

Nuove frontiere contro l'ansia

## La psicoterapia si fa on line E il telefonino svela chi sei

Quercioli 3 pagine 10

Prato

**Nuove strategie contro l'ansia**

# Mostrami il tuo smartphone e ti dirò chi sei

Sedute di psicoterapia on line, per andare oltre i metodi tradizionali: l'esperienza (e il nuovo libro) della Scuola di psicologia relazionale

PRATO

**Psicoterapia** on line: a Prato quindici anni di esperienza raccolti in un libro. Un volume alla portata di tutti in quanto analizza comportamenti assai diffusi in questi giorni difficili. E la consulenza psicologica tramite WhatsApp è uno di questi. «La clinica e il web» è il libro del professor Gianmarco Manfreda, psichiatra e direttore del Centro studi e applicazioni della psicologia relazionale di Prato. Con lui hanno lavorato alla pubblicazione le psicologhe e psicoterapeute Valentina Albertini ed Erica Eisenberg. Nel volume viene illustrato il singolare «alfabeto emozionale» dei messaggi e viene spiegato come i contenuti degli smartphone dei pazienti, insieme all'utilizzo di Facebook e Instagram, hanno a buon diritto un ruolo durante le sedute di psicoterapia. Nel 2010 Manfreda è stato il pioniere dell'utilizzo de-

gli sms in psicoterapia dedicando al tema un volume specifico. Oggi il supporto del medico attraverso Whatsapp è fondamentale e proprio il periodo del lockdown si è preoccupato di dimostrarlo. «Negli ultimi vent'anni - spiega Manfreda - la realtà di Prato è assai cambiata. La città è diventata sempre più multietnica, è venuta meno la stabilità occupazionale garantita dall'industria ed è cresciuta la precarietà sociale. L'emergenza Coronavirus ha rappresentato, in questo senso, un periodo di sospensione, ci siamo ritrovati in un mondo senza certezze e questo ha generato un aumento delle conflittualità familiari e dell'ansia sul posto di lavoro. Tutti gli psicoterapeuti che conosciamo hanno chiuso i propri studi e hanno lavorato solo on line ma non tutti i pazienti accettano la sostituzione di una seduta in presenza con una videochiamata». L'emergenza Covid-19 ha insomma accelerato

l'utilizzo della terapia on line ed è chiaro che in futuro gli psicoterapeuti non potranno prescindere dal ricorso a risorse di questo tipo. La videochiamata è, dopo tutto, un nuovo modo di relazionarsi col paziente esattamente come i messaggi scambiati in una chat. «Un paziente che riceve una risposta via Whatsapp dallo psicoterapeuta - aggiunge la dottoressa Eisenberg - comprende di essere ascoltato e sa che a questo seguirà un colloquio più approfondito. Dieci anni fa quando nel corso di un congresso, per la prima volta, abbiamo parlato dell'importanza dei messaggi telefonici, siamo stati quasi infamati, ma avevamo visto giusto: non possiamo e non potremo fare a meno delle risorse on line». Il libro, edito da **Franco Angeli**, è scritto in un linguaggio semplice, per studenti, psicoterapeuti e per gli stessi pazienti.

**M. Serena Quercioli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Da sinistra Erca Eisenberg, Gianmarco Manfrida e Valentina Albertini



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600