



feel good

5 aprile 2013

I MITI INFLUENZANO L'UMORE

A TEATRO CON LO PSICOTERAPEUTA SCRIVI LA TUA LEGGENDA PERSONALE

 +1  Mi piace  9  Invia

Tutti abbiamo avuto dei modelli, delle figure piene di fascino che - di solito in età infantile - ci hanno particolarmente colpito, al punto di farci venir voglia di emularli, di diventare come loro, di condividere la loro missione e i loro obiettivi. Sono i nostri miti e possono avere una grande influenza sul nostro umore. **Giovanni Porta, psicoterapeuta esperto in arteterapia, ci spiega come. A Roma il prossimo 12 aprile ha organizzato una serata gratuita presso il Sinergy Art Studio, via di Porta Labicana 27. Qui ci farà salire sul palco per capire come i nostri miti influenzino la nostra vita.** "I miti - spiega - sono le promesse che abbiamo fatto a noi stessi. Sono gli obiettivi che in maniera non sempre conscia ci siamo posti. I nostri miti influenzano profondamente il nostro modo di stare al mondo e di

percepire la realtà, le nostre scelte e le preferenze. A loro è legata molta della nostra energia. Essi agiscono spesso in maniera non consapevole, influenzano prese di posizione e decisioni di vita, lavorano sotto coperta in maniera incessante. Di solito, quando ci avviciniamo alla direzione che i nostri miti indicano, troviamo forza, motivazione e speranza, avremo l'impressione di essere protagonisti di una vita avvincente; quando invece non riusciamo ad avvicinarci ad essi, ci sentiamo demotivati, privi di forze, alle volte persino inutili. Non tutti i miti sono scelti, alcuni sono anche ereditati dalla famiglia di origine. Può dunque accadere di utilizzare molte delle proprie energie per incarnare il mito di qualcun altro, che magari con me ha davvero poco a che fare. Entrare in contatto con i nostri miti significa diventare consapevoli di quello che vogliamo davvero e fare delle scelte consapevoli". **La finalità di questo laboratorio è quella di prendere coscienza dei propri miti, personali e familiari, per farne un uso consapevole: comprendere in cosa mi sono utili e in cosa no, capire in quale direzione mi spingono ad andare, assumermi la responsabilità della direzione verso la quale sto camminando. In pratica, per scrivere consapevolmente la mia personale leggenda, invece di sentirmi imprigionato in un destino già scritto.** Il conduttore: Giovanni Porta, psicologo psicoterapeuta ad orientamento gestaltico, esperto nell'utilizzo di tecniche artistiche nelle relazioni d'aiuto.