

A proposito di setting...

A cura di Marina Gallozzi

Questa rubrica, inaugurata nel precedente numero, si occupa di raccogliere l'esperienza di colleghi in relazione al setting e alle sue articolazioni offrendone uno sguardo rivolto, di volta in volta, a una diversa declinazione.

In questo numero proporremo un primo approfondimento riguardante l'uso "analitico" degli strumenti digitali di comunicazione considerati oggi una risorsa, impensabile in passato, e che apre a molte riflessioni sull'influenza che hanno in termini di potenzialità e limitazioni sulla relazione analitica.

La scelta di tale tematica nasce, all'interno della redazione, molto prima di questo periodo di emergenza collegato al virus; si pensava all'uso, condiviso con molti colleghi, di questi dispositivi (tipo Skype, WhatsApp) e alla possibilità di una riflessione libera, laica e profonda, su complessità e risorse di questi strumenti; fino a qualche mese fa la scelta di effettuare una analisi anche a distanza nasceva da esigenze contingenti: spesso si trattava di pazienti che, provvisoriamente, per motivi di lavoro, di studio o di salute si trovavano impossibilitati ad essere presenti in seduta, di solito per un periodo circoscritto. La questione dell'analisi "on-line" è stata a lungo una questione controversa, come vedremo anche nell'articolo di Caterina Tabasso proposto più avanti. Molte perplessità, molte resistenze, molta difficoltà a parlarne e condividere uno spazio di confronto, molte riflessioni ancora aperte, molte le questioni da affrontare; qualcuno sollevava dubbi sull'eventualità che si potesse parlare di una "vera analisi" se effettuata attraverso "un setting on-line", altri ne vedevano solo una soluzione pragmatica ad un'esigenza di continuità del lavoro analitico.

Quelli che ci interessa iniziare a guardare insieme sono i limiti e le potenzialità relative a questa esperienza; ad esempio: quali modificazioni relazionali comporta questo cambiamento di setting: cosa succede quando non c'è la fisi-

Studi Junghiani (ISSN 1828-5147, ISSN 1971-8411), vol. 26, n. 1, 2020
Dot: 10.3280/jun1-2020oa9811

cità della presenza corporea dell'altro, della condivisione dello sguardo, dello spazio materiale vissuto insieme, dei tempi dell'accoglienza e della separazione, dell'ingresso e dell'uscita, così come i possibili problemi tecnici legati proprio alla ricezione: il video che si blocca, la parola saltata, l'audio a singhiozzo, l'immagine spezzettata. Ma anche quali risorse? Potremmo osservare inattesi movimenti interni, incursioni in terreni inesplorati, confronti con aspetti relativi all'imprevisto, contatti con nuove profondità.

Con l'emergenza Covid la situazione è cambiata rispetto a questo argomento; quello che prima rappresentava un'eccezione ora sembra l'unica possibilità per rimanere in contatto con i pazienti e offrire aiuto. L'uso dei mezzi a distanza in ambito terapeutico si è diffuso in modo quasi automatico, obbligato, tant'è che l'ordine degli psicologi ha pubblicato, durante tutto il periodo di quarantena, vari documenti al riguardo e, probabilmente, ancora non possiamo valutarne le ricadute che ci saranno nel tempo. Ma come psicologi analisti siamo chiamati a ricercarne il senso, esplorarne i contorni, aprirci a nuove riflessioni.

L'articolo di Caterina Tabasso che proponiamo in questa rubrica, vuole offrire un primo sguardo sull'argomento attraverso una ricostruzione del dibattito italiano degli ultimi anni sulla psicoterapia via internet, le caratteristiche del setting online e sui possibili sviluppi della psicoterapia a distanza.

