

ANSIA ED ESPRESSIONE DI SÈ

MINI WORKSHOP
GRATUITO



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978

GIOVEDÌ 20 GENNAIO 2022,
ore 18.30-20.30

Conducono: Fabio Ricardi
e Claudio Orlandini

L'incontro si svolgerà in presenza presso il Centro Berne, salvo diverse future comunicazioni atte a ottemperare le disposizioni sanitarie del momento.

<https://www.berne.it/calendario>



"Sono passati quasi due anni da quando l'arrivo del Covid 19 ci obbligò a chiuderci in casa. Da allora le cose sono molto migliorate, e possiamo andare dappertutto, sia pure con green pass e mascherina. Ciò non toglie che le domande ansiogene: "Mi ammalierò anch'io?" e "Come andrà il futuro" ci facciano di quando in quando una visita sgradita." D'altronde sappiamo tutti che l'ansia non è solo questione dei tempi di lock down, ma è un'esperienza che si presenta, più o meno frequentemente, nella nostra vita. E qual è la risposta più efficace?

Mettere a fuoco meglio le nostre risorse? Dominare la fantasia che ingigantisce le motivazioni dell'ansia? Sicuramente questo serve, ma in questo mini workshop vogliamo proporre anche un'altra strada: quella di uscire dalla nostra chiusura in noi stessi e scoprire l'aiuto che ci può venire da una relazione con gli altri più piena e genuina. In questo campo il teatro ci può aiutare. Partecipare a un'esperienza teatrale significa entrare in una posizione di base di "apertura" cioè di consapevolezza di sé e di disponibilità a comunicare se stessi. E questa è una possibilità per tutti, anche per chi non ha nessuna intenzione di seguire un percorso di formazione attoriale.

Nel mini workshop ci faremo aiutare da un regista e attore teatrale, *Claudio Orlandini*, a entrare per un poco in questo mondo del "manifestare noi stessi nell'incontro con gli altri"; ci fermeremo a riflettere su che cosa questo può significare per ciascuno noi; quale spazio personale può aiutarci ad aprire. Il mini workshop, oltre a rappresentare un valore in sé, può essere un'introduzione al seminario che sarà dedicato a "Psicoterapia e teatro".