




# Menti.AMO

La psicoterapia: un'introduzione

La copertina è stata realizzata da Matteo Pavan  
"Opera.01" (2025), colori acrilici su tela



*“Tutti hanno vinto e  
tutti devono ricevere  
premi”*

*Pagina: 10*

# SOMMARIO

6

Parlando di psicoterapia

*Giulia Colombo*

9

Bisogni diversi, interventi diversi

*Giulia Colombo*

10

La psicoterapia servirà davvero a qualcosa?

*Giulia Colombo*

14

Quali sono i modelli principali di psicoterapia?

*Giulia Colombo, Lucia Majdancic, Valentina Tescari*

19

Andare in terapia costa

*Giulia Colombo, Valentina Tescari*

21

Il tempio della mente

*Giulia Colombo*

24

L'algoritmo nella stanza di terapia: l'AI può davvero sostituire il terapeuta?

*Lucia Majdancic*

27

Q&A sulla psicoterapia

*Valentina Tescari*

# SOMMARIO

30 Bibliografia

32 Sitografia

33 La redazione

## IL PROGETTO

La scrittura di questo editoriale nasce dall'esigenza di creare qualcosa di nuovo. Queste pagine non parlano solo di psicoterapia, ma raccontano anche il desiderio della nostra piccola redazione di mettersi in gioco. Abbiamo voluto creare uno spazio in cui dare libero sfogo alla creatività, poter approcciare le fonti con serenità e approfondire un tema che potesse interessare anche ai futuri lettori. Non è sempre stato facile, ma abbiamo creduto in questo progetto fino in fondo e ne è valsa la pena.

Per questo primo anno pilota il tema sarà "La psicoterapia e i suoi modelli". Lo abbiamo scelto sia per una ragione di interesse personale in quanto psicologhe in formazione, sia perché ci dà la possibilità di sperimentare in modo ampio ma "controllato", facendoci sentire libere ma al sicuro all'interno di un ambito per noi familiare. Questo numero sarà dedicato al tema generale della psicoterapia, mentre i prossimi approfondiranno il modello cognitivo-comportamentale, quello sistemico-relazionale e quello psicoanalitico. Non pretendiamo di essere esaustive nel trattamento di questi temi così vasti, ma speriamo possa essere una lettura interessante.

*La redazione*

# PARLANDO DI PSICOTERAPIA

Di: Giulia Colombo

“

*La psicoterapia è una modalità di intervento effettuato con mezzi prettamente psicologici che, pur attuati mediante procedure che differiscono tra loro per il diverso orientamento teorico cui si rifanno, sono finalizzati ad aiutare le persone nella soluzione dei propri problemi affettivi, emotivi, comportamentali, interpersonali di vario genere e a incrementare la qualità della vita; quindi la psicoterapia porta a cambiamenti personali che implicano uno sviluppo nel modo di vedere, pensare, sentire, agire”.*

Modelli di psicoterapia, Cionini (2013)

”

È difficile parlare di psicoterapia. Per poterlo fare crediamo possa essere utile partire dall'immagine comune del lavoro psicoterapeutico: uno studio, con due poltrone o un lettino, dove un professionista ascolta e dà consigli ad un paziente “malato”. Nel quotidiano, si pensa ancora che basti saper ascoltare per fare questo lavoro, che lo psicoterapeuta abbia il compito di dirci come procedere con la nostra vita e vige ancora il luogo comune che debba esserci un grosso problema da risolvere per avviare un percorso che sicuramente durerà a lungo. Questi sono alcuni stereotipi, più o meno sdoganati, che possono però guidare tutto il nostro viaggio alla scoperta di che cos' è effettivamente la psicoterapia.

Rifacendoci alla definizione di Cionini (2013), la psicoterapia è prima di tutto una forma di intervento psicologico il cui obiettivo è promuovere il benessere dell'individuo. In questo senso, la sua

applicazione non si limita alle situazioni in cui vi è una psicopatologia conclamata più o meno grave, ma vi si può ricorrere ogni qual volta se ne senta il bisogno. La necessità di intraprendere un percorso psicoterapeutico può nascere da un periodo di instabilità, così come dal desiderio di conoscere meglio sé stessi. È una forma di intervento pervasivo, il che significa che ha effetti su tutti i livelli di funzionamento dell'individuo. Ciò che caratterizza una persona è il suo modo di pensare, di agire, di relazionarsi, di emozionarsi; la psicoterapia ha un effetto su tutti questi aspetti. Il che non significa snaturare il modo di essere della persona, ma al contrario favorirne una maggiore consapevolezza e un'espressione più autentica di sé. Gli ingredienti che rendono possibile questo cambiamento sono la motivazione



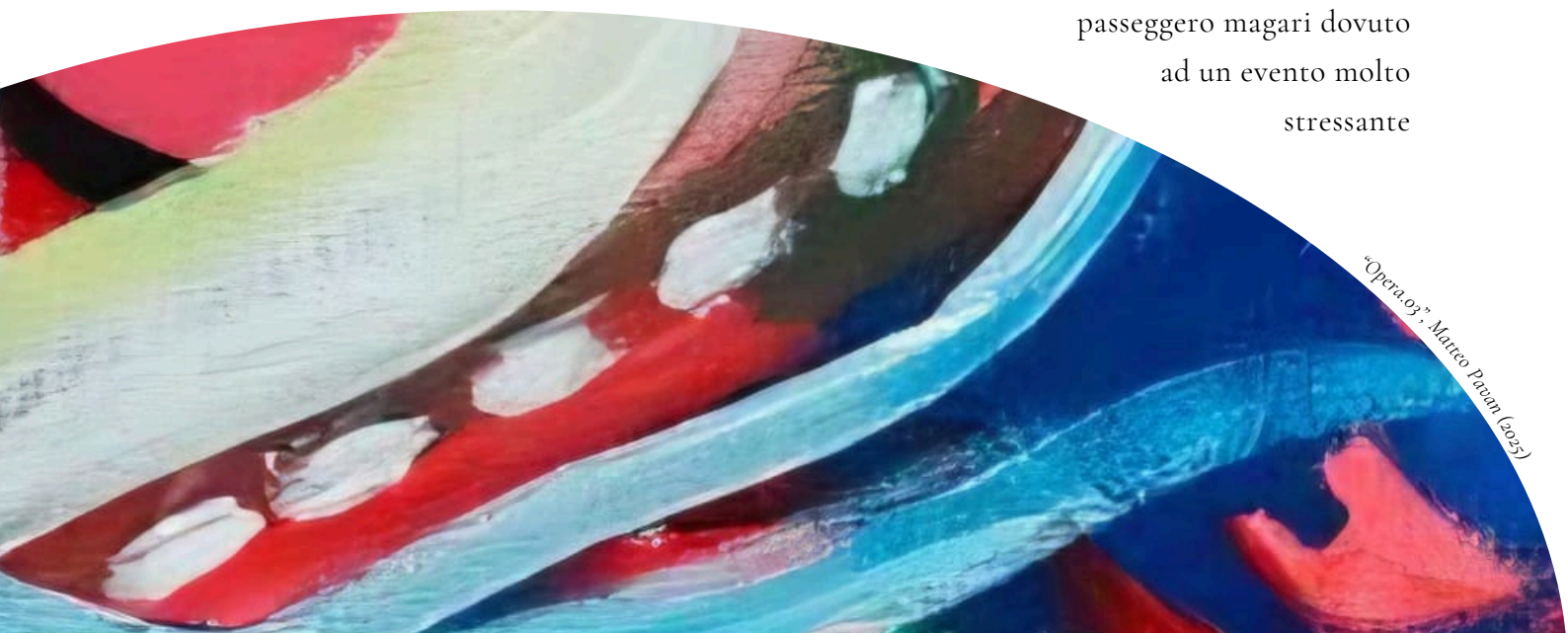
ad intraprendere il percorso terapeutico, la relazione di fiducia che si instaura tra professionista e paziente; le competenze del terapeuta. Queste ultime consistono sia nelle tecniche specifiche apprese all'interno del percorso di studio, sia in aspetti legati al modo di essere del professionista e alla sua capacità di entrare in sintonia con il cliente. Non è detto che il primo psicoterapeuta scelto sia quello più adatto a noi, ed è possibile cambiare.

La motivazione a intraprendere un percorso terapeutico è un prerequisito necessario. Auspichiamo che chi ricerca attivamente un intervento sia disponibile a mettersi in gioco, sia propenso ad ascoltare, a raccontarsi e ad accettare eventuali compiti dati dal terapeuta. Alla base di questo atteggiamento vi è il riconoscimento del valore e del significato del percorso terapeutico, due elementi in grado di alimentare la motivazione del cliente e di spronarlo nei momenti di difficoltà. Al contrario, un adolescente obbligato da parte del genitore o una persona costretta a seguito di un TSO, magari con una diagnosi che non ritiene essere corretta, sarà poco motivato ad

impegnarsi durante le sedute. Il terapeuta avrà il compito di aiutare il paziente nella costruzione della motivazione ed è un aspetto che andrà tenuto in considerazione nell'impostazione del percorso terapeutico.