La connessione analitica: riflessioni sul setting online
Caterina Tabasso*

Ricevuto e accolto il 13 maggio 2020

Riassunto

Il lavoro cerca di offrire alcune riflessioni, da una prospettiva del tutto personale e basata sull'esperienza, sulla prassi della psicoterapia online. In apertura viene proposto un breve riassunto del dibattito italiano degli ultimi 17 anni sulla psicoterapia via internet. Due fattori vengono quindi enfatizzati quali binari di sviluppo della terapia online: l'impatto e l'influenza crescenti di internet nella vita di tutti, e l'importanza dell'alleanza e relazione terapeutiche rispetto ad altri fattori in psicoterapia. Infine, vengono descritte alcune indicazioni sulla cura del setting online, sia rispetto allo spazio analitico che alla dinamica della seduta. Tra queste, si trovano sia raccomandazioni di ordine pratico che inerenti alla tecnica. Viene in chiusura suggerita l'inclusione del tema della terapia a distanza nei programmi di training analitico.

Parole chiave: *setting online, psicoterapia a distanza, spazio analitico*

Abstract. *The analytical connection: Reflections over the Online Setting*

The piece offers some reflections about online psychotherapy, all from a personal and experience-based perspective. A brief summary of the Italian debate of the last 17 years about psychotherapy via internet is proposed. Two factors are then enhanced as the trails for the development of online psychotherapy: the growing impact and influence the internet has in everybody's life, and the importance of the therapeutic alliance

* Psicoterapeuta, psicologa analista. Master of Arts in Jungian and Post-Jungian Studies, Essex University. Membro ordinario dell'Associazione Italiana Psicologia Analitica e della International Association for Analytical Psychology, socia fondatrice del Laboratorio Italiano Psicoanalisi Multifamiliare. Lavora a Monza. E-mail: cate.tabasso@gmail.com

and relationship over other factors in psychotherapy. Some recommendations about how to take care of the online analytical setting are then described, both about the analytical space and the dynamic of the session. These are practical as well as technical recommendations. The inclusion of the topic of online psychotherapy in analytical trainings is eventually suggested.

Key words: *Online Setting, Distance Psychotherapy, Analytical Space*

“Uh, scusi tanto... Mia! Mia, vieni qui, oh, eccola, scusi dottoressa, lei è Mia”. Con un gesto rapido Nadia prende in braccio il gatto lucido, interrompendo la passeggiata del felino sulla tastiera del computer, e me lo presenta attraverso la webcam, a metà della nostra seduta del venerdì.

Parlare di setting online in questo periodo così specifico della storia del mondo costituisce da una parte un'occasione per riflettere su una delle risorse che abbiamo a disposizione nel fronteggiare le difficoltà attuali, e dall'altra ci permette di pensare, da un vertice certamente ristretto, sullo stato dell'arte delle terapie psicologiche online. In apertura di questa riflessione, penso sia utile offrire una sintesi di ciò che è avvenuto negli ultimi diciassette anni rispetto all'emergenza e regolamentazione delle terapie via internet, per poi mettere a fuoco il ruolo del momento attuale rispetto all'online e, ad oggi, che cosa è conveniente considerare nella relazione analitica mediata dalla rete. Le riflessioni che propongo in merito a quest'ultimo tema sono di natura strettamente personale e dettate dall'esperienza, e non intendono in nessun modo essere esaustive di un discorso di teoria della tecnica che è tutt'oggi molto vivace e ampio.

Dal 2003 in poi, quando con la disponibilità dei collegamenti a banda larga iniziarono a diffondersi piattaforme di telecomunicazione via internet di facile utilizzo, prese vita il dibattito sull'opportunità, la validità, e l'efficacia dello sfruttamento di questo tipo di collegamenti per svolgere la psicoterapia.

