



Legnano News - 06/11/2012



PROVO A CAMBIARE SUL PALCO PER VINCERE LA VITA Busto Arsizio: Centro Margotta & Talea il 10/11/12

Se potessimo essere diversi? Se volessimo uscire dai nostri comportamenti abituali? Come la prenderebbero gli altri? Reagirebbero bene o male? Provare senza rischi si può. Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore, ha ideato un metodo di teatro terapia, che permette di provare in un ambiente protetto ad essere diversi, a cambiare in meglio il proprio modo di agire quotidiano.

Il prossimo appuntamento è al Centro Margotta & Talea in Via Gioacchino Rossini, 3 a Busto Arsizio, per un laboratorio esperienziale di due giorni sabato 10 e domenica 11 novembre.

"Cambiare è difficile, - spiega Giovanni Porta - molte forze ostacolano il cambiamento, prima tra tutte la paura, tanto che molte persone preferiscono non provare mai, a cambiare, non mettersi troppo in gioco, richiudersi in confini ben sicuri e rigidi, iniziare a rifiutare. Il pericolo è di nascondersi dentro vite di quieta disperazione, e accorgersi troppo tardi di non avere vissuto. Perché cambiare? Le motivazioni possono essere le più disparate. Cambiare perché i fatti lo richiedono, cambiare perché stanchi delle solite ben conosciute situazioni, cambiare per cercare di realizzare qualche sogno, qualche personalissimo obiettivo. Cambiare perché il tempo di ognuno è tanto, ma non così tanto.. Ma come faccio a cambiare? Come la sopporto tutta questa paura? Qual è il primo passo che posso fare? E se fallisco? In un ambiente protetto non c'è da avere paura, come in una palestra di vita se sbaglio riprovo, non succede nulla che possa farci male - spiega Giovanni Porta - siamo liberi, liberi di pensare, di sperimentare, di agire, e poi, se lo vorremo, di portare i cambiamenti per noi positivi nella vita reale. Del resto il nostro vivere è un continuo cambiamento, nasciamo, cresciamo, interagiamo con gli altri, ci innamoriamo, facciamo figli, ci sposiamo, ci ammaliano, diventiamo adulti e poi anziani. Pensateci. Il segreto è governare, per quello che ci è possibile il nostro cambiamento, diventare le persone che vogliamo essere. Impariamo ad agire oggi, smettiamo di stare alla finestra. Siamo noi i protagonisti del nostro agire. Provate, e scoprirete dentro di voi una forza che non pensavate di avere".

Durante il laboratorio, verranno proposte esperienze che avranno a che fare con l'immaginazione, il teatro e la psicoterapia della gestalt, al fine di rinvenire motivazioni e forze interne funzionali ad affrontare il rischio di mettere in atto nella propria vita qualche desiderato cambiamento.

Ad ognuno sarà data la possibilità di confrontarsi con i propri pensieri ed emozioni, in un contesto accogliente e protetto.

Per informazioni, costi ed iscrizioni sms a 349.7843623 oppure versaci.rosa@gmail.com