

***Le nuove tecnologie digitali:
opportunità e criticità in psicoterapia cognitiva***



Michele Procacci*, Marco Bani**

Quando ci sentimmo con Marco per fare questo numero era l'autunno di un anno fa, l'emergenza Covid-19 non era ancora presente ma già avvertimmo la necessità di invitare alcuni autori su questo tema, allora controverso, con molti colleghi diffidenti e contrari all'uso di questi mezzi. Tutto nacque alla EABCT di Stoccolma del 2016, dopo una conversazione con Gerhard Andersson, uno dei cognitivisti più preparati sull'argomento, che era incredulo nel constatare che l'Italia non prendesse in considerazione l'utilizzo dei mezzi digitali nel nostro lavoro di terapeuti oppure non ne intravedesse le utilità nella formazione dei giovani colleghi.

La pandemia di quest'anno ha rovesciato tutte le precedenti logiche, ha sovvertito le posizioni in merito, ha creato la necessità dell'uso delle nuove tecnologie sia nella pratica clinica sia nella formazione di nuovi allievi. Il tema si è quindi rivelato straordinariamente attuale e ricco di implicazioni cliniche; la SITCC, nelle sue diverse anime, ha messo in campo una molteplicità di sforzi e di iniziative che hanno messo in luce la straordinaria capacità di cavalcare l'attualità costruendo occasioni cliniche e formative.

Paradossalmente, ci siamo trovati ad un uso quotidiano del PC, delle video sedute, dei webinar, delle lezioni via Zoom, ecc.

* Psichiatra, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, didatta SPC, SICC, SITCC, Terzo Centro Psicoterapia Cognitiva. e-mail: procacci@terzocentro.it

** Ricercatore in Psicologia Clinica, Università di Milano Bicocca.

Autore corrispondente: Michele Procacci, Terzo Centro Psicoterapia Cognitiva. e-mail: procacci@terzocentro.it

Michele Procacci, Marco Bani

Nel comporre questo numero monografico abbiamo quindi voluto mantenere da un lato lo spirito originario del tema “CBT e nuove tecnologie”, dedicando una parte dei contributi proprio a diverse esperienze nazionali e internazionali di applicazione degli interventi on line, dall’altro abbiamo voluto raccogliere riflessioni ragionate sulle implicazioni cliniche, etiche, formative e di ricerca.

Nell’articolo di apertura, Angela Benigni e colleghi, ci introducono nell’uso di innovativi “device” quale la realtà virtuale per affrontare terapeutamente i disturbi di ansia con una loro originale proposta. Barbara Paoli, portando in rassegna vari autori, ci propone una prima riflessione sui vantaggi e i limiti dell’utilizzo delle nuove tecnologie digitali in psicoterapia, perché non basta accedere al mezzo per saperlo utilizzare nel modo migliore o meglio più appropriato. Marco Bani ha ideato una originale indagine sul tema attuale della formazione digitale, ponendo ai direttori delle scuole SITCC alcuni quesiti in merito, l’analisi SWOT prodotta può fornire spunti interessanti a chi si occupa di didattica nelle scuole di psicoterapia cognitiva. Federica Russo e colleghi ci portano ad un problema nuovo, l’*Internet addiction disorder*, inserito nella nosografia DSM-5, soprattutto per l’età evolutiva. Ursula Samson-Daly, portando alcuni recenti progetti sviluppati in Australia, mostra come le nuove tecnologie siano entrate nella pratica clinica, anche in settori nuovi come quello della psiconcologia. Elena Grassi invece focalizza l’attenzione sulle nuove pratiche terapeutiche del disturbo di ansia sociale, nuovi vantaggi con i pazienti maggiormente ritirati. In chiusura Cristina Smaniotto si sofferma sulle problematiche relazionali che la videoterapia può offrire, uno spunto di riflessione utile per i limiti da superare nell’utilizzo delle nuove tecnologie.

Infine, un ospite gradito con un contributo extra di qualità, Francesco Mancini ci espone una interessante rassegna sulle attuali linee guida nel trattamento del disturbo ossessivo compulsivo, siamo sicuri che potrà fornire uno stimolo interessante all’applicazione delle linee guida nei trattamenti cognitivi dei principali disturbi mentali. Buona lettura.