



Adnkronos.com - 20/03/2013

portale del Gruppo **Adnkronos**

Psicologia: poesia aiuta a superare problemi quotidiani, ecco come

ultimo aggiornamento: 20 marzo, ore 16:20

[commenta](#) 0 [vota](#) 1 [invia](#) [stampa](#)

Roma, 20 mar. (Adnkronos Salute) - La poesia utile strumento per superare i problemi quotidiani. Ne è convinto Giovanni Porta, psicoterapeuta, specialista in arteterapia, che la usa da anni come terapia per i suoi pazienti. "La poesia - spiega Porta in vista della Giornata mondiale della poesia, che si celebra domani - ci fa vedere le cose sotto un aspetto diverso, più profondo, e spesso lontano da quello che noi pensiamo. E' una forma di pensiero laterale, che ci permette di cambiare prospettiva, di vedere le cose in modo diverso e quindi aiuta a sbloccarsi". "Molte persone - continua Porta - si sentono infelici perché non riescono a ottenere ciò che vogliono. Quando arrivano dallo psicoterapeuta, sperano di trovare un modo magico per ottenere risultati diversi non cambiando assolutamente nulla del loro modo di fare. Diceva Einstein: la follia sta nel fare sempre la stessa cosa aspettandosi risultati diversi. Condivido in toto questa affermazione e nel mio lavoro di psicoterapeuta il fatto di aiutare le persone ad accettare questa innegabile evidenza è un presupposto indispensabile al miglioramento della loro qualità di vita. Da qui si parte per trovare altre possibili vie per risolvere le difficoltà che la persona sta vivendo. La poesia in questo ci può aiutare. La creazione poetica è una forma vera di pensiero laterale, e tramite di lei anche i problemi di cui soffro quotidianamente mi sembreranno diversi, perché è diverso lo strumento con cui li rappresento". Il termine 'pensiero laterale', coniato dallo psicologo maltese Edward De Bono, consiste in una modalità di risoluzione dei problemi che prevede un approccio indiretto, ovvero l'osservazione del problema da diverse angolazioni, contrapposta alla tradizionale modalità che prevede concentrazione su una soluzione diretta al problema. Il concetto di base del pensiero laterale è che per ogni problema sono possibili molte soluzioni. "La poesia è una forma creativa riconducibile a un processo di pensiero laterale che fa emergere, grazie alla libertà insita nella sua forma espressiva, conflitti interni. Una volta esplicitati, questi conflitti possono essere elaborati e risolti grazie a tecniche tipiche di psicoterapia della gestalt quali la 'sedia vuota', in cui mi sposto da una sedia all'altra identificandomi di volta in volta con una specifica parte di me. La risoluzione di un conflitto si associa di solito a una piacevole sensazione di liberazione, come essersi tolti un peso", conclude Porta.