



# Dietro la Notizia - 28/02/2013



## Ciclo di corsi arteterapia

28 febbraio 2013 di [davide](#)



### L'arte che ti cambia con la psicoterapia:

#### a Roma un ciclo di serate per stare meglio con se stessi

Da Marzo a Maggio 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. Cinque incontri per conoscersi in maniera diversa, per confrontarsi con il proprio modo di stare al mondo, per provare a cambiare quello che non va, si svolgeranno a Roma da marzo a maggio 2013. Regista e psicoterapeuta Giovanni Porta, specialista in arteterapia.

"Ho scelto di lavorare con l'arte - spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore - perché facilita notevolmente l'espressione di se stessi, dei propri vissuti, problemi, desideri. Facendo arte le persone escono dagli schemi quotidiani, allentano le barriere dentro le quali si difendono nella vita di ogni giorno, accettano di dare voce a parti di sé spesso tacite. Molte persone, infatti, invece di dare ascolto alle proprie sensazioni, proseguono dritte per la loro strada, magari scoprendo un giorno di iniziare ad avere a che fare con sintomi spiacevoli, i più comuni dei quali sono ansia, umore depresso, panico, senso di estraneità rispetto alla vita che hanno scelto. L'arte è un luogo dove fare qualcosa del proprio disagio, dove renderlo costruttivo, dargli una nuova prospettiva, una possibilità di emergere e di proporre nuovi comportamenti, magari inesplorati. Liberare i propri vissuti dalla censura è il primo passo per costruire una vita a misura di se stessi."

### Programma

- 1 marzo - Il teatro del cambiamento
- 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](mailto:giovanniporta74@gmail.com) e attendere la conferma dell'avvenuta prenotazione.

Per ulteriori informazioni [artepsicologie.blogspot.com](http://artepsicologie.blogspot.com) oppure [www.giovanniporta.it](http://www.giovanniporta.it)

### 1 MARZO - IL TEATRO DEL CAMBIAMENTO

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. Rischiando di sentirsi 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 condiscono 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.

### 15 MARZO - TROVARE LA PROPRIA POESIA

Tutti abbiamo provato in qualche momento della nostra vita a scrivere una poesia, scontrandoci con le molte difficoltà di questa forma d'arte. Trasformare le parole in poesia richiede certamente abilità tecnica, ma non solo. La poesia è una specie di essenza pura espressiva: la poesia non descrive ma evoca tramite immagini, metafore, suoni. In questo, si stacca molto dall'uso che normalmente si fa del linguaggio, è più simile a come funziona un sogno, o un gioco che non a come normalmente raccontiamo fatti e dettagli.

Ma se non ho nessuna velleità artistica di comporre poesie, che senso può avere per me mescolare poesia e psicologia in un percorso di crescita personale? Il processo di costruzione di una poesia richiede a mio avviso una qualità molto utile anche nella vita: la sincerità, la capacità di darsi schiettamente come vanno le cose, cosa provo, di cosa sono soddisfatto e di cosa no. Solo in questo modo nella poesia si possono creare espressioni così precise da fare vibrare al sentirle, solo così nella vita si può modificare una situazione insoddisfacente. Insomma, esprimere invece di fare finta di niente, lasciando parlare tutte le parti di sé, anche quelle più scomode, perché magari proprio quelle hanno da dire le cose più interessanti.

Scrivere poesie cioè fare un grande gioco di ruolo con se stessi, ascoltarsi e darsi il permesso di dire le cose come vengono in mente, nella prospettiva di provare a trasformare la propria vita in un'opera d'arte.

Il laboratorio di venerdì 15 marzo avrà la durata di due ore e mescolerà tecniche di meditazione, movimento, scrittura creativa e psicoterapia della gestalt. Per partecipare non serve avere precedenti esperienze nel campo della scrittura poetica.

### 5 APRILE - MITI CHE INDICANO STRADE

Tutti abbiamo avuto dei modelli, delle figure piene di fascino che ci hanno particolarmente colpito, al punto di farci venir voglia di emularli, di diventare come loro, di condividere la loro missione e i loro obiettivi. Queste figure sono i nostri miti, sono promesse fatte a noi stessi, magari in epoche antiche della nostra vita, sono i modelli a cui un giorno decidemmo o ci spinsero a ispirarci, è per questo che ad essi è legata tanta energia di sogni, speranze, devozione.

