

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

Web e psicoterapia: un possibile percorso di cura che integra mondo
interno e realtà esterna

Web and psychotherapy: a possible path of care that integrates inner
world and external reality

Francesco Bruni*

* Psicologo e psicoterapeuta. Didatta del Centro Studi di Terapia Familiare e
Relazionale. Direttore Istituto Emmeci, Torino

Parole Chiave: me e non-me, lo stadio dello specchio, il corpo online, la
prossemica, la conoscenza relazionale implicita

Keywords: Me and non-me, the stage of mirror, the online body, the prossemic, the
implicit relational knowledge.

Riassunto

L'articolo si sofferma sull'utilità della psicoterapia online, come forma particolare di relazione di aiuto. Della cura online si prende in considerazione la relazione terapeuta paziente esaminando la funzione dello schermo, dall'inquadratura del volto alla voce, in particolare le caratteristiche del setting e dell'alleanza terapeutica.

Abstract

The article focuses on the usefulness of online psychotherapy as a particular form of relationship help. In online care, the patient's relationship with the therapist is taken into account by examining the screen function, from the facial framing to the voice, in particular the characteristics of the setting and therapeutic alliance.

Introduzione

La psicoterapia richiede uno spazio di ascolto per accogliere la sofferenza di chi è in difficoltà per alleviare il suo stato di malessere e favorire la riorganizzazione dei rapporti interpersonali. Individui, coppie e famiglie cercano un aiuto competente per affrontare relazioni dolorose, conflittuali e poco sicure che sono espressione del venir meno di una accoglienza sicura, di comprensione e di sintonizzazione affettiva, sempre necessaria, per accompagnare in maniera armonica lo sviluppo. L'aiuto offerto, in questi casi, si sofferma sulla vita relazionale e fa emergere le radici e la storia delle difficoltà, permette di comprendere le dinamiche dei rapporti interpersonali in famiglia e fuori e le sue ricadute sul mondo interno. In questo quadro la psicoterapia si presenta come esperienza relazionale trasformativa, proposta da sempre come aiuto in presenza, condividendo con il paziente e la famiglia lo spazio fisico del percorso di cura.

Negli ultimi decenni con la diffusione della digitalizzazione e degli strumenti

Received: 18 May 2024

Revised: 29 June 2024

Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

informatici alla psicoterapia in presenza si è aggiunta la possibilità di offrire uno spazio anche virtuale con i colloqui terapeutici online. Sull'utilità di questa nuova forma di psicoterapia vi sono pareri diversi e si è aperto un serrato confronto. Il mio contributo si sofferma su questo nuovo scenario.

L'umanità è intrisa di rapporti interpersonali e relazioni che attribuiscono un senso alla nostra vita e ci fanno essere quello che siamo. Da quando veniamo al mondo, siamo immersi in continue esperienze relazionali che contribuiscono alla costruzione del nostro mondo interno, del nostro Sé e dell'immagine che introiettiamo degli altri e di noi stessi. L'agire umano - come ci ricorda Arendt (1968) - si svolge in uno spazio relazionale collocato tra cielo e terra composto di atti e parole che ognuno agisce e rivelano sé stessi in quanto soggetti nella dinamica del rapporto con gli altri. Ci adattiamo all'ambiente condizionati dalle nostre intenzioni e dai nostri bisogni, dal nostro comportamento e da quello degli altri, dalle previsioni su quello che sta per accadere e da quello che vi proiettiamo del nostro mondo interno, a partire dal bagaglio esperienziale che ci definisce. Gli effetti di queste interazioni vengono introiettati, come parte di un processo dinamico in cui esperienze relazionali e mondo interno si arricchiscono e si trasformano reciprocamente. L'esito delle relazioni esperite permette di integrare l'idea di noi e degli altri e il modo come interagiamo arricchisce i rapporti interpersonali.

