



Eosarte - 13/06/2013

e o s a r t e  
e o s a r t e . e u

Roma. Un sostegno psicologico gratuito per non lasciarsi andare



Per non lasciarsi andare alla tristezza, alla crisi, al dolore, alla solitudine, agli accadimenti non sempre belli della vita, a Roma lo psicoterapeuta Giovanni Porta, mette a disposizione un consulto gratuito a chiunque ne farà richiesta per tutto il mese di giugno. "Non è facile essere felici, avere la forza e la costanza di persistere nei propri sogni e desideri senza rinunciare di fronte alla difficoltà.- spiega - Al contempo, avere la saggezza di abbandonare imprese impossibili e trovare l'equilibrio dentro i propri limiti. Alle volte, ci trasciniamo come automi stanchi e ripetitivi, arresi a ripetere destini ben conosciuti...Molte persone pensano che per crescere sia necessario rinnegare il proprio lato sensibile. Ma è proprio nell'ascolto delle proprie emozioni che si raggiungono le risorse indispensabili per la nostra realizzazione come esseri umani.La sensibilità va tutelata e protetta.Per questo, ho deciso di offrire, a chiunque lo desideri, una seduta di psicoterapia gratuita per favorire l'ascolto di sé e delle proprie emozioni,per trovare nuovi comportamenti che portino ad un maggiore benessere personale,per uscire dai propri schemi abituali, per chi ha più volte pensato di iniziare un percorso di cambiamento, ma ha sempre rimandato tutto a domani"

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, Giovanni Porta è esperto di poesia e di teatro. "Il mio modo di fare psicoterapia consiste nel mettere in comunicazione le varie parti di sé. - spiega - Infatti, ogni volta che ci sentiamo "bloccati" sta accadendo che forze contrastanti si agitano dentro di noi e spingono per andare in direzioni opposte, tanto da provocare una spiacevole immobilità. E' importante far comunicare queste forze per giungere a un accordo, o quanto meno a un compromesso, che permetta di proseguire il nostro cammino.Terapia è ricontattare lati di sé che si erano dimenticati e trovare il modo di lasciarli esprimere. E' stupefacente come questo contatto produca grandi energie, che danno la possibilità di mettere in atto comportamenti nuovi e di respirare un'aria diversa".

[www.giovanniporta.it](http://www.giovanniporta.it) - [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com).