

M E D I C I N A

ONLINE SOLO UN PRIMO AIUTO

Rischi e benefici del web raccontati da chi opera in un settore molto delicato della psicologia: l'orientamento sessuale e l'identità di genere. **Paola Biondi**, psicologa e psicoterapeuta, lavora a Roma ed è membro dell'American Psychological Association e della Division 44, che si occupa di tematiche Lgbt (Lesbian, gay, bisexual and tran-

L'esperienza di una psicologa che offre supporto in Internet

sgender people). Consulente di numerose associazioni e di pubbliche amministrazioni, è ideatrice e responsabile del sito www.psicologiagay.com e qui narra la sua esperienza di psicologa da dietro un monitor.

È COMPLICATO FARE LA PSICOLOGA ONLINE?

«Mettiamo subito in chiaro questo punto: non si può fare psicoterapia sul web e chi lo fa non è né serio, né onesto. Quindi, chi cerca cure a distanza sbaglia in partenza. A distanza è possibile tentare di inquadrare la situazione, dare qualche consiglio, tamponare una situa-

zione d'ansia, rassicurare in un momento di tensione, ma niente di più».

MA LEI E I SUOI COLLEGI DI WWW.PSICOLOGIAGAY.COM CHE COSA FATE, ALLORA?

«Cerchiamo di aprire un contatto diretto con chi fa fatica ad accettare la sua omosessualità, con i genitori preoccupati dagli atteggiamenti di un figlio e così via. Internet da questo punto di vista è molto utile perché protegge la sfera personale di chi ci interpella. La distanza e il parziale anonimato rassicurano, rendendo più semplice il dialogo con uno specialista.

Ma si tratta di un primo approccio. Poi si può scegliere tra un counseling e una psicoterapia, qualora fosse necessario, ma sempre esclusivamente di persona».

IL WEB È BUONO O CATTIVO, QUINDI?

«Più buono che cattivo, almeno da questo punto di vista. Oggi, grazie a Internet, anche individui che vivono in paesini sperduti, di poche anime, hanno la possibilità di sapere che la loro condizione non è unica, che la possono condividere con tanti altri. Questo è importante soprattutto in un campo così deli-

cato come l'orientamento sessuale e l'identità di genere, dove sentirsi diverso è pesante e punitivo. Internet è diventato un grande strumento di aggregazione e di dialogo».

QUALI SONO LE DIFFICOLTÀ MAGGIORI CHE RISCOVRA, ACCETTANDO UN PRIMO DIALOGO SU INTERNET?

«Non sapere chi c'è dall'altra parte è sempre un rischio. Chi mi contatta sa tutto di me, perché mi presento con chiarezza e ogni mio dato è controllabile facilmente. Spesso, invece, dall'altra parte ho una persona a cui devo credere, ma non è

detto che sia ciò che dice di essere. Poco tempo fa, per esempio, ho ricevuto richieste da parte di donne che si dichiaravano tutte minorenni e tutte lesbiche. Coincidenza? Forse sì, ma il mio campo d'azione è troppo delicato per non diventare sospettosi e diffidenti. Muoversi con i piedi di piombo è un'esigenza».

QUAL È IL PEGGIOR DIFETTO DI CHI VI CONTATTA IN BUONA FEDE, INVECE?

«L'esigenza di avere una risposta immediata e risolutiva, che invece non può esistere. C'è chi scrive e denuncia uno stato

d'ansia per una particolare situazione, pretendendo che lo psicoterapeuta pronunci una frase magica e risolva tutto in poche righe. C'è bisogno, insomma, che lo psicologo faccia da specchio alle proprie convinzioni, che dica "sì, è proprio come pensi tu. Quindi comportati così o così". Ma questa è un'illusione. Un contatto online deve essere sempre e soltanto un primo contatto, meno traumatico di un incontro faccia a faccia. Ma per star meglio non basta una mail».

CONSIGLI PER CHI VUOLE USARE INTERNET PER

L'INFORMAZIONE MEDICA E PSICOLOGICA?

«Diffidare da chi non si fa riconoscere e rintracciare con chiarezza. Non pretendere mai diagnosi, cure e psicoterapie a distanza: chi le propone o chi accetta di farle, è una persona disonesta e va denunciata all'Ordine degli psicologi. Sfruttare la Rete per incontrare persone con i medesimi problemi, senza però farli diventare l'unico fulcro della propria vita. Instaurare un primo rapporto con un professionista, se se ne sente la necessità. Ma non chiedere la luna in un semplice post».