



Psicoterapia online: lo stato dell'arte a cinque anni dalla pandemia

Descrizione

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 7 novembre 2025 - La Dott.ssa Laura Princivalli, psicologa e psicoterapeuta online

, la prima in Italia ad aver puntato sulla psicoterapia online, prima che la pandemia la introducesse nelle vite di pazienti e negli studi, oggi sempre più virtuali, dei terapeuti.

Il suo sito

psicoterapeuta-online.com

nasce nel 2018 come blog di studio di questa modalità terapeutica che, all'epoca, appariva futuristica. Una lunga serie di articoli che ne raccontano le peculiarità, le applicazioni, gli studi e le ricerche, per lo più statunitensi, che ne valutano l'efficacia, spesso, in comparazione con la psicoterapia in presenza. Poi durante il lockdown il sito si trasforma nella vetrina del suo studio virtuale, il primo a proporre percorsi di supporto psicologico completamente online.

Già cinque anni fa il suo approccio e il suo pensiero erano sintetizzati da frasi come "Ciò che serve per la psicoterapia online sono un computer o uno smartphone e una buona ragione. Nient'altro." e "Sempre più aspetti della nostra vita si sviluppano, si articolano e funzionano grazie all'online: dalle interazioni con gli amici alle riunioni lavorative. La terapia è solo uno di questi."

Come è evoluta, dal suo punto di vista, la psicoterapia online in questo periodo o cosa ci si può aspettare per il prossimo futuro?

"Puntare sull'online per me è stata una necessità, inizialmente. Per come sono andate le cose si può leggere come una scelta strategica, ma non è ciò che mi ha mosso in quella direzione. Tutto è cominciato mentre ero impegnata in un lavoro di quaranta ore settimanali che svolgevo in orario d'ufficio, negli anni in cui un weekend su uno non frequentavo ancora la scuola di psicoterapia (era il 2018). In queste condizioni era impensabile per me cimentarmi nella professione in una dinamica classica, di uno studio fisico, da raggiungere, in orari canonici. Chi invece ha avuto

una visione strategica. È stato il mio ragazzo, a cui devo la progettualità e la forzatura dell'idea, e l'acquisizione del dominio, rivelatosi poi estremamente azzeccato in un periodo in cui la tematica era poco presidiata. La sua intraprendenza e i miei passetti molto disciplinati credo siano stati un mix vincente.

Così nasce psicoterapeuta-online.com, che parte come un blog dedicato, contenente le riflessioni, le sintesi, i discorsi che ruotavano attorno al tema. Ho passato più di un anno a studiare il panorama italiano e soprattutto internazionale, a ricercare le esperienze, a spulciare le linee guida, ad esempio, dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia a cui appartengo, che all'epoca erano molto vaghe, e cautamente a propormi sul mercato. C'era proprio poco, soprattutto, nel nostro paese in termini teorici e di pratica professionale che difficilmente si svolgeva interamente online. Ho avuto il vantaggio di sperimentarmi in questo tipo di percorso, affinando uno stile e impostando relazioni. Da parte degli colleghi c'era un generale disinteresse, se non scetticismo, mentre le persone a cui mi rivolgevo coglievano la disponibilità di un professionista in giorni o fasce orarie prima impensabili. Nel 2020 è cambiato tutto.

Dopo cinque anni, la psicoterapia online è una modalità tra le altre. È un'opzione contemplata dai più ed è entrata nell'immaginario comune. Lo scetticismo si è molto ridimensionato, anche rispetto a chi non offre o non cerca una relazione terapeutica virtuale, la contempla. In generale, la maggior parte degli colleghi ormai offre questa possibilità e si presenta, col proprio sito, nel proprio lavoro, anche attraverso l'online.

Esistono le critiche ed esistono approcci che non accolgono questo strumento, ma nel complesso è entrata e rimane nelle possibilità di terapeuti e pazienti e come tale ha un suo pubblico che, per motivi diversi, ricerca o alla fine sceglie un percorso virtuale.

Nel 2020 la richiesta è esplosa. Ricordo di aver passato la giornata di Pasqua a rispondere a chiamate e messaggi e di aver iniziato l'anno a prendere confidenza davvero con la domanda, con la gestione dell'urgenza, con le implicazioni dell'immediatezza che la tecnologia sembra promettere. Rispetto a quel momento, a quel periodo storico, per la mia esperienza è cambiata non solo la consapevolezza con cui le persone contattano un psicoterapeuta online, ma anche la modalità di contatto e i contenuti. In quella Pasqua del 2020 le chiamate riguardavano per la maggior parte la richiesta di arginare quella fase eccezionale di vita, di mondo, di paure, di solitudini o sovraffollamenti. D'altronde sembrava che il servizio online fosse nato per quello.