Le reazioni furono molto diverse, in alcuni casi nel tempo persino contraddittorie. Tra i primi anni 2000 e il 2012 alcuni ordini degli psicologi regionali pubblicarono linee guida e interventi che prima scoraggiavano e in seguito vietavano il ricorso a questo tipo di metodologia (Autori Vari, 2004; Diaco e Morozzo della Rocca, 2004; Carta, 2009), mentre raccomandazioni meno formali ma nella sostanza dello stesso tipo venivano diffuse da molte associazioni di psicoterapia. Il counseling psicologico restava fuori da molti di questi provvedimenti, creando di fatto proprio quelle parentesi normative che furono da molti interpretate come parziali lasciapassare.

I dubbi legati a questo tipo di attività riguardavano in grande parte aspetti

deontologici e del setting che rischiavano gravi forme di violazione, quali le scarse garanzie sia di riservatezza che di certificazione del professionista. Da più parti però venivano espressi anche dubbi più sostanziali rispetto alla efficacia di un incontro che non avveniva di persona, e che dunque non era certo potesse assumere le funzioni definibili come terapeutiche che caratterizzano il nostro lavoro.

Il fatto stesso, però, che la rete stesse via via sviluppando potenzialità estremamente accattivanti per la collettività, soprattutto attraverso i neonati social networks, rendeva la fruizione crescente di internet un fatto del tutto naturale per molti utenti, al punto che nel 2013 il Consiglio Nazionale Ordini Psicologi, nel comunicare i risultati di una ricerca promossa dallo stesso Consiglio, che confermava la rapida diffusione della consulenza e degli interventi psicologici online, emanò una serie di raccomandazioni perché anche nel setting via internet si applicassero tutti i criteri previsti dal codice deontologico degli Psicologi, di fatto riconoscendo e regolamentando il contatto terapeutico via internet. Queste ultime linee guida furono poi superate da quelle emanate dallo stesso organismo a marzo del 2017 (Bozzaotra *et al.*), attraverso uno scritto molto dettagliato prodotto dalla Commissione Atti Tipici del CNOP, che tiene conto effettivo della numerosità e complessità crescenti dei mezzi di comunicazione via internet (terapie e consulenze online, videochat col terapeuta, uso di piattaforme eccetera).

Di fatto, nell'arco degli anni che stiamo considerando la riflessione sul setting online si è espansa e approfondita rapidamente: già nel 2011 il convegno in occasione del cinquantesimo anniversario della morte di Carl Gustav Jung comprese una sessione parallela dedicata a internet e le terapie via Skype, durante la quale si affrontarono temi tutt'oggi inerenti al discorso contemporaneo sulla dimensione online: come condizione paradossale di assenza e vicinanza, come possibilità di raggiungimento di coloro che chiedono terapia in condizioni altrimenti non praticabili, e come setting con regole da definire urgentemente (Iapoce *et al.*, 2014).

In sintesi si può dire che si creavano interessanti contraddizioni che rendevano la pratica psicoterapeutica online qualcosa di ampiamente studiato nel discorso teorico che andava maturando, ma ammissibile solo nella stretta cerchia di colleghi fidati. Nelle stanze degli analisti, come altrove e come sempre, però, il mondo che cambiava entrava potentemente, soprattutto nel caso di pazienti giovani che sempre più vedevano e vedono i loro percorsi formativi e lavorativi comprendere spostamenti di breve o lunga durata, anche all'estero.

Succedeva spesso che fosse lo stesso paziente, alla vigilia di tali spostamenti, a proporre la possibilità di sfruttare la rete per restare collegato, come con familiari e amici, con la stanza d'analisi. Il dibattito sull'opportunità di

lavorare online ha visto lo scenario che abbiamo esplorato fin qui ribaltarsi col recente scatenarsi della pandemia da Covid 19, e il conseguente *lock-down*: la distanza non è più il paradosso ma la condizione per l'incontro.

