

Comunicazione, tecnologia e salute mentale

Sfide e opportunità di integrazioni necessarie

Giovanni Battista Tura

Specialista in Psichiatria, psicoterapeuta, IRCCS Istituto Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli, Brescia

Nella relazione con la persona con disturbo psichico, la comunicazione ne rappresenta l'asse portante, come strumento diretto di intervento terapeutico e, al tempo stesso, fondamento imprescindibile

della relazione stessa. In psichiatria, il colloquio non è soltanto uno strumento diagnostico: è già, in sé stesso, un atto terapeutico. La qualità di quell'incontro orienta spesso l'esito dell'intervento, e la narrazione di sé è elemento fondamentale come chiave bidirezionale di accesso al mondo intrapsichico della persona.

Comunicazione non intesa solo nella sua declinazione verbale — che costituisce solo il 7-8% dell'intero processo comunicativo — ma in tutta la sua complessità espressiva: il linguaggio del corpo, le espressioni facciali, la prossemica, il paralinguaggio, le suggestioni ambientali. Questa dimensione plurale vale tanto nei *setting* terapeutici formali quanto nelle diverse e multiformi modalità di interazione informale e ordinaria, contesti in cui il ruolo della comunicazione — nelle sue forme prima ancora che nei suoi contenuti — rimane

“ Nella relazione con la persona con disturbo psichico, la comunicazione è un atto terapeutico.

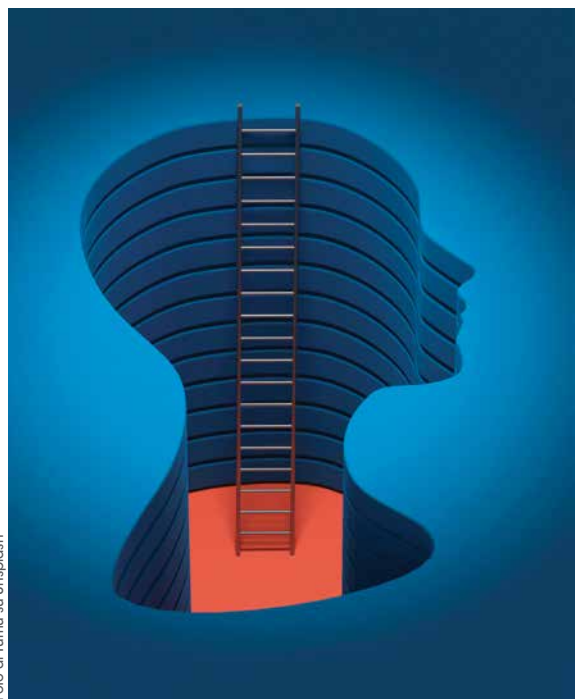


Foto di Yumt su Unsplash

centrale e determinante.

Del resto, in qualsiasi esperienza comunicativa, anche al di fuori del contesto clinico psichiatrico specifico, il «come» non è meno significativo del «cosa»: l'attenzione alle modalità con cui avviene la comunicazione è parte fondamentale di quella specifica esperienza relazionale, tanto quanto l'attenzione ai contenuti che ci si scambia.

La dinamica comunicativa, nella sua bidirezionalità, è dunque uno dei più efficaci strumenti terapeutici e interattivi. Laddove l'interlocutore della persona con disturbo, sia esso operatore sanitario o meno, sappia attivare ascolto attivo, validazioni ed empatia, la comunicazione diventa vera e propria pratica terapeutica. Una solida capacità comunicativa è dunque parte fondamentale del repertorio del terapeuta e di ogni operatore sanitario, da coltivare se attitudine personale o su cui formarsi con costanza e consapevolezza.

Per questo, in ambito di salute mentale si è sempre posta particolare attenzione al *setting* in cui l'interazione avviene, fino a farne l'elemento più iconico della rappresentazione della psichiatria, anche in ambito letterario e cinematografico. I cambiamenti del *setting* — o meglio dei diversi *setting* possibili — dicono già molto del modello di intervento sotteso e narrano come la relazione terapeutica sia mutata nel tempo.

In questa sequenza evolutiva, la tecnologia nelle sue attuali espressioni ha generato uno dei cambiamenti più significativi e dirompenti. Oggi parte fondamentale di questi *setting* — in parte reali, in parte virtuali — è costituita da schermi, *devices*, cellulari e applicazioni: un cambiamento che non riguarda solo le modalità operative, ma investe profondamente il significato stesso della relazione terapeutica.

La persona con disturbo psichico e la tecnologia

Sfatando un luogo comune stigmatizzante, la letteratura specifica e soprattutto l'esperienza diretta mostrano con evidenza come nel mondo del disagio psichico la capacità di fruizione e utilizzo della tecnologia sia ampiamente valida e diffusa. I pazienti entrano in questi nuovi *setting* con familiarità e buona padronanza del linguaggio digitale. A questi *setting* virtuali vanno decisamente riconosciute potenzialità concrete e funzionali: riduzione delle distanze, continuità terapeutica per persone temporaneamente lontane, ottimizzazione dei tempi, abbattimento di barriere logistiche e psichiche. La telepsichiatria ha aperto possibilità di ac-

“In psichiatria la tecnologia può sostenere ampiamente la narrazione e il dialogo bidirezionale.

cesso alle cure impensabili fino a pochi anni fa, raggiungendo persone con gravi difficoltà di mobilità, assenza di *caregiver*, residenza lontana dal luogo di cura o difficoltà psichiche di interazione diretta. Le piattaforme digitali e le app di monitoraggio clinico possono integrare le cure convenzionali, migliorare l'aderenza terapeutica e monitorare un'ampia gamma di variabili cliniche. La tecnologia è inoltre strumento privilegiato per costruire *setting* adeguati ai pazienti giovani, necessità, questa, sempre più centrale nel panorama della salute mentale contemporanea.

Diversamente da altre discipline mediche, in psichiatria la tecnologia può sostenere ampiamente l'azione centrale, cioè la narrazione e il dialogo bidirezionale. È altrettanto evidente, tuttavia, come i *setting* virtuali e gli strumenti di mediazione tecnologica non possano essere sostituiti — assoluti né relativi — della tradizionale interazione in presenza, proprio per il valore irrinunciabile della comunicazione non verbale e della molteplicità di suggestioni che solo la relazione diretta sa generare.

Le sfide dell'integrazione: tecnologia e umanesimo

La sfida è ad ampio raggio. Per la tecnologia, che deve tenere come criterio reggente non solo l'efficienza di tempi e spazi, ma anche la qualità dell'azione, tendendo verso soluzioni capaci di riprodurre le infinite sfumature della comunicazione tradizionale. Per gli operatori, chiamati a trasferire nel virtuale le dinamiche terapeutiche dell'ascolto attivo e interattivo. Per gli utenti, chiamati a un uso mirato, definito e funzionale: la tecnologia può “facilitare”, ma non deve generare aspettative disfunzionali (su tutte, la crescente pretesa di una linea diretta continua con il curante senza limiti di tempo e spazio, o di affidare a messaggistica sintetica la gestione di contenuti clinicamente complessi — con tutte le implicazioni deontologiche e legali che ne derivano).

La complessità non si può semplificare: si deve interpretare. Un'armonica integrazione tra umanesimo e tecnologia, tra tradizione e contemporaneità, non può che diventare una delle priorità informative, formative, educative e operative in tema di salute mentale — trasversalmente a tutti i suoi attori: pazienti, operatori, società.