



# Corsi on Line di Erba Sacra

## TEATROTERAPIA

Docente: Stefania Vesica

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

Lezione 1	DAL TEATRO ALLA TEATROTERAPIA
Lezione 2	COMMEDIA DELL'ARTE
Lezione 3	LA MASCHERA
Lezione 4	TEATRO TERAPIA
Lezione 5	TEATRO CREATIVO
Lezione 6	TEATRO SOCIALE
Lezione 7	TEATRO DELL'OPPRESSO
Lezione 8	DRAMMA -TERAPIA
Lezione 9	PSICO-DRAMMA
Lezione 10	BIOENERGETICA – BIODANZA
Lezione 11	GIOCO - TEATRO
Lezione 12	ESERCIZI PRATICI, CONCLUSIONI E TEST



Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
valido per la formazione di **OPERA**  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)

## INTRODUZIONE

*"Il teatro possiede la terribile e indipendente capacità terapeutica di demistificare gli intrighi e le illusioni che intessono la nostra esperienza, è dunque indispensabile per un vivere autentico" (W. Shakespeare).*

Il teatro ci porta ad apprezzare il divertimento senza scopo, il gioco senza finalità, lo sviluppo delle potenzialità individuali e relazionali. Il corpo, nelle sue molteplici dimensioni, è il custode fondamentale dell'essere e del benessere.

Il teatro nasce dal disordine come nel bacchanale antico del carnevale e si alimenta nella finzione, dove tutto è possibile in quanto tutto è reale e irreali, artificiale e autentico. L'attore interpreta un personaggio che non è lui, ma vi si rispecchia. Il personaggio è una finzione e rappresenta tutto ciò che non è l'uomo attore nella vita quotidiana, ma possiede qualcosa di suo. Nel teatro tutto è spontaneo e preconstituito al tempo stesso.

Il teatro fa veramente bene a chi lo fa e, anche se diversamente, a chi assiste allo spettacolo? La risposta è Sì, perché rimuove blocchi psichici, scioglie il corpo e permette alle emozioni di fluire, induce a momenti di analisi personale e porta a coscienza alcune espressioni interiori.

Il teatro è un mezzo per imparare ad accettare ogni contraddizione dell'io e per salvare la propria Anima.

La teatro terapia intende rafforzare le capacità dell'individuo in un contesto creativo dove la percezione del corpo, l'improvvisazione teatrale e l'azione scenica hanno un ruolo fondamentale.

Nella teatro terapia un aspetto molto importante è la trascendenza o come dice Grotowski, la verticalità:

*"...Con la verticalità non si tratta di rinunciare a una parte della nostra natura; tutto deve tenere il suo posto naturale: il corpo, il cuore, la testa, qualcosa che è "sotto i nostri piedi" e qualcosa che è "sopra la testa". Il tutto come una linea verticale, e questa*

*verticalità deve essere tesa tra l'organicità e awareness. Awareness vuol dire la coscienza che non è legata al linguaggio (alla macchina per pensare), ma alla Presenza..."*

*"...Quando parlo dell'arte come veicolo, mi riferisco alla verticalità. Verticalità, il fenomeno è di ordine energetico: energia pesanti, ma organiche (legate alle forze della vita, agli istinti, alla sensualità) e altre energie, più sottili. La questione della verticalità significa passare da un livello grossolano - in un certo senso si può tra virgolette dire "quotidiano"- a un livello energetico più sottile..."*

L'attività teatrale è uno strumento per favorire la consapevolezza di sé e della nostra relazione con il mondo.

## DAL TEATRO ALLA TEATROTTERAPIA



La teatrotterapia è la messa in scena dei propri vissuti all'interno di un gruppo con l'aiuto dei principi di presenza scenica derivati dal lavoro dell'attore. Dal punto di vista psicologico consiste principalmente nella conoscenza di sé partendo dalle proprie emozioni e da come queste sono espresse nei gesti del corpo. Implica l'educazione e la percezione del movimento del corpo e della voce, un lavoro pre-espressivo indispensabile. Il lavoro pre espressivo è il lavoro dell'attore su se stesso e consiste nell'acquisire profonda consapevolezza del proprio corpo. È un allenamento che

precede l'espressione ed è fondamentale per la manifestazione della reattività. In questo tipo di lavoro il corpo è vissuto come strumento di esplorazione. Ci sono almeno quattro livelli pre espressivi: quello tecnico derivato dall'antropologia teatrale, quello percettivo sensoriale di origine primitiva, quello libero legato al gioco e quello parzialmente regressivo.

