

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Prendersi cura con qualità della propria psiche: tra psicoterapia autentica e servizi online

Redazione · Friday, October 10th, 2025

Negli ultimi anni la consapevolezza dell'importanza di **prendersi cura della propria salute psicologica** si è diffusa sempre di più.

Ansia, depressione, difficoltà relazionali, dipendenze, problemi legati alla crescita e al benessere emotivo sono solo alcune delle tante forme di sofferenza psicologica e fisica che ci riguardano da vicino. Oggi, chi decide di intraprendere un percorso di cura per sé stesso trova una vasta offerta di servizi e proposte di supporto psicologico. Tuttavia, è bene fare un po' di chiarezza: la salute mentale è una cosa seria e, come tale, va affrontata con la dovuta attenzione e professionalità.

La psicoterapia nasce come una relazione terapeutica che si instaura tra paziente e terapeuta. Si fonda sulla specifica formazione dello psicoterapeuta, sulla sua esperienza e sulla capacità di applicare tecniche concrete all'interno di un incontro reale tra esseri umani. È proprio in questo incontro che si genera l'empatia: il "sentire" l'altro, essere compresi e accolti. Questo rappresenta un valore aggiunto insostituibile e spesso determinante per la buona riuscita della terapia.

Negli ultimi anni, tuttavia, sono nate piattaforme molto pubblicizzate che offrono sedute online, spesso a costi più contenuti, e che hanno rapidamente conquistato una larga fetta del mercato della salute mentale.

Se da un lato l'aspetto economico può rappresentare un vantaggio, dall'altro è necessario chiarire — a beneficio della persona che cerca aiuto — che questi servizi presentano alcuni aspetti discutibili.

Il paziente rischia di essere considerato un "cliente" da attrarre e mantenere a tutti i costi; gli psicologi affiliati a tali piattaforme sono spesso giovani professionisti che accettano di lavorare per "fare esperienza", a volte a discapito della qualità del percorso terapeutico; inoltre, l'alto turnover può portare a dover cambiare frequentemente terapeuta, compromettendo la continuità del lavoro psicologico.

Il tema è complesso, ma merita una riflessione attenta. La vera psicoterapia e la sua efficacia si fondano sul riconoscimento del soggetto come unico e irripetibile, con la propria storia, le proprie esperienze e sofferenze.

Quando invece il paziente viene trasformato in "cliente" e inserito in logiche di marketing che puntano su elementi estranei alla terapia — come la comodità di "fare sedute dal divano, in spiaggia o in montagna" — è importante essere consapevoli di cosa realmente si stia scegliendo. La forza di un abbraccio, la profondità di uno sguardo, di un sorriso o l'intensità emotiva di un silenzio sono uniche e prerogative di una relazione terapeutica reale e non filtrata artificialmente da

uno schermo.

Dott. Francesco Fisichella
Psicologo Psicoterapeuta Legnano
www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, October 10th, 2025 at 9:26 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.