

## notizie *locali*

### Ansia: come gestirla con la creatività. I consigli dello psicoterapeuta

**CALABRIA** Domenica 26 Gennaio 2014 alle 14:23 via **CNR24.TV**

L'**ansia** come la paura può essere affrontata e sconfitta. Giovanni Porta, **psicoterapeuta** ed attore, ha messo a punto un metodo che mischia meditazione e creatività. "L'ansia è strettamente connessa alla paura, - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - ma mentre la paura presenta un oggetto identificabile, l'ansia non è connessa a nessuna minaccia specifica. Si tratta di una sensazione generica di preoccupazione riguardo al futuro che è difficile da combattere proprio perchè poco chiara, generica, apparentemente non legata a nulla in particolare.