Durante i primi incontri il linguaggio non verbale mostra un corpo aperto che si esprime attraverso i suoi movimenti, le posture e la mimica del viso.

L'obiettivo degli incontri consiste nel depurare il rapporto tra mente, corpo, voce, mente e spirito nella relazione con se stessi e gli altri.

Solitamente gli effetti degli incontri di gruppo continuano a produrre un dialogo interiore sul singolo anche successivamente all'incontro stesso, perché gli stimoli ricevuti entrano a far parte di un'esperienza profonda che la persona può parzialmente integrare nella vita quotidiana.

In ogni modo deve essere chiaro che la teatroterapia non produce diagnosi, né interpretazioni psicologiche e che non può sostituire cura farmacologiche.

La teatroterapia agisce attraverso la rappresentazione di personaggi per la maggior parte improvvisati che sono soprattutto autocostruzioni dell'ordine dell'attore-cliente-paziente.

Possiamo comunque considerare la teatroterapia come una rete relazionale di un sistema costituito da una struttura di processi attivi, misurabili attraverso la maturità evolutiva del gruppo. La crescita del gruppo è rappresentata dalla capacità dei singoli individui di sviluppare le proprie dinamiche creative e i propri processi intrapsichici con modalità performative.

Sulla base dell'osservazione sistematica dei fenomeni performativi sviluppati negli ultimi cinquanta anni che hanno riguardato soprattutto il teatro sperimentale, dall'applicazione del metodo Stanislavskij alle ricerche di Artaud, di Grotowski e di Barba, alcuni psicologi e psicoanalisti sono ora in grado di riconoscere i possibili presupposti epidemiologici di questa disciplina che chiamiamo teatro terapia.

Nei primi anni del Novecento, mentre Freud stava strutturando la psicoanalisi, Konstantin Stanislavskij, nella Russia degli anni venti, elabora la teoria della riviviscenza, al cui centro c'è l'attore che crea il sottotesto per provare a vivere e interiorizzare il personaggio.

Stanislavskij sostiene che l'attore ogni sera, alla stessa ora, deve poter volontariamente far nascere il sé le emozioni attingendo alla biografia del personaggio, dal suo comportamento e dalle circostanze dell'azione. L'attore compie un processo psicologico che scatena in lui il sentimento reale, vive l'evento e le sue conseguenze e, invece di accontentarsi di recitare a memoria la parte, crea un'autentica motivazione e si mette in gioco.

Tutto in lui concorre a questo scopo, non solo il pensiero ma anche i suoi nervi, le sue ghiandole, il suo respiro. La parte psichica coinvolge quella fisica: è la scuola del "rivivere" opposta a quella del "rappresentare".

Stanislavskij costruisce un metodo per utilizzare la memoria emotiva come canale per liberare l'affettività inconscia.

Egli sostiene che il ricordo di una vicenda personale può aiutare l'attore a scatenare un'emozione sovrapponendola al personaggio, così da comunicare al pubblico una verità emotiva che lo sconvolgerà. In altri termini per provare un'emozione sincera, Stanislavskij teorizza un inganno psicofisico: l'attore non solo deve truccarsi e vestirsi come il suo personaggio, ma anche camminare, comportarsi come lui, compiere delle azioni fisiche per suscitare l'emozione secondo il detto "Piango e finisco per essere triste" oppure "Corro e finisco per avere paura".

All'epoca delle sue ultime ricerche, Stanislavskij si proponeva di trovare il segreto del ritmo, di cui sospettava la diretta azione sul sentimento.

È proprio dalla qualità dell'azione corporea nello spazio che ha inizio la ricerca di Jerzy Grotowski, considerato un tempo regista, oggi conosciuto come scienziato dell'educazione. Egli non voleva che si razionalizzasse il lavoro dell'attore e spesso diceva: *"Occorre agire e usare il linguaggio di immagini, non il linguaggio che chiama"*

*le cose con i loro nomi*". Così iniziò a lavorare su catene di azioni senza senso, le quali non fanno riferimento all'intelletto, ma alla totalità dell'essere.

