



## Sempre Donna - 11/03/2013



### Trovare la propria poesia per curare l'animo

Trovare la propria poesia per curare l'animo umano.: il 15 marzo a Roma un laboratorio gratuito

**La poesia come cura dell'anima**, è la proposta particolare che arriva da uno psicoterapeuta, esperto di arteterapia, Giovanni Porta. A Roma un assaggio gratuito presso il Sinergy Art Studio

I letterati da sempre ne sostengono le virtù, ma ora a Roma uno psicoterapeuta esperto in arteterapia, Giovanni Porta, la usa davvero come terapia.

**"Scrivere poesie – spiega – significa fare un grande gioco di ruolo con se stessi**, ascoltarsi e darsi il permesso di dire le cose come vengono in mente, nella prospettiva di **provare a trasformare la propria vita in un'opera d'arte**.

Il processo di costruzione di una poesia richiede a mio avviso una qualità molto utile anche nella vita: la sincerità, la capacità di dirsi schiettamente come vanno le cose, cosa provo, di cosa sono soddisfatto e di cosa no. Solo in questo modo nella poesia si possono creare espressioni così precise da fare vibrare al sentirle, solo così nella vita si può modificare una situazione insoddisfacente. Insomma, **esprimere invece di fare finta di niente**, lasciando parlare tutte le parti di sé, anche quelle più scomode, perché magari proprio quelle hanno da dire le cose più interessanti".

A Roma è possibile avere un assaggio a ingresso libero delle tecniche utilizzate da Giovanni Porta il prossimo 15 marzo presso Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27, in zona S. Lorenzo.

"Tutti abbiamo provato in qualche momento della nostra vita a scrivere una poesia, – continua Giovanni Porta – scontrandoci con le molte difficoltà di questa forma d'arte. Trasformare le parole in poesia richiede certamente abilità tecnica, ma non solo. La poesia è una specie di essenza pura espressiva: la poesia non descrive ma evoca tramite immagini, metafore, suoni. In questo, si stacca molto dall'uso che normalmente si fa del linguaggio, è più simile a come funziona un sogno, o un gioco che non a come normalmente raccontiamo fatti e dettagli. E' uno strumento che può aiutarci molto in un percorso di crescita personale, che ci porta verso il benessere".

Il laboratorio di venerdì 15 marzo avrà la durata di due ore e mescolerà tecniche di meditazione, movimento, scrittura creativa e psicoterapia della gestalt. Per partecipare non serve avere precedenti esperienze nel campo della scrittura poetica, ma solo avere la voglia di mettersi in gioco.

#### **I prossimi incontri**

5 aprile – Miti che indicano strade

19 aprile – Oltre la maschera

10 maggio – Tutto l'amore che voglio

Gli incontri si svolgeranno di venerdì, dalle 20,30 alle 22,30 presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27, a Roma, in zona S. Lorenzo.

#### **Iscrizioni**

Per prenotarsi è sufficiente mandare una mail a: [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com) e attendere la conferma dell'avvenuta prenotazione.

Per ulteriori informazioni [artiepsicologie.blogspot.com](http://artiepsicologie.blogspot.com) oppure [www.giovanniporta.it](http://www.giovanniporta.it)