Tornando alle credenze comuni sulla psicoterapia, è importante dire che psicoterapeuta e psicologo sono due figure diverse. Lo psicoterapeuta è colui che, dopo essere diventato psicologo completando una laurea magistrale in psicologia ed essersi iscritto all'albo, decide di frequentare una scuola quadriennale di psicoterapia che gli permetterà poi di acquisire il titolo corrispondente. Egli può fare tutto quello che fa lo psicologo; lo psicologo, invece, non può fare psicoterapia perché non ha la formazione necessaria. Ciò non implica che lo psicoterapeuta sia migliore dello psicologo ma solo che hanno competenze diverse e che rispondono a bisogni ed esigenze diverse. Conoscere le differenze aiuta il singolo ad orientarsi nella scelta in modo più consapevole. Se vi è la necessità di un cambiamento nel proprio modo di approcciare le esperienze forse è più indicato uno psicoterapeuta, mentre, per arginare un

momento di disagio che si riconosce come passeggero magari dovuto ad un evento molto stressante



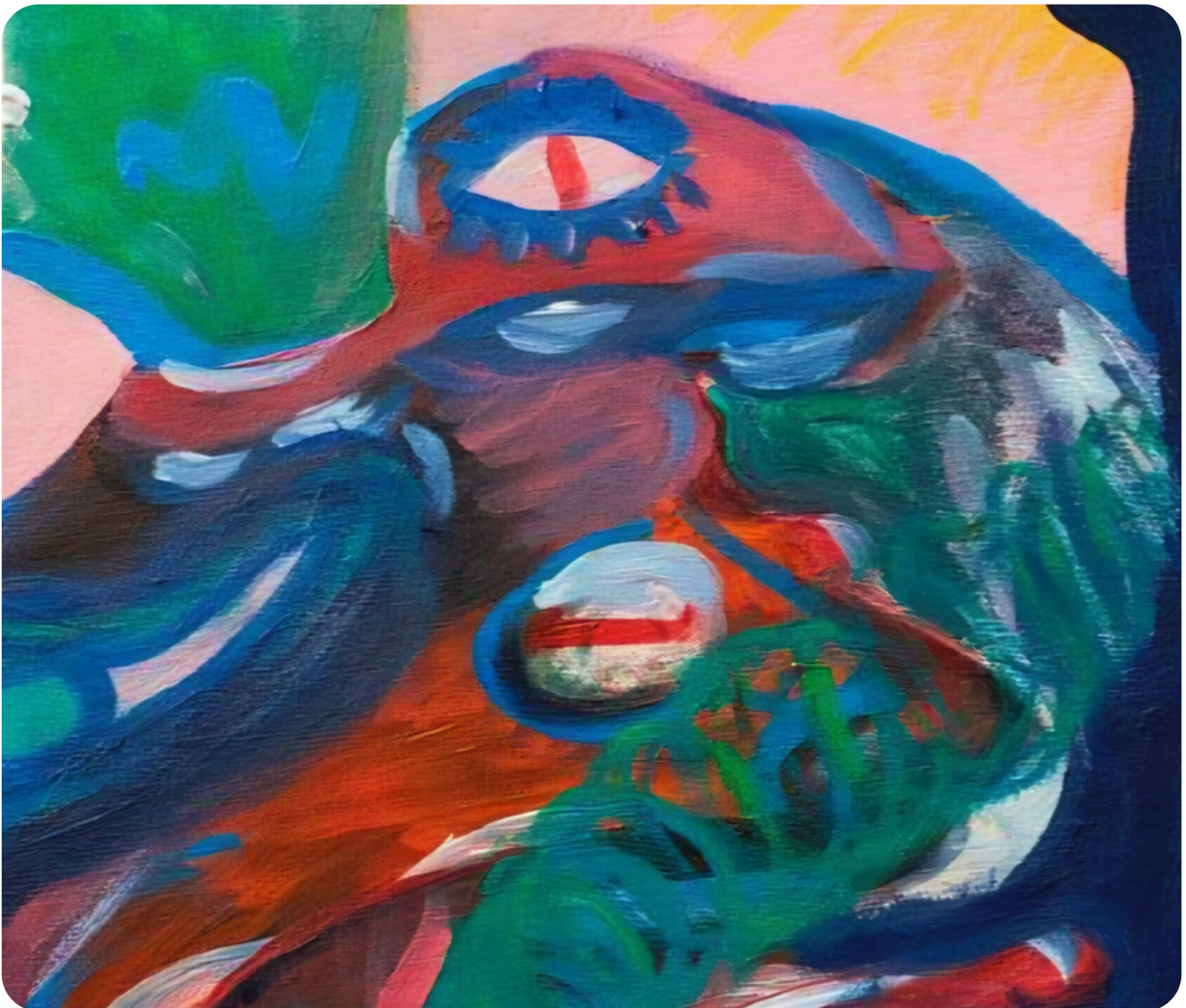
o per risolvere una problematica molto circoscritta si può ricorrere anche ad interventi di sostegno e counseling psicologico che possono essere svolti da tutti gli iscritti all'albo degli psicologi.

Rispetto alla durata e alle tecniche, entrambe variano in base al modello psicoterapeutico seguito dal professionista. La durata può essere, in alcuni casi, medio lunga, come per le terapie psicoanalitiche; ma anche breve come nei modelli di terapia breve strategica.

Le tecniche possono essere più o meno direttive, ovvero, le sedute possono essere più o meno guidate dal terapeuta.

L'esempio classico è, anche qui, la psicoanalisi, nelle cui sedute si predilige il far parlare liberamente il paziente usando, quindi, un approccio non direttivo. In contrapposizione, nella terapia cognitivo comportamentale, invece, vi è una maggior direttività dovuta alla definizione ad inizio seduta dell' "ordine del giorno", ovvero gli argomenti che verranno trattati, e l'utilizzo di homework, compiti a casa, tra una seduta e l'altra.

Le tecniche da sole non producono alcun cambiamento. Per poter essere efficaci necessitano di una buona alleanza terapeutica.



"Opera.02", Matteo Pavan (2025)

# BISOGNI DIVERSI, INTERVENTI DIVERSI

Di: Giulia Colombo

## IL SOSTEGNO PSICOLOGICO

OBBIETTIVO DELL'INTERVENTO

Promozione del benessere, aiuto nella gestione di un momento di vita stressante e nell'affrontare efficacemente i cambiamenti o le transizioni evolutive.

TECNICHE UTILIZZATE

Ascolto attivo, supporto emotivo, accompagnamento e potenziamento delle risorse della persona

DURATA

Breve, dalle 8 alle 25 sedute (dipende dall'approccio teorico usato dal professionista)

DA CHI PUÒ ESSERE SVOLTO

Psicologo iscritto all'albo A o da uno psicoterapeuta

## IL COUNSELING PSICOLOGICO

OBBIETTIVO DELL'INTERVENTO

Risoluzione di un problema specifico, anche all'interno di un problema psicologico più complesso. Permette di identificare delle strategie per affrontare un problema.

TECNICHE UTILIZZATE

Uso di tecniche direttive, identificazione e concettualizzazione del problema, identificare le risorse del paziente e utili a fronteggiarlo e potenziamento delle stesse.

DURATA

Breve, dalle 5 alle 20 sedute (dipende dall'approccio teorico usato dal professionista)

DA CHI PUÒ ESSERE SVOLTO

Psicologo iscritto all'albo A o da uno psicoterapeuta

# LA PSICOTERAPIA SERVIRÀ DAVVERO A QUALCOSA?

Di: Giulia Colombo

Esistono svariati modelli di psicoterapia: quella psicoanalitica, quella cognitivo comportamentale, quella sistemica. Ma qual è quella più efficace? Quella a cui ricorrere con la certezza che “dopo si starà meglio”? La risposta è: dipende.

Le persone sono diverse tra loro e, per questo, ogni modello terapeutico può rivelarsi più o meno efficace. L'esito di un percorso terapeutico dipende da diversi fattori: le caratteristiche del cliente e della sua richiesta, quelle del terapeuta, le tecniche utilizzate dal professionista, la qualità della relazione e anche i fattori extraterapeutici, eventi esterni alle sedute. Proprio perché entrano in gioco molti fattori, non è possibile prevedere in anticipo l'esito di un percorso. La ricerca, però, ci mostra che la psicoterapia è tendenzialmente efficace. Tra i primi studi a riguardo compare quello di Luborsky (Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L.; 1975) in cui venne avanzata l'idea che tutti i modelli di psicoterapia potessero essere ugualmente risolutivi. Tale esito è il cosiddetto “Verdetto di Dodo” della terapia: nonostante le differenze, tutti i modelli hanno effetti positivi sul funzionamento dell'individuo. Ciò che però Luborsky non ha approfondito è il motivo di tale equivalenza. Il quesito è stato risolto da studi successivi, condotti rispettivamente da tre task force istituite dall'APA (American Psychological Association) (Norcross, J. C., & Lambert, M. J.; 2018). In particolare, l'ultimo di questi tre gruppi ipotizza che ciò che è comune a tutti i modelli è la presenza della relazione paziente-terapeuta. Può sembrare banale ma senza la relazione non vi è alcuna psicoterapia. Gli studiosi

## IL VERDETTO DI DODO



È l'episodio contenuto all'interno di *"Alice nel paese delle meraviglie"* (Lewis Carroll, 1865). In questo episodio, Alice e i suoi compagni di avventura vengono invitati da un Dodo a fare una gara di corsa, in cui chi arriva primo riceverà un premio. La stranezza è che la corsa è in cerchio e non ha delle regole precise per cui non si può decretare davvero chi vince.