In questo tipo di lavoro è molto presente l'influenza della tecnica psicoanalitica delle libere associazioni.

Nel "Teatro delle Tredici File" di Opole in Polonia, Grotowski applicò il training autogeno di Schulz, gli esercizi plastici di Delsarte e l'Hatha yoga che amalgamandosi tra loro, gradualmente si definiscono in una disciplina originale che assume, negli anni Settanta, le dimensioni di una vera e propria filosofia pedagogica.

Alla base di questa filosofia vi è il concetto di "teatro povero" dove l'attore è talmente povero da non possedere più neppure il personaggio, ma recita come se stesse accanto al suo ruolo.

Questa ricerca non ha nulla a che vedere con lo psicodramma, ma si fonda su un lavoro certosino sul corpo in azione, sul canto come suono vocale che diventa parola, sulla danza nello spazio, sulle suggestioni immaginative e sulla ritualità primitiva a cui ci siamo ispirati fin dagli anni Ottanta per elaborare la metodologia che oggi chiamiamo teatro terapia.

Come già detto, non dobbiamo confondere la teatrotterapia con lo psicodramma di Moreno. Tra il lavoro di Moreno e la teatrotterapia vi è una sostanziale differenza. Nello psicodramma l'attore spontaneamente improvvisa una parte che sarà fonte di catarsi profonda tra sé e il personaggio spesso ispirato alla sua vita privata. Nella teatrotterapia, invece, l'attore si prepara al lavoro attoriale con esercizi pre-espressivi ricavati dall'antropologia teatrale, quindi lontani dalla sua vita reale. È educato allo stare in scena da un training particolare che fa i conti con l'arte della presenza consapevole. Inizialmente si chiede all'attore-cliente-paziente di non rappresentare nulla, ma di fare pulizia delle sue buone maniere, liberandosi della riluttanza all'azione spontanea. Il processo di educazione alla scena va di pari passo con l'affrontare in maniera dolce le proprie resistenze.

Mentre nello psicodramma si arriva subito e decisamente al nucleo della nevrosi e della psicosi, in teatro terapia la mediazione artistica permette un percorso più graduale in cui è il paziente che decide quando è il momento di approfondire il conflitto, o meglio, la trasposizione artistica di corpo, voce e movimento a decidere la poetica terapeutica.

A volte, quando in alcuni gruppi si ritiene necessario smuovere situazioni che sembrano un po' stagnanti, si può inserire qualche esercizio di psicodramma ma dobbiamo ritenere questa metodologia un'eccezione.

Le applicazioni della teatrotterapia sono molte, dal teatro in funzione pedagogica nelle scuole, ai laboratori di teatro terapia in ambito aziendale, alla performance come strumento di progettazione delle esigenze di una comunità.

Paradossalmente nel teatro di ricerca la finzione induce alla verità, in quanto nel lavoro di preparazione allo spettacolo si sciolgono le resistenze dell'organismo al processo psichico. Secondo Grotowski formare un attore non significa insegnargli qualcosa, ma eliminare le resistenze, le reticenze e le buone maniere che non permettono l'atto completo. Se la relazione educativa è qualcosa che si scontra con una resistenza psicofisica, il lavoro sul corpo libera l'energia stagnante rimettendo in gioco il rapporto tra anima e corpo.

Il processo psicoterapeutico e quello educativo sono letti come via per l'eliminazione progressiva delle resistenze psicologiche. Per raggiungere questo non è sufficiente lasciarsi andare, ma è necessaria una tecnica, una disciplina che ha un suo specifico metodo e un suo specifico setting.

La teatrotterapia agisce in funzione educativa, discostandosi dall'idea che le rimozioni vanno necessariamente eliminate più in fretta possibile per far fronte ai blocchi emotivi.

Con la teatrotterapia, come con la musicoterapia e l'arteterapia, si cerca di intervenire sulla parte sana della persona, di rafforzare ritualità soggettive, rendendole patrimonio condivisibile nel gruppo.

Nel setting di teatrotterapia, i “personaggi” che formano l’Io della persona, hanno modo di essere esternati e interpretati attraverso il gioco del “facciamo finta che”. È un gioco simbolico che mette l’attore in contatto con oggetti, forme e recitati che appartengono sia all’inconscio personale che a quello collettivo.

