

Confidenze tra Amiche - 04/12/2013

Confidenze



Giovanni Porta,
psicologo
e psicoterapeuta

RECITARE PER SUPERARE LA TIMIDEZZA O I BLOCCHI

«Il teatro e la teatroterapia sono strumenti molto utili contro la timidezza e i blocchi emotivi. Funzionano perché, nella finzione scenica, la persona viene messa di fronte alla situazione temuta. Recitando, sotto la guida di un terapeuta, si possono individuare le proprie emozioni e sperimentare comportamenti che ci precludiamo nella vita reale. Per esempio, il ragazzo che non riesce a dichiararsi alla compagna di classe si sentirà più forte e consapevole dopo aver messo in scena un copione simile».