Il dodo alla fine della corsa dichiara che *"Tutti hanno vinto e tutti devono ricevere premi"*. L'associazione con la psicoterapia deriva proprio dall'idea che tutti i modelli ottengono dei buoni risultati indipendentemente dalle tecniche.

si sono chiesti se ci fossero dei fattori che permettessero di costruire una relazione di qualità e che, di conseguenza, fossero comuni a tutti i modelli psicoterapeutici. Questa idea viene chiamata “prospettiva dei fattori comuni” da Norcross e Lambert nel loro studio di meta analisi condotto nel 2012. Gli autori ne individuano alcuni, classificandoli in tre categorie in base all'efficacia: fattori efficaci, probabilmente efficaci, promettenti. Alcuni di questi sono:

### Alleanza Terapeutica

E' il legame che si forma tra paziente e terapeuta. Unisce sia aspetti relazionali ed emozionali, sia operativi, legati alla selezione di obiettivi comuni e al lavoro congiunto necessario per raggiungerli (Bordin, E. S. (1979). Difatti, le sole tecniche del terapeuta non possono risolvere nulla se il paziente non è intenzionato a collaborare attivamente durante il percorso terapeutico.

### Selezione degli obiettivi

Ogni lavoro terapeutico deve avere degli obiettivi da raggiungere. Possono essere di diversa natura in base al modello teorico di riferimento. Sono sempre presenti, orientano tutto il percorso e devono essere negoziati e condivisi da paziente e terapeuta. Un accordo sugli obiettivi è fondamentale per mantenere la motivazione e promuovere la collaborazione (Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D.; 2011).

### Empatia

Intendiamo l'abilità di entrare in sintonia con l'altro, di comprenderne l'esperienza di vita e accoglierla senza alcuna forma di giudizio. L'empatia si manifesta nella comunicazione, nella validazione del vissuto del paziente e nell'atteggiamento generale tenuto dal terapeuta (Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S.; 2011).

### Congruenza o Genuinità

La congruenza indica la disponibilità del terapeuta a stare in modo autentico dentro l'esperienza della cura. Significa sviluppare consapevolezza rispetto alle dinamiche che si stanno vivendo con il paziente ed accettarle senza giudizio. Il professionista, riconosciuto ciò che sta vivendo, può decidere di condividerlo, se lo ritiene opportuno, con il paziente in un clima di assoluta trasparenza e sincerità (Kolden, G. G., Klein, M. H., Wang, C.-C., & Austin, S. B.; 2011).

### Gestione del controtransfert

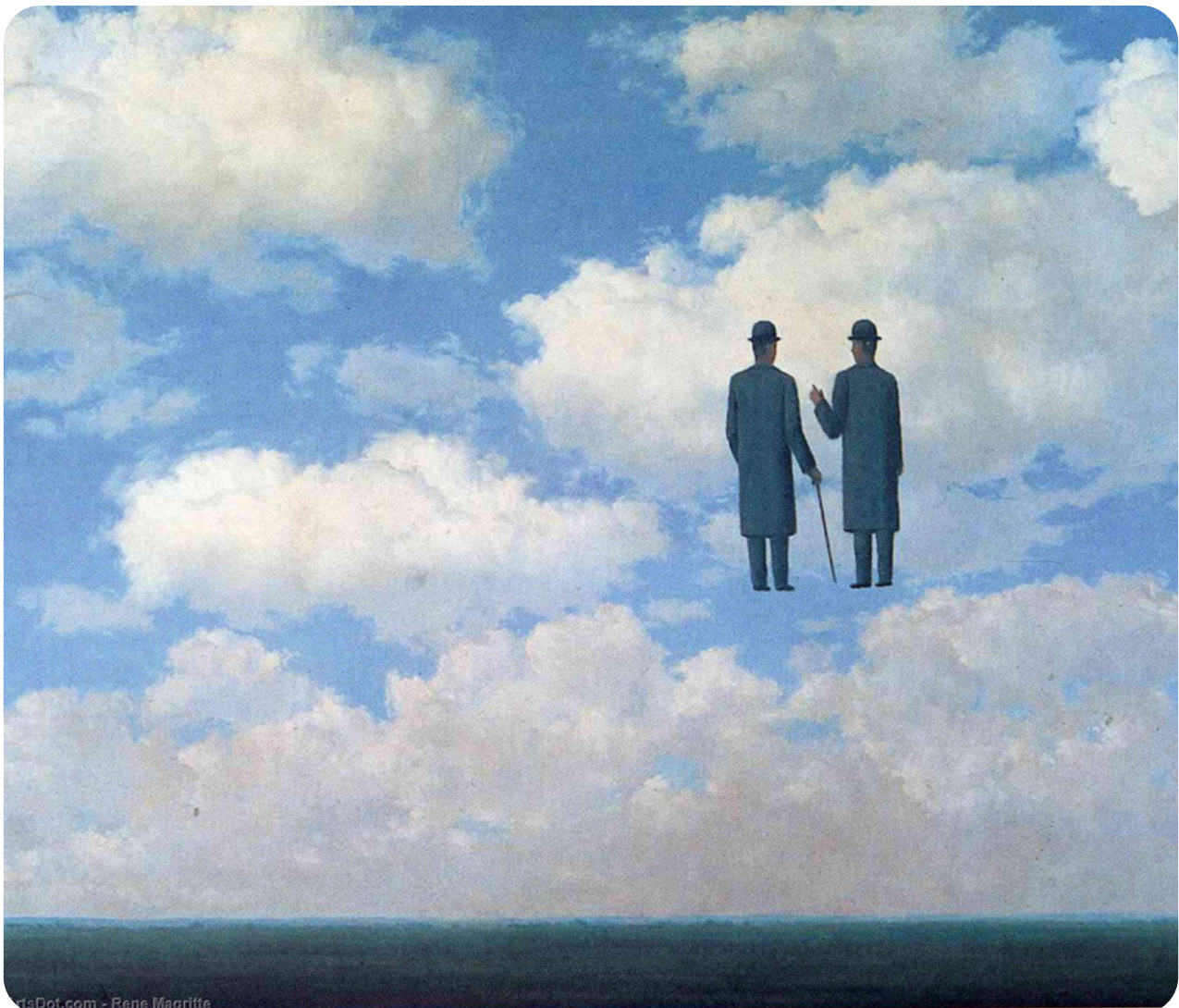
Il controtransfert consiste nell'insieme di risposte emotive del terapeuta nate in risposta al paziente e al suo vissuto. Questi fenomeni emotivi possono interferire con l'operato del terapeuta, per cui è necessario che vengano gestiti correttamente. Il controtransfert offre anche del possibile materiale interpretabile, ad esempio, potrebbe essere un esempio di come il paziente fa sentire le persone intorno a sé, per cui, una restituzione, ovvero una condivisione di quello che il terapeuta sta vivendo, può essere uno spunto per riflettere con il paziente (Hayes, J. A., Gelso, C. J., & Hummel, A. M.; 2011)

### Riparazione delle rotture dell'alleanza

Momento di difficoltà che potremmo tradurre come una perdita di fiducia nel percorso terapeutico e, di conseguenza, una mancanza di collaborazione. E' necessario che il terapeuta attenzi questo tipo di fenomeni e che si adoperi per ricucire l'alleanza, ad esempio, attraverso una nuova negoziazione degli obiettivi per re-instaurare la cooperazione (Safran, J. D., Muran, J. C., & Eubanks-Carter, C.; 2011).

Norcross e Lambert (2018) sottolineano come nelle linee guida dei trattamenti e nella formazione psicoterapeutica dovrebbe essere prestata una maggiore attenzione a questi aspetti relazionali che, se implementati correttamente, potrebbero davvero fare la differenza negli esiti. Essi mettono anche in evidenza come il trattamento debba essere svolto sulla persona e per la persona. La psicoterapia è un intervento che va personalizzato, adattato in base alle caratteristiche di ogni cliente. È perciò importante tenere in considerazione alcuni aspetti ai quali adattare il trattamento, tra cui: il genere, la cultura, la religione, le preferenze del paziente, il periodo di sviluppo e lo stile di attaccamento (Norcross, J. C., & Lambert, M. J.; 2018).

