






Ital News - 09/10/2012

**ItalNews**  
ON LINE MAGAZINE

## Vincere le proprie paure con il teatro

di Redazione

 Consiglia  Consiglia questo elemento prima di tutti i tuoi amici.  Tweet 

Vincere le proprie paure con il teatro? Una domanda interessante a cui segue una risposta positiva, si possiamo vincere le nostre paure frequentando un corso di teatro. A Roma un percorso di arte terapia ci porta a salire su un **palcoscenico** per mettere interpretare la nostra vita e superare le paure che ci bloccano, sotto la guida esperta di uno psicoterapeuta esperto. Ingresso libero previa iscrizione.

Siamo noi gli attori della nostra vita di tutti i giorni, è cosa nota, ma per una sera lo saremo anche sul palco di un teatro. Metteremo in scena la nostra vita per superare le nostre paure. A fare da regista, a guidarci, sarà uno psicoterapeuta esperto in arte terapia, **Giovanni Porta**. Da anni al tradizionale lettino, classico dei film americani, ha sostituito il teatro per la terapia. *"E' una tecnica estremamente efficace – spiega – permette di metterci in gioco senza rischi. Interpretare situazioni che non ci piacciono, di cui abbiamo paura, e nel tempo, scoprire che possiamo farlo anche fuori dall'ambiente protetto del teatro, nella vita reale. Sul palco possiamo sbagliare senza avere conseguenze, possiamo diventare quello che vorremmo, possiamo uscire dalla nostra quotidianità ristretta per aprirci all'esterno, a un noi desiderato, ma che spesso non abbiamo il coraggio di provare"*.

*"Lo scopo di questo laboratorio – continua Giovanni Porta – non è formare kamikaze che corrano in direzione di tutto ciò di cui hanno paura alla ricerca dell'adrenalina, ma scegliere se fare un piccolo passo in direzione di ciò che temiamo e che desideriamo troppo per dimenticare. Molte persone usano spesso la parola "impossibile": la loro vita è costellata di cose che non possono fare. Il mio lavoro di psicoterapeuta è teso a far prendere coscienza a queste persone che, spesso, si tratta di cose che non vogliono fare perché per arrivare a farle dovrebbero attraversare un mare pieno di paure. Paura del giudizio, paura del ridicolo, della sconfitta, ecc. sono elementi che condisciono le vite di tutti noi. Ad ognuno scegliere se e in che modo affrontarle. Il teatro è un posto protetto dove tutti sono sullo stesso piano, è il luogo perfetto dove darsi finalmente il permesso di sbagliare.. Samuel Becket, grande autore dell'assurdo, diceva: "Ho sempre tentato. Ho sempre fallito. Non discutere. Fallisci ancora. Fallisci meglio." Sbagliare dandoci il permesso di non essere perfetti, incorrere nell'errore, nel ridicolo, nello sconosciuto. Diamoci una chance"*.

Il laboratorio di giovedì 18 ottobre avrà la durata di due ore e mezza e sarà di natura esperienziale. Si assoceranno tecniche di origine teatrale ad altre mutuata dalla psicoterapia della gestalt: auto-ascolto, meditazione, movimento, espressione, drammatizzazione.

Il laboratorio è completamente gratuito, e si iscrive in una serie di iniziative culturali riunite sotto il nome di "Autunno psicologico". Scopo dell'iniziativa è di diffondere il più possibile la cultura psicologica come strumento di ricerca, crescita personale e sociale.

I prossimi appuntamenti

15 novembre: "Tutto l'amore che voglio: dipendenza, indipendenza o che altro?"

6 dicembre: "Io e le mie maschere. Un viaggio alla riscoperta di ciò che voglio".

Giovanni Porta, **psicologo psicoterapeuta** di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora a Roma. Collabora con la rivista Nuove Artiterapie. 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".