ARGONAUTI E XANAX

L'ETÀ DELL'ANSIA

Nell'ultimo anno i problemi legati all'ansia, al giudizio sociale e all'isolamento hanno reso gli adolescenti e gli adulti sempre più vulnerabili e disarmati.
Crediamo fortemente nel potere catartico del teatro, del dialogo e della parola, cose che ci accomunano al viaggio trasformativo della psicoanalisi.

Per questo Compagnia Caterpillar è partita dal proprio spettacolo ***"Argonauti e Xanax"*** per creare il progetto ***"Argonauti e Xanax – L'età dell'ansia"***, un percorso di incontri nelle scuole con attori e psicologi sul tema dell'ansia e degli attacchi di panico.

Lo scopo è sensibilizzare sull'argomento, fornire nuovi strumenti e contribuire al benessere psicologico di studenti, professori e genitori in questo particolare momento storico.

Compagnia Caterpillar · Scuola Europea di Psicoanalisi JONAS Italia – centro di clinica psicoanalitica · Fondazione della Comunità Monza e Brianza ONLUS

con il patrocinio di

Ordine degli Psicologi della Lombardia

IL PROGETTO

Cos'è per me l'ansia? Come si "interpreta"? Qual è il mio personale antidoto? Partiremo dalla scelta e dall'analisi di immagini che rappresentano la "nostra" ansia per arrivare a trasformarle in parole e, soprattutto, in azioni che possano aiutarci a gestirla.

Gli incontri saranno condotti dalla *Compagnia Caterpillar* in collaborazione con le psicologhe di *Jonas Monza Brianza Onlus* utilizzando una metodologia che mescola laboratorio teatrale, riflessione psicoanalitica e dialogo aperto. Alterneremo esercizi teatrali a momenti in cui le psicologhe dialogheranno con gli attori sulle varie forme che può assumere l'ansia (da prestazione, scolastica e da palcoscenico) e in che modo riconoscerla.

In un viaggio tra Teatro e Psicoanalisi scopriremo come esserne consapevoli e farne, come l'arte del *kintsugi*, la propria venatura dorata.

COSA TI PORTI A CASA DA QUESTI INCONTRI?

Il progetto è stato realizzato con le classi del "Liceo Statale Carlo Porta" di Monza in modalità online nel marzo 2021.

Ecco alcune risposte dei ragazzi e delle ragazze del "Carlo Porta" alla domanda *"Cosa ti porti a casa da questi incontri?":*

"L'ansia è un'emozione comune a tutti gli esseri umani, c'è chi ne prova di più e chi ne prova di meno ma in ogni caso bisogna saperla gestire. L'importante è trovare il proprio antidoto, ovvero un'attività personale che ci dia una mano a superare il momento critico." (E.)

"Al di là di tutti gli insegnamenti in tema di teatro e psicologia, grazie a questo incontro ho scoperto parti dei miei compagni di classe che non sapevo e che sicuramente saranno utili per rafforzare il nostro rapporto." (V.)

"Sono stati tre incontri che mi hanno insegnato molto su certi aspetti della vita e su come dovrei comportarmi in determinate situazioni, per non perdere la calma e non andare in ansia." (F.)

"Da questi incontri porto a casa molta più consapevolezza sull'ansia, e inoltre ho appreso che è un fenomeno che tocca tutte le persone e quindi non sono solo." (A.)

"Che tutti abbiamo dei timori e che anche se si hanno timori non vuol dire che si è deboli, perché è una cosa che hanno tutti." (L.)

"Da questi incontri ho concepito un nuovo modo di affrontare l'ansia." (S.)

CREDITI

Un progetto di Compagnia Caterpillar in collaborazione con Jonas Monza Brianza e con il *Patrocinio di Ordine degli Psicologi della Lombardia.*

Vincitore del bando Youth Bank 2019 di Fondazione della Comunità di Monza e Brianza e in collaborazione con Teatro Binario 7 di Monza.

In caso di emergenza sanitaria
gli incontri si potranno tenere online

+39 3336127365
compagniacaterpillar@gmail.com

COMPAGNIA CATERPILLAR

Monza Brianza JONAS ITALIA centro di clinica psicoanalitica

FONDAZIONE della COMUNITÀ MONZA E BRIANZA ONLUS

con il patrocinio di

ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA