"PSICOTERAPIE DA REMOTO vs PSICOTERAPIE IN PRESENZA – Questionario esplorativo su scelte, vissuti e difficoltà incontrate dagli psicoterapeuti ad orientamento psicodinamico in emergenza Covid-19. (I^ e II^ edizione)"

Ugolini F., Miot V., Marabelli C., Bellagente V., Fredditori M.

AREA G MILANO

Il contributo che andremo a presentare, finalizzato ad indagare vissuti e difficoltà incontrate dagli psicoterapeuti in emergenza Covid-19, è nato a partire dai nostri vissuti personali, che ci hanno attraversato, e a volte pervaso, in un momento storico così inaspettato come quello della pandemia ancora in corso.

L'incertezza e le preoccupazioni che abbiamo provato dall'inizio della pandemia, innanzitutto come individui in un vissuto globalmente condiviso, per noi stessi e per i nostri cari, si sono riversate inevitabilmente anche in una sorta di "disorientamento professionale", che ci ha portato a cercare alternative per tentare di continuare ad essere presenti per i nostri pazienti, nella necessità di rimanere in relazione, di "essere con", seppur a distanza, mantenendo viva la nostra identità professionale.

La pandemia ha certamente imposto una riorganizzazione dello spazio, del tempo e delle relazioni, sia da un punto di vista privato che professionale. Il lavoro psicoterapeutico da remoto, benché già sperimentato come scelta possibile in caso di trasferimenti di lavoro o di studio, in questo preciso momento storico di emergenza sanitaria mondiale si è costituito per molti di noi come scelta necessaria ed unica, richiedendo spesso una flessibilità nel setting di cura.

Come è cambiato il lavoro psicoterapeutico durante questo anno di emergenza sanitaria? Come le modifiche del setting, nella pratica del virtuale, hanno cambiato la relazione terapeutica? Come sta cambiando la nostra mente in relazione al cambiamento dei nostri pazienti all'interno del contesto sociale in questo momento storico? Come i nostri vissuti si possono intrecciare con le scelte terapeutiche e in base al funzionamento del paziente? Come poter contenere psichicamente la complessità di un "iper-contenuto" emotivo scatenato dalla situazione che stiamo vivendo, affinchè sia possibile un'elaborazione? Queste sono alcune questioni condivise che hanno portato alla costruzione di un Questionario esplorativo per raccogliere le esperienze e le impressioni in itinere, e per avere l'occasione di poterci riflettere insieme.

#### Introduzione e metodo

- L'emergenza sanitaria Covid19 e l'impatto sulla professione psicoterapeutica
- L'idea di una **ricerca esplorativa** su scelte, vissuti e difficoltà incontrate dagli psicoterapeuti ad orientamento psicodinamico durante l'emergenza Covid-19
- Questionario in forma anonima con domande a scelta multipla, caricato sulla piattaform@oogle Form di Google
- ▶ **Soggetti**: soci di Area G Associazione Onlus, allievi della Scuola di Psicoterapia Area G, colleghi psicoterapeuti di formazione psicodinamica

#### 1° EDIZIONE:

Maggio-Luglio 2020; (presentata durante i Seminari AGIPPsA di novembre 2020)

#### 2° EDIZIONE:

Febbraio-Aprile 2021

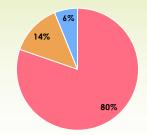


## Il campione

- Numerosità del campione (N)= 213
- **Sesso:** 189 femmine (88,7%), 24 maschi (11,3%)
- **Età media**: 44.99 anni (DS= 12.60); minimo= 26 anni; massimo=80 anni
- Anni di esercizio della professione in media 14.96 anni (DS=11.17); minimo= 0 anni; massimo= 46 anni
- Provenienza Centro-Nord (Lombardia, Piemonte, Liguria, Emilia-Romagna, Trentino-Alto Adige, Veneto, Toscana): 167 soggetti (78,4%)
- Provenienza Centro-Sud (Lazio, Marche, Campania, Abruzzo, Sicilia): 46 soggetti (21,6%)

