

LA PREALPINA

Arteterapia contro paure e solitudine

Riflessioni e un laboratorio esperienziale di stampo teatrale

(a.g.) - Doppio incontro per approfondire il rapporto tra arte e psicoterapia. Domani e domenica, i bustesi potranno valutare «i possibili modi di migliorare il proprio livello di benessere» con l'aiuto degli psicoterapeuti esperti di arteterapia **Giovanni Porta e Rosa Versaci**.

Domani alle 21, alla libreria Ubik di piazza San Giovanni, si parlerà di "Guarire con l'arte: esprimersi, esprimere la propria unicità", soprattutto quando si è alle prese con solitudine e difficoltà di espressione. «Come faccio a passare dal silenzio appreso all'espressione di me? - spiega Porta - Come

faccio ad affrontare la vergogna e l'imbarazzo e a far uscire ciò che sento e provo? Un mezzo può essere l'arte. Vogliamo

Si parlerà di
come migliorare
il proprio
benessere

fornire una panoramica dei vari universi dell'arteterapia e dell'aiuto che possono dare nell'espressione di sé». Molti grandi artisti nella storia han-

no trovato il modo di far sentire la propria voce al di là di problemi e limitazioni. La serata si svolge nel programma "Caffè letterario: esperimenti per una nuova cultura". Domenica 9 è previsto, al Centro Talea di via Rossini 3 dalle 9,30 alle 17,30, il laboratorio esperienziale "Il teatro dell'esistere: ritrovare il coraggio di sbagliare per avvicinarsi a ciò che si vuole". Iscrivarsi costa 90 euro.

Ciascuno lavorerà sulle proprie modalità di rapportarsi con se stesso e con gli altri attraverso il teatro, vincendo difficoltà e paure. Per iscriversi: 3478517793 o 349.7843623.