



Corsi on Line di Erba Sacra

TEATRO INTERIORE

Trasforma la tua vita con il Teatro Costruttivista

Docente: Maria Stella Grillo

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo:

- Lezione 1: Introduzione
- Lezione 2: Come usare questo corso. Definire e raggiungere l'obiettivo
- Lezione 3: Il tuo personaggio ideale. Il percorso e i suoi passi
- Lezione 4: Il talismano. Gli obiettivi intermedi
- Lezione 5: Rilassamento. Incontrare i nostri timori
- Lezione 6: Cambiare copione. Liberarsi dalle catene
- Lezione 7: Viaggio nel futuro. Il gioco delle parti
- Lezione 8: L'album delle fotografie. Punti di forza
- Lezione 9: Il cerchio dell'eccellenza. I tre collaboratori interiori
- Lezione 10: Le maschere. Il viaggio dell'eroe
- Lezione 11: Tempo e ritmo. Giocare con le emozioni
- Lezione 12: Costruire una sceneggiatura. La danza dei colori. Verifica.
Bibliografia

Esperienze di Teatro Interiore:

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")



Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it



Trasforma la tua vita
con il Teatro Costruttivista

Che cos'è la realtà? E' una scoperta? E' un'invenzione?

Per la filosofia costruttivista la realtà è una costruzione.

Costruisci la tua realtà nel palcoscenico interiore e

trasforma la tua vita.

Indice

1° Lezione

Introduzione

Il Teatro Costruttivista

- Il metodo Stanislavskij
- La filosofia costruttivista
- La Programmazione Neuro Linguistica

Trasforma la tua vita con il Teatro

- La mia esperienza teatrale
- Il palcoscenico interiore
- La ripetizione crea il cambiamento
- Un problema va osservato da più punti di vista
- L'esploratore e la mappa
- Costruire il copione

2° Lezione

Come usare questo Corso

- Il lavoro su se stessi
- Un problema alla volta
- Esercizi di improvvisazione
- La comunicazione non verbale
- Le esercitazioni
- I questionari e i fogli-diario

I quattro cancelli

- Accoglienza
- Accordo
- Attenzione
- Abbandono fiducioso

Entra nel palcoscenico interiore

Definire l'obiettivo

- Questionario per definire l'obiettivo

Raggiungere l'obiettivo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

3° Lezione

Il tuo personaggio ideale

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il percorso e i suoi passi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

4° Lezione

Il talismano

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Obiettivi intermedi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

5° Lezione

Rilassamento

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Incontrare i nostri timori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

6° Lezione

Cambiare copione

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Liberarsi delle catene

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

7° Lezione

Viaggio nel futuro

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il gioco delle parti

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

8° Lezione

L'album di fotografie

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Punti di forza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di consapevolezza
- Esercitazioni

9° Lezione

Il cerchio dell'eccellenza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercitazioni

Tre collaboratori interiori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

10° Lezione

Le maschere

- Introduzione

- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il viaggio dell'eroe

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

11° Lezione

Tempo e ritmo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Giocare con le emozioni

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

12° Lezione

Costruire una sceneggiatura

- Introduzione
- Esercizio di costruzione
- Esercitazioni

La danza dei colori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Esperienze di Teatro Interiore:

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")

Questionario di verifica

Bibliografia

Introduzione

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counsellor in Ipnosi Costruttivista. E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, counselor, coaching, terapisti, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai "non addetti ai lavori". In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l'inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

Il Teatro Costruttivista

L'obiettivo del Counsellor esperto in Teatro Costruttivista è quello di aiutarti a diventare costruttore positivo della tua realtà, facendoti agire su un palcoscenico interiore dove potrai vivere esperienze emozionali capaci di far emergere dal profondo di te stessa nuove risorse e potenzialità e percepire così nuove possibilità di azione. Sarai protagonista attiva del cambiamento e regista delle tue creazioni. Scenari fantastici e situazioni magiche, che possono ricordare il mondo delle fiabe, ti serviranno per liberarti dalle credenze limitanti, e saranno solo abbozzati, come in un canovaccio della Commedia dell'Arte, poiché sarà la tua immaginazione a intrecciare la trama, completandola con i dettagli, come i colori, i suoni e le sensazioni, fino ad arrivare a condurre il gioco. Il mio intervento, attraverso gli incontri virtuali, sarà quello di accompagnarti nel palcoscenico interiore, di favorire l'emergere delle tue risorse e potenzialità, di aiutarti a trasferirle nella tua realtà perché tu possa sfruttarle in modo efficace. In questo viaggio di ricerca entrerai in contatto con le tue emozioni, imparando a servirtene, come ci si serve dei cavalli per trainare una carrozza.