#### **Ruolo professionale**

- Psicologo e psicoterapeuta: 171 soggetti
- Medico o psicologo specializzando in psicoterapia: 29 soggetti
- Medico e psicoterapeuta: 13 soggetti





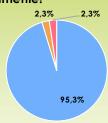
## Il campione

#### All'interno di quale setting lavori principalmente?

■ Individuale: 203 soggetti

Coppia/Famiglia: 5 soggetti

Gruppo: 5 soggetti



#### Quale modalità utilizzi prevalentemente in studio?

■ Vis à vis in poltrona: 104 soggetti

■ Vis à vis alla scrivania: 87 soggetti

Lettino: 13 soggetti

Setting adattato alla tipologia e all'età del

paziente: 9 soggetti







## Il campione

# A quale fascia d'età appartengono maggiormente i tuoi pazienti?

19-29 anni (157 soggetti; 73.7 %)

30-60 anni (146 soggetti; 68.5 %)

12-18 anni (128 soggetti; 60.1 %)



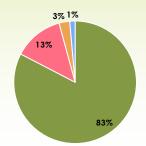
# Con quale frequenza di sedute lavori prevalentemente coi tuoi pazienti?

■ Una seduta a settimana: 176 soggetti

■ Due sedute a settimana: 28 soggetti

Una seduta ogni 15 giorni: 6 soggetti

Più di due sedute a settimana: 3 soggetti





## Il campione

Solo **85 soggetti (39.9 %)** avevano già utilizzato la psicoterapia da remoto prima dell'emergenza sanitaria Covid19, per le seguenti circostanze:

- Casi seguiti vis à vis e poi spostati da remoto per trasferimento/ Erasmus / lavoro / altro (80 soggetti; 37.6 %)
- Casi seguiti fin da subito da remoto (5 soggetti; 2.4%)





## Il campione

Sei stato contagiato dal virus e/o hai dovuto rispettare un periodo di isolamento e quarantena?

Durante la prima ondata (PRIMAVERA 2020)

- Sì: 19 soggetti (8.9%)
- No: 194 soggetti (91.1%)

Durante la seconda ondata (INVERNO 2020-2021)

- Sì: 35 soggetti (16.4%)
- No: 178 soggetti (83.6%)

#### Hai avuto parenti coinvolti nell'emergenza Covid 19?

Durante la prima ondata (PRIMAVERA 2020)

- ► Sì: 51 soggetti (23.9%)
- ▶ No: 162 soggetti (76.1%)

Durante la seconda ondata (INVERNO 20202021)

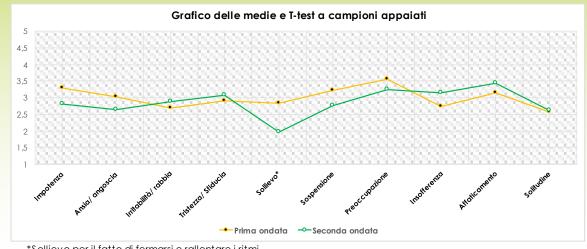
- ▶ Sì: 75 soggetti (35.2%)
- No: 138 soggetti (64.8%)



#### Differenze dei vissuti tra la prima e la seconda ondata

Quanto frequentemente hai provato i seguenti vissuti rispetto all'emergenza Covid-19 nella 1° e nella 2° ondata?

È stata riscontrata una differenza significativa (p<.05) tra le medie di tutti i vissuti, tranne che per il vissuto di





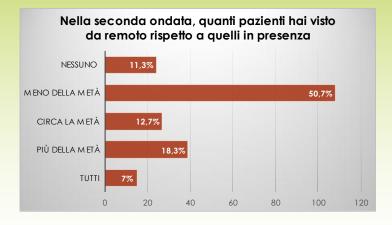
# Il cambio di setting



Dalla prima edizione del questionario era emerso invece che gli psicoterapeuti avevano proposto a quasi tutti i pazienti la modalità da remoto.