Un altro aspetto importante è che i cambiamenti osservati durante la terapia non dipendono solo dal lavoro fatto in seduta. Eventi come un nuovo lavoro, una nuova relazione o la fine di una fase stressante possono far stare meglio una persona anche rapidamente. Tenerne conto è fondamentale sia per valutare l'efficacia della psicoterapia sia per capire come questi eventi possano sostenerla.



“The Infinite Recognition”, René Magritte, 1963

# QUALI SONO I MODELLI PRINCIPALI DI PSICOTERAPIA?

Di: Giulia Colombo, Lucia Majdancic, Valentina Tescari

Le tre principali macroaree delle scuole di psicoterapia sono quella cognitivo-comportamentale, quella psicoanalitica e quella sistemico-relazionale. Ognuna di esse si fonda su presupposti teorici e metodologici differenti, ma tutte si sono dimostrate efficaci. Le differenze tra i vari approcci possono renderli più o meno adatti a persone diverse, in base ai bisogni e alle caratteristiche individuali. La psicoterapia offre, infatti, la possibilità di conoscersi attraverso l'uso di strumenti differenti, fino a trovare quelli più adatti al proprio percorso personale.

L'obiettivo di queste pagine è presentare brevemente questi orientamenti, che verranno approfonditi nei numeri successivi di "Menti.amo".

## PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Si concentra sul rapporto tra **pensieri, emozioni e comportamenti**.  
L'obiettivo è **identificare e modificare schemi disfunzionali per promuovere cambiamenti concreti nel presente**.

## PSICOTERAPIA PSICOANALITICA

Esplora l'inconscio e le esperienze passate per comprendere i conflitti interiori che influenzano pensieri, emozioni e comportamenti attuali.

## PSICOTERAPIA SISTEMICO-RELAZIONALE

Considera l'individuo all'interno dei suoi contesti relazionali (famiglia, coppia, gruppi).  
L'obiettivo è **migliorare la comunicazione e le dinamiche nei sistemi di appartenenza**.

## MODELLO COGNITIVO COMPORTAMENTALE

La terapia cognitivo comportamentale affonda le sue origini nella corrente del comportamentismo e in quella del cognitivismo. Si focalizza sulla risoluzione di comportamenti maladattivi e dei processi cognitivi disfunzionali alla loro base.

Il padre fondatore del modello è Aaron Beck, i cui studi sulla depressione hanno dimostrato come parte della sintomatologia fosse dovuta alla presenza di schemi cognitivi svalutanti, che originavano credenze e pensieri intrusivi, detti automatici. L'obiettivo della TCC è aiutare il soggetto a riconoscere questi schemi e, successivamente, a modificarli attraverso l'uso di tecniche specifiche per garantire un maggior benessere.

Inoltre, al posto di porre l'attenzione sul passato del paziente, ci si concentra sul momento presente: l'obiettivo non è rimuginare indefinitamente su ciò che è stato, ma capire cosa accade nell'attualità per agire su ciò che provoca sofferenza o ostacola il progresso individuale nel "qui e ora"

### MENTI.AMO CONSIGLIA

#### “LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ” DI RUSS HARRIS

“Hai presente tutte le volte che hai fatto finta di stare bene anche se eri deluso, preoccupato, insoddisfatto? Si chiama «trappola della felicità», e prima o poi ci caschiamo dentro tutti.

Ma un modo per uscirne c'è, ed è nelle tue mani: questo libro si basa sui principi dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), un approccio terapeutico con solide basi scientifiche, e ti aiuterà a prendere coscienza dei meccanismi mentali che ti tengono prigioniero, a chiarire i tuoi valori e sviluppare self-compassion e flessibilità, per superare i momenti critici e vivere una vita migliore e più serena”

*Mondadori*



## LA TEORIA PSICODINAMICA

Per «terapie psicodinamiche» si intende una serie di tecniche terapeutiche derivate dalla psicoanalisi fondata da Sigmund Freud. Questi approcci condividono l'idea che molti comportamenti, emozioni e vissuti della persona siano influenzati da processi mentali inconsci, non immediatamente accessibili alla consapevolezza.

Gli elementi su cui si fonda la psicoanalisi sono l'inconscio, la teoria strutturale freudiana (io, es, super-io), il concetto di relazioni oggettuali, transfert, controtransfert e meccanismi di difesa. La psicoanalisi non si limita al trattamento del sintomo ma cerca di comprendere la personalità del paziente e modificare gli aspetti ad essa correlati che mantengono la sintomatologia.

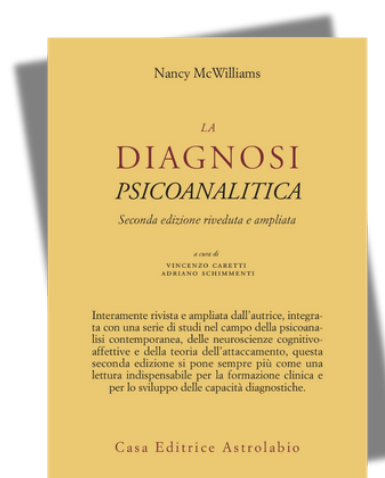
Nel corso del tempo, si sono sviluppati vari modelli terapeutici di tipo psicoanalitico, che pur mantenendo i presupposti teorici fondamentali, si differenziano per tecniche, durata del trattamento e ambiti di applicazione clinica.

### MENTI.AMO CONSIGLIA

#### “LA DIAGNOSI PSICOANALITICA” DI NANCY MCWILLIAMS

“Il processo diagnostico ha una rilevanza centrale per l'organizzazione delle informazioni relative al paziente. Il libro “La Diagnosi psicoanalitica”, fin dalla sua prima edizione del 1994, è considerato un caposaldo per la formazione clinica e per lo sviluppo delle capacità diagnostiche, sia per il contributo che fornisce alla comprensione dei tipi e della struttura di personalità, ma anche per la completezza dei contenuti, per la chiarezza nell'esposizione dei concetti, per l'analisi critica dei riferimenti teorici utilizzati e per la raffinatezza clinica con cui sono analizzati i problemi relativi alla diagnosi differenziale.”

*Casa editrice Astrolabio*



## LA PSICOTERAPIA SISTEMICO-RELAZIONALE O SISTEMICO-FAMILIARE

La psicoterapia sistemico-relazionale o sistemico-familiare legge il malessere dell'individuo alla luce del sistema, in particolare quello familiare, in cui è inserito.

Questo filone prende avvio dagli studi sulla comunicazione della “scuola di Palo alto”, in particolare quelli di Gregory Bateson, Jay Haley e Paul Watzlawick. Da loro viene introdotto il concetto di “doppio legame”, l'idea che un'incongruenza tra il comportamento verbale e non verbale all'interno del contesto familiare potesse essere la causa dello sviluppo della schizofrenia in uno dei membri della famiglia, detto paziente designato. Tali aspetti si intrecciano con gli studi di cibernetica sulla “teoria dei sistemi”.

La patologia sembrerebbe essere un modo della famiglia di reagire a possibili disequilibri che ne mettono a repentaglio l'esistenza e il funzionamento.

### MENTI.AMO CONSIGLIA

#### “L'ANORESSIA MENTALE” DI MARA SELVINI PALAZZOLI

“Il volume rappresenta la storica evoluzione di un percorso di ricerca. Agli inizi del suo lavoro, l'autrice sperimentò la psicoanalisi classica come terapia nei casi di anoressia mentale,

Agli inizi del suo lavoro, l'autrice sperimentò la psicoanalisi classica come terapia nei casi di anoressia mentale, ma oltre quindici anni di esperienza come psicoterapeuta individuale la indussero ad applicare una nuova metodologia, che richiede la presa in carico dell'intero nucleo familiare, e ad adottare il nuovo modello "sistemico" che tanto interesse avrebbe suscitato nell'ambiente scientifico di tutto il mondo.”

*Raffaello Cortina*



## RISULTATI EMPIRICI

Nel corso degli anni sono stati condotti diversi studi per confrontare questi 3 approcci e valutarne l'efficacia nel raggiungimento di benefici clinici significativi.

La maggior parte degli studi di confronto tra CBT e approcci psicodinamici riporta che entrambe le terapie producono benefici clinici, ma la CBT tende ad avere un impatto più rapido sulla riduzione dei sintomi, mentre la psicodinamica può favorire cambiamenti più legati all'identità, alla personalità e ai modelli relazionali profondi (Leichsenring & Rabung, 2011).

Tuttavia, la ricerca suggerisce che, pur essendo scientificamente supportate, le differenze in efficacia non sono universali per tutti i disturbi e dipendono spesso dal tipo di problema, dalla durata e dalla capacità del terapeuta. Invece, per quanto riguarda l'approccio sistemico-relazionale, è stato scoperto che si è dimostrato particolarmente indicato per affrontare problemi relazionali, adolescenziali e familiari dove la dinamica interattiva è centrale (Carr, 2019).

