

**Il caso** Da Dreamboard a Personality tes. E i comportamentisti lavorano con l'iPad

# Sul lettino con lo smartphone L'app per ricordarsi i sogni

## La (controversa) terapia 2.0: webcam e sedute a distanza

«**D**ottore ho fatto un sogno. Me lo sono scritto sullo smartphone, aspetti che glielo leggo». Freud è morto molto tempo prima che Steve Jobs inventasse l'iPhone e probabilmente sarebbe inorridito davanti a una scena simile. Avrebbe cacciato un urlo, strappato il telefonino dalle mani dal paziente e lo avrebbe gettato dalla finestra impreccando contro la mela del peccato. Ma non c'è verso. La tecnologia sta contagiando anche la psicoanalisi: trovarsi sul lettino con il telefono in mano o con il terapeuta che prende appunti sul tablet non è più così insolito.

Basta un giro sull'app store per rendersene conto. Già, perché tra Angry Birds, le ricette di Nigella Lawson e l'ultima versione di WhatsApp si trovano anche applicazioni come Dreamboard. Facilissima da usare, con tanto di *time line* e sveglia, che al mattino ci ricorda di prendere nota di quanto sognato durante la notte. Oppure Personality Test, con quiz e domande (in inglese) approfondite per carpire i segreti della nostra anima. E non manca l'audio libro in italiano sulla vita di Sigmund Freud messo proprio a fianco all'ebook dell'*Interpretazione dei sogni* scaricabile per 1,79 euro e al test di Rorschach in versione ironica da fare online.

Attenzione, però, la psicoanalisi ai tempi del web non è cosa semplice. In rete si trova davvero di tutto, dal forum più serio a quello aperto dall'ultimo cialtrone (vedi box). Ma se gli strumenti elettronici hanno mutato il nostro modo di relazionarci con il mondo esterno davvero stanno cambiando anche il nostro rapporto con il terapeuta?

«Nel mio studio telefoni e tablet rimangono rigorosamente spenti», spiega la psicoanalista milanese Marina Valcarengi. «Non prendo appunti su carta, figurati se uso un iPad». Il motivo? «Devo essere totalmente concentrata sul paziente, attenta anche alle sfumature dello sguardo e alle espressioni del viso. Scrivendo perderei delle possibilità interpretative. Casomai mi annoto qualcosa alla fine della seduta». Soprattutto se si tratta di sogni, non devono esserci interferenze esterne. «Anche il racconto del paziente deve essere spontaneo, non deve essere letto da uno schermo, altrimenti il tono della voce diventa monocorde e si perde lo sforzo del ricordo», spiega lo psicoterapeuta Fulvio Scaparro. Che avverte: «Durante le sedute vieto l'uso del telefonino. Piuttosto regalo al paziente un quadernetto su cui annotarsi i sogni ma non tanto perché io possa interpretarli quanto perché lui ci lavori su». Insomma, guardarsi in faccia è fondamentale per la terapia. E dalla presenza fisica non si prescinde. Con qualche concessione. «Alla base di tutto deve rimanere la relazione fra medico e paziente. Ma taccuini e *block notes* fanno parte del passato», avverte lo psichiatra Claudio Mencacci. «Anzi, gli strumenti tecnologici, come in tutte le professioni, ci aiutano a seguire più da vicino il paziente. Anche se siamo in ferie».


Insomma, ognuno si avvicina ai nuovi strumenti in modo differente, a seconda della terapia che propone. Se infatti gli psicoanalisti paiono più «ortodossi», loro stessi avvertono: «Per altre scuole e orientamenti più recenti, come quello comportamentista, computer e iPad possono essere utili». E non solo. «Ci sono terapie cognitive

che si basano sull'uso del pc», sottolinea ancora Mencacci. Con la consapevolezza che una legge non c'è.

Diverso è poi il discorso sulle conversazioni via email. «Qui si apre un nuovo capitolo», spiega Valcarengi. «Sempre più spesso comunichiamo con il paziente in modo virtuale, anche per evitare l'uso del telefono. In genere le usiamo solo per motivi pratici, per decidere l'ora della seduta. Ma di tanto in tanto capita che il paziente parli di sé. E allora bisogna capire come regolarsi. Anzi sarebbe necessario un vero e proprio decalogo». Non a caso, l'Ordine degli Psicologi della Lombardia, a seguito del notevole aumento di richieste sulle prestazioni psicologiche online, due anni fa ha dato vita a un gruppo di lavoro dal nome «Psicologia e nuove tecnologie», racconta il responsabile e coordinatore del gruppo Luca Mazzucchelli. «È una nuova frontiera, si parla addirittura dell'uso della webcam per le sedute e di colloqui a distanza». La tecnologia permette anche di risparmiare: «Alcuni strumenti facilitano i giovani psicologi che magari non hanno a disposizione risorse per l'affitto di uno studio. Ma bisogna sempre andarci con i piedi di piombo. Facendo grande attenzione alla tutela della privacy e ricordandosi che va valutato ogni singolo caso».

Già, perché altrimenti si rischia di fare arrabbiare davvero Freud. Anche se c'è da scommetterci: se il papà della psicoanalisi e Steve Jobs si fossero incontrati probabilmente non si sarebbero amati, ma si sarebbero capiti al volo. E magari, alla fine, Freud un'occhiata all'iPhone gliel'avrebbe anche data.

**Marta Serafini**

 @martaserafini

**Primi passi**

L'Ordine degli psicologi in Lombardia ha una task-force sulle nuove tecnologie

**I dubbi di Scaparro**

«Il racconto del paziente deve essere spontaneo, se legge da uno schermo si perde lo sforzo del ricordo»



ILLUSTRAZIONE DI GUIDO FISSA

