



Ordine Psicologi  
Regione Campania

*Intervista del presidente Cozzuto a  
Repubblica su benessere  
psicologico*

*Napoli, 20 marzo 2025*

*Rassegna stampa*

# INDICE

## QUOTIDIANI

### 1. REPUBBLICA

# la Repubblica

la Repubblica 20 MARZO SABOTE

## Colori e psiche come ripartire e sentirsi bene

di MARIELLA PARMENDOLA

**La luce del sole aiuta il rapporto veglia-sonno  
Cozzuto: "Il benessere psicologico dipende dalla storia personale"**

«La luce del sole fa bene, ce lo dice la scienza. È fondamentale per il rapporto sonno-veglia. Quindi in questo periodo dell'anno, con l'arrivo della primavera, è bene approfittarne», sono i consigli di carattere generale di Armando Cozzuto, da poco rieletto presidente dell'Ordine degli psicologi della Campania. «Così come dedicarsi allo sport mette in circolo endorfine, aiuta non solo il benessere fisico ma anche quello mentale in quanto antidoto allo stress. Oggi andiamo sempre troppo velocemente». Poche indicazioni

ni, semplici. Per il resto Cozzuto rifugge da ricette applicabili per tutti e in ogni occasione. «La ricerca del benessere psicologico dipende dalle singole personalità, dalla storia di ognuno. Dal punto di vista delle fasi dell'anno i problemi nascono nella maggioranza delle persone nel passaggio dall'estate all'inverno, quando bisogna abituarsi a uno stile di vita più austero: rinunciando a tanti momenti di svago possono aumentare le forme depressive», sottolinea il presidente degli psicologi. Ma non vale per tutti. «C'è anche chi in inverno si sente più a proprio agio, ritenendosi autorizzato a essere pigro senza sentirsi giudicato socialmente», aggiunge. Certo che per tutti l'arrivo della primavera con i suoi colori influisce sull'umore, «è un approccio che non va banalizzato. Esiste una connessione tra colori e tono dell'umore. Il bianco in molti provoca tristezza. I miei colleghi che lavorano con i bambini hanno spesso gli studi dipinti con tonalità rassicuranti, come quelli che ritrovano a scuola o nella loro stanza. Non credo nell'effetto terapeutico di un colore come si trattasse di una magia. A volte di-



**Benessere**  
La cura dei colori può essere di valido aiuto

pende anche dal fatto che attivano ricordi emotivi, possono dare serenità». Così, allo stesso modo, non ci sono risposte preconfezionate per liberarsi da ansia e stress. «Si tratta di due reazioni sane. Prendiamo l'ansia è una risposta naturale a una situazione psicologica complessa. Quindi la prima indicazione è che bisogna capire quando diventa eccessiva. Il discorso è quantitativo e naturalmente bisogna valutare rispetto alle fasce d'età». Anche se la prima cosa da fare quando non si sta più bene è rivolgersi a uno psicologo, «inizialmente in centri pubblici. Bastano tre o quat-

tro incontri per capire la causa del malessere. Risalire alla motivazione permette di stabilire se è un disagio più strutturato e ci serve un altro tipo di consulenza». Più difficile se si parla di ragazzi, «l'aggressività può essere collegata alla crescita. I genitori dovrebbero avere la capacità di accettare di essere messi in discussione. Va cambiata anche la routine. Non accontentarsi delle solite risposte, dedicare più tempo all'ascolto. Vanno colti i segnali. Se si notano eccessiva irrequietezza, si mangia troppo o troppo poco, allora bisogna intervenire», conclude Cozzuto.