In questi ultimi venti anni, la teatrotterapia è stata sicuramente una pratica che ha portato un grado di innovazione sia in ambito teatrale che in ambito di psicoterapia di gruppo.

La funzione educativa del teatro e la teatrotterapia in particolare, è in grado di stabilire un nesso tra il gesto artistico e il segno dell’anima, tra interpretazione e vissuto dell’artista, tra contenuto scenico e simbolico. Freud affermò che la funzione dell’arte consiste nella sublimazione delle pulsioni indesiderate che, nell’artista, emergono spontaneamente nello spostamento sull’opera.

L’arte è un modo per esprimere dei significati; un momento dopo l’espressione si può accertare che un suono, un gesto, un’azione portano con sé un desiderio, un rimosso. L’arte è un processo che presuppone un’intenzione e quindi è un procedere cosciente dalla rimozione alla sublimazione estetica.

Il passaggio dall’espressione a ciò che chiamiamo transizione, spettacolo o performance deve diventare un’opera d’arte una via di traduzione dall’inconscio alla coscienza piena.

Il teatro è una delle forme artistiche che permette all’individuo di effettuare un percorso psicologico particolare, perché mette in gioco non solo la mente, ma anche il corpo.

Alla base della teatrotterapia c’è la tecnica dell’improvvisazione, una tecnica altamente creativa per la sua capacità di mettere a contatto la persona con l’inconscio. Nell’improvvisazione l’attore si trova in una situazione totalmente nuova, dove gradualmente ha il sopravvento su di lui un personaggio che emerge direttamente dall’inconscio.

Il carattere terapeutico del teatro di improvvisazione consiste nel processo di lieve dissociazione che permette di fare proprio il carattere psicologico di un altro da sé. L'improvvisazione è paragonabile alle associazioni libere in campo psicoanalitico. Ha un approccio globale sulla persona in quanto agisce sul piano fisico, mentale ed emotivo.

Nel teatro l'attore e il personaggio fanno uso dello stesso corpo ma esprimono due identità psichiche diverse la cui forza risiede nell'ingranamento delle loro intimità, dove per ingranamento si definisce da un lato l'atto di relazionarsi fisicamente di due ingranaggi in presa tra loro, e dall'altro lato l'atto di prendere l'avvio e di trasmettere il moto. Si usa questo termine per chiarire il meccanismo psichico dell'attore quando ingrana il personaggio e ne viene trascinato andando oltre la propria identità principale.

Nell'attore si verifica un meccanismo di sdoppiamento dovuto al fatto che si instaurano due persone psichiche distinte. Il bravo attore è colui che possiede una forma di funzionamento psichico che permette agli ingranaggi di essere in perfetta sintonia.

Il lavoro di gruppo nella teatrotterapia è espressione di energie diverse, emotiva, affettiva e intellettuale, che si compenetrano nel setting. Il processo creativo parte dall'individuo, dal piano fisico, emotivo e mentale. E coinvolge il gruppo, che rappresenta il sociale per poi avviarsi verso il piano artistico.

Questo processo è canalizzato dal conduttore che è il punto focale del gruppo, in grado di guidare e di essere testimone del processo evolutivo. Il conduttore è un leader che all'occorrenza sa mettere da parte il proprio egocentrismo per far crescere il gruppo.

Il suo compito primario è la formazione del setting e la cura delle dinamiche del gruppo e capire quando deve offrire sostegno contenitivo al gruppo. La teatrotterapia si può definire una sorta di psicoterapia di gruppo a mediazione corporea che si basa sull'azione psicofisica in cui anche il conduttore agisce a tutti gli effetti come membro

del gruppo partecipando in modo attivo al movimento, alla scena e al contatto corporeo con tutti i componenti del gruppo.

Importante è anche la fase di condivisione e discussione che deve coinvolgere tutti i partecipanti. La discussione e la condivisione di sensazioni, stati di animo e eventuali problemi riscontrati serve a svelare interazioni di tipo simbolico e transpersonale e il conduttore ha il ruolo principale di tenere insieme il gruppo e mettere tutti in grado di prendere parte attiva alla condivisione.

