

Stato Quotidiano - 03/10/2012



## Porta: Vincere le paure con il teatro

3 OTTOBRE 2012 14:49 REDAZIONE 0 COMMENTI

7,3mila  
Mi piace  
Invia

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".

**Appuntamento, dunque a Roma, nello spazio di dei Tizii 3 (S.Lorenzo), giovedì 16**

**ottobre alle 20,00, per provare a cambiarci con il teatro.** "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 condiscono 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 mutate dalla psicoterapia della gestalt:

auto-ascolto, meditazione, movimento, espressione, drammatizzazione.

**Iscrizioni:**

Per iscriversi, è necessario inviare una e-mail a [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com). Verrete contattati in

giornata per conferma. 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.



Rappresentazione teatrale (Manfredonia, "Alice" dei Cantieri Teatrali Koreja, ST@)