L'umanità si racconta con la pluralità delle storie che si rivelano attraverso l'agire (Arendt, 1958), come un gioco che porta a conseguenze imprevedibili. Queste interazioni le ritroviamo in psicoterapia espresse con le parole e con il corpo, in maniera più diretta dal vivo e con alcune differenze online.

Le novità della digitalizzazione

Verso la fine dell'Ottocento la psicoterapia nasce come "talking cure", cura attraverso la parola, come finestra che si apre alla comprensione emotiva della sofferenza del paziente. Diventa uno spazio psichico di ascolto del paziente che non si limita alla verbalizzazione ma accoglie la persona e le sue relazioni in un incontro emotivo. Prima la psicoanalisi poi le altre forme di terapia che ne sono l'evoluzione, come la terapia familiare, rendono più accessibili le cure psicologiche e permettendo a molti individui e alle famiglie sofferenti di accedervi. La cura psicologica oggi comprende diverse proposte e diversi percorsi basati sull'integrazione fra l'attenzione al presente relazionale del paziente e della famiglia che chiede aiuto e il focus sul mondo interno, sulla storia della sofferenza, affinché ci si possa aprire a nuovi sviluppi (Bruni, Cancrini, Di Caro, Pelli 2021). L'articolata comunità di psicoterapeuti di cui faccio parte è impegnata nell'accogliere il malessere degli individui e delle famiglie con percorsi di cura in presenza e con aperture verso le cure online. Alcuni psicoterapeuti, negli ultimi anni, si sono specializzati nelle psicoterapie online. Come si è giunti a questa situazione?

Qui entrano in gioco fattori legati all'attualità, ai cambiamenti sociali e culturali e al contributo delle scoperte tecnologiche che hanno introdotto nuovi paradigmi nella storia dell'umanità. In sintesi, limitandomi alla modernità, oggi si parla di infosfera (Floridi 2014) nel senso che siamo organismi che fanno parte di un ambiente informazionale dove gli individui e le organizzazioni si scambiano informazioni. Pertanto, si dibatte su come stia mutando il rapporto con la realtà e

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

la comprensione di noi stessi in un mondo dominato da internet e dal web. Possiamo dire che la realtà digitale confonde i confini fra il rapporto con le cose e il mondo online aggiunge una ulteriore ferita narcisistica, dopo altre che hanno minato la posizione centrale di noi umani nell'Universo. Siamo passati dalla rivoluzione copernicana e dalla teoria evoluzionista, alla scoperta dell'inconscio e alla rivoluzione informatica.

Con la digitalizzazione viviamo in un mondo connesso dove il rapporto con le esperienze tangibili cambia forma e ci si interroga se abbiamo smesso di vivere il reale (Han, 2021). Al punto che il caos informativo, nel quale ci troviamo, potrebbe confonderci e non permetterci di distinguere tra vero e falso con la conseguente smaterializzazione della realtà. Alcuni sostengono che questo vortice informativo mini la saldezza dell'essere inaugurando la società post-fattuale, dove lo smartphone si presenta come oggetto narcisistico che porta a forme di autismo nella percezione soprattutto di sé stessi, cancellando l'empatia e rendendo l'Altro imponderabile.

Un'altra analisi sul mondo della digitalizzazione, come quella di Maurizio Ferraris (2011), ritiene che l'automa, o meglio l'iPad, sia lo specchio dell'anima. Per il filosofo torinese vi è, fra di loro, un'affinità profonda che ritrova in questa nuova tecnologia, espressione della tabula, dove scrivere e cancellare l'antica immagine dell'anima, che va da Platone a Freud, un esercizio di scrittura dentro e fuori la mente che porta alla coscienza e al mondo sociale. Nella storia dell'umanità ritroviamo una continua e buona integrazione fra umanesimo e tecnologia. Le scoperte tecnologiche e le sue applicazioni possono essere un rimedio per migliorare la vita e le relazioni oppure divenire fonte di nuovi problemi (Ferraris, Saracco, 2023). Sono comunque il frutto dell'operosità e dell'ingegno umano che può migliorare la condizione di vita e la cura della Madre Terra per accrescere il valore delle generazioni future.

