



Eos Arte - 28/02/2013

e o s a r t e
e o s a r t e . e u

Il teatro che ti cambia la vita: quando arte e terapia si incontrano



Il primo marzo parte al Sinergy Art Studio un ciclo di incontri di arteterapia ad ingresso libero. Lo psicoterapeuta esce dallo studio e sale sul palcoscenico insieme a chi sia interessato a un percorso di crescita personale tramite metodologie artistiche. Succede a Roma, dove il primo marzo ha inizio una serie di laboratori gratuiti presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27, a Roma, in zona S. Lorenzo. Regista della serata lo psicoterapeuta ed attore Giovanni Porta.

1 marzo - Il teatro del cambiamento

Il Vivendo, siamo sia attori sia narratori delle vicende che ci accadono. Il racconto che ne facciamo è il sapore della nostra vita. Le emozioni che proviamo vivendo riempiono la nostra vita di un sapore intenso e unico, oppure originano un sapore spiacevole, amaro, magari vecchio e stantio. Le nostre emozioni dirigono il gusto della nostra vita. Emozioni spiacevoli che si ripetono di frequente sono sintomo che qualcosa non va, che ci manca qualcosa di importante che vorremmo e non troviamo il modo di raggiungere, e allora può accadere che la nostra vita ci appaia ripetitiva come un film già visto, noiosa, monotona e senza sbocchi. Questo è il momento di cambiare qualcosa.

Cambiare, però, non è facile: non è facile e fa paura. Ci vuole coraggio per rompere il guscio dell'abituale e sperimentare nuovi comportamenti, luoghi, persone. Quando usciamo dal nostro abituale "spazio di confort" proviamo paura, ma anche eccitazione, respiriamo finalmente aria nuova nei nostri polmoni. Paura ed eccitazione si mescolano facendoci sentire di nuovo vivi. Rischiamo di sentirci felici..

Ma per arrivare a quel punto bisogna riuscire ad affrontare le proprie paure.

Ognuno di noi ha paure differenti, tanto che spesso le paure degli altri ci sembrano assurde. Ma come puoi tu avere paura di fare una cosa che a me viene così naturale? L'unica costante è che tutti abbiamo paura di adottare qualche comportamento che ci riesce difficile. Lo scopo di questo laboratorio 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.

Ho scelto di lavorare mescolando teatro e psicoterapia perché il teatro è stato per me uno strumento fondamentale di crescita personale e del mio spazio di libertà. 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. Il laboratorio di venerdì 1 marzo avrà la durata di due ore e toccherà con quanta più leggerezza possibile i punti che ho fin qui illustrato. Nelle mie intenzioni costituirà per i partecipanti la possibilità di sperimentarsi, in un contesto protetto e non giudicante. Il lavoro sarà di natura esperienziale; in esso, assocerò tecniche di origine teatrale ad altre mutuata dalla psicoterapia della gestalt: auto-ascolto, meditazione, movimento, espressione, drammatizzazione.

Programma delle prossime serate

15 marzo - Trovare la propria poesia

5 aprile - Miti che indicano strade

19 aprile - Oltre la maschera

10 maggio - Tutto l'amore che voglio

Gli incontri si svolgeranno di venerdì, dalle 20,30 alle 22,30 presso il Sinergy Art Studio di via di Porta Labicana 27, a Roma, in zona S. Lorenzo.

Iscrizioni

Per prenotarsi è sufficiente mandare una mail a: giovanniporta74@gmail.com e attendere la conferma dell'avvenuta prenotazione.

Per ulteriori informazioni artipsicologie.blogspot.com oppure www.giovanniporta.it