
Dallo psicologo gratis, per un mese

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Ad ottobre si apriranno in modo personalizzato e volontario le porte degli studi degli psicologi, che forniranno consulenza gratuita. Un'iniziativa presentata oggi a Roma

Davanti ad un caffè, in riva al mare, in un lettone prima di andare a dormire, a cena, con una scrivania di mezzo, con gli amici, col nostro partner, col capo e il collega **ci troviamo sempre a parlare e a voler - o non volere - ascoltare. Chiediamo continuamente ascolto e ci arrabbiamo quando ci accorgiamo di non essere ascoltati pienamente.** Anche noi a nostra volta, in questo gioco delle parti, proviamo ad ascoltare e non sempre è scontato che ci riesca bene, non sempre siamo disponibili a farlo, eppure, abbiamo osservato quanto migliora la qualità della relazione se ci si ascolta. **«La capacità di ascoltarsi - afferma Fulvio Giardina, presidente dell'Ordine degli psicologi - è una tappa fondamentale per costruire una propria identità,** una psiche ed un corpo sani, per trovare equilibri esistenziali soddisfacenti, relazioni che funzionano e arricchiscono. Questa piena consapevolezza di ciò che siamo e di ciò che vogliamo essere è alla base di ogni relazione, anche dell'ascolto dell'altro, perché ci spinge alla reciprocità, alla comprensione e al riconoscimento. Oggi, nella società della ipercomunicazione e della pervasività tecnologica, l'ascolto è diventato più complesso; troppi rumori e grida coprono le parole e troppe immagini spesso offuscano e disorientano lo sguardo». Con queste parole Giardina ha aperto il comunicato stampa per la **Giornata nazionale della psicologia 2018, indetta per il 10 ottobre dal Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi** e che, da Nord a Sud, coinvolgerà tutta l'Italia. Una giornata dedicata al tema dell'ascolto, anzi, un mese dedicato alla sensibilizzazione e alla promozione del benessere psicologico. Oggi 4 ottobre si sta discutendo dell'argomento alla Camera dei Deputati, nel corso di un in contro dai titolo: "Ascoltare e ascoltarsi, la persona al centro della propria vita". Nel corso della conferenza stampa si presenta l'evento che si terrà il 12 ottobre al Tempio di Adriano a Roma, alla presenza di esperti del settore, protagonisti della società civile, testimonial del mondo dello sport e dello spettacolo. L'ascolto, scrive il presidente Giardina, «è quel valore che favorisce e supporta ogni relazione umana, tra genitori e figli, tra adulti, a scuola, nei luoghi di lavoro, nelle comunità. **Ascoltarsi, entrare in comunione con noi stessi, è il primo passo per acquisire benessere e migliorare la qualità della propria vita».** In questo mese, inoltre, si apriranno in modo personalizzato e volontario le porte degli studi e si offrirà consulenza gratuita. [Sul sito dell'Ordine degli psicologi](#) i cittadini potranno conoscere e contattare i professionisti che hanno aderito all'iniziativa "studi aperti" della propria Regione e lo studio più vicino alla propria casa. È l'opportunità per tutti di provare l'ascolto psicologico. È il primo strumento dello psicologo, una competenza fondamentale, che determina uno spazio di comprensione e di rielaborazione degli eventi e di se stessi. L'esperienza dell'essere ascoltati in modo efficace da parte di uno psicologo aiuta a trasformare le sfide in nuovi momenti di crescita, a riallacciare la tessitura dei rapporti sociali, familiari e personali. Le porte sono aperte, adesso, tocca a voi bussare!