Il Consiglio degli Ordini Psicologi Nazionale e gli Ordini degli psicologi regionali raccomandano il ricorso al mezzo telematico per la prosecuzione in sicurezza delle terapie, e pubblicano sui loro albi le liste dei professionisti che si dichiarano disponibili al mezzo telematico, mentre la maggior parte delle associazioni di psicoterapia ha messo a disposizione spazi consultoriali gratuiti online per l'occasione (nel caso della nostra Associazione, questo si è tradotto in spazi multipli di ascolto, sia offerti quotidianamente a tutti, gestiti da ciascuna sezione dell'AIPA, sia specificamente riservati ai sanitari coinvolti nell'emergenza, iniziativa quest'ultima frutto del coordinamento tra AIPA e IAAP).

La costrizione indotta dalla pandemia costituisce però, più che la causa di questo cambiamento di prospettiva, un fattore di accelerazione di altri elementi che già andavano influenzando questo campo. Il setting online, rendendo possibile il contatto a distanza, può essere ora investito di un valore nuovo, meno ambiguo. Tra gli elementi maturativi di questa evoluzione, due paiono particolarmente cruciali nell'ambito di questo ragionamento.

A. Il fatto che la dimensione online stia entrando sempre più nella quotidianità delle persone regolandone ritmi, risorse e possibilità rispetto a molti ambiti, dalle frequentazioni sociali alle carriere lavorative. Questo comporta nella percezione delle persone un progressivo sfumare della differenza fino a pochi anni fa molto netta tra esperienza definita "virtuale", ed esperienza dal vivo, in termini di rilevanza di uno scambio, un incontro, un dato avvenimento. Si profila insomma una possibilità crescente per le persone di percepire ciò che avviene online come accostabile, sommabile, e non alternativo all'esperienza in presenza.

B. La sempre maggiore attenzione in campo psicoterapeutico alla relazione e all'alleanza terapeutiche, e dunque anche al setting interno del terapeuta, che diventano sempre più contenitori catalizzanti il processo terapeutico al pari e forse persino più di altri aspetti più formali del setting. A sostegno di questa attenzione crescente, c'è il dato confermato da diverse meta-analisi che più del modello applicato dal terapeuta, per una riuscita soddisfacente del percorso conti la qualità della alleanza terapeutica (la letteratura in tema è ampia ma, a parte il celebre lavoro del 1993 di Horvath e Luborsky, un riferimento valido può essere trovato anche in Ardito e Rabellino, 2011).

È importante porre in evidenza i due elementi citati sopra quali direttrici di sviluppo di una esperienza, quella della terapia online che, se separata dalla considerazione da una parte di quale sia il tempo in cui siamo immersi, e dall'altra di quali siano i meccanismi terapeutici più autenticamente

ritenuti tali, rischia di venire spogliata del suo valore intrinseco e del suo senso, e di tornare a essere vista con sospetto e scetticismo.

La pratica parallela dei due tipi di setting in questi anni mi ha consentito di delineare una sorta di piccola e certamente inesauriva grammatica dello incontro analitico via internet che, lungi dal sostituire quella classica, si somma a questa, ampliandola nelle parti in cui elementi di novità si impongono all'esperienza. Di seguito considero gli aspetti a mio parere più salienti.

L'abitudine all'uso delle tecnologie a distanza per l'analista

Mi riferisco qui all'equivalente telematico della concreta preparazione della stanza d'analisi. Durante il training, spesso ci è stato raccomandato di frequentare la nostra stanza d'analisi anche in assenza di pazienti da accogliere. Prima che cominciassimo la pratica, ci è stato consigliato di immaginare l'incontro e, non meno importante, di organizzare la stanza in modo da starci comodi noi per primi, non solo perché è il luogo dove tipicamente si trascorre molto tempo, ma anche per poter essere autenticamente accoglienti verso chi arriva.