La maggior parte delle evidenze scientifiche dimostra questo, ma il numero di studi controllati è inferiore rispetto a quelli che vengono effettuati sulla CBT, che invece, presenta una base di prove più solida per interventi individuali, risultando efficace nella modifica di schemi cognitivi e comportamenti disfunzionali (Vogel & Accurso, 2021; PMC, 2025)

# ANDARE IN TERAPIA COSTA

Di: Giulia Colombo e Valentina Tescari

“Vorrei andare in terapia, ma costa troppo” è una delle frasi più comuni relazione a questo tema. È vero, la terapia ha un costo considerevole, soprattutto se si pensa che non sia sufficiente una sola seduta per ottenere dei risultati.

Il costo può variare in base alla città, all'esperienza del terapeuta e alla sua specializzazione. Il costo riflette diversi aspetti: la lunga formazione richiesta, la responsabilità clinica, il continuo aggiornamento professionale e il lavoro svolto anche al di fuori della seduta. Per questo, non si tratta semplicemente di “un'ora di ascolto”, ma di un intervento strutturato e qualificato. A questo proposito, è importante ricordare che in alcuni casi la psicoterapia può essere parzialmente o totalmente coperta da servizi pubblici o assicurazioni, rendendola più accessibile.

## IL CONTESTO SANITARIO PRIVATO

All'interno del contesto socio-sanitario privato i prezzi per una seduta di psicoterapia individuale variano circa da un minimo di €40 a un massimo di €140 (Ordine degli Psicologi della Lombardia, s.d.); in media il costo per un'ora è pari a €50.

Per rendere più accessibili i costi nel privato, i professionisti adottano spesso, ma non tutti, dei prezzi calmierati per i percorsi che offrono. Questi possono essere adottati per un periodo limitato, ad esempio offrendo un pacchetto di 4 incontri gratuiti iniziali o in concomitanza con una necessità clinica di aumentare il numero di sedute. Alcuni professionisti o centri privati richiedono una certificazione ISEE in corso di validità per applicare le agevolazioni. Inoltre, alcuni professionisti offrono prezzi calmierati ad alcune fasce di popolazione come, ad esempio, adolescenti e giovani adulti che potrebbero non disporre di una loro autonomia economica.

È importante tenere a mente che l'utente può sempre parlare al professionista delle proprie necessità, anche economiche; sarà poi attraverso il dialogo che si troverà la soluzione che meglio concilia gli interessi del paziente e del clinico. In più, alcuni piani assicurativi coprono le prestazioni psicoterapeutiche, per cui è conveniente verificare se vi è questa possibilità.

## IL CONTESTO SANITARIO PUBBLICO

In Italia è possibile accedere a percorsi di supporto psicologico o di psicoterapia attraverso il Servizio Sanitario Nazionale (SSN). Generalmente si accede tramite il medico di base, che può prescrivere una visita psicologica. Le modalità di accesso, i costi e il numero di sedute variano in base alla regione e alla singola struttura. Dopo una prima valutazione, può essere proposto un percorso di psicoterapia, solitamente articolato in un numero limitato di sedute rinnovabili.

È, inoltre, possibile rivolgersi ai consultori familiari (Ministero della Salute, s.d.). Essi propongono percorsi psicologici e psicoterapeutici gratuiti o a prezzi contenuti. È possibile accedere al servizio senza alcuna ricetta del medico di base. Per individuare il consultorio più vicino è possibile visitare il sito della propria ATS o quello delle case di comunità ad essa associate (ATS della Città Metropolitana di Milano, s.d.). Si segnala che una criticità dei servizi pubblici è la presenza di liste di attesa più o meno consistenti. Rispetto alle figure professionali, all'interno di questi servizi sono presenti psicologi e psicoterapeuti abilitati che lavorano a stretto contatto con altri professionisti della salute per rispondere in maniera efficace alle diverse esigenze degli utenti.

Tra le iniziative nazionali, si segnala anche il contributo per le spese di psicoterapia (c.d. "Bonus psicologo"). Il contributo, fino a un massimo di 1.500 euro per beneficiario, è destinato a persone in condizioni di ansia, stress, depressione, fragilità psicologica o a coloro che vogliono intraprendere un percorso di psicoterapia, con ISEE inferiore a 50.000 euro (Ministero della Salute; 2025). L'importo massimo del bonus varia in base alla fascia ISEE. Per gli anni 2024 e 2025 sarebbero stati destinati circa 21,5 milioni di euro. Nonostante i fondi siano considerevoli, non tutte le richieste vengono esaurite. In particolare, nel 2022 solo il 10 % ha avuto accesso al bonus (Benzi, I., Lazzari, D., Compare, A., Di Nuovo, S., Lo Coco, G., Lingiardi, V., et al.; 2023).

Inoltre, all'interno del contesto locale è possibile che siano state promosse delle iniziative da parte di enti territoriali adibite al supporto dei cittadini. Un esempio sono gli sportelli di ascolto, i quali offrono supporto psicologico, consulenza e orientamento gratuiti o a basso costo. Non si occupano specificatamente di psicoterapia, ma li segnaliamo per la loro utilità. Gli sportelli possono essere offerti da ospedali, cooperative o enti del terzo settore (ad esempio, presso associazioni di volontariato)

# IL TEMPIO DELLA MENTE: UN ESEMPIO DI ACCESSIBILITÀ

Di: Giulia Colombo e Valentina Tescari

Grazie ad una serie di coincidenze fortuite il team di Menti.amo si è imbattuto nel progetto il “Tempio della mente”, fondato dalla dottoressa Rebecca Bolzani e gestito da lei e dalle sue colleghe. Questa realtà, nata nel cuore di Milano sotto l’ala dell’associazione il “Tempio del Futuro Perduto”, offre servizi di supporto psicologico, psicoterapia e consulenza sessuologica ad utenti appartenenti alla fascia 18-35 anni a prezzi agevolati, anzi, azzardiamo, a prezzi estremamente calmierati.

Dal racconto della sua fondatrice, il progetto si prefigge come obiettivi:

- Rendere il supporto psicologico accessibile ai giovani adulti
- Promuovere benessere, prevenzione e consapevolezza
- Intercettare e prevenire situazioni di disagio
- Offrire uno spazio sicuro, accogliente e non giudicante
- Integrare cura individuale e dimensione comunitaria

## UN PO' DI DATI



Secondo il Consiglio Nazionale dei Giovani (CNG), che ha condotto un’indagine su giovani tra i 15 e 35 anni (2025), il 70,4% degli intervistati ha sentito il bisogno di un supporto psicologico negli ultimi 5 anni, ma il 27,8% non si è rivolto a nessun professionista.

Se da un lato si osserva una crescente domanda di supporto psicologico tra i giovani adulti (CNG, 2025); dall’altro i servizi pubblici sono saturi e presentano liste d’attesa lunghe mentre quelli privati spesso sono poco accessibili in assenza del contributo finanziario delle famiglie d’origine.



## tempio della mente

L'équipe multidisciplinare del centro gestisce uno sportello psicologico, per rispondere alle prime richieste degli utenti e capire quale può essere il percorso migliore per loro; di conseguenza offre anche sedute di supporto psicologico e di psicoterapia. In più vengono organizzati incontri di

gruppo psicoeducativi su temi di interesse comunitario. Il "Tempio della mente" offre anche uno sportello sessuologico a prezzi calmierati, dal racconto: *"Un luogo per sperimentare e reinventare tematiche come: intimità, sessualità, kink e dinamiche relazionali, in un contesto sex positive, sex affirmative e trauma-informed"*.

Tutte le iniziative del centro, dal nostro punto di vista, oltre ad essere un esempio di risposta concreta alle domande del territorio e di accessibilità, sono anche utili nell'arginare lo stigma rispetto alla salute mentale e al benessere sessuale. Avere un luogo per giovani e gestito da giovani che possa comunicare "noi siamo qui per te" aiuta la comunità giovanile a concepire il benessere mentale dell'individuo come qualcosa di cui non è necessario vergognarsi o tacere, ma che, invece, necessita di cura. Le professioniste che dedicano il loro tempo a questa attività fanno proprio questo: si occupano di cura, in modo aperto, non giudicante e informato.

### I PREZZI

**Supporto psicologico:** €25

**Psicoterapia individuale:** €30

**Sportello sessuologico:** €45

**Eventi e incontri psicoeducativi:**

Gratuiti

I prezzi si riferiscono tutti ad una singola seduta. Per accedervi non c'è bisogno di nulla! se non inviare una

mail a:

[tempiodellamente@tempiodelfuturo.](mailto:tempiodellamente@tempiodelfuturo.art)

art

Inoltre, il centro opera "in rete" con i servizi del territorio milanese, sia pubblici sia privati. In particolare, intesse delle relazioni con i Centri Psico Sociali (CPS), Consultori familiari Servizi per le Dipendenze (SerD), Case di comunità, Centri anti violenza, Associazioni Comune / Municipio Privati. La rete crea un valore aggiunto a questo servizio che non solo prende in carico, ma invia e indirizza verso quelli che possono essere i servizi migliori sul territorio rispetto alla richiesta dell'utente. La rete e l'invio dimostrano capacità, dedizione e professionalità del servizio. Il servizio è attivo solo da gennaio 2026, per cui è una rete giovane e ancora in costruzione, ma già in funzione.