## Il cambio di setting

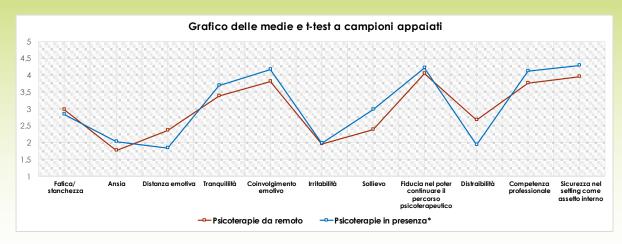


**Quindi**: la maggior parte degli psicoterapeuti (108; 50.7%) continua a vedere qualche paziente da remoto, ma comunque in quantità inferiore rispetto a quelli che vede in presenza.



#### Vissuti degli psicoterapeuti rispetto alla modalità remoto vs presenza

Quanto frequentemente hai sperimentato i seguenti vissuti DURANTE LE PSICOTERAPIE DA REMOTO vs IN PRESENZA\* condotte nella seconda ondata? \*che comportano uso di mascherine, distanziamento e igienizzazione



È stata riscontrata una differenza significativa (p<.05) tra le medie di **tutti** i vissuti, **tranne** che per le variabili «Fatica/stanchezza» e «Irritabilità».



# Vissuti degli psicoterapeuti rispetto alla modalità da remoto vs in presenza

Per quanto riguarda le psicoterapie **in presenza**, abbiamo chiesto anche quanto frequentemente è stato sperimentato il vissuto di paura del contagio:







# I colloqui da remoto

Con quali pazienti ti sei sentito più in difficoltà nella conduzione dei colloqui da remoto?



- Con pazienti che seguo da un breve periodo (primi 6 mesi): 105 soggetti
- Con pazienti che seguo da un medio periodo (tra i 6 mesi e 1 anno): 10 sogget
- Con pazienti che seguo da un lungo periodo (oltre 1 anno): 19 soggetti
- Non mi sono trovato in difficoltà: 71 soggetti



### I colloqui da remoto

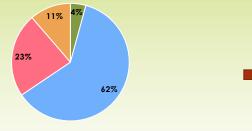
- La maggior parte dei soggetti (163 soggetti, 76.5% del campione) ha dichiarato di avere uno spazio riservato che gli ha permesso di svolgere con relativa tranquillità il lavoro da remoto dall'inizio dell'emergenza sanitaria.
- Solo 36 soggetti (6% del campione) hanno dovuto trovare uno spazio alternativo per proseguire l'attività.
- La maggior parte dei soggetti (127 soggetti; 59.6% del campione) non ha trovato complicato conciliare il lavoro da remoto con gestione della vita familiare; circa 60 soggetti (28.2% del campione) hanno trovato maggiore difficoltà durante la 1° ondata





## I colloqui da remoto

Hai avuto nuove richieste di consulenza dall'inizio dell'emergenza sanitaria?



Quindi la modalità da remoto sembra essere entrata a far parte della pratica clinica di molti psicoterapeuti, forse anche a causa di un aumento delle richieste di consulenza online da parte dei pazienti.

