los casos, es necesario cambiar la forma de ver las relaciones, ya no de acuerdo a la distinción en línea y fuera de línea. No hay distintos modos de crear relaciones en línea y fuera de línea: existe un nuevo, único, modo de ponerse en relación, que tiene en cuenta las dos modalidades al mismo tiempo.

Las relaciones en línea y las relaciones fuera de línea conectan entre sí en una especie de retroalimentación que se condiciona mutuamente. Son dos mundos que no son separables o divisibles, sino que interactúan de manera sistémica tanto desde el punto de vista sociológico como desde el punto de vista psicológico (Manfrida, et al., 2020). Así pues, la terapia se dirige a una realidad dominante que parece presente, sólida, continua y concreta, pero ahora también se integra en diferentes cantidades y modalidades con elementos virtuales que la enriquecen de aspectos relacionales con personas significativas, aunque ausentes en el espacio físico, e introducen elementos sociales y culturales contemporáneos.

Bibliografía

- [1] Bateson, G. (1976). Trad. It.: *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi.
- [2] Berger, P.L., Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality*. New York: Doubleday. Trad. it. (1969). *La realtà come costruzione sociale*. Bologna: Il Mulino.
- [3] Boscolo, L., & Bertrando, P. (1996). *Terapia sistemica individuale*. Milano: Raffaello Cortina.
- [4] Borgmann, A. (1999). *Holding On to Reality: The Nature of Information at the Turn of the Millennium*. Chicago: University of Chicago Press.
- [5] Ceberio, M.R. (2019). *Paul Watzlawick en búsqueda del cambio*. Ciudad de México: Herder.
- [6] Lévy, P. (1996). *L'intelligenza collettiva. Per un'antropologia del cyberspazio*. Milano: Feltrinelli.
- [7] Manfrida, G., Albertini, V., Eisenberg, E. (2020). *La clinica e il web. Risorse tecnologiche e comunicazione psicoterapeutica online*. Milano: FrancoAngeli.
- [8] Manfrida, G. (2014). *La narrazione psicoterapeutica*. Milano: FrancoAngeli.

[9] Manfrida, G., Albertini, V., Capecchi, R., Buciuni, M., Ferrara, L., Paparo, E., Puosi, S. (2020). *¿Es suficiente una App para encontrarse!?* *Redes*, 42, pp.133-142, www.redesdigital.com, ISSN en trámite.

[10] Minuchin, S. (1997). *Entrevista UBAB Psicología*. https://www.youtube.com/watch?v=c_AkH4aabtA&list=PLL2bVvzmyfJwYjOgq7YFzSUQ24PmFKn2g

[11] Morcellini, M., & Mazza B. (2008). *Oltre l'individualismo. Comunicazione, nuovi diritti e capitale sociale*. Milano: Franco Angeli.

[12] Onnis, L. (a cura di), (2015). *Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze. Dall'intersoggettività ai neuroni specchio. Dialogo tra Daniel Stern e Vittorio Gallese*. Milano: Franco Angeli.

[13] Strumia, F. (2014). Note sulla psicoterapia online. *Psicobiettivo*, 34, 3, pp.51-65. DOI: 10.3280/PSOB-2014-003004.

[14] Suler, J. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5Dimensional Model of Online and Computer-Mediated psychotherapy. *CyberPsychology and Behavior*, 3, pp.151-159. DOI: 10.1089/109493100315996.

[15] Watzlawick, P., Beavin, J.H., & Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York: W.W. Norton. Trad. it. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*. Roma: Astrolabio.

