



ESPRIMITU

Laboratorio di psicodramma sul tema del disagio ansioso

■ La Lidap Piemonte (Lega italiana contro i disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico) propone anche quest'anno il laboratorio di psicodramma Esprimitu, che aiuta a vedere il disagio ansioso sotto una nuova luce. Ma cos'è lo psicodramma? «È una metodologia attiva - spiegano dall'associazione - nella quale le persone sono coinvolte in semplici azioni creative e interazioni all'interno del gruppo, guidate dal direttore. Nasce come psicoterapia di gruppo negli anni 20 del secolo scorso e si diffonde anche come strumento di formazione: in questo contesto, ogni partecipante ha il modo di contattare i propri contenuti interiori, esprimerli in maniera creativa e confrontarsi con altre persone che vivono la stessa situazione. Con lo psicodramma, la persona che soffre di disagio ansioso può misurarsi con esso in maniera inedita, trovando risorse inesprese e nuove modalità di approccio alla propria condizione, in un clima aperto e sereno. In sintesi, la definiamo una modalità utile, ma anche divertente, per il proprio benessere». Il laboratorio, rivolto a tutte le persone maggiorenni, si terrà dal 3 maggio al 7 giugno, tutti i lunedì dalle 18.30 alle 20.30. In emergenza Covid solo online su Zoom.