Col tempo la psicoterapia online ha acquisito la sua solidità per cui le persone chiamano per essere seguite come busserebbero alla porta di uno studio fisico. Scelgono questa modalità, perché non hanno tempo, perché hanno solo certi orari, perché hanno figli piccoli o genitori anziani, perché cercano proprio quel professionista, perché vivono all'estero ma vogliono una risonanza culturale ecc. ecc.

La psicoterapia online si sceglie per gli stessi motivi per cui si sceglie l'interazione online in generale. La chat di gruppo con gli amici sparsi nel mondo, la videochiamata con i parenti che vivono lontani, il gioco di messaggi con una persona che si sta frequentando non a portata di campanello. Mi piace sempre contestualizzare questa possibilità in un mondo in cui abbiamo schermi e microfoni per accorciare le distanze e questa, senza nascondere le problematiche che la tecnologia porta con sé, un'opportunità che possiamo usare ma che soprattutto stiamo già usando.

Ho una vasta gamma di persone per età, geolocalizzazione, genere, motivazioni, che scelgono la psicoterapia online e ciò che le accomuna è che in fondo è la scelta più comoda. Come dicevo, molto è legato al tempo (di percorrenza, a incastro, di fascia oraria) e allo spazio, che diventa accessibile in caso di disabilità, in caso di lontananza per chi vive in un'altra città, nazione, continente.

La psicoterapia online non è un approccio teorico, è uno strumento, un setting direbbe qualcuno, quindi porta con sé i limiti di ogni interazione terapeutica, più o meno.

Personalmente continuo a consigliare incontri in presenza per bambini, per cui ritengo che le interazioni e la socializzazione necessitino di costruirsi lontane da uno schermo e in generale con l'utilizzo della corporeità, dei giochi, dello spazio fisico.

Seguo, per tenere un'etichetta, tendenzialmente dai preadolescenti, che hanno già dimestichezza con la tecnologia e che possono padroneggiare una interazione virtuale. Per il resto viene di volta in volta fatta una valutazione, caso per caso, come accadrebbe in presenza, con la possibilità di inviare a colleghi per questioni specifiche.

Rispetto a questo c'è sempre molta confusione. È psicoterapeuta o un psicologo che ha acquisito la specializzazione per affrontare, guidare un percorso di cambiamento. È una definizione semplicistica ma serve a rendere la differenza principale tra le due figure, che riguarda gli obiettivi che possono perseguire, con una serie di effetti sulla durata del percorso, il tipo di problematiche o i disturbi che possono essere seguiti.

Tutto questo vale anche per psicologo e psicoterapeuta online.

Credo che la questione sia complessa e sfaccettata. L'impianto di marketing di queste realtà, con la visibilità che ne deriva, ha sicuramente fatto bene all'immaginario di tutta la psicologia, ha aiutato a normalizzarla. È un racconto nuovo, in linea con altri di questi tempi, in cui è permesso sognare di superare lo stigma della persona in terapia. È professionisti che aderiscono alle piattaforme sono spesso colleghi, ne conosco personalmente molti, che stimo, e che consiglierei. Chi sta provando a lanciarsi online ora, dopo il lockdown, a terapia online sdoganata, si trova in una giungla e le piattaforme offrono uno spazio in cui è possibile portare avanti la propria professionalità eludendo gli ostacoli.

Ascolto e leggo molte critiche su tutto questo: sul prezzo della seduta che svaluterebbe la professione, sull'impostazione standardizzata del lavoro, sul guadagno effettivo del singolo professionista che entra a partita iva in un meccanismo che deve pagare anche la piattaforma stessa. Le singole critiche mi trovano spesso d'accordo ma in realtà credo che il problema stia nel quadro insieme, ovvero il rischio che questi fenomeni spostino una questione sociale, quale è la salute psicologica delle persone, verso una soluzione aziendale. Ovvero confondere l'accessibilità alla terapia con la competizione sui prezzi, che è proprio qualcosa che in un momento storico come questo non ha senso fare.