Un'altra sollecitazione è proposta da Matteo Lancini in riferimento alla sofferenza degli adolescenti che viene erroneamente attribuita alla dipendenza dai videogiochi e all'eccessivo uso di smartphone e computer, confondendo così l'effetto con le cause. Non si considera invece che viviamo in un'inversione di ruoli dove i ragazzi, sofferenti e in difficoltà, si adattano alle richieste e alle aspettative degli adulti, riconoscendone il ruolo. Mentre questi si presentano fragili e in contraddizione, non in grado di accogliere e contenere i figli in difficoltà, trasmettendo messaggi ambigui tipici di una stagione postnarcisistica (Lancini, 2023). Come dire, non sono le nuove tecnologie la causa della sofferenza ma sono i rapporti interpersonali che non generano sicurezza e riconoscimento reciproco con uno strascico di infelicità, dolore e smarrimento e impedendo la realizzazione di sé.

Nel periodo della pandemia la comunicazione a distanza, che era già in rapida ascesa, ha avuto un'accelerazione, con le videoconferenze, il lavoro da casa utilizzando i collegamenti internet. Fenomeno che ha investito anche le terapie online e la formazione (Vallario, 2020). In generale, le nuove tecnologie e i dispositivi elettronici hanno accentuato la comunicazione, favorito lo scambio di messaggi affettuosi, la cura, il gioco, la formazione e il lavoro. Nei periodi del lockdown ho continuato il mio lavoro da casa e le terapie, che prima facevo in presenza, sono

Bruni F.

Received: 18 May 2024

Revised: 29 June 2024

Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

diventate colloqui online; anche le lezioni di psicoterapeuti avvenivano in videoconferenza. Negli anni precedenti la pandemia mi capitava a volte di fare qualche colloquio online, ma non un percorso intero. Dopo la pandemia sono ritornato alle terapie in studio e solo occasionalmente faccio psicoterapie o supervisioni online. Devo dire che mi trovo meglio con i colloqui in presenza in studio, anche se, in alcuni casi, ritengo opportuno fare terapie online.

Le interazioni online fanno parte della nostra vita e sarà sempre più così. Il medium digitale accelera gli scambi comunicativi e può portare una maggiore consapevolezza personale e collettiva, ma anche veicolare informazioni non veritiere. La conseguenza potrebbe essere il rischio di impoverire le relazioni umane mancando il contatto diretto, sempre utile e necessario nel sistema affettivo primario. In particolare, nei rapporti affettivi a distanza, potrebbero risultare insoddisfacenti e frustranti. Si osserva che con il virtuale si possono vivere identità dissociate (online e offline) come espressione di uno stato di malessere che si presenta come rifugio mentale (Caretti, La Barbera, 2001).

Attraverso lo schermo

Nel virtuale lo schermo è una finestra sul mondo che funge da specchio. Permette l'accesso alle immagini che dialogano con il proprio Sé, le quali possono far perdere contatto con esso. Lo stadio dello specchio, come sostiene Lacan (1976), ci permette di vederci come si è nell'immagine dell'altro, in quanto avviene uno sdoppiamento oggettivandosi nell'immagine speculare per riconoscersi in un'alterità e in un'esteriorità che lo riflette, poiché lo sguardo dell'altro reifica l'identità restituendo l'immagine di un'unità corporea. Tuttavia, la fissazione allo stadio dello specchio non porta al corpo senziente e alla costruzione di un'identità emotiva sul proprio Sé. Per questo lo schermo può diventare un ambiente narcisistico permettendo all'individuo di essere ciò che vuole, dotandosi di un'identità immaginaria, correndo il rischio di perdere il senso incarnato e soggettivo di sé. È una conseguenza della perdita della corporeità che potrebbe esserci nel virtuale. Non tutti i clinici ritengono che vi sia questo rischio, altri invece sostengono che si possa parlare di un corpo che si moltiplica virtualizzandosi, come reinvenzione e incarnazione dell'umano.

