

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Conferenza interattiva: quando scrivere è terapia

Redazione · Thursday, January 29th, 2015

Vi siete mai messi alla prova con la scrittura, senza avere ambizioni da romanziere, ma solo per dare sfogo ai propri pensieri? Sabato 31 Gennaio potrete mettermi alla prova in una conferenza interattiva alla Libreria Ubik di Busto Arsizio, sotto la guida esperta dello psicoterapeuta Giovanni Porta. Si tratta di una serata durante la quale scoprire il potere della scrittura come potente alleata dell'equilibrio psicologico.



*“Viviamo in tempi definiti da un famoso libro delle “passioni tristi”:* – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta – molte persone vivono un senso profondo di impotenza e solitudine, perdono la speranza nella prospettiva di un futuro vivibile e si rinchiudono in esistenze cariche di sofferenza e difficoltà. Sono tempi non facili per nessuno, ma quello che ci può senza dubbio aiutare è l'espressione: dare voce ai nostri vissuti, alle nostre emozioni e pensieri. Metterli su carta è come dargli dignità, riconoscergli valore. Non importa se in forma poetica o di prosa, e nemmeno importa se abbiamo le capacità tecniche di un grande narratore: ciò che è fondamentale è costruirsi uno spazio dove dire ciò che vogliamo, sfogarci, dare voce alle cose che nella nostra esistenza quotidiana è difficile dire. Perché scrivere è anche rileggere, ascoltare noi stessi, lasciar liberi i nostri bambini interni di giocare con le parole senza troppo riflettere. Perché nello scrivere non necessariamente comanda la logica. Scrivere per giocare con quello che siamo, scrivere per difenderci dal grigiume e dalla mancanza di prospettive: dare una lettura artistica della realtà per dare un senso alla nostra storia”.

Vi aspettiamo numerosi. La partecipazione alla serata è gratuita.

GIOVANNI PORTA? Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora tra Roma e Milano. Da anni realizza laboratori e percorsi in cui l'arte viene utilizzata con finalità terapeutiche. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in "Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto", ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in "Teatro e Psichiatria".

Riceve a? Roma, in via Pisa 21?, Milano in via Taramelli 59?, Pomezia (RM) in via Rimini 11/B?, Busto Arsizio (Va) in via Mameli, 32

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

---

Ufficio stampa Giovanni Porta: Eo Ipso ([www.eoipso.it](http://www.eoipso.it))

Info: Chiara Porta 328 9629722 – [cporta@eoipso.it](mailto:cporta@eoipso.it)

This entry was posted on Thursday, January 29th, 2015 at 11:20 am and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.