



Affari Italiani.it - 07/03/2013

affaritaliani.it

La poesia che cura. Un laboratorio per migliorare se stessi e il proprio umore

La poesia diventa terapia e ci aiuta a migliorare la nostra vita. A Roma parte un laboratorio sotto la regia dello psicoterapeuta Giovanni Porta, esperto di arteterapia

Giovedì, 7 marzo 2013 - 16:02:00

La poesia ci aiuta a scoprire le realtà nascoste dentro di noi, se usata con sincerità può anche essere terapeutica ed aiutarci a migliorare la nostra vita. A Roma il prossimo 8 marzo parte un laboratorio poetico molto particolare. Sotto la guida esperta di uno psicoterapeuta, Giovanni Porta, esperto di arteterapia, la scrittura prende vita e ci aiuta ad illuminare il nostro animo.

"Scribacchiare qualche parola su un foglio non è difficile, il difficile è farle diventare una poesia.

Anche nella vita: arrivare a sera trascinandosi in qualche modo non è difficile; il difficile è essere felici e soddisfatti di sé. - spiega Giovanni Porta - psicoterapeuta esperto di arteterapia - Per scrivere poesie, come per essere soddisfatti di sé, serve una grande dose di sincerità: solo dicendo innanzitutto a me stesso quello che sento, e che voglio, posso sperare di trasformare la mia espressione, e la mia vita, in arte. In questo laboratorio mescoleremo tecniche poetiche, di meditazione, movimento e crescita personale per andare alla ricerca di un'espressione libera e onesta, per dare voce a quello che siamo, anche alle parti che spesso tacitiamo, e scoprire che effetto ci fa permettere di esprimere agli altri e a noi stessi quello che pensiamo e che vogliamo. Esattamente".

Il fine non è unicamente rendere più efficace il proprio modo di scrivere: durante il laboratorio verranno presentate e sperimentate varie tecniche dello scrivere poetico che potranno permettere di "migliorare" la qualità dei propri scritti, ma il fulcro di una poesia sono le emozioni che vi albergano, e quelle non possono essere insegnate ma solo scoperte. Scoprire la propria profonda verità e imparare a convivervi, per poi farla diventare poesia...

Il laboratorio è rivolto a chiunque sia interessato a lavorare su di sé per arrivare a un'espressione più autentica, non è necessario essere in possesso di particolare esperienza nella scrittura poetica. Il laboratorio è organizzato in collaborazione con l'associazione Atmos Artiterapeutiche, che da anni organizza percorsi in cui le arti vengono utilizzate come strumenti di crescita personale, consapevolezza e trattamento dei disagi personali e relazionali.

IL CONDUTTORE

Giovanni Porta, psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, specializzato nell'utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto, poeta e performer. Negli ultimi anni ha partecipato ad alcuni dei più importanti busker festival italiani proponendo performance di poesia istantanea.

Vedi anche www.giovanniporta.it

DATE, ORARI E LUOGHI

Il laboratorio si svolgerà in sei date, sempre di venerdì, presso Atmos Artiterapeutiche, via G. Ansaldo 6 (zona Garbatella) - Roma.

La prima serata, che si terrà venerdì 8 marzo dalle 20 alle 22, sarà introduttiva e completamente gratuita, al fine di permettere a chi sia interessato di sperimentare in prima persona il metodo di lavoro, e decidere se proseguire o meno.

Le altre date, che si svolgeranno sempre presso Atmos Artiterapeutiche, saranno: 22 marzo - 12 aprile - 3 maggio - 17 maggio - 31 maggio.

IL LABORATORIO INTRODUTTIVO REPLICA

Per chi l'8 marzo fosse impegnato, è prevista anche una serata introduttiva gratuita venerdì 15 marzo, dalle 20,30 alle 22,30, presso il Sinergy Art Studio, laboratorio espressivo polifunzionale situato in via di Porta Labicana 27, a S. Lorenzo - Roma

MODALITA' DI ISCRIZIONE E COSTI

Per iscriversi ad una delle serate di presentazione gratuita dell'8 o del 15 marzo è necessario inviare una mail a giovanniporta74@gmail.com.

Il costo degli incontri rimanenti sarà di 20 euro a incontro.

Il laboratorio si svolgerà se ci saranno almeno 6 iscritti.