Per poter usufruire dei servizi del “Tempio della mente” basta solo scrivere una mail a: [tempiodellamente@tempiodelfuturo.art](mailto:tempiodellamente@tempiodelfuturo.art) . Il servizio è aperto dal lunedì al venerdì presso la sede del Tempio del Futuro Perduto, in via Luigi Nono 7 (MI). Qui troverete uno spazio dedicato e adeguato ad un setting psicologico accompagnato da delle professioniste competenti e che mettono il cuore nei servizi che offrono.

Da menti.amo siamo entusiaste di avervi potuto far conoscere questo progetto che riteniamo possa davvero fare la differenza. Per rimanere aggiornati su tutte le loro iniziative vi invitiamo a seguire la loro pagina Instagram: @tempiodellamente.

Vogliamo ringraziare la dottoressa Rebecca Bolzani per aver creduto nel progetto di questo editoriale e siamo davvero grate di aver potuto conoscere la realtà che lei e il suo team stanno costruendo con così tanta dedizione.

“

*“Supportare il Tempio della Mente significa credere nella salute mentale come bene comune”*

”



# L'ALGORITMO NELLA STANZA DI TERAPIA: L'AI PUÒ DAVVERO SOSTITUIRE IL TERAPEUTA?

Di: Lucia Majdancic

“

*“Il futuro psicoterapeuta non dovrà essere solo un buon clinico, ma anche un professionista capace di orientarsi responsabilmente nell'ecosistema digitale senza perdere il cuore relazionale della psicoterapia”*

Roberto Milani intervista a Tonino Cantelmi, psichiatra e psicoterapeuta, da anni impegnato nell'intersezione tra salute mentale, etica ed innovazione

”

L'intelligenza artificiale si configura come la capacità di un sistema di replicare capacità umane, come il ragionamento, l'apprendimento, la pianificazione e il problem-solving. Attraverso l'elaborazione di grandi quantità di dati, i sistemi digitali sono in grado di comprendere, elaborare risposte e interagire con gli utenti.

Negli anni, lo sviluppo tecnologico ha portato alla nascita dei chatbot dotati di intelligenza artificiale, conosciuti anche come Intelligenze Artificiali Conversative. Questi sistemi utilizzano il Machine Learning e il Natural Language Processing e comunicano efficacemente con gli utenti tramite siti, app e sistemi operativi. La recente diffusione di questi strumenti ha sollevato interrogativi etici e pratici, specialmente nel settore della salute mentale

L'utilizzo di chatbot e “terapeuti digitali” basati sull'intelligenza artificiale per gestire il disagio emotivo ha aperto un dibattito complesso: può una macchina sostituire la relazione e l'empatia che si creano nella stanza di terapia, oppure si tratta di un nuovo strumento complementare per il benessere psicologico?

Grazie proprio alla rapida evoluzione tecnologica dei sistemi di Intelligenza Artificiale, le applicazioni in questo campo offrono un aiuto crescente nella formulazione di diagnosi psicologiche e nel tracciamento dei sintomi, oltre a fungere da strumenti psicoeducativi. Durante l'emergenza sanitaria legata al COVID-19, le limitazioni nell'accesso ai professionisti della salute mentale hanno spinto verso un maggiore interesse per l'uso dei chatbot, considerati come strumenti utili per alleviare i sintomi e

richiedere supporto. Grazie a caratteristiche come l'accessibilità immediata, i costi ridotti, la convenienza, queste app vengono sempre più utilizzate dagli utenti come supporti a percorsi di salute mentale. I chatbot garantiscono la continuità dei servizi di ausilio psicologici. Essi garantiscono una continuità di supporto, permettendo di monitorare e migliorare il benessere dei pazienti e contribuendo a ridurre lo stigma associato alla salute mentale.

Per questa ragione, i chatbot vengono sempre più utilizzati in servizi di psicoterapia, a cui gli utenti hanno risposto positivamente, sebbene sia importante ricordare che il loro utilizzo non può sostituire l'aiuto professionale nel campo della salute mentale.

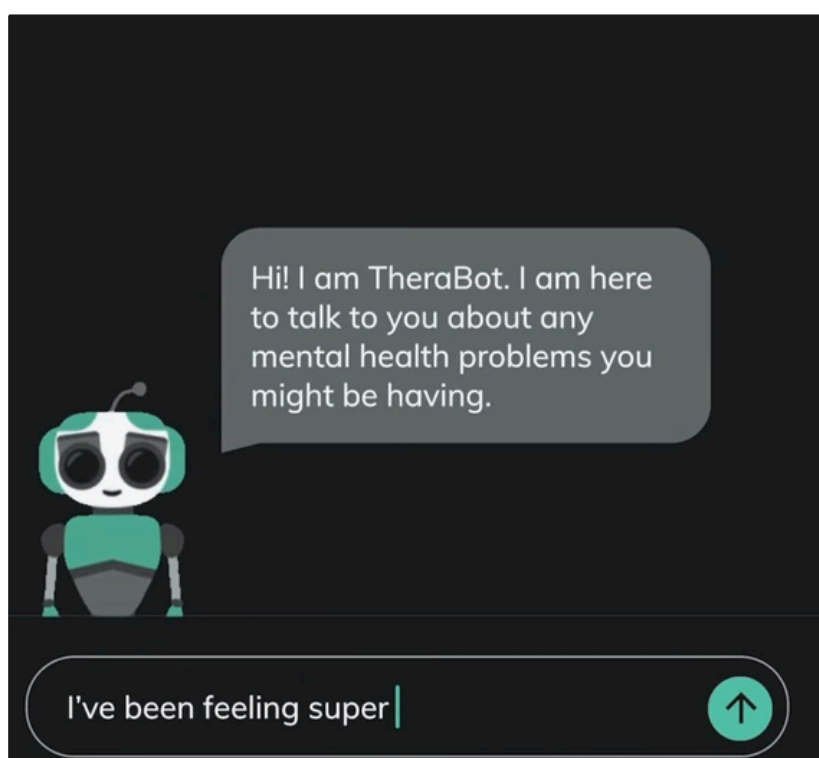
Un esempio di chatbot molto utilizzato e conosciuto è ChatGPT, il quale, in una ricerca volta a esplorarne il potenziale come risorsa psicoeducativa nel contesto della salute mentale, partendo da stimoli relativi a

depressione, ansia, salute generale, abuso di sostanze e altre categorie, ha mostrato di saper rispondere con elevata accuratezza, chiarezza, rilevanza e coinvolgimento, facendo buon riferimento alle questioni etiche. Inoltre, il livello di empatia riscontrato nelle risposte è di medio livello. Lo studio di Maurya e colleghi (2025) ha esaminato come ChatGPT sia in grado di offrire risposte empatiche: il sistema analizza prima i segnali emotivi espressi dall'utente, tenendo conto anche

di eventuali dettagli contestuali forniti. Grazie a questa analisi, il chatbot è poi in grado di generare una risposta emotiva congruente al tono dell'utente; questa capacità è stata valutata dai ricercatori come di medio livello.

Come possono però delle tecnologie svolgere queste azioni prettamente umane? I chatbot sono programmati in modo tale da utilizzare un linguaggio naturale, simile a quello umano, quando interagiscono con gli user. Sono in grado di simulare la comunicazione emotiva, ovvero comprendere, interpretare, rielaborare e simulare le emozioni umane.

Le emozioni possono essere simulate attraverso diversi segnali programmati all'interno del chatbot, come ad esempio usufruendo di un linguaggio caratterizzato da parole emotivamente cariche, o inserendo nelle risposte delle emoticon, o ancora attraverso delle immagini emotive.



Esempio di chatbot: therabot

Una meta-analisi condotta da Zhong e colleghi (2024) ha evidenziato l'efficacia a breve termine degli interventi terapeutici erogati tramite intelligenza artificiale. È stata osservata una riduzione significativa della sintomatologia ansiosa e depressiva nei gruppi sperimentali, i quali sono stati sottoposti a percorsi terapeutici di otto settimane erogati da chatbot.

Gli studi dimostrano come l'impiego dell'intelligenza artificiale in ambito psicologico offre notevoli vantaggi anche in termini di accessibilità e tempestività dell'intervento. I chatbot sono attivi 24 ore su 24, 7 giorni su 7, favorendo una riduzione dei tempi di attesa ed eliminando la necessità di strutture fisiche dedicate.

Tuttavia, il loro impiego solleva diversi interrogativi, sia rispetto alla reale capacità dei chatbot di sostituire la figura del terapeuta, sia in merito alle implicazioni etiche legate a queste modalità di erogazione del supporto psicologico. In primo luogo, sebbene i chatbot possano simulare l'empatia, questi sistemi non provano emozioni né sanno costruire una relazione terapeutica autentica, elementi indispensabili nei percorsi clinici.

