

# FeelGood!

**DILEMMA**

## È utile lo psicologo online?

*Migliaia di persone cercano risposte nei siti che offrono psicoconsulenze: un servizio rapido, anonimo ed economico. Ma funziona davvero?*

di Irma D'Aria

### Sì

**Davide Algeri, psicoterapeuta e ideatore del Servizio Italiano di Psicologia Online (SIPO)**

«I servizi di consulenza online soddisfano le esigenze di chi ha bisogno di un supporto psicologico, ma non sa a chi rivolgersi o non ha il coraggio di farlo». Quali sono i vantaggi per il paziente? «La consulenza web offre un supporto immediato nei casi di emergenza; consente di ridurre i costi legati agli spostamenti; raggiunge anche chi non può muoversi da casa per problemi di salute. E poi questa modalità di contatto sembra ridurre le resistenze che spesso si attivano quando si parla di consulenza psicologica, facilitando la richiesta di aiuto, anche se concordiamo sul fatto che questa tipologia di servizio vada intesa come un ausilio e non come sostituto di un consulto faccia-a-faccia». Ma ci sono dati sull'efficacia? «Di recente è stato pubblicato su *Lancet* uno studio sull'efficacia della terapia online condotto su un campione di 297 pazienti. Ne è emerso che le persone sottoposte a questo tipo di psicoterapia sono migliorate nel 38% dei casi rispetto al gruppo di controllo dove i risultati positivi erano presenti nel 24% dei pazienti». Come funziona la consulenza psicologica online? «Il SIPO fornisce un supporto psicologico di primo livello, offrendo una risposta rapida alla sofferenza e un'analisi della domanda per arrivare a orientare la persona verso privati o strutture territoriali. Una consulenza come punto di partenza per un percorso psicologico che potrà assumere evoluzioni differenti a seconda del problema presentato». E i costi? «La consulenza avviene via webcam e il costo degli incontri è di 63 euro. Chi ha difficoltà economiche può usufruire della prestazione a un costo ridotto, presentando l'ISEE».

### No

**Marialori Zaccaria, presidente dell'Ordine degli Psicologi del Lazio**

«Tutti i modelli teorici scientificamente validi - da quello psicodinamico, a quello cognitivo, a quello corporeo o sistemico relazionale - si fondano sul contatto diretto, quindi sulla copresenza fisica del paziente e del terapeuta. L'utilizzo di internet, anche attraverso webcam, interdice questo tipo di relazione inficiando il rapporto terapeutico basato anche sull'empatia e sull'alleanza terapeutica, lasciando invece ampio spazio all'immaginazione». Ecco perché già dal 2004 l'Ordine degli Psicologi del Lazio ha redatto un Codice di condotta relativo all'utilizzo di tecnologie per la comunicazione a distanza nell'attività professionale degli psicologi. «Pur rifuggendo da qualsivoglia antimodernismo, il Codice fissa dei paletti: vieta la diagnosi online e limita lo svolgimento di queste prestazioni psicologiche esclusivamente in forma gratuita e solo nei casi in cui il paziente già in psicoterapia sia momentaneamente impossibilitato a mantenere il rapporto terapeutico». Ma cosa rischia il paziente che si affida a uno psicologo online? «Il rischio principale è che questo tipo di consulenza si riveli inefficace, perché via mail, ma anche via Skype, è impossibile comprendere pienamente i meccanismi consci, ma soprattutto quelli inconsci. Come potrebbe, per esempio, lo psicologo distinguere tra un lieve balbettio e un semplice rallentamento della connessione internet?». E poi c'è il problema della privacy: anche se il professionista è tenuto a dotarsi di misure di sicurezza informatica, chi si avvale di prestazioni psicologiche online è più esposto a una possibile violazione della sua privacy.

### BENESSERE MASALA BHANGRA

Porta la firma di Sarina Jain, conosciuta anche come la "Jane Fonda" indiana, uno dei training di maggior successo negli Usa, dove ha già ottenuto la certificazione ufficiale dall'American Fitness Board e dall'Aerobic Fitness Association of America. È il Masala Bhangra, presentato in Italia all'ultimo Festival del Fitness di Roma (fitfestival.com), che trae spunto da una danza tradizionale contadina dello stato indiano del Punjab, ai confini con il Pakistan. È un allenamento cardiovascolare, naturalmente ritmato da melodie indiane, adatto a tutti i livelli di preparazione atletica e caratterizzato da movimenti di danza sensuali, ma molto intensi, che coinvolgono tutto il corpo e che promettono di bruciare fino a 500 calorie in un'ora (info: [masaladance.com](http://masaladance.com)). C.B.



aeros è un marchio Verdi Fashion S.p.A. T. +39 030 9362530 [www.aeros.it](http://www.aeros.it)



Design

Comfort

Lightness

Eco Friendly

Social Responsibility

Breathable Technology

# aeros

shoes  
[www.aeros.it](http://www.aeros.it)

