“A Natale apprezziamoci per come abbiamo affrontato un anno di ripartenza”

di Vincenzo Gesualdo, presidente dell’Ordine degli Psicologi di Puglia

Siamo giunti al periodo delle festività natalizie e di fine anno e come sempre ci ritroviamo a fare dei bilanci. Lo scorso anno, ancora intontiti dai lunghi mesi di lockdown che hanno coinvolto anche i giorni di festa, e di paura tangibile per i numeri sempre molto alti, non abbiamo avuto la percezione di leggerezza ed entusiasmo che caratterizza le vacanze natalizie. Ma non tutto è stato vano. Tradizionalmente è da considerarsi la festa della famiglia ma spesso emergono paure che potrebbero minare la tranquillità di questi giorni.

Un buon momento per ritrovarsi fuori dalla confusione, seppure gioiosa, è un atteggiamento utile da mantenere nel quotidiano per nutrire un dialogo con se stessi per poter vivere con maggiore serenità la vita quotidiana. Pensare non solo alla negatività, ma anche al modo in cui questa è stata affrontata e trovare gli aspetti positivi.

Il mio augurio per il prossimo Natale è quello di imparare dalle esperienze del recente passato e prendersi sempre più cura del benessere psicologico, con l’auspicio che possa essere alla portata di tutti, regolamentato per rendere accessibili i percorsi psicologici nelle più importanti istituzioni, Sanità, scuola e welfare, per diffondere il messaggio dell’accessibilità alla professione – e al professionista – del benessere psicologico a tutta la comunità, eliminando le ritrosie e le inibizioni. Accogliamo il Natale come un’occasione per costruire momenti di piccola felicità.