

Il Secolo XIX

CURARSI CON L'E-THERAPY

LO PSICOLOGO ? TI ASCOLTA SU FACEBOOK

Da giovedì parte un servizio on line per chi vuole il sostegno di uno specialista, ma non ha abbastanza tempo per le sedute. Ansia e difficoltà di relazione: questi i motivi per cui gli utenti cercano aiuto su Internet

IL MONDO interiore è a portata di click. Nelle grandi piazze virtuali dei social network ci si conosce, si chiacchiera. Da oggi si va anche dallo psicoterapeuta, sempre comodamente seduti in poltrona, non in uno studio medico, ma a casa propria. L'unico sforzo richiesto è quello di accendere il computer e collegarsi a Facebook. Pochi gesti e la seduta con lo "psicologo 2.0", quello online, appunto, può avere inizio. È la nuova frontiera dell'e-therapy, la terapia in rete lanciata dal Servizio Italiano di psicologia online (Sipo). L'iniziativa aprirà i battenti giovedì: il servizio sarà attivo di sera, dalle 21 alle 22.30, per due giorni alla settimana. «È uno sportello di ascolto, informazione e orientamento» spiega Davide Algeri, psicoterapeuta, fondatore e responsabile Sipo «a disposizione di tutti gli utenti di Facebook che si trovano in difficoltà psicologiche e relazionali. Il servizio è gratuito e riservato ai maggiorenni». Anche le prenotazioni degli appuntamenti saranno a portata di click. Tutto racchiuso in tre semplici gesti: per prenotare un incontro è necessario aggiungere su Facebook il profilo "Sipo Sportello di Ascolto", inviare un messaggio privato spiegando in breve il motivo della richiesta, attendere conferma dell'appuntamento. Sul sito www.psicologi-online.it, invece, sarà possibile consultare il calendario delle disponibilità. Ma questa è soltanto l'ultima iniziativa del gruppo AlgeriMazzucchelli Psicologia Innovativa, già in rete da quasi tre mesi con il Servizio di psicologia online.

Ideale per chi è sempre in viaggio e non riesce a rispettare gli appuntamenti fissati con lo psicoterapeuta, utile agli italiani che vivono all'estero e vogliono parlare con uno psicologo del loro paese di origine. Ancora, per chi non ha possibilità di muoversi dalla propria abitazione. «Anche se» dice Davide Algeri «in questi primi mesi di attività, il servizio è stato utilizzato per lo più da donne fra i 25 e i 45 anni con disturbi di tipo ansioso o sessuali. Facebook potrà sicuramente allargare i nostri orizzonti». Sul social network sono già a disposizione degli utenti alcuni gruppi di discussione nati per approfondire e discutere diverse tematiche psicologiche: «Lanciamo delle notizie a tema» aggiunge Algeri «con l'obiettivo di stimolare la conversazione, orientare e informare i navigatori che hanno dubbi o domande su tematiche inerenti ad argomenti psicologici. Sono già attivi gruppi di discussione sull' ansia, l'insonnia, i problemi relazionali e il mobbing. Tra pochissimo lanceremo anche quelli sui disturbi del comportamento alimentare e le dipendenze da Internet». Ma l'impegno degli "psicologi 2.0", quelli di nuova generazione, non finisce qui: esiste la

possibilità di richiedere una vera e propria consultazione psicologica via webcam, con uno psicologo iscritto all'ordine professionale ed esperto in nuove tecnologie. Dopo qualche seduta via web gli esperti consiglieranno la terapia più adatta alle singole esigenze economiche e diagnostiche dell'utente, indicando anche una soluzione comoda e non troppo lontana da casa. Per prenotare un incontro via webcam occorre compilare in ogni campo il modulo di contatto che si trova sul sito psicologi-online e attendere le istruzioni: arriveranno via e-mail. «Le problematiche delle persone sono spesso prima di tutto legate alla comunicazione e alle relazioni con chi le circonda» aggiunge lo psicologo Matteo Radavelli, uno dei responsabili del progetto «in un momento in cui entrambi questi fattori si evolvono a grande velocità, è compito e dovere degli psicologi presidiarli. Ma c'è di più: dobbiamo anche fare sentire la nostra voce utilizzando proprio questi nuovi strumenti». Il percorso migliora giorno dopo giorno anche grazie alle ricerche che gli stessi specialisti conducono: «Cerchiamo sempre di valutare i risultati del nostro lavoro» spiega lo psicologo Francesco Pagnini, responsabile dell'area ricerca «con la speranza di fornire agli utenti un servizio di prima accoglienza e diffondere una cultura del benessere». Certo, ci sono anche barriere antiche da superare: «Purtroppo» continua Pagnini «tanti vedono ancora lo psicologo come il medico dei matti: ci si vergogna quasi di chiedere la consulenza e l'aiuto di uno specialista di questo tipo. Ed è per questo che cerchiamo di abbattere, anche con le nuove tecnologie, la distanza tra noi esperti e le altre persone». Resta una sfida aperta, a ritmo di tag, post, messaggi e chat. Ancora una volta online.