Diventare più soddisfatti di sé attraverso il teatro

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



Il sapore della nostra vita dipende molto dal modo in cui ci raccontiamo ciò che ci succede: gli stessi eventi possono sapere di commedia, tragedia, saga epica o telenovela, a seconda di come li interpretiamo. [MORE]

Come esseri umani, tendiamo normalmente a muoverci all'interno di ben precise "aree di confort" nelle quali si trovano abitudini e scelte conosciute, persone e luoghi noti che formano l'intelaiatura della nostra esistenza.

Ma che succede quando il sapore di quanto sto vivendo non mi piace e magari mi ritrovo troppo spesso in ruoli dentro i quali mi sento scomodo (ad esempio la vittima, lo sconfitto, lo sfortunato)?

In quei momenti è necessario cambiare qualcosa nel proprio modo di stare al mondo, perché solo cambiando i nostri comportamenti otterremo risultati diversi.

Il teatro è un'arte che può venire profondamente in aiuto ai processi di cambiamento personale perché, per sua stessa natura, permette di sperimentare comportamenti e ruoli nuovi in un contesto protetto: provare e riprovare per indossare nuove vesti, azzardandosi magari a mettere in atto ciò che da sempre ci piacerebbe ma che non abbiamo mai avuto il coraggio di realizzare.

Persone normalmente paurose che interpretano personaggi eroici e, provando a replicarne le gesta sul palcoscenico, conoscono "da dentro" come sono fatti, e magari scoprono quanto possa essere piacevole superare le proprie paure e avventurarsi in comportamenti diversi, rischiosi, nuovi.

Ogni esperienza, anche se fatta sul palcoscenico, si incide dentro di noi e può divenire una ricchezza da spendere al momento opportuno.

Per adattarci alla varie situazioni della nostra vita, dobbiamo essere plastici e reattivi, cioè essere in grado di interpretare tanti personaggi diversi a seconda delle situazioni. Essere monolitici ed

immutabili di solito non porta ad altro che a grosse difficoltà di relazione.

Dunque, possiamo usare il teatro per aumentare il nostro bagaglio di opportunità, addirittura utilizzarlo per avere una seconda opportunità nel replicare le esperienze in cui non ci siamo piaciuti e dar loro un finale diverso.
Per arrivare al punto in cui essere sempre più pronti a reagire con efficacia anche ai momenti difficoltà, e dunque sviluppare pian piano un senso di sé stessi come abili e competenti attori della propria vita.

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/diventare-piu-soddisfatti-di-se-attraverso-il-teatro/98592