Le stesse cose valgono nel caso in cui l'uso delle tecnologie a distanza non sia abituale da parte dell'analista. Un certo grado di allenamento all'uso delle tecnologie apposite prima di cominciare i collegamenti per le sedute è raccomandabile, così come il dotarsi di una connessione più stabile possibile (le cadute della connessione sono un elemento di concreto disturbo e disagio). Se nell'incontro in studio l'analista è per certi versi il padrone di casa, o comunque il custode di uno spazio, anche nella situazione online ci conviene essere nella condizione concreta ottimale per l'accoglienza, una condizione di rilassato controllo... di ciò che possiamo controllare.

Immagine del terapeuta e fiducia

Se già l'affidarsi a un terapeuta è un atto di fiducia, farlo senza l'immediatezza dell'incontro di persona, attraverso il collegamento online, lo è ulteriormente. Questo è un tema certamente più accentuato nel caso di terapie cominciate sin dal primo incontro a distanza, senza un pregresso incontro di persona (non a caso nel novero delle tipologie di terapia a distanza autorizzate per ultime, nel 2017).

Le disposizioni del Consiglio Nazionale degli Ordini Psicologi contengono una serie di indicazioni che riguardano le garanzie che il terapeuta deve fornire per certificarsi anche attraverso il mezzo telematico. Certamente più

garanzie si forniscono al paziente rispetto alla nostra identità professionale meglio è, per ovvie ragioni. Un altro aspetto che va considerato però, è il fatto che la prima cosa che in tanti facciamo quando vogliamo capire chi sia qualcuno, è cercarne il nome su un motore di ricerca. È raccomandabile avere un controllo sufficiente sulla propria immagine anche online (ad esempio, se si hanno account su social networks che vengono utilizzati ricreativamente, fuori dalla professione, adottare le misure che li rendano non rintracciabili o visitabili da estranei, ecc.), per evitare *disclosures* non desiderate, o inneschi di giochi proiettivi troppo densi e che potrebbero impedire al paziente “troppo informato” sulla vita dell’analista di mettersi pienamente al centro dell’incontro terapeutico, di prendere completamente per sé lo spazio.

Spazio analitico, spazio online, spazio domestico

Soprattutto nel caso del ricorso alla videochiamata, lo sguardo non viaggia più solo nella stanza dell’analista, ma anche in quella scelta dal paziente. L’accoglienza diventa reciproca anche nello spazio visivo, e questo non è un elemento neutro, se consideriamo i fantasmi di intrusione che potrebbe evocare. Alcuni pazienti colgono questa come occasione per mostrare la propria casa, altri scelgono di collegarsi usando sfondi il più possibile neutri. Queste sono scelte del tutto personali che possono essere considerate alla stregua di quelle caratteristiche che disegnano la Persona di ciascuno e che, come ogni aspetto inerente alle difese, non necessitano di interpretazione o commento.

Piuttosto, va valorizzata la disponibilità all’incontro da parte del paziente: soprattutto nel caso attuale del lockdown da Covid-19, l’evenienza molto frequente dell’abitare in spazi ridotti e/o a stretto contatto con familiari e coinquilini ha impedito a molti di ricorrere alla soluzione a distanza per mancanza totale di privacy nelle loro abitazioni. In altri casi stiamo assistendo al ricorso da parte dei nostri pazienti a soluzioni a dir poco creative: collegamenti da un balcone, dalla macchina parcheggiata sotto casa e così via. Se l’eccezionalità della situazione ci permette di derogare ad aspetti che altrimenti non trascureremmo, non dimentichiamoci che alcuni tra i pazienti che desiderano lavorare con noi stanno compiendo azioni concrete e attive più del solito per ricavare lo spazio per farlo, e questo non può rimanere fuori dalla nostra considerazione e riflessione con loro. Naturalmente lo stesso discorso si applica a pazienti che, fuori dall’emergenza collettiva, si trovano comunque in situazioni non favorevoli e trovano comunque modi per non interrompere il filo di collegamento con la riflessione analitica che condividono con noi.

Spazio e processo analitici

Sappiamo che la seduta analitica classica, in presenza, si colloca nella mente delle persone come uno spazio preceduto e seguito da abitudini e piccoli rituali, alcuni che preparano all'ingresso e altri che consentono l'uscita.