Nel virtuale possiamo far accadere un evento in potenza senza che si contrapponga al reale, anzi possiamo far accadere eventi che potrebbe offrire nuovi dati per comprenderlo meglio, collocandosi nell'esperienza individuale tra realtà interna del soggetto e realtà esterna. Diviene pertanto uno spazio potenziale, fra individuo e ambiente, come quando il bambino - come direbbe Winnicott - vive esperienze creative "tra l'oggetto soggettivo e l'oggetto percepito oggettivamente" nell'estensione del me e del non-me, in un'azione reciproca che si articola con il "non esserci altro che il me e l'esserci oggetti e fenomeni al di fuori del controllo onnipotente." (Winnicott, 1971, p. 173). Sono dinamiche proprie dei rapporti interpersonali e delle relazioni affettive primarie. In questo spazio si vivono esperienze positive e negative in rapporto a un sentimento di fiducia dell'attendibilità materna o dell'ambiente relazionale gradualmente introiettati. È questo anche lo spazio della psicoterapia nel riparare le ferite relazionali sia nella cura in presenza e sia nella cura online.

Bruni F.



Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

Compito di chi esercita la cura è alimentare quel senso di fiducia che da questo rapporto si riverbera sugli altri rapporti interpersonali favorendo i processi di separazione e differenziazione. Questo ambiente affettivo si presenta come gioco e attivatore di esperienze creative rivolte verso di sé, il mondo e i rapporti interpersonali, fra me e non-me. In un ambiente interpersonale sicuro, lo spazio virtuale può presentarsi come un'opportunità di gioco e di crescita che si armonizza con il continuum coevolutivo del rapporto con l'ambiente. Mentre in altri casi, dove si vivono carenze affettive, si presenta come una palude che inghiotte sé stessi come nelle addiction poiché occorre affrontare eventi dolorosi che non trovano uno spazio di ascolto.

La psicoterapia online

La psicoterapia online non è più una novità, oggi è frequentemente praticata. C'è chi unisce le terapie in presenza con quelle online e sono sempre meno coloro che esprimono osservazioni critiche o si pongono con un atteggiamento di rifiuto. Tuttavia vi sono significative differenze fra i diversi trattamenti che possono essere proposti in un ambiente virtuale, tenendo conto che queste nuove modalità richiedono non tanto la riproposizione della cura in presenza, ma metodi innovativi. Per questo il dibattito è acceso.

Assistiamo alla nascita di piattaforme che raccolgono e organizzano le richieste di consulenze psicologiche e di terapie online, le quali vengono assegnate a psicologi e psicoterapeuti che aderiscono a queste agenzie. È un fenomeno indicativo di un aumento della domanda di aiuto psicologico e di facilità di accesso. In passato, molti non si rivolgevano alle cure psicologiche, non perché non ne avessero bisogno, per gli eccessivi costi rispetto alle loro possibilità, per non essere una cura di facile accesso, per il bisogno di farlo in un contesto protetto e senza impegnarsi per faticosi e lunghi spostamenti. In passato parte della domanda di aiuto psicologico è rimasta sotto traccia mentre oggi queste nuove possibilità rendono l'aiuto psicologico più accessibile.

Occorre ricordare che la psicoterapia è, nel nostro Paese, una cura privata che i cittadini pagano direttamente, poiché le possibilità di farsi seguire nei servizi pubblici restano scarse, nonostante che la psicoterapia sia prevista nei livelli essenziali dell'assistenza sanitaria. Le cure psicologiche migliorano la convivenza e il benessere nella comunità sociale, permettendo la convivenza democratica. In una comunità sociale accogliente bisogna aiutare chi soffre, in modo da stare meglio, poiché in ogni adulto in difficoltà troviamo un bambino infelice (Cancrini 2012) che ha bisogno di essere ascoltato e accompagnato a non soffrire. In questo senso siamo impegnati nel formare psicologi e psicoterapeuti che sappiano svolgere questo compito.

