

**DONNA
MODERNA****DM** *in privato*

IL TEATRO CHE CURA LA COPPIA

Nella vita a due succede: si smarrisce l'intesa di un tempo, ci si sente distanti, si discute per un nonnulla. Se non si riesce a superare la crisi, è utile rivolgersi a uno specialista. In genere ci si va insieme, anche se gli uomini fanno più resistenza perché hanno difficoltà ad aprirsi e a parlare della loro vita intima a un estraneo. E se la soluzione giusta fosse quella di salire, da sole, su un palcoscenico? Giovanni Porta, psicoterapeuta, ha ideato un metodo di arteterapia per la coppia che si può seguire anche senza il partner (il suo prossimo seminario sarà l'ultimo weekend di luglio in provincia di Varese; per informazioni: www.giovanniporta.it) «Ai miei incontri che durano uno o due giorni» racconta «possono partecipare single, fidanzati o sposati, insomma tutti coloro che sentono di avere un problema, dalla dipendenza alla gelosia, che si riflette negativamente sulla coppia provocando incomprensioni a catena fino alla crisi».

COME SI SVOLGE LA SEDUTA Dopo alcuni esercizi di riscaldamento, a turno un partecipante descrive un episodio in cui si è manifestato il suo problema. Poi sceglie gli attori che interpreteranno i vari personaggi. A lui tocca il compito della regia e il terapeuta può indagare le emozioni: «Cosa provi vedendo rappresentata la situazione che hai vissuto? Cosa noti guardando le cose dall'esterno?». L'obiettivo è di stimolare una via d'uscita nuova e più efficace. Il vantaggio del teatro è

«Il teatro, che aiuta a comunicare di nuovo con il corpo, dà la chiave di volta per ritrovare l'intesa con il partner» dice la teatroterapeuta Silvia Melis.

che si possono sperimentare, per finta, comportamenti che non si ha il coraggio di mettere in pratica.

FUNZIONA QUANDO: la crisi di coppia dipende dal problema personale di uno dei due, come la paura dell'abbandono o la tendenza al controllo del partner.

NON FUNZIONA QUANDO: la coppia ha un problema di relazione e comunicazione che si è stratificato nel tempo e riguarda entrambi. In questo caso serve una terapia tradizionale.

Dove puoi farlo

- A Roma la psicoterapeuta Sonia Ferrarotti organizza corsi di teatroterapia (8 incontri in gruppo e 2 individuali) dedicati alle coppie (www.psicologiromani.it, tel. 3404902505).
- A Milano l'Accademia professionale di teatroterapia aiuta le coppie in crisi mixando improvvisazione, bioenergetica e meditazione (www.nonchiamateciattori.it, tel. 3494207755).
- Sul sito www.fedteatroterapia.it trovi l'elenco di tutti i docenti di teatroterapia italiani e i loro corsi.

di SILVIA CALVI scrivile a dminprivato@mondadori.it