Mi sto riferendo a quella serie di dettagli apparentemente prosaici che *en passant* i nostri pazienti spesso ci riferiscono: “di solito mentre vengo qui rimetto le idee in ordine e decido da dove cominciare”, “mentre salivo le scale mi sono ricordata un sogno...”, “quando esco mi fermo sempre al bar qui sotto per un caffè”. Sappiamo che questi sono i modi che ciascuno elegge più o meno consapevolmente per organizzare l'ingresso e l'uscita dal *temenos* e che hanno una grande utilità nel disporre alla riflessione e poi nel riassumerla, per ricontattare la dimensione del “fuori dalla stanza”.

Nel caso delle sedute telefoniche o delle videochiamate, le persone non hanno occasione di costruire tali spazi, e questo è particolarmente vero per coloro che, abituati al setting in presenza, a un certo punto passano al setting online e perdono quindi quei passaggi solitari di introduzione e conclusione ai quali erano abituati. Alcune persone si accorgono di questa perdita dichiarando apertamente la loro nostalgia per, ad esempio, la passeggiata per rientrare al lavoro dopo la seduta. Altre comunicano questo “buco nel rituale” in modi diversi, ad esempio raccontandoci che la discussione accesa col partner di qualche giorno prima è avvenuta proprio immediatamente dopo la chiusura della seduta, o situazioni simili. La celebre citazione di Freud “chi tace con le labbra chiacchiera con la punta delle dita e si tradisce attraverso tutti i pori” (1901), vale ancora di più nella condizione dell'immediato post-seduta, quando siamo ancora con lo sguardo rivolto molto all'interno e, se non in piena elaborazione, certamente ancora acchiappati dalle nostre immagini profonde.

L'esperienza mi sta sempre più portando a suggerire ai pazienti che incontro online una espansione della regola del non portare fuori i contenuti della seduta, regola che diamo normalmente nell'inaugurare il percorso con un nuovo paziente. Perché il *vas* analitico resti in sostanza sufficientemente *conclusum*, propongo a chi si collega online e vive in compagnia di altre persone, di restare a seduta finita un po' “in propria compagnia”, non necessariamente riflettendo intenzionalmente sulla seduta, anche spostandosi su altro, ma concedendosi comunque un tempo perché il pulviscolo lasciato dall'esplorazione analitica possa gradualmente posarsi, mentre la fermentazione lenta e profonda, ricostituito il sigillo, possa continuare indisturbata.

Un altro aspetto da considerare in tempi di forzato *lockdown*, ma non solo, è che attualmente molte persone svolgono tutto o parte del loro lavoro e alcuni aspetti della loro vita sociale attraverso *conference-calls*, *videopar-*

ties, e altro genere di videochiamate con più partecipanti. Questo fenomeno espone a una forma di logoramento e di stress che alcuni hanno definito *Zoom hangover*, o *Zoom fatigue* (che potremmo tradurre come “sbornia da Zoom” o “affaticamento da Zoom”, dal nome di una delle piattaforme più utilizzate per le videochiamate multiple, Jiang, 2020). Questo tipo di stress è legato in modo abbastanza specifico alla caratteristica multipla delle videochiamate, e al fatto in particolare di essere “tutti sotto l’occhio di tutti” con una inquadratura così stretta che l’incontro in presenza di solito non consente.

Intervistato da BBC online (2020), Gianpietro Petriglieri, professore associato in comportamento organizzativo all’Istituto INSEAD, per spiegare l’effetto affaticante dello stare spesso video connessi, per ragioni diverse, nell’arco della stessa giornata (evenienza comune in tempi di pandemia da Covid19 ma anche in tempi ordinari, per alcuni), dice: «Immaginiamo di andare in un bar, e nello stesso bar ci troviamo a parlare con i nostri professori, a incontrare i nostri parenti e darci un appuntamento romantico con qualcuno, non è strano?».