Quali sono i motivi che portano a un maggiore uso di internet anche nel lavoro psicologico e nella psicoterapia online? È indubbio che le cure online portino a una riduzione delle tariffe e al contenimento dei costi. Nel lavoro online non si affrontano spese per l'affitto dello studio, si riducono le spese complessive e si riduce il tempo per gli spostamenti. Le cure diventano praticabili per chi non può spostarsi fisicamente e per chi vive o lavora in un altro luogo, oppure risiede all'estero e desidera essere seguito da un terapeuta italiano. La riduzione dei costi,

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

in carenze degli spazi nei servizi pubblici, permette l'accesso alla cura da parte della popolazione meno abbiente. Oltre al tema dei costi, chi richiede una terapia online cerca un trattamento più leggero e in sintonia con le caratteristiche cognitive, emotive e relazionali dell'*uomo digitale* (Vallario, 2020) che si contrappone all'immagine attribuita alla terapia in presenza. Chi pratica la psicoterapia online ne evidenzia l'efficacia, tenendo presente che la riuscita di una psicoterapia deriva da diverse caratteristiche fra le quali assumono rilievo la motivazione del paziente nel farsi aiutare e la buona formazione personale del terapeuta. Questi requisiti favoriscono un'alleanza con il paziente e la famiglia che chiede aiuto.

Incontri in presenza e incontri online

Vi sono alcune differenze fra gli incontri in presenza e la psicoterapia da remoto e per questo è opportuno valutare caso per caso quale possa essere il trattamento migliore. In linea di massima, riferendoci al tipo di sofferenza che manifesta il paziente, non sono adatti alla terapia online coloro che hanno un funzionamento antisociale, chi è a rischio suicidario e chi ha frequenti comportamenti autolesionistici, coloro che vivono una dipendenza patologica e chi richiede accertamenti psichiatrici. In generale una terapia funziona se vi è una buona motivazione di base. Molte terapie individuali possono essere svolte online, cosa più difficile per le terapie di coppia e la terapia familiare. Nel caso della terapia familiare e di coppia, se il terapeuta segue un percorso basato su metodi analogici (Caille, Rey 2004; Onnis, 2017; Bruni, 2022) per fare esprimere la relazione che chiede aiuto, non può attuarlo con il trattamento online. Mentre se occorre fare sedute dove è opportuno raccogliere informazioni sulla storia relazionale e i rapporti in famiglia o di coppia si può lavorare anche online.

Nelle terapie online si utilizzano alcune piattaforme come Skype o Zoom che permettono videoconferenze in modalità sincrona.

In presenza il terapeuta incontra il paziente nel proprio studio, in uno specifico luogo fisico, nelle terapie tramite videoincontri vi è un ambiente virtuale costituito dagli schermi dei computer delle persone collegate e vi sono almeno due ambienti fisici diversi, quello da dove il terapeuta si collega, che sarebbe opportuno fosse il suo studio, quello da dove si trova il paziente. Ambiente virtuale e fisico dovrebbero essere accoglienti, confortevoli e riservati. Le piattaforme offrono una facilità di accesso che richiede una tutela della privacy, da parte delle persone connesse, e di protezione delle informazioni scambiate. Gli ordini professionali e le associazioni di psicoterapeuti forniscono indicazioni deontologiche in riferimento all'etica professionale da seguire nei trattamenti. Costruire un contesto relazionale sicuro evita di provare l'angoscia di essere violati nella privacy e di trasformare questo disagio in perturbazioni espresse dalla paura e dai sentimenti aggressivi, focalizzati sul mezzo tecnologico, che possono investire anche la relazione terapeutica. In quanto quest'ultimo si pone fra sé e l'altro perturbandone la relazione, come oggetto intrusivo oppure come rifugio difensivo che contiene le angosce.

