



Ai  
**Sindacati Autonomi Bancari**  
**FABI**

**LORO SEDI**

---

PROTOCOLLO: **1487/L/978-MB/mm**

ROMA, LI **26 settembre 2013**

OGGETTO: **Dipartimento Servizi e Tempo Libero**  
**Convenzione Istituto Watson - Centro di Terapia Cognitivo Comportamentale**

Allegiamo la comunicazione del Dipartimento Servizi e Tempo Libero relativa alla convenzione con **l'Istituto Watson - Centro di Terapia Cognitivo Comportamentale** specializzato nella **terapia online e telefonica** per il trattamento di svariati disturbi.

Vi invitiamo a diffondere la convenzione alle iscritte e agli iscritti al vostro SAB.

Per qualsiasi informazione potete contattare la signora Paola Gomiero [p.gomiero@fabi.it](mailto:p.gomiero@fabi.it) - Responsabile delle convenzioni per il Dipartimento Servizi e Tempo Libero.

Analoga comunicazione sarà disponibile anche sul sito [www.associatiallafabi.it](http://www.associatiallafabi.it).

Cordiali saluti.

**LA SEGRETERIA NAZIONALE**



FEDERAZIONE AUTONOMA BANCARI ITALIANI

**SERVIZI & TEMPO LIBERO**

*...linea diretta con gli iscritti*

Roma, 26 settembre 2013

Prot.: 28/PG/ca

**CONVENZIONE  
ISTITUTO WATSON  
Centro di Terapia Cognitivo  
Comportamentale**



Con piacere Vi informiamo che la F.A.B.I., per il tramite del Dipartimento Servizi e Tempo Libero, ha stipulato una convenzione con l'**Istituto Watson** di Torino. Fondato e diretto dal 1979 dallo psicologo e psicoterapeuta **Dott. Enrico Rolla**, l'Istituto Watson è un **Centro di Terapia Cognitivo Comportamentale**.

Il Dott. Enrico Rolla, laureato in psicologia presso l'Università di Padova, si è formato in terapia comportamentale alla Temple University di Philadelphia con Joseph Wolpe. È autore di numerosi libri motivazionali e di auto aiuto sulla prevenzione e il trattamento di diverse problematiche psicologiche. Ha ideato svariati progetti educativi allo scopo di rendere la psicologia comprensibile e orientata ad obiettivi realizzabili.

In aggiunta ai programmi di terapia individuale e di gruppo svolti presso la sede, negli ultimi anni, l'Istituto Watson si è specializzato nella **terapia online e telefonica** per il trattamento di svariati disturbi quali: attacchi di panico, disturbo ossessivo compulsivo, ossessioni pure, disturbo d'ansia generalizzato, ipocondria, fobie e depressione. I trattamenti sono rivolti a tutte le fasce d'età e le valutazioni vengono effettuate utilizzando gli stessi metodi delle sedute in studio.

Vi alleghiamo l'**articolo** pubblicato sul **Plus Magazine edizione nazionale di giugno 2013** dove troverete le caratteristiche e le modalità utilizzate nella terapia online e telefonica.

**Presentando la Card FABI sconto del 10%  
sulla terapia on-line e telefonica**

**Istituto Watson Torino**

Corso Vinzaglio, 12/bis - 10121 Torino

Tel e Fax: 011 5611102

**Istituto Watson Chivasso**

Il Campus - Casetta F, Via Baraggino - 10034 Chivasso (TO)

Tel e Fax: 011 6997384

Email: [info@iwatson.com](mailto:info@iwatson.com) - [progetti@iwatson.com](mailto:progetti@iwatson.com)

Web: [www.iwatson.com](http://www.iwatson.com)

**Cordiali saluti.**

**Il Dipartimento Servizi  
e Tempo Libero**



FABI | Via Tevere 46 | 00198 Roma

tel. 06 8415751 fax 06 8552275 [www.fabi.it](http://www.fabi.it) [federazione@fabi.it](mailto:federazione@fabi.it)