Nel caso di pazienti che debbano ricorrere a questi mezzi frequentemente, un buon espediente per non “contagiare” anche lo spazio analitico online con tale stress è pensare il momento della seduta come precedente o comunque sufficientemente distanziato nel tempo dal momento della videoconferenza o, ancora, se il paziente dovesse preferirlo e l’analista non ha nulla in contrario, svolgere la seduta senza video, col solo audio.

Disposizione, informazione e formazione dell’analista

Sopra ho già fatto cenno alla crucialità della qualità della relazione e dell’alleanza terapeutiche per il buon esito della terapia. Naturalmente questo come sappiamo ha molto a che fare con un buon allenamento dell’analista all’incontro e all’ascolto.

Se consideriamo il caso della seduta online, possiamo stare certi che questi elementi siano quasi un cardine unico dello scambio, che nei suoi aspetti pratici assume proporzioni diverse da quelle previste nel setting di persona. Nel vivo dello scambio online, infatti, alcuni aspetti dinamici ricalcano esattamente il dettaglio estremo al quale l’inquadratura del mezzo telematico costringe entrambi i partner della conversazione. È necessario essere consapevoli che ad esempio movimenti del tutto abituali nel setting dal vivo, in particolare nel setting vis à vis, come distogliere lo sguardo dal paziente in un breve istante di riflessione per poi tornare a cercare il contatto oculare, nel setting video online possono essere interpretati dal paziente come distrazione o noia. Questo perché il setting col video, se da una parte conserva

l'aspetto della comunicazione non verbale, dall'altra, inquadrando il solo viso dell'analista, e a volte con alcuni effetti di rallentamento dell'immagine e/o dell'audio, può esporre il paziente a quelle che potremmo definire delle micro frustrazioni da apparente interruzione del processo di scambio.

A questo proposito, uno studio tedesco (Schoenberg *et al.*, 2014) ha indagato come nei contatti via internet i ritardi nella connessione e nella trasmissione della voce si trasformino facilmente in una percezione da parte dell'interlocutore della persona con cui si è in conversazione come poco concentrata o poco amichevole.

Nel setting di persona, classico, accogliamo il paziente in uno spazio specifico, presenziando all'incontro: questo comporta che i confini tra la persona dell'analista, lo spazio dove si riceve e l'atmosfera che tipicamente si instaura in quell'incontro siano elementi che sfumano facilmente gli uni negli altri, e questo a tutto vantaggio della possibilità per il paziente di interiorizzare una funzione analitica che sia progressivamente sganciata dalla presenza dell'analista e sia piuttosto sempre più associata a ciò che accade *tra* i componenti della coppia analitica, compresenti e parimenti responsabili dell'incontro e dei suoi effetti.

Il setting della seduta in videochiamata non può contare su questi aspetti di specificità ma, avendo una struttura altra, deve poggiarsi su una prassi comunicativa che tenga conto proprio di tale struttura.

Le raccomandazioni pratiche sono ovvie ma essenziali per la realizzazione dello scambio: è necessario essere inquadrati bene dalla videocamera, con una buona illuminazione, e con l'apparecchio che ci riprende posato su un piano stabile; parlare chiaramente, con un tono sufficientemente alto, e certamente il rispetto dei turni di conversazione, al di là del costituire una banale questione di buona educazione, diviene una delle chiavi per il funzionamento stesso della conversazione. Un ritardo nello scambio, dovuto alla necessità di maggiore tempo per i partner per decodificare mimica facciale e toni di voce, è pure da includere nel "kit d'ascolto" della seduta online di cui l'analista può disporre. Questi elementi possono apparire frutto del semplice buon senso, ma essendo direttamente connessi alla possibilità che nello scambio il paziente si senta visto, accolto e ascoltato e l'analista sia certo di poter accogliere con lo sguardo e, nel suo intervenire, di essere chiaramente sentito, fondano il presupposto per una seduta che vada oltre la dimensione superficiale o formale della chiacchierata, che quando questi aspetti non sono curati è purtroppo facile che lo scambio mantenga.