Nelle terapie online manca l'incontro fisico con l'altro, la comunicazione prossemica resta poco definita, a differenza dell'incontro in presenza dove si addensa, dove si esprimono i messaggi impliciti, si comunica analogicamente la

Received: 18 May 2024

Revised: 29 June 2024

Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

distanza spaziale e relazionale ed emergono le interazioni e il vissuto emotivo. Nell'online ci si trova nell'impossibilità di osservare i comportamenti nello spazio terapeutico, di proporre nuove interazioni ricorrendo a metodi analogici, come gli oggetti fluttuanti (Caillé, Rey 2004), invece i momenti presenti (Stern, 2004) e la conoscenza relazionale implicita, che favoriscono i cambiamenti nella relazione terapeutica, vengono limitati dal colloquio a distanza. La dimensione visiva diventa centrale con primi piani che portano a osservare la mimica facciale, anche se la voce mantiene le consuete caratteristiche espressive.

Viene meno l'intimità e il coinvolgimento implicito, si accentuano le informazioni frutto delle espressioni facciali a scapito della relazione terapeutica. La relazione terapeutica è mediata dallo schermo che potrebbe garantire un certo distacco, data la distanza fisica fra le persone in relazione, ognuno dei quali è oggetto di proiezioni del mondo interno dell'altro e dell'interazione fra di loro. In quanto spazio transizionale, tra due sistemi emotivi e cognitivi e fra due realtà fisiche in interazione, il terapeuta può conoscere il mondo interno del paziente e osservare i suoi movimenti interpersonali per favorire un cambiamento. Si presenta come spazio co-creato caratterizzato dalla conoscenza relazionale implicita che permette una buona sintonizzazione emotiva per lavorare sulla sofferenza del paziente. In questo spazio interpersonale avviene il cambiamento terapeutico. È uno spazio transizionale che ritroviamo - come dice Craparo (2020) - nelle terapie online quando avviene una interazione sincrona a distanza fra paziente e terapeuta i quali condividono una parte di sé per favorire il percorso di cura.

Il setting

Nelle terapie online il setting assume caratteristiche diverse dalla cura in presenza. In generale ci si riferisce al sistema terapeutico costituito dagli elementi spaziali e temporali, dalle regole proposte dal terapeuta e condivise dall'individuo e dalla famiglia che chiedono aiuto. È un contesto esperienziale che comprende: il luogo della cura, la durata e la frequenza delle sedute, i costi delle sedute, il tipo di incontri (individuali, di coppia, familiare, di gruppo), l'approccio clinico seguito, i riferimenti teorici, le dinamiche emotive, le caratteristiche fisiche, psicologiche e di personalità. Possiamo descriverlo come l'ambiente dove si svolge la terapia, in una cornice che segue regole basate sulla riservatezza, l'esclusività e la condivisione di un rapporto collaborativo e asimmetrico.

Costituisce lo sfondo dove si svolge il gioco terapeutico che porta a riconoscere le dinamiche relazionali del paziente e della sua famiglia e il suo mondo interno. Occorre che sia un contesto sicuro e accogliente che fornisca una maggiore integrazione e individuazione del Sé e permetta di proseguire nel percorso di differenziazione, in riferimento al proprio ciclo di vita.

Nel setting in presenza le sollecitazioni sensoriali sono dense e coinvolgono la vista, l'olfatto, il tatto e l'udito. Qui le interazioni fra le persone che partecipano al colloquio sono cariche di significati che dicono qualcosa sul proprio stato e sui rapporti interpersonali, sui quali il terapeuta pone la sua attenzione. In alcune terapie i pazienti si siedono sempre allo stesso posto e si sentono rassicurati se trovano lo stesso ambiente e gli stessi oggetti. Per questo, vi sono terapeuti che accolgono i pazienti in un ambiente che si presenta sempre allo stesso modo.

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

Mentre altri ospitano il paziente e la famiglia in una stanza con più sedie, in cerchio, rispetto a quelle necessarie per far sedere tutti, invitando ognuno a trovare il proprio posto nella stanza e lavorando sulla posizione che hanno scelto come metafora delle relazioni in famiglia e del processo di differenziazione (Goldbeter-Merinfeld, 2005). In tutti i casi, nel setting e, di riflesso, nel rapporto con il terapeuta si cerca sostegno e contenimento.