Un secondo aspetto è legato alla protezione dei dati personali condivisi con l'intelligenza artificiale: questi potrebbero essere raccolti, conservati e utilizzati impropriamente, in violazione del diritto alla privacy.

Inoltre, Rahsepar Meadi e colleghi (2025) sottolineano come l'assenza di supervisione clinica diretta possa delinarsi come potenzialmente disastrosa.

Ciò riguarda in particolare i casi in cui emergono segnali di grave ideazione suicidaria, disturbi dell'umore o sintomi psicotici, che un sistema automatizzato non è in grado di riconoscere e gestire adeguatamente.

L'Intelligenza Artificiale è un sistema basato su algoritmi che non possono rimpiazzare il supporto psicologico professionale. Nonostante l'efficacia nelle previsioni diagnostiche, l'Intelligenza Artificiale non è in grado di avvalersi appieno delle competenze che appartengono a professionisti della salute mentale, quali la capacità di distinguere le sfumature emotive, rispondere in maniera autenticamente empatica, captare i minimi cambiamenti comportamentali o prestare attenzione alle dinamiche del legame che si instaura tra paziente e professionista.

La cura non si esaurisce nel sollievo sintomatico o nell'elaborazione di risposte razionali. Essa passa attraverso l'esperienza profonda del sentirsi compresi da un altro essere umano, un elemento chiave che fonda la cosiddetta alleanza terapeutica. Questo legame di fiducia, fatto di sintonizzazione emotiva, sguardi e presenza autentica, è ciò che permette al paziente di esplorare le proprie fragilità in un ambiente sicuro e non giudicante.

L'evoluzione della pratica clinica supportata dall'intelligenza artificiale dovrà orientarsi verso un'integrazione equilibrata tra tecnologia e intervento umano, senza trascurare la centralità della relazione terapeutica.

# Q & A SULLA PSICOTERAPIA

Di: Valentina Tescari

COSA  
SUCCEDDE  
DURANTE UNA  
SEDUTA DI  
PSICOTERAPIA  
?

Durante una seduta di psicoterapia si svolge un lavoro condiviso tra paziente e psicologo, basato sul dialogo e su una relazione di fiducia in un ambiente sicuro, neutrale e non giudicante. Nella prima seduta, si gettano le basi del percorso: si chiariscono aspetti pratici come costi e riservatezza, si esplorano i motivi che hanno portato a chiedere aiuto e si raccolgono informazioni sulla storia personale e familiare. Insieme, terapeuta e paziente iniziano a definire gli obiettivi del lavoro terapeutico.

Nelle sedute successive, il percorso entra più nel vivo. Si approfondiscono pensieri, emozioni e comportamenti, si individuano eventuali difficoltà e si costruiscono nuove strategie per affrontarle. A seconda dell'approccio, possono essere proposti esercizi pratici o attività da svolgere tra un incontro e l'altro. Nel tempo, si monitorano i progressi e si adattano gli obiettivi.



“Opera.04”, Matteo Pavan (2025)

## QUANTO DURA IN MEDIA UNA TERAPIA?

Una domanda molto comune riguarda la durata della psicoterapia, ma la realtà è che non esiste una risposta precisa e valida per tutti. Il tempo necessario varia da persona a persona, perché il percorso terapeutico non segue schemi rigidi, ma si costruisce in base alle esigenze individuali. Solo alcuni interventi specifici e focalizzati prevedono una durata già definita.

Le ricerche e le linee guida internazionali offrono comunque alcune indicazioni utili: gli interventi più brevi, spesso utilizzati per difficoltà circoscritte come ansia o depressione lieve, possono richiedere poche settimane o alcuni mesi. Al contrario, situazioni più complesse tendono a richiedere un lavoro più lungo e continuativo, che può estendersi anche oltre un anno. In altre parole, il tipo di difficoltà incide molto: problematiche come ansia e depressione tendono a rispondere più rapidamente, mentre condizioni più articolate necessitano di tempi più lunghi e di un lavoro più approfondito.

È interessante notare che, nella pratica, molte persone interrompono la terapia dopo poche sedute, spesso prima di aver ottenuto benefici stabili. Tuttavia, gli studi mostrano che il miglioramento avviene in modo progressivo: una parte dei pazienti trae beneficio già nelle prime fasi, ma risultati più solidi e duraturi richiedono generalmente un impegno più prolungato nel tempo.



“Opera.04”, Matteo Pavan (2025)

## QUALI SONO GLI OBIETTIVI DI UN PERCORSO TERAPEUTICO?

L'obiettivo principale di un percorso psicoterapeutico è il miglioramento del benessere del paziente, considerato come il valore centrale di tutto il lavoro terapeutico. Per raggiungerlo, la terapia si basa sulla costruzione di una relazione solida e di fiducia tra paziente e terapeuta, caratterizzata da empatia, collaborazione e ascolto.

Questo legame rappresenta il fondamento su cui si sviluppa il cambiamento. Allo stesso tempo, è importante che entrambi condividano obiettivi chiari e comuni, lavorando insieme in modo attivo e partecipato. Tali obiettivi prendono forma a partire dalle richieste, sia esplicite che implicite, che emergono dal paziente nel corso del percorso. Infatti, particolare attenzione viene data alla personalizzazione del trattamento, che viene modellato sulle caratteristiche, sui bisogni della persona.

## COME SCEGLIERE IL TERAPEUTA GIUSTO PER ME?

Scegliere il terapeuta non significa solo valutare le competenze tecniche, ma soprattutto capire come ti senti nella relazione. La ricerca mostra che la qualità del rapporto — la cosiddetta alleanza terapeutica — è uno dei fattori più importanti per il successo della terapia, spesso più dell'approccio utilizzato.

Ci sono alcuni criteri utili da tenere a mente:

- La prima impressione conta: già dal primo incontro puoi percepire se il terapeuta ti ispira fiducia, se ti senti ascoltato e se mostra reale interesse per te e per il tuo contesto.
- Empatia e autenticità: un buon terapeuta sa mettersi nei tuoi panni e creare uno spazio sicuro, in cui puoi parlare liberamente senza sentirti giudicato.
- Una spiegazione che ti convince: il terapeuta dovrebbe aiutarti a dare senso a ciò che stai vivendo in un modo che senti comprensibile e vicino a te.

# BIBLIOGRAFIA

- Benzi, I., Lazzari, D., Compare, A., Di Nuovo, S., Lo Coco, G., Lingiardi, V., et al. (2023, July 3–6). Assessing the effectiveness of the Italian psychological bonus: A study of access, impact, and cost-effectiveness [Paper presentation]. European Congress of Psychology, Brighton, United Kingdom.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252–260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>.
- Ching. (2012). *Understanding psychotherapy*. American Psychological Association.
- Cionini, L. (2013). *Modelli di psicoterapia*. Carocci.
- Consiglio Nazionale Ordine Psicologi. (2018). *Codice deontologico degli psicologi italiani*. <https://www.psy.it>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43–49. <https://doi.org/10.1037/a0022187>.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J., & Hummel, A. M. (2011). Managing countertransference. *Psychotherapy*, 48(1), 88–97. <https://doi.org/10.1037/a0022182>
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 48(1), 9–16. <https://doi.org/10.1037/a0022186>
- Kolden, G. G., Klein, M. H., Wang, C.-C., & Austin, S. B. (2011). Congruence/genuineness. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed., pp. 187–202). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.003.0009>.
- Lambert, M. J., & Shimokawa, K. (2011). Collecting client feedback. *Psychotherapy*, 48(1), 72–79. <https://doi.org/10.1037/a0022238>
- Le, L. K., Esturas, A. C., Mihalopoulos, C., Chiotelis, O., Bucholc, J., Chatterton, M. L., & Engel, L. (2021). Cost-effectiveness evidence of mental health prevention and promotion interventions: A systematic review of economic evaluations. *PLoS Medicine*, 18(5), e1003606. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003606>
- Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies: Is it true that "everyone has won and all must have prizes"? *Archives of General Psychiatry*, 32(8), 995–1008. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1975.01760260059004>.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Psychotherapy relationships that work II. *Psychotherapy*, 48(1), 4–8. <https://doi.org/10.1037/a0022180>

# BIBLIOGRAFIA

- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 55(4), 303–315. <https://doi.org/10.1037/pst0000193>
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98–102. <https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Safran, J. D., Muran, J. C., & Eubanks-Carter, C. (2011). Repairing alliance ruptures. *Psychotherapy*, 48(1), 80–87. <https://doi.org/10.1037/a0022140>
- Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547–559. <https://doi.org/10.1037/a0028226>
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270–277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>

