



Tiscali - 24/09/2013

**tiscali:**

## Teatro: a Roma 3 laboratori di arteterapia gratuiti per combattere crisi

*Adnkronos* indoona Consiglia  Tweet  +1  Commenta Invia

Roma, 24 set. (Adnkronos) - Inizia il 4 ottobre, dalle 21 alle 23, presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27 a Roma, una serie di tre incontri esperienziali di arteterapia per combattere i momenti di crisi che tutti, prima o poi, si trovano ad affrontare. Uno psicoterapeuta, Giovanni Porta, metterà a disposizione gratuitamente il metodo da lui stesso elaborato per avvicinare quante più persone possibili al mondo della psicoterapia, e in particolare delle artiterapie.

"Tutti abbiamo sperimentato la spiacevole sensazione di tacere alcune parole, omettere alcuni comportamenti o castrare alcuni slanci -spiega Giovanni Porta- In piccola parte e' normale, e fa parte del vivere in una societa'. I problemi nascono se non permettiamo a queste parti 'dimenticate' di esprimersi nemmeno con noi stessi, perche' l'esclusione di parti di noi genera sintomi: alle volte somatici (ad esempio i proverbiali mal di stomaco ecc. ecc.), alle volte relazionali (chissa' perche' ma nelle relazione con gli altri si incontrano sempre problemi), alle volte 'psicologici' (ansia, fobie, umore depresso ecc. ecc.)".

Come "navi costrette ad affrontare il mare in tempesta" e' bene che "tutti i pezzi funzionino e siano bene oliati -prosegue il terapeuta- vale a dire che la relazione tra le varie parti di noi sia chiara ed efficace: in questo modo sara' piu' facile trovare le risorse per affrontare una realta' in rapido e spesso non prevedibile mutamento". (segue)