Nel setting online non si condivide lo stesso spazio fisico con il paziente, differenza che non permette di muoversi in uno spazio condiviso e di suscitare movimenti relazionali che facciano emergere nuovi contenuti. Nell'online si riducono le informazioni su come viene utilizzato lo spazio dove ognuno si trova e diventa più faticoso costruire una cornice comune per coltivare un senso di fiducia terapeutica. Nel setting online questa cornice è data dalla possibilità di creare un legame con l'Altro (il terapeuta) dove confrontarsi con gli aspetti angoscianti del proprio Sè e dei rapporti disfunzionali vissuti nel presente relazionale. Nel corso dell'interazione online le informazioni visive e uditive vengono veicolate dallo schermo e dal sistema audio video del computer, in assenza dei dati sensoriali olfattivi e tattili propri del diverso luogo dove ognuno si trova. Cosa che non impedisce che vi sia una relazione incarnata dovuta all'attivazione nel paziente e nel terapeuta di elementi preriflessivi e riflessivi (Craparo, 2020). Si interagisce osservando l'altro attraverso lo schermo con il rischio di concentrarsi sugli stimoli visivi, come la mimica facciale, trascurando il racconto.

Anche nell'online è bene dotarsi di una cornice terapeutica stabile, sapendo che nel corso delle sedute ci si trova in due luoghi diversi. Il setting è costituito da due ambienti separati: la stanza dove si trova il terapeuta e quella dove sta il paziente, entrambi interagiscono sincronicamente tramite il computer. Per costruire un contesto rassicurante è opportuno che la stanza dalla quale ci si connette rimanga sempre la stessa e che sia un luogo sicuro, riservato, non soggetto a intrusioni di estranei, e silenzioso. Al terapeuta che incontra i pazienti online si può suggerire di incontrarli nello stesso luogo dove avvengono le sedute in presenza.

Il corpo nell'online

Nella terapia online il corpo di chi partecipa al colloquio emerge in parte. Si limita al primo piano inquadrato dallo schermo. Restano inespresi i segnali comunicati attraverso i corpi e la loro posizione nello spazio, come l'interazione fra i membri della famiglia in una seduta familiare. Le interazioni e la reciprocità comunicativa verbale e non verbale nel setting online sono difficili da cogliere. Nei colloqui in presenza l'incontro è ricco di informazioni sensoriali e vissuti che non troviamo nell'online. Qui il corpo è percepito, il più delle volte, con le parole e le immagini attraverso lo schermo, tramite la stimolazione sensoriale della voce e dello sguardo. Come il bambino, con lo sguardo, coglie l'essere un corpo per l'alto, il paziente online può fare un'esperienza simile. Tuttavia si può correre il rischio di rimanere imprigionati in un corpo immaginario, se non si presta attenzione alla comunicazione delle emozioni e delle sensazioni. Vissuto che possiamo fare emergere con alcune domande appropriate, del tipo: Cosa comunica la sua pancia? Come si sente? Cosa sente?

Bruni F.

Received: 18 May 2024

Revised: 29 June 2024

Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

Mentre, la voce ci offre informazioni che sono in rapporto con la vita emotiva e relazionale del paziente. Nell'online terapeuta e paziente vedono l'immagine dell'altro e l'immagine di sé nello schermo del proprio computer. Sono due finestre che permettono un rapporto interpersonale limitato dall'impossibilità di guardarsi reciprocamente negli occhi, situazione che potrebbe compromettere il reciproco riconoscimento degli stati emotivi e della sua sintonizzazione. Quando si è immersi nella realtà virtuale si ha la sensazione di essere lì, situazione che può sollecitare stati emotivi e modulazioni intense e disturbanti. Per questo si parla di regolazione emotiva virtuale, in quanto si crea un legame affettivo e si vive la sensazione di essere connessi, con la consapevolezza di essere in un ambiente online.