Se ancora non hai risolto un problema o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei nel palcoscenico interiore, dove lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.

Il Teatro Costruttivista integra il metodo Stanislavskij con la filosofia costruttivista e le tecniche della Programmazione Neuro Linguistica.

Il Metodo Stanislavskij

Il Metodo Stanislavskij è uno stile di insegnamento della recitazione messo a punto da Kostantin Sergeevic Stanislavskij nei primi anni del '900. Si basa sull'approfondimento psicologico del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il

mondo interiore del personaggio e quello dell'attore. La forza del suo metodo sta nello scoprire e usare ciò che ognuno possiede già dentro di sé. "Sei tu che puoi fare un'azione qualunque, noiosa o interessante, breve o lunga. La questione sta, non nello scopo esterno, ma negli stimoli interiori, nelle ragioni, nelle circostanze in funzione delle quali esegui l'azione...Una parte, una scena non riesce? Basta dire "se" e tutto andrà liscio come l'olio." (da *Il lavoro dell'attore di K. Stanislavskij*)

La filosofia costruttivista

Con il termine "filosofia costruttivista" si indica un orientamento condiviso in molte discipline, secondo il quale la realtà non può essere considerata come un qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce (da *il "Manuale di Counselling ved. bibliografia*). La realtà è un'invenzione soggettiva che si modifica ogni volta che interviene una novità, un apprendimento, e tutte le volte che si stimolano immagini mentali. Ogni persona partecipa attivamente alla costruzione degli eventi, proprio come uno scrittore partecipa alla costruzione del finale del suo romanzo. "I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati in funzione dei modi attraverso i quali anticipa gli eventi costruendone le repliche." (G. Kelly, *La psicologia dei costrutti personali*).

La Programmazione Neuro Linguistica

La Programmazione Neuro Linguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica. Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca: Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir, ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica - hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per

quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un “modo di essere e di agire spontaneo”, di modo che l’attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui “contenuti” delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Trasforma la tua vita con il Teatro

La mia esperienza teatrale

Prima di conseguire il diploma di Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica e poi di Counsellor in Ipnosi Costruttivista, sono stata attrice e regista teatrale e mi sono occupata di formazione. Ed è proprio in questo ambito che ho fatto una scoperta interessante: ai miei allievi dei corsi di recitazione, dopo un periodo di preparazione e di studio, proponevo un copione da portare in scena e assegnavo loro le parti. Per qualcuno avveniva una vera e propria trasformazione. Dopo aver frequentato il corso di Programmazione Neuro Linguistica e poi quello di Counselling in Ipnosi Costruttivista, ho capito che cosa era successo in tanti anni di insegnamento della recitazione. Intuitivamente avevo dato a quegli attori l'opportunità di sperimentare la realtà attraverso il punto di vista che in quel momento avevano bisogno di sperimentare per trovare le risorse necessarie al superamento del momento difficile che stavano vivendo. Questo consapevolezza mi ha guidato nel creare il percorso proposto in questo corso, affinché questa trasformazione possa avvenire per tutti coloro che lo desiderano. Voglio precisare che questo corso non è un sostituto dei trattamenti medici o psichiatrici e non si propone di risolvere seri disordini psichici.

Il palcoscenico interiore

Il teatro costruttivista si svolge in un primo momento su un palcoscenico interiore dove sarai l'attore protagonista e il regista delle tue creazioni e successivamente si trasferisce nella realtà attraverso esercizi tipici del teatro. Al palcoscenico interiore si accede lasciandosi guidare in un leggero rilassamento da un Counsellor esperto in Teatro Costruttivista o seguendo le indicazioni che troverai in questo Corso. Imparerai come usare l'immaginazione in maniera ottimista per costruire il tuo presente e il tuo futuro. Sarà un viaggio alla scoperta di te stessa e dei tuoi mezzi espressivi.

