



## Clic Medicina - 17/12/2012



### Metti uno psicoterapeuta sotto l'albero

clicMedicina - [redazione@clicmedicina.it](mailto:redazione@clicmedicina.it)

#### Passare indenni le feste?

Quanti sperano di addormentarsi il 23 dicembre e risvegliarsi il 7 gennaio, quando l'euforia collettiva è finalmente passata, e si può tornare ad essere socialmente accettabili anche in caso di problemi e umor nero. Basta con la depressione da feste comandate!

Da Roma parte una nuova iniziativa per venire incontro alle persone sole.

**Giovanni Porta**, psicoterapeuta ed attore, ha deciso di mettere a disposizione parte del suo tempo gratuitamente per aiutare le persone, che si sentono sole, offre una seduta gratuita a persona, previa prenotazione.

*"Le feste natalizie sono il momento dell'anno nel quale il peso della solitudine si fa sentire con maggior durezza. - spiega - Messaggi pubblicitari ovunque che rimandano a concetti di calore familiare ed inclusione possono essere molto duri da digerire per chi, per un motivo o per l'altro, è rimasto solo. Luci colorate e scene di vita familiare che non allietano chi, per separazioni, lutti, o altre problematiche di vita si ritrova nella situazione di non avere con chi passare le feste".*

Ma non è solo per chi si trova in condizioni di effettiva solitudine che il periodo natalizio può generare problemi: le persone che si trovano in un momento difficile della propria vita, e che magari hanno sintomi di ansia e depressione possono, nel periodo natalizio, vivere la loro condizione con maggior pesantezza, in quanto nettamente in contrasto con il clima di euforia collettiva.

*"Cene con parenti e amici, scambio di regali e brindisi di capodanno portano con sé la richiesta sociale di essere allegri e disponibili ai festeggiamenti, e possono risultare un peso difficile da sostenere per chi sta attraversando un momento difficile, per ragioni personali o lavorative. - continua Giovanni Porta - La psicoterapia è innanzitutto uno spazio di accettazione dei vissuti delle persone: il mio lavoro non consiste nel definire se l'emozione di una persona sia adeguata al periodo dell'anno nel quale ci troviamo, ma aiutarla a fare qualcosa nella direzione del bisogno che quell'emozione esprime. Nel caso di persone rimaste oggettivamente sole, il contatto con lo psicoterapeuta può aiutare a ritrovare una forma germinale di contatto umano, per iniziare a costruire un progetto di ricostruzione della vita sociale e sentimentale. Trasformare il problema in un progetto di miglioramento, assumendosi la responsabilità di fare qualcosa nella direzione di ciò che si desidera".*

Una condizione difficile può essere molto più sopportabile se si riesce a costruirle una prospettiva interessante per la persona: non sarò solo per sempre, ora è un momento difficile, ma la situazione può cambiare, se mi muovo in maniera efficace.

*"La psicoterapia - spiega Giovanni Porta - è una possibilità per rientrare in contatto con la propria autoefficacia: molte persone si sentono demotivate e quindi non fanno nulla per cambiare una situazione difficile, limitandosi a lamentarsi. La psicoterapia permette di ritrovare un primo contatto con il proprio senso di efficacia, trasformando la mancanza in una serie di comportamenti realizzabili: fare piccole cose invece di niente. Per chi stia lottando con sintomi ansiosi e depressivi, la psicoterapia può costituire uno spazio protetto dove non essere giudicati per quanto si sta provando, dove potere lasciar spazio finalmente al proprio malessere, anche in questo caso cercandogli una prospettiva: cosa voglio? Cosa faccio fatica ad ottenere? Che cosa mi frena? Attraverso il confronto con le diverse parti di noi, possiamo giungere ad un accordo soddisfacente, smettere di litigare con noi stessi e ricominciare ad agire per realizzare i nostri desideri, oppure anche accettare che alcuni sono irrealizzabili, e ritrovare il contatto con la realtà. Per tutte queste ragioni ho deciso di offrire una seduta di psicoterapia gratuita a chi sia interessato, proprio in questo periodo di feste: un piccolo gesto di volontariato che possa fornire spunti per un cambiamento temuto e desiderato".*

Per prenotare una seduta, presso gli studi di Roma e Pomezia, è necessario telefonare al **347-8517793** e prendere un appuntamento