■ No: 9 soggetti

Sì, sia online che in presenza: 130 soggetti

Sì, solo in presenza: 49 soggetti

Sì, solo online: 24 soggeti



## I colloqui da remoto

Alcuni dei vissuti sperimentati dagli psicoterapeuti legati al fatto di **visualizzare gli spazi privati dei** pazienti:

- Curiosità (174 soggetti; 81.7%)
- Senso di invasione (43 soggetti; 20.2%)
- Imbarazzo (29 soggetti; 13.6%)
- Indifferenza (24 soggetti; 11.3%)
- Fastidio (6 soggetti; 2.8%)

Alcuni dei vissuti sperimentati dagli psicoterapeuti legati al fatto che i pazienti entrassero nei loro spazi privati:

- Indifferenza (49 soggetti; 23%)
- Imbarazzo (45 soggetti; 21.1%)
- Curiosità (41 soggetti; 19.2%)
- Senso di invasione (26 soggetti; 12.2%)
- Fastidio (16 soggetti; 7.5%)





Il campione dichiara che i pazienti continuano la psicoterapia come prima della pandemia e quando parlano dell'emergenza Covid-19, lo fanno con un focus sull'incertezza futura.

# Problemi maggiormente sperimentati dai pazienti a causa della pandemia

- Ansia (anche somatizzata) e/o attacchi di panico: 171 soggetti (80.3%)
- **Depressione**: 135 soggetti (63.4%)
- Conflitti familiari: 84 soggetti (39.4%)
- **Disturbi del sonno**: 64 soggetti (30%)
- Ipercontrollo/ossessioni: 47 soggetti (22.1%)
- Altro: Abuso di alcol/sostanze, Stati maniacali, Disturbo da stress post traumatico, Ipocondria, Ideazione suicidaria, Autolesionismo, Aggressività etero diretta, Disturbi alimentari



## Le tecniche psicoterapeutiche da remoto

Nelle psicoterapie da remoto hai attuato una modifica delle tecniche psicoterapeutiche rispetto alla psicoterapia in presenza?



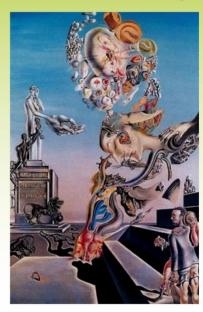
- Sì: 103 soggetti
- No: 103 soggetti
- Mancanti: 7 soggetti

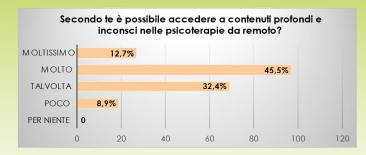
#### Se sì, in che modo?

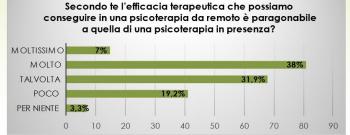
- Usando una modalità più supportiva: 75 soggetti (35.2%)
- Rispettando con più cautela del solito le difese del paziente: 60 soggetti (28.2%)
- Rispondendo a eventuali domande personali dirette: 33 soggetti (15.5%)
- Restando in contatto senza addentrarsi in contenuti più profondi:17 soggetti (7.9%)
- Usando una modalità più esplorativa e introspettiva:14 soggetti (6.6%)



## L'efficacia delle psicoterapie da remoto



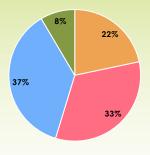




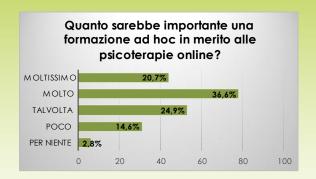


## Supervisione e formazione

In questo periodo di emergenza, hai sentito più del solito la necessità di attivare spazi di confronto / supervisione coi colleghi sulle psicoterapie da remoto?



- No: 46 soggetti
- Sì, da quando è iniziata l'emergenza sanitaria: 70 soggetti
- Sì, soprattutto nella prima ondata: 78 soggetti
- Sì, soprattutto nella seconda ondata: 18 soggetti





## Le psicoterapie da remoto dopo lemergenza sanitaria



A seguito dell'emergenza Covid-19, che ha imposto un cambio di setting, hai modificato la tua opinione in merito alle psicoterapie da remoto