La ripetizione crea il cambiamento

Affinché i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini, è necessario “fare” e ripetere fino a che il nuovo comportamento diventa automatico. Se vuoi prendere la patente di guida, non ti basterà studiare perfettamente il codice della strada, devi fare pratica. Nel fare pratica all’inizio è necessario prestare molta attenzione nel coordinare le parti del tuo corpo che partecipano alla guida: accendere il motore, azionare la frizione, ingranare le marce, spingere l’acceleratore, girare il volante, azionare i freni, mentre i tuoi sensi e la tua mente sono impegnati a guardare i pedoni che attraversano la strada, l’automobilista prepotente che te la taglia, i segnali e i semafori. Tutto questo fino al giorno in cui la procedura diventa automatica e tu puoi tranquillamente chiacchierare mentre guidi. Il teatro costruttivista ti fa sperimentare e assimilare nuovi apprendimenti che sostituiranno le vecchie abitudini dannose.

Un problema va osservato da più punti di vista

Molto spesso le persone si creano problemi dove in realtà non ce ne sono e i vari tentativi di porvi rimedio non fanno altro che amplificare la sensazione di difficoltà. Sovente è proprio la soluzione, che abbiamo messo in atto per risolvere il problema, a costituire il problema. *Paul Watzlawick* diceva, nel suo noto libro *Change*, che per vedere la soluzione di un problema occorre solo *uscire dagli schemi mentali* che si sono usati per cercare di risolverlo e riporta un simpatico esempio:

“Il comandante di un distaccamento dell’esercito ha l’ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa. Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: “Signore e Signori, ho l’ordine di sgombrare la piazza dalla “canaille” (siamo a Parigi, nell’800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla “canaille”. In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.”

L'attore, mettendosi nei panni di un personaggio diverso dal proprio, percepisce la realtà attraverso nuovi punti di vista, arricchendo la sua esperienza e il suo bagaglio di risorse. Hai soltanto bisogno di lasciarti accompagnare nel percorso che ti propongo in cui vivrai esperienze emozionali che ti faranno scoprire nuove possibilità di azione. E sarà la tua immaginazione creativa a trovare la soluzione a un problema che ti crea disagio o le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo che desideri.

L'esploratore e la mappa

L'esploratore usa la mappa ma non ne accetta i limiti. Durante il viaggio egli scopre nuovi sentieri e luoghi, che altri non avevano preso in considerazione, e costruisce una mappa sempre più dettagliata e funzionale. Immagina di andare a visitare una città che non conosci; probabilmente porterai con te una mappa che ti servirà almeno all'inizio per muoverti senza smarrirti. E mentre percorri le strade, visiti i musei, i monumenti e i palazzi, gusti le specialità gastronomiche del posto e chiedi informazioni alla gente che incontri, ti accorgi che tutto diventa più familiare e cominci a muoverti con sicurezza. La mappa era ben fatta, anche se mancava dei dettagli che tu hai aggiunto con la tua esperienza. Ma poniamo il caso che nella mappa, che hai portato con te, alcune strade sono state cancellate, i nomi scambiati per errore e il disegno di alcune zone distorto al punto da confondere la percezione della realtà, forse potresti perderti e saresti costretto a fermarti confuso e smarrito. A questo punto, se vuoi andare avanti, hai bisogno di aggiungere dettagli e correggere la tua mappa, in base alle esperienze che farai agendo come un esploratore.

Costruire il copione

I copioni che ti propongo, in ogni capitolo, sono metafore della realtà, che ti permetteranno di costruire nella massima libertà la tua mappa. Si svolgono nel regno della fantasia e si prestano alla trasformazione del regista che c'è in te. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse

e di possibilità, lasciandoti alle spalle l'inutile fardello dei drammi che hai vissuto: acqua stagnante in cui spesso sono annegati i tuoi progetti. Il passato acquista importanza se visto come fucina del tuo presente, il luogo dove hai costruito il tuo futuro che ora si rende manifesto. Non è possibile cancellarlo e neppure andare avanti guardando indietro.

Per andare avanti è necessario guardare avanti.