Alla luce anche dei recenti fatti che tanto a lungo ci hanno costretto fuori dai nostri studi, credo si possa pensare di includere nel novero dei temi da approfondire nei programmi di allenamento professionale alla psicoterapia anche quelli connessi alla teoria della tecnica della seduta online. Gli elementi

che infatti influenzano questo specifico tipo di setting sono molti, e la sfida per mantenere la qualità realmente analitica dell'incontro a distanza non è trascurabile. D'altra parte, il fenomeno pandemico ci sta necessariamente conducendo a considerare che evenienze di questo tipo possano fare parte della nostra esperienza e, come analisti nel mondo, siamo chiamati a non spegnere i fuochi dei nostri laboratori, ma anzi a tenere accesa e disponibile ogni fiamma di riflessione, soprattutto in un tempo in cui immaginare è difficile, e le immagini interiori assumono un valore ulteriormente autenticamente terapeutico.

Bibliografia

- Ardito R.B., Rabellino D. (2011). Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: historical excursus, measurements, and prospects for research. *Frontiers in psychology*, 2, 270. DOI: 10.3389/fpsyg.2011.00270.
- AA.VV. (2004). Linee guida per le prestazioni psicologiche a distanza, Delibera del 13/2/2004. *Gli Psicologi del Friuli Venezia Giulia, giornale dell'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia*, n.1: 6-7.
- AA.VV. (2004). Codice di condotta online. *Notiziario Ordine degli Psicologi del Lazio*, 3-4.
- Bozzaotra A., Cicconi U., Di Giuseppe L., Di Iullo T., Manzo S., Pierucci L. (2017). Commissione Atti Tipici, Osservatorio e Tutela della Professione: Digitalizzazione della professione e dell'intervento psicologico mediato dal web. https://www.psy.it/wp-content/uploads/2015/04/Atti-Tipici_DEF_interno-LR.pdf.
- Carta S. (2009). La relazione online non ha i requisiti per essere terapia. *Notiziario dell'Ordine degli Psicologi del Lazio*, 5, 1: 52-69.
- Consiglio Nazionale Ordine Psicologi (2013). Raccomandazioni del CNOP sulle prestazioni psicologiche attraverso tecnologie di comunicazione a distanza. https://www.psy.it/allegati/documenti_utili?Raccomandazioni_CNOP_prestazioni_on_line.pdf.
- Diacò P.L., Morozzo della Rocca E. (2004). Grande interesse per il nostro codice di condotta online. Pier Luigi Diacò intervista Emanuele Morozzo della Rocca a "3131". *Notiziario dell'Ordine degli Psicologi del Lazio*, 5/6, 2004.
- Freud S. (1901). Bruchstück einer Hysterie-Analyse (trad. it. Frammenti di un'analisi di isteria (caso di Dora). In: *Opere*, vol. 4. Torino: Bollati Boringhieri, 1977).
- Horvath A.O., Luborsky L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61: 561-573. DOI: 10.1037/0022-006X.61.4.561
- Iapoce A., Magagnini L., Vadalà G., Zoppi L. (2014). *Carl Gustav Jung 50 anni dopo. Confronto tra la Psicologia Analitica ed il mondo contemporaneo. Atti dei lavori delle sezioni parallele*. Milano: Franco Angeli.
- Jiang M. (2020). The reason Zoom calls drain your energy. Testo disponibile al sito: <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>.
- Schoenberg K., Raake A., Koeppel J. (2014). Why are you so slow? Misattribution of transmission delay to attributes of the conversation partner at far-end. *International Journal of Human-Computer Studies*, 72, 5: 477-487. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2014.02.004.