

riceviamo e pubblichiamo

Il teatro diventa laboratorio di vita grazie alla psicoterapia Sbagliare sul palco per riuscire nella vita

A Roma una serata gratuita per approfondire la conoscenza di sé, sotto la guida esperta di uno psicoterapeuta

Il teatro per una sera di trasforma nello studio di uno psicoterapeuta. Qui i partecipanti avranno la possibilità di mettersi alla prova sotto la guida di un regista d'eccezione: Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore, che da anni porta avanti un filone di studio legato al teatro come terapia. Succede a Roma (S. Lorenzo) il prossimo 6 marzo presso lo spazio di via dei Tizii 3 alle 20,30.

"A teatro è normale fare prove: - spiega Giovanni Porta - darsi il permesso di sbagliare, improvvisare, tentare qualcosa che non si padroneggia fino al punto in cui, finalmente, riesce. La psicoterapia a teatro ti dà la possibilità di sbagliare sul palco per riuscire nella vita. Il lavoro che svolgo all'interno dei miei laboratori, si fonda principalmente sullo scambio d'esperienze e sulla rielaborazione dei vissuti personali in forme espressive di tipo artistico. L'obiettivo finale è portare fuori quello che si è imparato sul palco, in un ambiente protetto, per fare piccole e grandi conquiste, modificare comportamenti che non ci piacciono nella quotidianità. Non è possibile far accadere cose che non sono accadute, oppure cancellare eventi. È possibile conquistare un nuovo modo di leggere la propria storia, modificare i nostri comportamenti che ci hanno stancato, "fare le prove" in un ambiente protetto per poi portare i cambiamenti conquistati fuori dalla sala psicologica, portarli nella vita, diventare attivi costruttori di scelte responsabili smettendo di immaginarsi vittime impreparate o impotenti. Assaporare un gusto buono, vivendo".

Può accadere di sentirsi imprigionati dentro schemi o situazioni ripetitive, sempre le stesse. Entrare in una dimensione psico-teatrale può aiutare a scoprire dentro di sé risorse nuove che si credeva di non possedere, andare alla ricerca del nuovo riscoprendo ciò che ci era abituale un tempo, attingere alla propria storia invece di subirla.

In questo workshop il gruppo di persone che decidono di partecipare è fondamentale. Assieme si sceglie di oltrepassare i limiti del consueto ed assumere comportamenti inusuali. Rompere insieme la barriera sociale che ci permette di fare alcune cose ed altre no, tornare un poco bambini, arrivare all'istinto, all'espressione meno controllata e quindi più dirompente.

Decostruire, prima di costruire. Sperimentare per qualche attimo il non controllo. Il teatro diventa un luogo per sviluppare un comportamento nuovo, inaspettato, sorprendente, alle volte illogico. Un mondo senza convenzioni dove è possibile sperimentare nuovi modi di esistere.

Per partecipare alla serata è necessario prenotarsi all'indirizzo mail sanlorenzopsy@gmail.com.

GIOVANNI PORTA

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora a Roma. Da anni realizza laboratori e percorsi in cui l'arte viene utilizzata con finalità terapeutiche. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in "Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto", ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in "Teatro e Psichiatria". Riceve a Roma e a Pomezia.

Ufficio stampa Giovanni Porta: Eo Ipso (www.eoipso.it)

Info: Chiara Porta - cporta@eoipso.it - 3289629722