

Christoph Helferich

Riflessioni sulla Psicoterapia a distanza

Uno dei vantaggi del lungo periodo di *lockdown* è stato quello di costringermi a fare l'esperienza concreta della psicoterapia a distanza. Cresciuto in un paese degli anni cinquanta e perciò *digital immigrant* a pieno titolo, sono stato da sempre molto scettico verso il mondo del *world wide web*, e in questo senso, alla fine del mio saggio *Corpo e psicoterapia corporea nel Villaggio Globale*, attribuisco alla psicoterapia corporea una “posizione correttiva e compensatoria” rispetto alle tendenze prevalenti del nostro tempo, “l'evaporazione progressiva della natura, del corpo e delle forme concrete di relazioni umane”.¹

Col *lockdown* ho imparato a svolgere delle sedute via Skype, Video-chiamata Whatsapp e anche, in ambito del progetto di collaborazione FIAP - Ministero della Salute, delle consulenze telefoniche. Tutto sommato sono state delle esperienze positive, vivaci, di incontri veri e significativi per entrambi i partecipanti, nonostante la situazione leggermente strana e anche un po' più stancante rispetto al tipo consueto di seduta.

Insieme a queste esperienze nuove e positive ho trovato molto utili le stimolanti riflessioni di Paolo Migone nel suo saggio *La Psicoterapia con Internet*. Migone scinde accuratamente i vari ambiti e impostazioni tecniche in cui la psicoterapia avviene (psicoterapia sul lettino psicoanalitico, di gruppo, familiare, breve, ecc.) e i contenuti stessi della psicoterapia, ovvero “operare cambiamenti psicologici 'strutturali' nei pazienti”. Questi contenuti possono essere realizzati negli ambiti e con le tecniche più diverse, e Migone arriva perciò alla seguente conclusione: “La realtà 'virtuale' e quella 'reale' [...] non sono l'una superiore o inferiore all'altra, ma due tipi diversi di esperienze, ciascuna rispettabile e meritevole di essere indagata, e ciascuna capace di fornirci preziose informazioni sulla natura umana”.²

In questo senso, la psicoterapia a distanza è stata una modalità importante e di prezioso aiuto in una situazione di grande emergenza collettiva. Per quanto riguarda un auspicato futuro di completa normalità, vorrei limitarmi a due brevi osservazioni:

1 Christoph Helferich, “Corpo e psicoterapia corporea nel villaggio Globale”. In: id., *Il corpo vissuto. La cura di sé nell'analisi bioenergetica*. Alpes Italia: Roma 2018, 51-67, qui a p. 67.

2 Paolo Migone, “La psicoterapia con Internet”. In: *Psicoterapia e Scienze Umane*, 2003, XXXVII, 4: 57-73, qui cit. secondo l'edizione in *Psychomedia Telematic Review*, Area Problemi di Psicoterapia (a cura di Paolo Migone), p. 8.

- probabilmente, le richieste di terapia on-line aumenteranno notevolmente in futuro, considerando che le condizioni di tempo, energia di spostamenti e anche dei costi sono troppo vantaggiose, e in ogni caso la psicoterapia a distanza sembra coprire una grande gamma di bisogni da parte degli utenti. In questa situazione è comunque il paziente a decidere che tipo e quale modalità di terapia desidera se si rivolge a noi. Non abbiamo il diritto di imporgli il nostro approccio, abbiamo anzi il dovere di essere assolutamente flessibili, e se è vero che uno psicoterapeuta junghiano deve saper lavorare anche con un paziente che non ricorderà mai un solo sogno, è vero anche che uno psicoterapeuta corporeo deve saper utilizzare lo strumento d'emergenza della seduta a distanza.
- per quanto riguarda la sostanza della psicoterapia, rimane una profonda perplessità nei confronti della modalità on-line. Mi sembra che metta in atto una grande finzione non facilmente percepibile: la finzione della psicoterapia come “conversazione tra adulti”. In un suo contributo al riguardo, Maria Luisa Manca riporta una citazione di Donald Winnicott che definì il setting come “il contenitore che permette al passato del paziente di essere presente nello studio dell'analista”.³ Ed è proprio questa dimensione del passato ovvero la dimensione regressiva, evocata dalla presenza reale dell'altro, a mancare nell'incontro a distanza, conferendogli la dubbiosa apparenza di una conversazione tra adulti.

3 Maria Luisa Manca, “Luoghi, tempi e scenari della psicoterapia al tempo del Coronavirus”. In: Giuseppe Ruggiero (a cura di): *Diversi orientamenti nel comune disorientamento: riflessioni e confronto*. Circolare della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP), 2020.