Nel momento in cui si progettano gli incontri si deve tener conto di vari aspetti tra cui:

### **FINALITA' E OBIETTIVI**

- Allentare le tensioni con tecniche di rilassamento, vocali e percezioni sensoriali
- Coscienza dei movimenti del corpo
- Conoscere nuovi linguaggi del corpo
- Provare nuovi copioni comportamentali attraverso l'improvvisazione
- Verificare l'integrazione cognitiva tra il personaggio che ero e quello che vorrei essere

### **PROCESSO EDUCATIVO-TERAPEUTICO**

- Iniziazione a un linguaggio nuovo in uno spazio protetto
- Stimolo del transfert di gruppo agendo con l'altro per vedere me stesso
- Immedesimazione con il personaggio e sviluppo delle proprie capacità espressive e relazionali

### **LIVELLI DI ESPERIENZA**

- Sensoriale, tecnico, pre-espressivo
- Estetico, affettivo, relazionale, espressivo
- Cognitivo, analitico, artistico, post-espressivo

Durante il training fisico "l'attore" si allena al linguaggio pre-espressivo tecnico ed espressivo creativo, come ad esempio vari movimenti del corpo nei suoi vari segmenti con tutti i possibili movimenti della testa, bocca, lingua, collo, spalle, mani piedi ecc.; si allena ad alterare il suo equilibrio portando il peso del corpo sulle punte o sui talloni, su un piede e poi sull'altro; improvvisando movimenti liberi nello spazio definendo un'improvvisazione con gesti, suoni vocali e ritmi.

Molto importante è la respirazione in quanto l'espirazione e l'inspirazione sono espressioni della nostra esperienza interiore ed esteriore. Quando respiriamo profondamente, espandiamo e contraiamo e con questi movimento possiamo accogliere il mondo esterno dentro di noi fino in fondo solo se siamo in grado di far uscire il respiro completamente. Inspirando creiamo una vibrazione interna che dall'esterno va verso l'interno mentre espirando creiamo la vibrazione opposta. Una buona respirazione ci aiuta a trovare un buon equilibrio tra esterno ed interno.

Anche l'utilizzo della voce è importante. Nella teatrotterapia si propone di utilizzare la voce come pura vocalità, priva di specifico contenuto che riporta la persona a rievocare archetipi di culture antiche. È una situazione nella quale l'emissione della voce è legata più all'imitazione di suoni naturali che a portare contenuti.

Il teatro nasce storicamente dal rito come azione che contiene una componente legata alla persona e una componente che trascende dalla persona umana. La prima possiamo identificarla con l'istinto, la seconda con lo spirito.

Nella dimensione rituale di forma l'unità di corpo e anima, fisico e mente, conscio e inconscio, attraverso la dimensione simbolica del rito. Nelle situazioni rituali si utilizza la danza come momento di scarico delle tensioni, la maschera per trascendere il proprio essere e trasformare le relazioni, l'acqua, la terra, il fuoco quali elementi simbolici della materia, l'incenso e altre sostanze aeriformi quali simboli dello spirito, i fiori e altri vegetali quale sintesi tra materia e spirito.

Il percorso di teatrotterapia si conclude con la messa in scena di uno spettacolo. Lo spettacolo in teatrotterapia è detto transizione, termine che vuole indicare la forma che prende la drammaturgia costruita a partire dalle istanze dell'io dell'attore e che

procede verso l'azione del corpo nello spazio, l'elaborazione del testo generalmente inventato dal suo autore-attore e la costruzione della narrazione di gruppo.

La transizione non è un vero e proprio spettacolo, ma una performance nella quale le forme del processo creativo cedono il posto alle strutture della narrazione scenica per passare poi alla creazione drammaturgica.

Di solito questo tipo di drammaturgia indica il punto di passaggio che consente all'lo dell'attore di transitare attraverso le visioni di sé verso l'evoluzione personale, relazionale e sociale. Durante la prima fase di improvvisazione l'lo perde potere e lascia la visione egocentrica del sé per raggiungere altre dimensioni dove una persona inizia a percepirsi nello spazio del personaggio.

*“Voi dite di un attore che entra in una parte, che si mette nella pelle di un personaggio. Mi sembra che questo non sia esatto. è il personaggio che si avvicina all'attore, che gli domanda tutto quello di cui ha bisogno per esistere a spese di lui e che a poco a poco lo rimpiazza nella sua pelle. L'attore si sforza di lasciargli il campo libero”. Così scrive J. Copeau.*

A questo livello le battute del copione nascono dalla personalità dell'attore che, parlando di sé in terza persona, dà voce al personaggio che l'lo, attraverso il gioco dell'interpretazione può integrare completamente facilitato da un distacco emotivo dovuto proprio al fatto che l'attore stia parlando in terza persona.