- No, le ho sempre considerate una valida scelta: 43 soggetti
- No, sono rimasto diffidente e non le considero una scelta possibile: 13 soggetti
- ■Sì, la mia opinione in merito è ancora più negativa: 1 soggetto
- Sì, sono meno scettico e più aperto a questa possibilità: 155 soggetti



## Le psicoterapie da remoto: PRO E CONTRO





La mancanza della presenza fisica e il minor riscontro della comunicazione non verbale:167

partecipanti (78.4%)

- I problemi di connessione che rallentano o interrompono il flusso del linguaggio:142 partecipanti (66.6%)
- La poca tutela della privacy del paziente dovuta alla presenza di altre persone nell'abitazione al momento della seduta: 76 partecipanti (35.7%)
- La difficoltà a creare un contatto emotivo e ad entrare in empatia attraverso uno schermo: 63 partecipanti (29.6%)
- Il poter continuare la psicoterapia e non doverla interrompere (senso di continuità della cura): 195 partecipanti (91.5%)
- L'occasione di aver appreso una nuova modalità di lavoro, di cui potremo usufruire anche successivamente indipendentemente dall'emergenza sanitaria: 105 partecipanti (49.3%)
- Il fatto che la psicoterapia da remoto possiede caratteristiche similialla psicoterapia in presenza, seppur caratterizzata da una distanza fisica tra terapeuta e paziente (ad es. la durata della seduta, la possibilità di libere associazioni, le resistenze, il transfert e il controtransfert): 76 partecipanti (35.7%)
- Una maggiore disponibilità ad aprirsiegata alla non-presenza fisica dello psicoterapeuta: 55 partecipanti (25.8%)

### Legame tra i vissuti sperimentati e l'eventuale contagio o quarantena dello psicoterapeuta

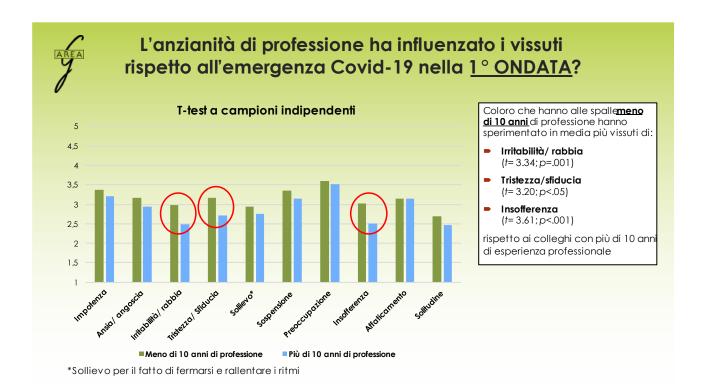
Quanto frequentemente hai provato i seguenti vissuti rispetto all'emergenza Covid 19?	Sei stato contagiato dal virus e/o hai dovuto rispettare un periodo di isolamento e quarantena?	Media	Deviazione standard
Impotenza	Sì	3,17	1,098 t= 1.22; p<.05
	No	2,74	1,036
Ansia/angoscia	Sì	3,06	,873
	No	2,57	,973 = t= 2.98; p<.05
Irritabilità/rabbia	Sì	3,17	1,124
	No	2,83	1,067
Tristezza/sfiducia	Sì	3,34	,938
	No	3.03	,994
Sollievo per il fatto di fermarsi e rallentare i ritmi	Sì	2,31	1 051
	No	1,90	,877 t= 2.48; p<.05
Sospensione	Sì	2.89	1,157
	No	2,72	
Preoccupazione	Sì	3,63	808
	No	3,17	.899 = t= 2.81; p<.05
Insofferenza	Sì	3,40	
	No	3,11	1,147
Affaticamento	Sì	3.83	1 071
	No	3,37	1,093 = t= 2.30; p<.05
Solitudine	Sì	2,74	
	No	2.58	