Il covid, il lockdown, quello che Ã successo in quei due anni, ha portato con sÃ© una maggiore attenzione alla salute psicologica, allâascolto dei propri stati emotivi e la psicoterapia online Ã stata un modo nuovo di affrontare un percorso, inevitabilmente anche piÃ¹ economico. Si Ã pensato a qualcosa come il bonus psicologo in Italia, in modo inadeguato e attualmente lontano dalla sufficienza, ma che pone un tema, che continua, si mantiene e si consolida a distanza di anni. Insomma, credo che ognunÃ© allâinterno di questo assetto stia cercando il suo posto, seguendo le proprie logiche.

Forse, questa Ã una delle maggiori criticitÃ per lÃ© pazienti che si rivolgono alle piattaforme, che offrono un servizio di psicoterapia e, quindi, di relazione. Scegliere lÃ© psicoterapeuta, qualunque criterio si utilizzi, Ã giÃ parte dellâimmaginare le sedute, come presentarsi, come raccontarsi. Lâintero percorso si basa sullâinterazione e il rapporto terapeutico Ã parte degli elementi che ne determinano lâefficacia.

Sicuramente, non poter fare la scelta iniziale potrebbe rivelarsi un elemento disturbante che allontana, mentre se finisci sul mio sito, leggi le mie parole, vedi le foto, guardi un video, hai la possibilitÃ , decidendo di cliccare per contattare proprio me, di avvicinarti e di scegliermi, attivamente.

A questa domanda dovrei prima far rispondere chi ha gestito la pianificazione marketing del mio sito, del mio profilo in generale, insomma Luca, il mio ragazzo (e socio direi). Ã stata una scelta strategica consapevole a cui mi sono affidata non avendo competenze specifiche per farla. Dal canto mio, posso aggiungere che, al di lÃ del canale YouTube, sono stata molto sollevata dallâevitare Instagram e TikTok. Social con cui mi diverto molto nel mio privato, ma che dal punto di vista professionale troverei molto âdifficiliâ.

Queste piattaforme sono traboccanti di contenuti psy. Li leggo, li guardo, li tengo sorvegliati: spesso sono identici lâuno allâaltro o ridondanti, con il rischio di semplificare o banalizzare, di rendere bidimensionali questioni tridimensionali. E quando trovo qualcunÃ© in grado di creare qualcosa di nuovo, di renderlo in pochi minuti di video o in un carosello entusiasmante, lo studio come se fosse una perla rara, qualcosa di molto lontano da ciÃ² che saprei fare io in quello spazio.

Credo che quello che abbiamo visto dal 2021/2022 (giusto per darci una data di fine della pandemia) ad oggi sia qualcosa di abbastanza predittivo dei prossimi cinque anni. Credo che la presenza non sarÃ superata, non credo sia necessario e credo anzi che abbia un target di persone, di vite, di traiettorie diverso da quello di unÃ© psicoterapeuta online.

Sono due possibilitÃ che convivono allâinterno di un mondo fatto di online e offline dove uno non si sta mangiando lâaltro ma si affiancano, facendo di volta in volta capire che c'Ã spazio e vita per entrambi.

Ho molto a cuore una questione, che ho approfondito quasi da subito, da quando ho iniziato questo lavoro, grazie a un paziente che si Ã affidato a me. Come psicoterapeuta online mi capita di seguire molti casi di affermazione di genere. Arrivano da me perchÃ© lÃ© psicologÃ Ã una di quelle figure di cui una persona trans, che voglia avere accesso al percorso farmacologico o richiedere la rettifica anagrafica in tribunale, ha bisogno. Si tratta di un percorso terapeutico ma anche dellâelaborazione della documentazione richiesta, che ormai Ã una prassi, anche se conosciuta e prodotta da pochÃ© colleghi.

La modalità online ha permesso alla comunità trans di creare dei riferimenti di professionisti (avvocati, endocrinologi, psicologi) che mi hanno supportata nel tempo non solo nella gestione dei singoli casi, ma anche nell'imparare come lavorare online, affinare le prassi, così da poterci essere, indipendentemente dalla regione, dalla città, e questo è possibile interamente online. È una di quelle cose per cui, quando parlavo di rottura delle distanze, la psicoterapia online può essere una possibilità che fa bene.

Contatti:

Immediapress

Dott.ssa Laura Princivalli

psicoterapeuta-online.com

347 111 86 48

info@psicoterapeuta-online.com

default watermark

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Responsabilità editoriale di Immediapress

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Novembre 7, 2025

Autore

redazione