Nella fase di riscaldamento si usano alcuni fattori fisici come l'equilibrio, il peso, la direzione dello sguardo, per produrre nel corpo tensioni pre-espressive che generano una diversa qualità di energia e rendono il corpo teatralmente pronto.

Il lavoro dell'attore è il risultato della fusione di tre aspetti:

- La personalità, la sensibilità e l'intelligenza dell'attore
- La particolarità della tradizione e del contesto storico-culturale
- L'utilizzazione delle tecniche del corpo

L'improvvisazione teatrale è la drammatizzazione di situazioni esistenti nella realtà interna del singolo attore per questo due persone che improvvisano creano un'opera narrativa aperta da sviluppare nel qui e ora che rinuncia all'applicazione dei codici utilizzati quotidianamente. Il personaggio che si definisce nell'improvvisazione per l'attore ha diversi significati da un punto di vista psicologico. Oltre a essere l'oggetto del trasferimento di emozioni e fantasie, l'oggetto del rimosso e l'oggetto del desiderio, rappresenta anche la possibilità di riscatto, accettazione, la capacità di cambiare atteggiamento e comportamento in quanto non è il Sé dell'attore ma la sua trasformazione.

Nella teatroterapia un momento importante è dato dall'osservazione che tiene conto anche dei fattori soggettivi dell'osservatore, dell'influenza che l'osservatore esercita sugli osservati e dell'influenza degli attori sul Sé dell'osservatore. Si utilizza un tipo di osservazione diretta e partecipe in cui l'osservatore esterno è nel campo della performance anche se si pone a lato dell'azione e non agisce fisicamente, mentre l'osservatore interno agisce come gli altri mantenendo però un certo grado di estraniamento per poter svolgere il suo compito.

Molti sono i campi dove si può applicare la teatroterapia a partire dalle scuole.

il teatro è un gioco che aiuta a crescere per diversi aspetti: migliora la socializzazione, responsabilizza la persona, mette alla prova le competenze acquisite, dà entusiasmo al gruppo e agli insegnanti, sviluppa la creatività, dà regole e insegna a rispettarle, richiede impegno, fa lavorare su di sé, permette di realizzare un prodotto (lo spettacolo), frutto del lavoro comune, in un tempo definito.

Le finalità pedagogiche del fare teatro sono quelle dell'imparare a esprimersi, a comunicare, a conoscere. Per questo è importante fare teatro con i bambini. I bambini sono in grado di esprimersi una teatralità spontanea che non è ancora teatro ma è un qualcosa che appartiene a tutti e si può ritrovare nella vita di tutti i giorni.

È fondamentale il gioco di finzione per mezzo del quale il bambino si rapporta alla realtà, per incoraggiarlo a sperimentare un teatro che diventerà sempre più preciso

attraverso il successivo utilizzo di strumenti idonei. Il teatro, a differenza della teatralità, nasce dalla relazione che si crea tra chi agisce e chi guarda.

L'obiettivo principale è di avvicinare gradualmente i bambini alle regole teatrali e al suo linguaggio. Per arrivare a questo è importante un atteggiamento ludico in cui nulla viene trascurato e tutto acquista una nuova valenza. Questo atteggiamento ludico verso la vita, dal desiderio e dal piacere di giocare con ciò che ci circonda è utile sia per il singolo che per il gruppo. Il percorso di laboratorio stimola la capacità di ognuno di giocare con il proprio corpo, la propria voce la propria immaginazione, misurandosi con gli altri.

Il teatro ha in sé una grande ricchezza formativa e il teatro nelle scuole non è un "veder fare" ma è un "agire in prima persona". il laboratorio teatrale è un teatro nuovo perché cerca di abbandonare le modalità antiche di relazione e creazione per sperimentare nuove vie. Quindi non ci sarà un testo già fatto, ma un testo da creare, un testo frutto di un lavoro di ricerca espressiva, pensando al benessere personale, di gruppo e anche degli spettatori. In un laboratorio teatrale tutti sono ricchezza per tutti, ci si confronta, si cerca di capire se stessi, a provare le relazioni e il benessere con gli altri. Nel laboratorio teatrale si pone al centro la persona per darle la possibilità di essere quello che vuole essere, nel confronto e incontro delle storie altrui si possono costruire relazioni di gruppo a loro volta artefici di un progetto comunitario, creativo e sociale.

