



Clic Medicina - 25/09/2013

**Crisi: si combatte mettendo in gioco se stessi. Un aiuto arriva dalla psicoterapia**

clicMedicina - redazione@clicmedicina.it

Soprattutto in momenti di crisi come questi, in cui le prospettive future si fanno difficili, è importante dedicare tempo a se stessi e alla propria crescita personale. La psicoterapia non fa miracoli, ma sicuramente può aiutare le persone a trovare dentro di sé l'equilibrio e l'auto-alleanza necessarie ad affrontare situazioni esterne difficili o anche estreme.

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 in cui uno psicoterapeuta, Giovanni Porta, mette a disposizione gratuitamente il proprio tempo e la propria competenza 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, psicoterapeuta ed attore - In piccola parte è normale, e fa parte del vivere in una società. I problemi nascono se non permettiamo a queste parti "dimenticate" di esprimersi nemmeno con noi stessi, perché l'esclusione di parti di noi genera sintomi: alle volte somatici (ad esempio i proverbiali mal di stomaco ecc. ecc.), alle volte relazionali (chissà perché ma nelle relazioni con gli altri si incontrano sempre problemi), alle volte "psicologici" (ansia, fobie, umore depresso ecc. ecc.)."

E una difficoltà comune quella di nascondere o addirittura escludere parti di sé, normalmente quelle meno accettabili socialmente.

"Nella mia esperienza di psicoterapeuta ho notato come l'elemento comune in problematiche anche molto diverse tra loro sia la difficoltà ad esprimere onestamente a se stessi quanto si sta provando nei momenti difficili, e a compiere ragionevoli azioni di conseguenza. – continua lo psicoterapeuta Giovanni Porta - Come navi costrette ad affrontare il mare in tempesta, è bene che tutti i pezzi funzionino e siano bene oliati, vale a dire che la relazione tra le varie parti di noi sia chiara ed efficace: in questo modo sarà più facile trovare le risorse per affrontare una realtà in rapido e spesso non prevedibile mutamento. Da questa considerazione ho sviluppato la metodologia psicologico-teatrale alla base del laboratorio "Oltre la maschera" del 4 ottobre: costruire un luogo di sperimentazione esistenziale condiviso, in cui il giudizio sociale sia per due ore sospeso e ognuno, anche grazie all'aiuto della maschera, possa sentirsi libero di esprimere innanzitutto a se stesso ma anche agli altri quanto gli passa dentro l'anima. L'arte è un contenitore ludico e potente dove ritrovare la propria onesta e profonda comunicazione con se stessi."

Calendario incontri

"Oltre la maschera" **4 ottobre**

"Io e l'amore" venerdì **15 novembre**

"Emozioni che nutrono" venerdì **4 dicembre**