# LA TERAPIA ONLINE:

## *un modo nuovo per offrire sostegno*

---

### **Intervista al Dottor Enrico Rolla**

*Il Dottor Enrico Rolla è fondatore e direttore dell'Istituto Watson, un centro di Terapia Cognitivo Comportamentale con sede a Torino e Chivasso. Il Dottor Rolla è autore di numerosi libri motivazionali e di auto aiuto sulla prevenzione e il trattamento di problematiche psicologiche quali depressione, attacchi di panico con e senza agorafobia, disturbo ossessivo compulsivo, ansia sociale. Ha ideato e realizzato svariati progetti educativi allo scopo di rendere la psicologia pratica, comprensibile e orientata ad obiettivi realizzabili. Negli ultimi anni è aumentato l'interesse nei confronti della terapia online e telefonica, sempre più utilizzata in ambito internazionale, ma ancora poco diffusa in Italia. Cerchiamo quindi di sapere perché e soprattutto come potrebbe essere utile.*

#### **Dottor Rolla, come è nato il suo interesse per la terapia online?**

Da oltre trent'anni tratto con la terapia cognitivo comportamentale persone che soffrono di disturbi d'ansia quali attacchi di panico, disturbi ossessivi compulsivi e paure.

Ho deciso di diventare un terapeuta cognitivo comportamentale perché questa psicoterapia è efficace e funziona.

Già vent'anni fa numerosi pazienti mi chiedevano una consulenza telefonica per superare i loro problemi. Io inviavo loro il materiale per valutare l'intensità del loro problema e i programmi specifici. Successivamente li seguivo telefonicamente. Ho potuto riscontrare che anche i programmi a distanza funzionavano bene come la terapia faccia a faccia. Il primo passo è stato quindi quello di realizzare un programma on-line per il panico e l'agorafobia, che sono distur-

bi molto invalidanti. Ho videoregistrato nove sedute di terapia facendo vedere gli esercizi che si impiegano per superare il panico. Ho allegato anche dispense per le esercitazioni e registrazioni audio. Il cliente può agevolmente rimanere in contatto con me e con il mio staff di esperti psicologi via e-mail, telefonicamente o via skype. Verificata la validità di questo progetto e la sua efficacia, ho pensato di mettere in piedi un servizio di terapia telefonica e via internet che ci permettesse di offrire supporto per una gamma di disagi più ampia e varia.

**Quali sono i disturbi che trattate con la terapia online e telefonica?**

In aggiunta ai programmi di terapia individuale e di gruppo svolti presso le nostre sedi di Torino e Chivasso, offriamo sia la terapia telefonica che online per il trattamento di svariati disturbi quali, Attacchi di panico con e senza Agorafobia, Disturbo Ossessivo Compulsivo, Ossessioni Pure, Disturbo d'Ansia Generalizzato, Ipocondria, Fobie, Fobia Sociale, Depressione. I trattamenti sono rivolti a tutte le fasce d'età.

**A chi si rivolge la terapia online o telefonica?**

La consulenza telefonica e la terapia online sono indicate in svariate situazioni: persone che si trovano in una condizione fisica che ne limiti la mobilità o in condizioni psicologiche tali da limitare la possibilità di viaggiare o spostarsi; che vivono in aree distanti dalle nostre sedi o che non riescono a trovare professionisti qualificati nelle zone in cui vivono; che si spostano regolarmente per lavoro o viaggiano per altri motivi e non sono in grado di presenziare con cadenza regolare alle sedute programmate in studio; che vengono di solito seguiti in studio ma che per una serie di imprevisti sono impossibilitati a fare la seduta programmata; donne in stato di gravidanza o neo mamme che hanno difficoltà a frequentare le sedute in modo regolare.

**Come fa un terapeuta a essere certo della propria diagnosi in questo tipo di terapia?**

Le valutazioni vengono effettuate utilizzando gli stessi metodi delle sedute in studio. Un'intervista clinica diagnostica

e una serie di test psicodiagnostici utilizzati comunemente nella pratica clinica vengono inviati al paziente.