Apéndice

FIG. 1 pag. 5: Uso y descripción cualitativa y cuantitativa de las Apps

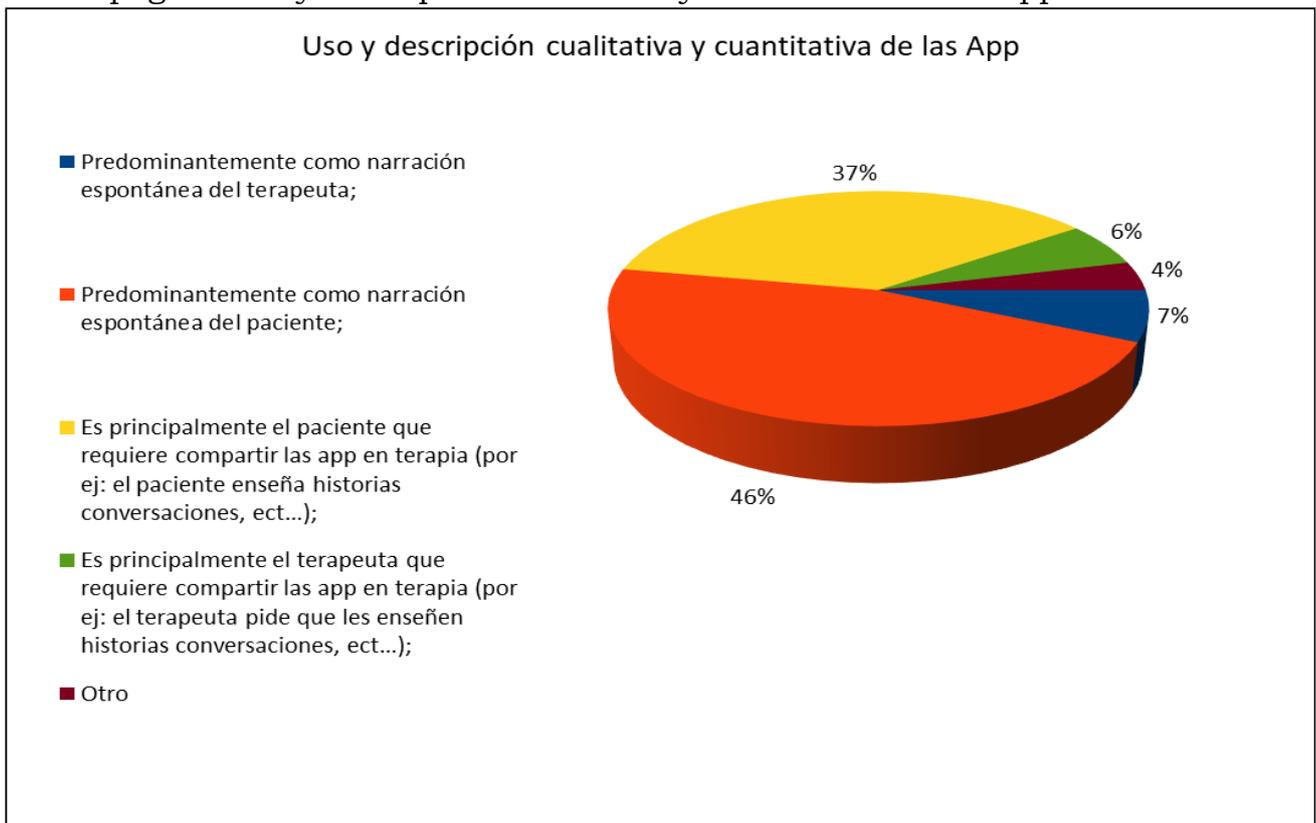


FIG. 2 pag. 6: Expectativas del uso de las Apps por los terapeutas

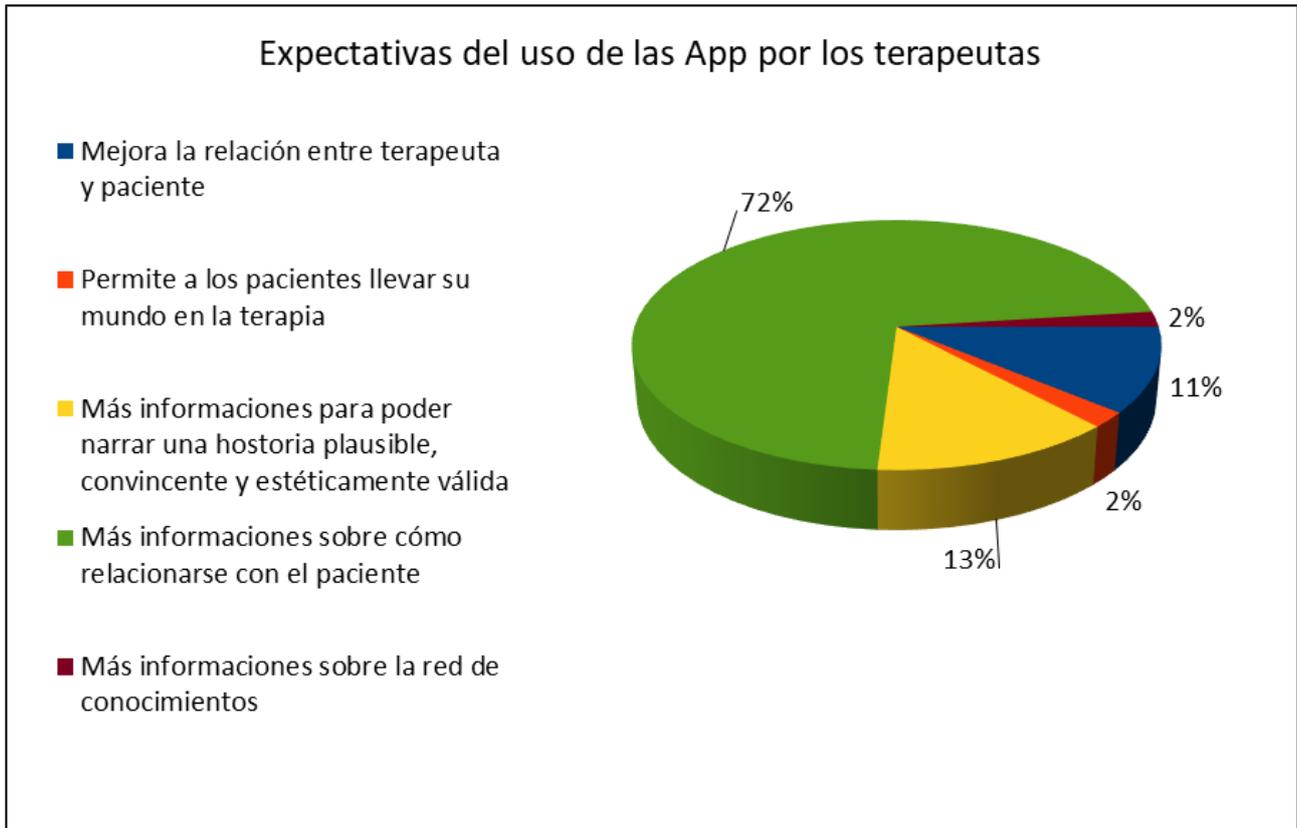


FIG. 3 pag. 6: Expectativas del uso de las Apps por los terapeutas. Desventajas y riesgos