Possiamo portare la teatrotterapia anche nella scuola secondaria e pensare a un'attività da svolgere in forma di laboratorio. La teatrotterapia fa riferimento ad un tipo di teatro contemporaneo che riesce a indagare l'essere umano e la sua unità corpo-mente, un teatro evolutivo differente dal teatro ottocentesco. Quindi potremmo sintetizzare le caratteristiche che un laboratorio teatrale destinato ad adolescenti deve comprendere e rappresentare per dare inizio al processo evolutivo attraverso il teatro in:

- Lo studio che l'attore compie su se stesso come individuo relativamente allo spazio e al tempo che occupa nella sua corporeità e alla qualità delle relazioni che stabilisce con le altre persone e gli oggetti
- Una riflessione sul contesto social, politico e storico nel quale si colloca l'attore
- L'acquisizione e l'impiego delle capacità espressive che l'individuo ha a disposizione (il corpo, la voce, l'immaginazione, il silenzio, l'ascolto...)
- L'invito a utilizzare le facoltà immaginative nel momento della rappresentazione

Gli studenti dovranno sperimentare il lavoro dell'attore inteso come tentativo di arrivare al Sé attraverso un linguaggio psicofisico e il percorso è diviso in quattro fasi:

- Lasciarsi andare abbandonando resistenze e pregiudizi
- Entrare in contatto con le parti più profonde di sé
- Liberare le emozioni e lasciarle scorrere
- Accettare le emozioni e rielaborarle

*“L'adolescenza è una scoperta personale, ogni soggetto è impegnato in un'esperienza, quella di vivere; in un problema, quello di esistere”.* Sono parole di Winnicott che ci mostrano la situazione in cui si trova un adolescente. Prima qualcuno prendeva decisioni per l'adolescente, ma ora è egli stesso a gestirsi e avere un approccio critico verso se stesso e il mondo esterno e il suo mondo interiore prende forma e delineare un progetto di vita con un sentire personale. In questo percorso il laboratorio teatrale può essere di grande aiuto. Si possono organizzare incontri sia in orario scolastico che extra scolastico definendo insieme gli obiettivi da raggiungere, i tempi e se lo si ritiene opportuno, la collaborazione dei docenti. Verrà chiesto ai ragazzi di “giocare” a fare gli attori, confrontarsi e inventare personaggi superando ostacoli e pregiudizi.

Si proporranno giochi teatrali per favorire la conoscenza, si faranno esperienze di comunicazione non verbale, improvvisazione a coppia e di gruppo per stimolare la creatività, ci proporrà un'esplorazione espressiva corporea e di contatto fisico, si chiederà di inventare storie per sollecitare la fantasia.

La teatroterapia a scuola è molto importante e aiuta ad affrontare diversi problematiche che si possono presentare all'interno di una classe, dall'accettazione della diversità come risorsa, all'affrontare il problema di classi demotivate e poco interessate al programma didattico. In questo caso specifico il teatro diventa uno strumento con cui riaccendere l'entusiasmo, spezzando la routine e mettendo in luce le potenzialità del singolo e del gruppo. L'attività teatrale stimola l'attenzione nei confronti dell'altro in quanto i ragazzi si sperimentano in ruoli diversi, quello dell'attore che accentra l'attenzione su di sé e quello dello spettatore quando sono chiamati ad osservare il lavoro dei compagni e in questo caso si chiede proprio di fare attenzione a quello che vedono e al lavoro che stanno facendo gli altri per apprezzarne le qualità. La differenza tra i laboratori condotti in orario scolastico e quelli condotti in orario extrascolastico, consiste nel fatto che i primi sono frequentati da ragazzi che appartengono alla stessa classe, mentre i secondi sono "aperti" quindi possono partecipare ragazzi che appartengono a classi diverse e sono su base volontaria. In questo caso chi partecipa è di solito attratto dall'idea di confrontarsi con qualcosa di nuovo e è disposto a dedicare il proprio tempo libero all'esperienza teatrale.