**Pensa anche possano esserci problemi nel costruire un'alleanza terapeutica?**

Le ricerche hanno mostrato che l'alleanza terapeutica è buona sia nella terapia online che in quella faccia a faccia. È utile sottolineare che le sedute di terapia via internet condotte mediante l'uso di skype, consentono l'utilizzo di una webcam e dunque la possibilità di stabilire un contatto visivo col terapeuta. Non da ultimo capita che alcuni pazienti si sentano rassicurati dall'idea di non stabilire nell'immediato un contatto visivo con il terapeuta creando un rapporto in modo più graduale.

**Può farci qualche esempio?**

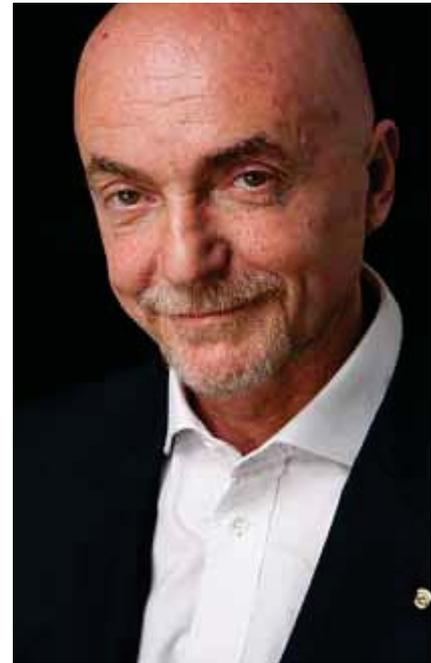
Quando si prende in considerazione la terapia telefonica e online, molti clienti si pongono delle domande sull'efficacia della terapia condotta per mezzo di questi metodi non-tradizionali. Se da una parte tale dubbio è lecito, una veloce ricerca su internet consentirebbe di scoprire centinaia di ricerche e studi a sostegno dell'utilizzo del trattamento telefonico e via internet per una serie di condizioni quali il Disturbo Ossessivo Compulsivo, gli Attacchi di Panico, l'Ansia Sociale, le Fobie e altre.

Per esempio: uno studio del 2010 condotto presso il rinomato *Karolinska Institute* in Svezia rilevò che i clienti che svolgevano sedute di Terapia Cognitivo Comportamentale online per gli Attacchi di Panico, mostrarono lo stesso miglioramento dei pazienti che effettuavano le sedute di terapia in sede. I partecipanti riferirono un netto miglioramento al termine della terapia, che rimase invariato fino a sei mesi dopo al follow up.

Più di recente si stanno collezionando una serie di studi pilota su disturbi più complessi come il Disturbo Bipolare, il rischio di suicidio e i disturbi psicotici. Purtroppo in Italia non sono stati condotti studi in tal senso.

**Quali sono gli sviluppi futuri della terapia online?**

Sono stato di recente a Boston e New York presso alcune sedi del *Department*



Dott. Enrico Rolla

for Veterans Affairs dove si occupano del Disturbo Post Traumatico da Stress collegato a eventi di Guerra. Ho potuto verificare come abbiano integrato l'utilizzo degli smartphone alla terapia. Sono state sviluppate delle applicazioni di notevole utilità e soprattutto di qualità. Credo che in futuro la terapia online potrà trovare negli smartphone e nei tablet un'ulteriore evoluzione.

**Pensa che in futuro la terapia online possa sostituire la terapia tradizionale?**

La terapia online costituisce un'opportunità per dare alle persone un buon aiuto. Non si tratta di scegliere se una sia migliore dell'altra. Si tratta di dare alle persone il miglior aiuto possibile, online o di persona. Si tratta di poter scegliere.



**Istituto WATSON**

Centro di Psicoterapia Cognitiva Comportamentale e Scuola di specializzazione Post-Universitaria

Torino – Corso Vinzaglio 12/bis  
Chivasso – Loc. Baraggina c/o il Campus  
Tel/fax 011 5611102

www.iwatson.com  
info@iwatson.com

**Convenzione associati FABI Plus: sconto del 10%**