# SITOGRAFIA

- <https://www.opl.it/progetto/PROGETTO-Consultori-privati-accreditati->
- <https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/assistenza-sociosanitaria/strutture-sociosanitarie/consultori-familiari-privati>
- <https://www.medicitalia.it/blog/psicologia/3151-consultori-informazioni-per-l-utente.html>
- <https://www.informafamiglie.it/argomenti/prima-e-dopo-la-nascita/consultori-familiari-pubblici-e-privati/consultori-familiari-pubblici-e-privati>
- [https://www.ats-brianza.it/images/udoss/normaspecifica/CONSULTORIFAMILIARI/Dgr\\_6131\\_2017\\_aggiorn\\_tariffario\\_prest\\_Consultori\\_Fam.pdf](https://www.ats-brianza.it/images/udoss/normaspecifica/CONSULTORIFAMILIARI/Dgr_6131_2017_aggiorn_tariffario_prest_Consultori_Fam.pdf)
- <https://www.psy.it/wp-content/uploads/2016/09/Prestazioni-di-assistenza-specialistica-ambulatoriale.pdf>[https://gam-medical.com/psicologo-serve-la-ricetta-come-prenotare/?srsltid=AfmBOoooYRHBqy8wn\\_AlI\\_WSzgKRPKedJt73fvaWxWVnA7lf79eSKXUy](https://gam-medical.com/psicologo-serve-la-ricetta-come-prenotare/?srsltid=AfmBOoooYRHBqy8wn_AlI_WSzgKRPKedJt73fvaWxWVnA7lf79eSKXUy)
- <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/nuova-assistenza-distrettuale/consultorio-familiare/>
- <https://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/dettaglioAtto?id=25554>
- <https://www.inps.it/it/it/inps-comunica/notizie/dettaglio-news-page.news.2025.12.bonus-psicologo-2025-le-graduatorie-definitive.html%20>
- <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-mentale/piano-di-azioni-nazionale-la-salute-mentale/>
- <https://www.salute.gov.it/new/it/comunicato-stampa/rapporto-salute-mentale-pubblicati-i-dati-sul-2024-con-piano-2025-2030-nuove/>
- <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-mentale/bonus-psicologo/#>
- <https://www.orizzontescuola.it/bonus-psicologo-2025-risorse-unificate-a-215-milioni-per-14-333-richieste-gemmato-annuncia-strutturalita/>
- <https://www.asst-rhodense.it/v2/cdc/case-di-comunita.html>
- <https://asst-pavia.it/servizio/tutti-gli-interventi-di-psicoterapia-nelle-aree-di-competenza-del-consultorio/>
- <https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/assistenza-sociosanitaria/case-comunita/casa-comunita>
- <https://www.ats-milano.it/sites/default/files/2024-02/DGR-6760-del-25.07.2022.pdf>
- [https://www.opl.it/public/files/1436-Elenco\\_minimi-massimi.pdf](https://www.opl.it/public/files/1436-Elenco_minimi-massimi.pdf)
- <https://www.regione.lombardia.it/sanita/cure-specialistiche/servizi-per-la-tutela-della-salute-mentale>
- <https://www.caputmundi.info/2026/04/27/ia-e-psicoterapia-impatto-e-sinergia/>

# LA REDAZIONE

## Giulia Colombo

Studentessa di psicologia clinica presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Sono referente del team Journal e faccio parte del team HR di A.P.E. Info

## Lucia Majdancic

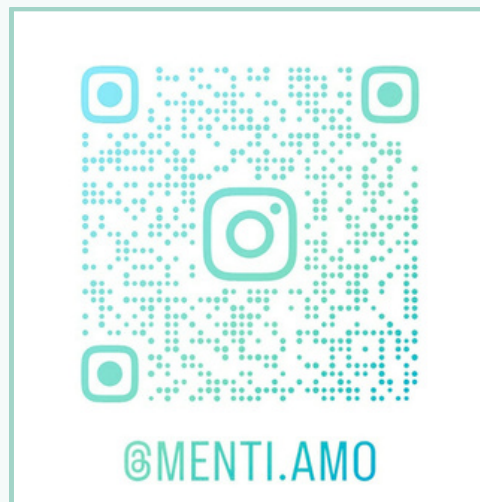
Studentessa di Consumer Behavior: psychology applied to food, health and environment presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Faccio parte del team International di A.P.E. Info (nello specifico Team Journal e Team Translation)

## Valentina Tescari

Studentessa di scienze e tecniche psicologiche presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Faccio parte del team Instagram e del team Journal di A.P.E. Info

## Collaboratori

- Matteo Pavan: realizzatore delle immagini presenti in questo numero
- Benedetta Roda: revisione grafica
- Sebastiano Zanzi: IT assistant e beta reader



Per rimanere aggiornati seguite la pagina Instagram di menti.amo



Alla prossima!

# TEMPIO DELLA MENTE

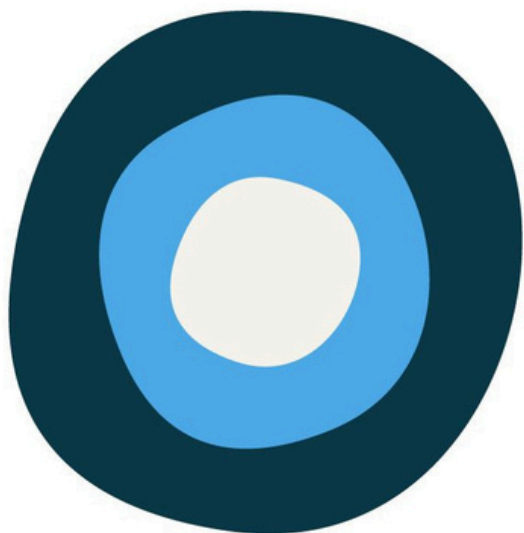
## IL PROGETTO

Il “Tempio della mente” è un progetto realizzato dall'associazione il “Tempio del Futuro Perduto” che ha come obiettivo quello di rendere la terapia accessibile ad adolescenti e giovani adulti. Si offrono servizi di supporto psicologico, colloqui psicoterapeutici, sportello sessuologico ed incontri di gruppo a sfondo psicoeducativo.

## DI COSA SI OCCUPA

- Salute mentale e gestione emotiva
- Relazioni e vita interpersonale
- Temi identitari
- Sostegno in momenti di cambiamento
- Benessere psicofisico
- Percorsi di prevenzione
- Supporto in condizioni specifiche

*“Dai giovani, per i  
giovani”*



## DI CHI SI OCCUPA

Adolescenti e giovani adulti (18-35 anni)

## GIORNI DI ATTIVITÀ

Il servizio è aperto dal lunedì al venerdì

## PREZZI

**Supporto psicologico:** €25

**Psicoterapia individuale:** €30

**Sportello sessuologico:** €45

**Eventi e incontri psicoeducativi:**

Gratuiti

## CONTATTI

- Per prenotare un colloquio:  
tempiodellamente@tempiodelfuturo.art
- Sede: Via Luigi Nono 7, (MI)
- Instagram: tempiodellamente

# APE INFO

## CHI SIAMO?

A.P.E. inFo, Associazione Psicologi Europei in Formazione, è la prima associazione studentesca di psicologia in Lombardia, una delle poche presenti in Italia e membro della European Federation Psychology Students' Associations (EFPSA).

L'Associazione Psicologi Europei (APE) è una realtà dinamica e internazionale nata con l'obiettivo di creare una rete solida tra i professionisti della salute mentale in Europa. Ci proponiamo come un punto di riferimento per psicologi, psicoterapeuti e studenti, promuovendo lo scambio di competenze e l'integrazione dei diversi modelli clinici. APE crede in una psicologia moderna, europea e interconnessa, capace di rispondere alle sfide globali del benessere psichico attraverso la condivisione di buone pratiche e standard d'eccellenza.

## I NOSTRI PROGETTI

- Iniziative di orientamento: Webinar informativi sulle magistrali in ambito psicologico e sulle scuole di psicoterapia
- Divulgazione in italiano e inglese attraverso la produzione di articoli e contenuti sui nostri social, Instagram e Tik Tok
- Organizzazione di incontri con professionisti del settore

Ci Trovi su Instagram e Tik Tok! @Apeinfo

## COSA FACCIAMO?

A.P.E. inFo si propone come punto di riferimento per chi studia psicologia, fornendo ai propri associati un valore aggiunto per la loro crescita professionale, in funzione di un futuro inserimento nel mondo lavorativo.

Migliorare e coltivare hard skills e soft skills, tra le quali pensiero creativo, lavoro di gruppo, problem solving e gestione del tempo, rappresenta l'intento primario che guida ogni scelta e pianificazione delle attività.

L'impegno, inoltre, alla sensibilizzazione ad "una psicologia viva, perché applicata" attraverso la creazione e divulgazione di contenuti di qualità inerenti al mondo della psicologia, funge da ponte conoscitivo tra esperti ed esterni al settore. Un ponte che prende costantemente forma tramite la condivisione di materiale quale testimonianze, interviste, articoli divulgativi e approfondimenti, nei canali di comunicazione dell'associazione.