L'alleanza terapeutica

L'alleanza terapeutica è indispensabile per la relazione di aiuto, anche quando si pratica la psicoterapia online. La formazione personale del terapeuta e la sua esperienza clinica costituiscono le premesse per una buona relazione terapeutica. Quando si crea un'alleanza si vive un rapporto intersoggettivo di costante coinvolgimento del terapeuta e del paziente, i quali condividono e negoziano i compiti e gli obiettivi del trattamento. La sintonia emotiva si basa sul sentimento motivazionale della cooperazione (Liotti, 1994) nel creare un rapporto come "base sicura" a partire dal legame di attaccamento. L'ambiente terapeutico online come l'ambiente in presenza è caratterizzato dall'ascolto e dall'alleanza terapeutica senza le quali non è possibile accompagnare chi chiede aiuto a prendere in mano la propria vita e a indirizzarla verso qualcosa di inedito. Il virtuale ci fa considerare i cambiamenti che investono la percezione della realtà e la necessità di stare nel qui e ora dei rapporti interpersonali, come avviene in psicoterapia e in particolare nell'impostazione clinica di chi si è formato alla terapia familiare, senza trascurare il mondo interno che orienta i processi di adattamento di chi chiede aiuto.

Bibliografia

- [1] Arendt, H. (1958), *Vita activa. La condizione umana*, Bompiani, Milano 2017
- [2] Arendt, H. (1968), *Vita e politica. La conquista dello spazio e la struttura dell'uomo*, Bollati Boringhieri, Torino 1995
- [3] Bruni, F. (2022), *In viaggio con l'Oca. Matrice relazionale, metodi analogici e terapia narrativa*, Alpes, Roma
- [4] Bruni, F., Cancrini, L., Di Caro, S., Pelli, M. (2021), *Individui, coppie e famiglie. L'unità relazionale della psicoterapia*, Alpes, Roma

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

- [5]Caillé, P., Rey, Y. (2004), *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*, Armando, Roma 2005
- [6]Cancrini, L. (2012), *La cura delle infanzie infelici. Viaggio nell'origine dell'oceano borderline*, Cortina, Milano
- [7]Caretto, V., La Barbera, B. (2001), *Psicopatologia della realtà virtuale*, Masson, Milano
- [8]Craparo, G. (2020), *Psicoanalisi online*, Carocci, Roma
- [9]Ferraris, M. (2011), *Anima e iPad. E se l'automa fosse lo specchio dell'anima?*, Guanda, Parma
- [10]Ferraris, M., Saracco, G. (2023), *Tecnosofia. Tecnologia e umanesimo per una scienza nuova*, Laterza, Bari
- [11]Floridi, L. (2014), *La quarta rivoluzione. Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Cortina, Milano 2017
- [12]Goldbeter-Merinfeld, E. (2005), *Il lutto impossibile. Il metodo del terzo pesante in terapia familiare*, Angeli, Milano 2014
- [13]Han, B. C. (2021), *Come abbiamo smesso di vivere il reale*, Einaudi, Torino 2022
- [14]Lacan, J. (1976), *Scritti*, Einaudi, Torino
- [15]Lancini, M. (2023), *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*, Cortina, Milano
- [16]Liotti, G. (1994), *La dimensione interpersonale della coscienza*, Carocci, Roma 2005
- [17]Onnis, L. (2017), *Teatri di famiglia. La parola e la scena in terapia familiare*, Bollati Boringhieri, Torino

Received: 18 May 2024 Revised: 29 June 2024 Accepted: 27 August 2024

Doi: 10.23823/zpep4091

[18] Stern, D. N. (2004), *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Cortina, Milano 2005

[19] Vallario, L. (2020,) *Lo schermo che cura. Psicoterapia online tra clinica e formazione*, Guerriero, Napoli

[20] Winnicott, D.W. (1971), *Gioco e realtà*, Armando, Roma 1974