La teatroterapia si può fare anche in ospedale in reparti dove i pazienti devono stare a lungo o che devono frequentare per fare delle terapie o controlli periodici. In questo caso il lavoro teatroterapeutico consiste nella ristrutturazione dell'io del paziente agendo sulle sue angosce per fare in modo che acquisisca un grado di amore per se stesso che gli permetta di volersi bene. In un primo momento si lavora sulla percezione corporea, sull'amore per il proprio corpo per cercare di capire che significato ha la malattia per ognuno e poi qual è la percezione che ciascuno ha del proprio futuro. Successivamente si lavora sulle paure, per imparare a dividerle con gli altri ed infine si lavora sulla messa in scena di quello che è scaturito dalle prime due fasi del laboratorio.

Si può lavorare anche con pazienti in riabilitazione psichiatrica e in questo caso possiamo porci l'obiettivo di raggiungere un alto grado di autonomia sempre relazionandoci alla gravità della malattia, alle abilità del paziente, alla sua storia personale e al contesto familiare e sociale in cui vive.

La teatrotterapia dà al paziente l'opportunità di uscire dal ruolo di soggetto incapace di inserirsi nel contesto sociale a cui appartiene e gli permette di agire da protagonista ed esprimere le proprie idee, gli fornisce un'occasione di successo attraverso la dimostrazione delle sue capacità di collaborare con gli altri alla realizzazione di qualcosa che sarà poi presentato ad un pubblico. Con questi pazienti, ci sarà una prima fase in cui ci si concentra sui concetti di corpo, di spazio, di voce. Successivamente si passa alla scoperta e alla conoscenza del personaggio per arrivare poi alla rappresentazione.

Altro luogo dove si può praticare la teatrotterapia è il carcere dove possiamo vedere il teatro come strumento aggregativo, mezzo di comunicazione e di socializzazione accostando al teatro anche il merito di permettere ai detenuti di superare steccati e arrivare alla libertà mentale dove unire le differenze, integrare culture, lingue ed etnie diverse migliorando il livello delle relazioni tra i detenuti. Anche la preparazione dello spettacolo contribuisce a fortificare nuove amicizie e rendere meno conflittuali i rapporti tra i detenuti.

Il teatro è un grande strumento per favorire la consapevolezza dentro di noi e nella relazione con gli altri e "fare teatro" suscita inevitabilmente benessere sia fisico che mentale. La Federazione Italiana Teatrotterapia ci dà la seguente definizione dicendo che la teatrotterapia *"implica l'educazione alla sensibilità, alla percezione del proprio corpo e agisce attraverso la rappresentazione di personaggi extraquotidiani, principalmente improvvisati, e si struttura su un minuzioso lavoro pre-espressivo indispensabile alla creazione di gesti che rendono possibile e consapevole la reazione simbolica"*.

Il teatro e nello specifico la teatrotterapia, agisce positivamente su eventuali blocchi della creatività, su aspetti psicologici quali la timidezza, la paura di parlare in pubblico, la balbuzie e la paura del contatto con l'altro. Lavora sulle resistenze ad assumere nuovi ruoli nella vita quotidiana aiutandoci ad uscire dal personaggio (o maschera) che ognuno di noi si crea e con il quale si sente protetto. Facilita la flessibilità mentale della persona e la possibilità di mostrarsi in modo differente in nuovi ambiti. Solo attraverso il proprio sviluppo psicologico e relazionale si favorisce il mantenimento

della salute mentale. Attraverso l'interpretazione di ruoli diversi si attua un intervento "curativo" della teatroterapia che aiuta a gestire conflitti sia consci che inconsci. Aiuta a sentirsi liberi di sperimentare capacità espressive per mezzo della consapevolezza corporea e delle relazioni sceniche. Il teatro riesce ad aprire spiragli di comunicazione che aiutano il cambiamento di comportamento della persona nei confronti di se stessa e nei rapporti con gli altri.

Fare questo corso di Teatroterapia aiuta certamente la crescita personale di ognuno in quanto contribuisce anche a un arricchimento culturale che sarà utile sia livello personale che professionale.

Questo tipo di corso è sicuramente uno strumento valido per tutti coloro che vorranno accedere al corso professionale di Counseling a Mediazione Artistica in quanto getta le basi per tutto ciò che riguarda l'arte del teatro e la sua applicazione in ambito di relazione di aiuto.