

Il laboratorio teatrale “Espressione e Vissuto” ossia... diventare regista della propria storia.

“Espressione e Vissuto” consiste nello scrivere sotto forma di dialogo, una propria esperienza significativa e metterla in scena con l’aiuto di una regista, due attori professionisti ed una psicologa. Io mi ero presentata al laboratorio senza attese particolari... non pretendevo certamente di risolvere i miei problemi in quattro giorni e, durante la prima giornata, mi domandai spesso, “dove si voleva arrivare”... Tutto ciò senza arrecarmi ansie o timori. Dopo la prima fase di "carburazione" dedicata interamente a "mettere in gioco" le nostre esperienze personali e la nostra emotività, siamo passati alla creazione vera e propria del testo, tutto con assoluta

leggerezza e naturalezza ed è un impegno che si può sostenere solo se si è disposti a mettere in dubbio le proprie certezze, accettando senza riserve mentali di rivisitare e di rimettere in discussione la propria storia personale, in altre parole... la propria identità.

Non voglio tralasciare la mia ammirazione per chi ci ha condotto sapientemente in questo emozionante ma anche “duro” lavoro... persone meravigliose e veramente competenti nel loro ruolo...

Il mio testo per esempio sembrava banale eppure vedendolo rappresentato era diventato bellissimo, quasi un’opera d’arte... era un testo scritto da me, eppure non sembrava più mio, ero distante, distaccata e questo mi ha permesso di guardare in maniera oggettiva ciò che mi era successo.

La cosa che mi ha meravigliata è stata la facilità di sentirmi parte di un gruppo, anche perché da parte mia, pur essendo una persona estroversa, la ”maturità” mi ha portato a essere molto selettiva con le persone nuove, mentre questa esperienza ha facilitato anche la mia apertura. Si è creata tra noi una dimensione d’assoluta fratellanza, non vi erano distinzioni di alcun genere, né culturali, né sociali e, seppure unici eravamo uguali, senza maschere ...

Otto persone con le quali ho condiviso per quattro giorni un’infinitesima parte della mia vita scoprendo, anzi affermando che le storie raccontate diventavano la storia di tutti passando attraverso il loro vissuto, le loro sofferenze e le loro difficoltà.

Il risultato finale è che, da una parte c’era quello che avevo scritto, il mio vissuto e, dall’altra, che non aveva più niente a che vedere con me e, allo stesso tempo il vissuto degli altri era entrato a far parte della mia vita...

Cosa mi ha lasciato questa esperienza? Ho tanti buoni propositi che si riassumono in unico grande concetto: voglio pensare più a me, per poter pensare meglio agli altri. Vorrei imparare ad essere più leggera, pur senza snaturare il mio essere... per questo cercherò nei miei interessi, nelle mie capacità e nelle mie aspirazioni antiche la via giusta... Certo, dovrò avere tanta pazienza, accettare il mio malessere, carezzarlo e curarlo, fino alla convivenza e all'accettazione di ciò che realmente non mi fa vivere.

Cercare in se è un lunghissimo cammino, noi siamo il nostro universo, grande tanto quanto quello fuori e siamo unicamente noi a poterlo fare, siamo unicamente noi che decidiamo quando siamo in grado di farlo.

Anche se la perfezione è lontana, lontanissima, e tutto si potrebbe fare mille volte meglio, sono orgogliosa. Sono orgogliosa di me e dei miei equilibrismi quotidiani, di come anche quando mi sembra che tutto mi stia sfuggendo di mano, poi invece riesco a riafferrare e riordinare ogni cosa. Ho imparando a guardarmi da fuori e la cosa a volte mi emoziona. Mi piace pensare che davanti a me, ci siano tante porte da aprire, ed anche se non riuscirò ad aprirle tutte, almeno avrò la consapevolezza delle mie scelte e di quanto possono essere diverse... Difficile? Sicuramente per nulla semplice ... Non voglio avere alcun rimpianto, e quello che maggiormente inseguo è guardare avantiverso il futuro! La porta è aperta ...

So che ce la posso fare.