"Il mito è il fondamento della vita, lo schema senza tempo, la formula secondo cui la vita si esprime quando fugge al di fuori dell'inconscio" (T. Mann)

I miti agiscono spesso in maniera non consapevole, influenzano prese di posizione e decisioni di vita, lavorano "sotto coperta" in maniera incessante. Così come possono essere fonte di forza e ispirazione, i miti possono anche generare problemi, soprattutto quando non li abbiamo scelti, quando ci sono stati inculcati come personaggi di una commedia non nostra. Possiamo allora trovarci a recitare copioni che non ci appartengono, avendo la sensazione di trovarci imprigionati in una vita che non ci rappresenta, o ancor peggio in un immutabile destino.

Prendere coscienza dei propri miti, personali e familiari, per farne un uso consapevole: comprendere in cosa mi sono utili e in cosa no, capire in quale direzione mi spingono ad andare, assumermi la responsabilità della direzione verso la quale sto camminando, non lagnandomi di un destino già scritto ma scegliendolo, giorno per giorno, quello che voglio.

Il laboratorio di venerdì 5 aprile avrà la durata di due ore e utilizzerà tecniche di rilassamento, teatro e psicoterapia della gestalt.

### 19 APRILE - OLTRE LA MASCHERA

Un affascinante viaggio dietro le quinte del personaggio che porta il tuo nome

Il problema non è indossare maschere: tutti ne indossiamo e, alle volte, proprio le maschere ci aiutano a cavarcela nel mondo senza spendere troppa fatica. Il problema è quando le maschere sembrano prendere autonomia, e iniziamo a fare le cose per abitudine, o magari a sentirci bloccati, quasi cristallizzati in scene che si ripetono continuamente. La realtà è continuo mutamento e richiede per questo continui adattamenti e modifiche di comportamento. Chi indossa maschere rigide e non sostituibili è destinato a frequenti tristezze, perché avrà difficoltà significative ad adattarsi alle diverse situazioni che la vita gli propone. Si creano allora le situazioni del tipo "vorrei ma non posso" in cui i limiti dell'abitudine sovrastano la nostra ricerca della felicità, e ci fanno perdere occasioni, tempo, e gioia di vivere.

Ognuno di noi ha delle maschere preferite che corrispondono ai ruoli cui siamo più abituati: di solito, risulta più facile indossare dei ruoli accettati socialmente, tipo la brava ragazza, l'onesto lavoratore, l'uomo o la donna di successo. Più problematici da interpretare sono i ruoli meno ambiti, magari cattivi o meno virtuosi secondo la logica comune. Ecco quindi che iniziamo a nascondere, mettere nell'ombra e magari a reprimere le emozioni che reputiamo meno accettabili, come nel fantasma dell'opera mettiamo in soffitta e chiudiamo per bene a chiave. Il problema è che più nascondiamo a noi stessi, più energia ci vuole per mantenere imprigionate le parti escluse...

In questo laboratorio, in un contesto accogliente e protetto, lavoreremo fisicamente sulla nostra maschera nascosta. Attraverso tecniche teatrali, psicologiche e di movimento, proveremo a vedere che effetto fa uscire qualche istante dai nostri ben rodati copioni esistenziali, e concederci di lasciare uscire quelle parti di noi che spesso teniamo nell'ombra.

### 10 MAGGIO - TUTTO L'AMORE CHE VOGLIO

UN'OCCASIONE PER ENTRARE IN CONTATTO CON SE STESSI, PER CONOSCERE UN PO' DI PIÙ IL PROPRIO MODO DI RELAZIONARSI CON GLI ALTRI, LE PROPRIE SPERANZE, ILLUSIONI E FANTASIE IN FATTO DI AMORE.

Di solito ognuno di noi afferma con forza di voler amore. Molti, in un modo o nell'altro, si portano dietro una fame d'amore che ha radici profonde.

Cosa voglio dire realmente quando pronuncio le parole "Voglio amare"? Che cosa sto cercando davvero? Di che tipo di amore sento il bisogno? Sono in grado di riconoscerlo se lo incontro?

In questo laboratorio lavoreremo su alcune di queste importanti questioni, attraverso una serie di esperienze concrete. Ognuno potrà entrare in contatto con il proprio abituale modo di fare e con le proprie aspettative in fatto di amore. Daremo la possibilità ai partecipanti di confrontarsi con i propri pensieri ed emozioni, in un contesto accogliente e protetto.