



Benessere.com - 28/11/2012

**benessere.com**

DOVE L'INFORMAZIONE DIVENTA BENESSERE

**PSICOLOGIA: La Psicoterapia a teatro***Comunicato del 28/11/2012*

**Quante maschere indossiamo ogni giorno? Scopriamolo a teatro a Roma. A guidarci uno psicoterapeuta ed attore, Giovanni Porta, che ha messo a punto un metodo particolare per scoprirlo. Ingresso libero, previa prenotazione. Giovedì 6 dicembre 2012 dalle 20 alle 22,30 presso lo spazio di via dei Tizii 3, S. Lorenzo, Roma.**

Uno, nessuno o centomila? Si chiedeva Pirandello, oltre un secolo addietro, ma quante sono realmente le maschere che indossiamo ogni giorno? Ci atteggiemo in modi diversi a secondo delle situazioni in cui ci troviamo. Lo facciamo tutti, è una cosa che fa parte della nostra identità. A Roma potremo scoprirlo a teatro sotto la guida di uno psicoterapeuta ed attore, Giovanni Porta, che ha messo a punto un metodo particolare per farcelo scoprire. L'appuntamento è fissato per il prossimo **6 dicembre** dalle 20 alle 22,30 presso lo spazio di via dei Tizii 3 a Roma. L'ingresso è gratuito ma serve la prenotazione a [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com).

"Ognuno di noi indossa maschere, sia perché le diverse situazioni della nostra vita ci richiedono diversi stili di comportamento, sia perché dentro di noi si aggirano tanti personaggi in cerca di espressione. - spiega Giovanni Porta - Lavorare in maniera psico-teatrale con le maschere permette di entrare in contatto con le diverse parti di noi, anche con quelle rimaste in ombra e che tendiamo a nascondere. Ognuno di noi ha comportamenti che gli risultano difficili da mettere in atto, tanto che, in casi estremi, possiamo sentirci come personaggi di un copione già scritto, prigionieri di ripetizioni all'apparenza infinite che fanno perdere il sapore di vivere. Per ritrovare la voglia di esistere è importante innanzitutto portare movimento laddove c'era stasi, correre il rischio di sperimentare modi di fare sconosciuti e difficili. Per farlo, possiamo vedere se nel nostro repertorio di maschere ce c'è qualcuna che si adatta all'occasione. Come a teatro, provare e riprovare fino a che non diveniamo capaci di fare ciò che una volta era impossibile. Secondo Darwin non è la specie più forte che sopravvive né la più intelligente, ma quella più ricettiva ai cambiamenti. Per adattarci al nostro ambiente e provare a mantenere un livello di benessere soddisfacente abbiamo bisogno di saper cambiare in base alle situazioni, senza naturalmente perdere di vista il rispetto di noi stessi, i nostri valori e unicità. Spesso, però, non è facile".

Adattarsi all'ambiente non significa uniformarsi ciecamente alle regole vigenti lasciandosene in qualche modo schiacciare, ma nemmeno far finta che la realtà non esista e voler a tutti i costi imporre delle pretese impossibili. "Quando non riusciamo a vedere la realtà, - continua Giovanni Porta - magari perché troppo presi a litigare con noi stessi, con i nostri desideri inappagati o con il nostro passato, è molto difficile trovare il modo di essere felici, perché reagiamo a fantasmi interni piuttosto che agli eventi, ci sentiamo spiazzati, indifesi".

E allora facciamo letteratura. Entriamo noi dentro l'opera d'arte. "Un'alternativa è imparare a trattare la nostra vita come un'opera d'arte, - spiega Giovanni Porta - cioè divenire inventori di comportamenti invece che vittime di un destino. La nostra vita può cambiare nel momento in cui accettiamo che dipende da noi, e da nessun altro. Smettere di cercare cause e trovare soluzioni possibili".

Per informazioni e iscrizioni inviare una mail a [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com)