# Legame tra i vissuti sperimentati e l'eventuale coinvolgimento di parenti nell'emergenza Covid-19

Quanto frequentemente hai provato i seguenti vissuti rispetto all'emergenza Covid 19?	Hai avuto parenti coinvolti nell'emergenza Covid19?	Media	Deviazione standard	
Impotenza	Sì	2,95	1,012	
	No	2,74	1,076	
Ansia/angoscia	Sì	2,97	1,026	t= 3.71; p<.001
	No	2,47	,898	1= 3.71; β<.001
Irritabilità/rabbia	Sì	3,00	,986	
	No	2,82	1,128	
Tristezza/sfiducia	Sì	3,32	,903	t= 2.65; p<.05
	No	2,95	1,013	1= 2.65; p<.05
Sollievo per il fatto di fermarsi e	Sì	2,00	,959	
rallentare i ritmi	No	1,95	,899	
Sospensione	Sì	2,88	1,150	
	No	2,68	1,165	
Preoccupazione	Sì	3,47	,844	<b>.</b>
	No	3,12	,908	t= 2.70; p<.05
Insofferenza	Sì	3,28		
	No	3,09	1,205	
Affaticamento	Sì	3,63		
	No	3,34		t= 2.0; p<.05
Solitudine	Sì	2,75		
	No	2.54	1 140	







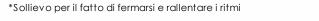
L'anzianità di professione ha influenzato i vissuti

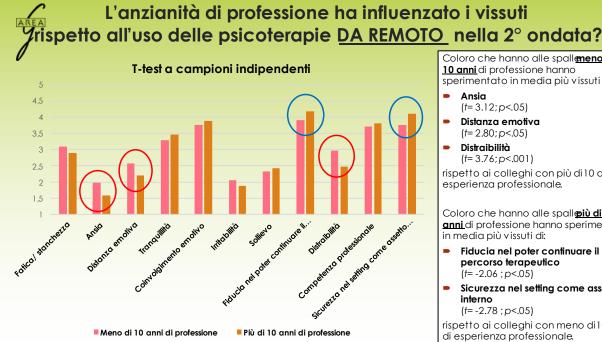
Coloro che hanno alle spallemeno di 10 anni di professione hanno sperimentato in media più vissuti di:

- Impotenza (t=2.37; p<.05)
- Ansia/ angoscia (t=3.31; p<.001)
- Irritabilità/ rabbia (t=3.49; p=.001)
- Tristezza/sfiducia (t=2.09; p<.05)
- Insofferenza (t=2.14; p<.05)

rispetto ai colleghi con più di 10 anni di esperienza professionale.

Questi risultati sono in linea con le correlazioni tra vissuti ed età anagrafica.





Coloro che hanno alle spall**eneno di** 10 anni di professione hanno sperimentato in media più vissuti di

- (t=3.12; p<.05)
- Distanza emotiva (t=2.80; p<.05)
- Distraibilità

(t= 3.76; p<.001)

rispetto ai colleghi con più di 10 anni di esperienza professionale.

Coloro che hanno alle spallæiù di 10 anni di professione hanno sperimentato in media più vissuti di:

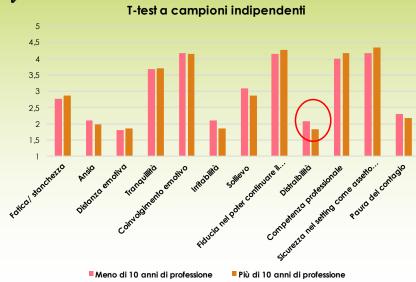
Fiducia nel poter continuare il percorso terapeutico (t= -2.06; p<.05)

Sicurezza nel setting come assetto interno

(t=-2.78; p<.05)

rispetto ai colleghi con meno di 10 ann di esperienza professionale.





Coloro che hanno alle spallemeno di 10 anni di professione hanno sperimentato in media più:

Distraibilità (t= 2.19; p<.05)</p>

rispetto ai colleghi con più di 10 anni di esperienza professionale.