



Esperienze estetiche - 05/12/2012

# Esperienze estetiche

## QUANTE MASCHERE INDOSSIAMO OGNI GIORNO?

Etichette: Giovanni Porta, laboratori teatrali, maschere, Roma, teatro

Siete a **Roma** domani? E vi sentite in fase di crisi identitaria, della serie *uno, nessuno, centomila*? Se entrambe le risposte sono affermativo vi consiglio caldamente questo incontro-laboratorio, condotto dallo psicoterapeuta e attore **Giovanni Porta**.



Dalle 20 alle 22.30 di domani giovedì 6 dicembre, presso lo spazio di via dei Tizii 3, zona san Lorenzo, Roma, si potrà sperimentare il metodo che Porta ha messo a punto per scoprire **quante sono realmente le maschere che indossiamo ogni giorno**.

Porta sostiene infatti (e come dargli torto?) che ci atteggiamo in modi differenti a seconda delle situazioni in cui ci troviamo. "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 -. 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".

Già, ma come si fa?

Secondo il nostro 'coach', per farlo "possiamo vedere se nel nostro repertorio di maschere ce n'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. Spesso, però, non è facile.

"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 - prosegue 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".

Siete un po' incuriositi, vero? E allora iscrivetevi all'incontro. E' gratuito. Basta prenotarsi a questa mail: [giovanniporta74@gmail.com](mailto:giovanniporta74@gmail.com)