

Salute e benessere Il teatro come espressione della creatività e dell'ascolto

Silvia Imperi

Questa storia comincia lontano. Avevo 20 anni e da poco terminato la mia scuola di teatro quando mi chiesi cosa ne avrei fatto. Arrivavano proposte importanti e fino a 25 anni feci l'attrice di giro, come si dice, fino anche a due spettacoli al giorno, sempre città diverse, ero una mestierante. Non riuscivo però, pur lavorando molto e in realtà importanti, a sentirmi profondamente bene fino a che non conobbi le quattro insegnanti più importanti della mia vita. Avevano cinque anni. Ogni loro sguardo durante il laboratorio era una scoperta, ogni battuta ricordata e trasformata dalle loro fantasie giocose una conquista, non era insegnare a ricordare testi, a vivere intenzioni, non era aiutarle a danzare sulla musica mantenendo passi rigorosi, non era guidarle per non farle gesticolare troppo, non era niente di quello che mi avevano insegnato, era un altro teatro. Ogni volta che ci vedevamo a lezione ognuna di loro era assorbita da quello che faceva come se si tuffasse in ciascun gesto e come se quel gesto fosse il più importante, perché eseguirlo cambiava la scena e

creava una felicità immediata, una felicità mai procrastinata ma presente in loro. Eppure durante le improvvisazioni che provavamo a ripetere le parole cambiavano sempre, i passi cambiavano sempre, non si costruivano certezze in scena ma si affrontava l'incertezza di situazioni sempre variabili. Eppure loro attraversavano quel gioco mutevole ogni volta con maggiore gioia e soddisfazione. Perché? Eppure io ogni volta che salivo sul palco mi ricordavo di avere paura, di sentirmi inadeguata, spesso mi veniva la febbre dall'agitazione, prima di andare in scena mi sentivo sempre in bilico nel vuoto in quel tempo interminabile prima del passo, del primo passo sul palco. Ma quelle bambine sembrava non avessero paura di niente nel loro gioco teatrale ad ogni lezione le vedevo aprirsi nell'anima, gioire, esprimersi e sorridere, giocando, con una felicità negli occhi contagiosa. Vedendo loro stavo bene, solo guardandole e loro un incontro dopo l'altro sembravano sempre più felici. Spesso sembrava che fossi io a non sapere cosa fare, come intervenire nei loro

giochi. Mi sembrava come di distruggere quella magia sottile, quell'equilibrio raffinato che ciascuna metteva in ogni più piccolo momento dell'azione, sembrava tutto così perfetto, misurato, nel loro modo di immaginarsi

qualcun'altro che non appena correggevo qualcosa era come se il mondo nei loro occhi divenisse grigio, non urlavo, non perdevo la pazienza, ma quando le correggevo come avevano corretto me dicendo cosa era meglio fare e come era più teatrale agire, loro mi guardavano sperdute, come se parlassi una lingua ignota. Ero la loro insegnante ma come potevo esserlo davvero? Potevo trasferire quello che mi avevano insegnato come lo avevo imparato o no? Capii presto che avevo pochi diritti e molto da imparare come pedagoga perché dopotutto quello di trasformarsi in qualcos'altro era il loro gioco, quelli i personaggi scelti dalle loro anime, quelle erano le battute che provenivano dai loro desideri, dai loro racconti, quali errori potevo contestare? Quali regole stavano infrangendo e soprattutto regole poste da

chi? Certo io avevo la tecnica e loro solo cinque anni, ma quando vivevano quei personaggi giocando non c' erano errori. Lasciandole esprimere mi accorsi di quanto fosse bello e fluido quello che vedevo e quanti sorrisi portasse con se, di quanto facesse bene alla loro autostima inventare da sole, immaginare da sole, quanto accrescesse la fiducia che riponevano verso se stesse: il fatto che dalle loro scelte potesse nascere una storia era miracoloso e profondamente rigenerativo. Incominciai ad imparare in quel momento cosa significasse essere testimone e unica spettatrice di un processo quasi alchemico che accadeva tramite il teatro e che cambiava tutti noi presenti in quella stanza proponendo una felicità contagiosa. Da cosa nasceva questo benessere generale? La timidezza dimenticata? Le paure lontane? Lo capii non subito ma lavorando con loro: loro erano felici perché a teatro si poteva dire e immaginare tutto e perché avevano il potere di cambiare tutto, sempre, solo interagendo tra loro, in una condizione quindi protetta. Si poteva perfino far finta di volare e ricevere dalla propria compagna una reazione autentica di chi osserva per davvero il volo di qualcun' altro con incredulità. Era un patto condiviso, una legge nota solo al gruppo che sceglieva di partecipare e non solo di assistere all'azione scenica. Tutte coloro che sceglievano di recitare accoglievano oneri e onori, l'onere di essere responsabile centrale degli avvenimenti e l'onore di immaginare l'inimmaginabile e plasmare la realtà. Tale possibilità di espressione condivisa, di scambio di opinioni creava in loro uno stato di benessere e appagamento generale. Compresi da allora che sviluppare un esercizio di improvvisazione teatrale significa infatti non solo comporre frasi, ipotizzare situazioni, proporre soluzioni all'interno del dialogo imprevedibile con

il compagno ma anche affidarsi profondamente all'abilità del bambino di risolvere le situazioni più diverse lasciando la libertà al "piccolo attore" di attingere da tutto ciò che ha appreso dal contesto in cui è cresciuto, dalle abitudini che ha coltivato per dare vita a qualcosa di nuovo che nasca proprio da lui. Dare valore a tutto questo e farne un'occasione protetta di espressione attraverso la simulazione teatrale significa aprire prospettive nuove, significa pensare al teatro come occasione di massima espressione del sé capace di creare un benessere diffuso. Così cominciai ad imparare dai bambini che attraverso la simulazione scenica ogni cosa poteva nascere e esplodere senza creare dolore, era tutto controllato da un insieme di regole non dette ma chiare al gruppo per cui tutte sapevano che qualunque strada avesse preso la storia, qualunque personaggio avessero rappresentato, buono o cattivo che fosse, qualunque sarebbe stato il suo destino in scena, loro sarebbero arrivate alla fine di quella "piece" improvvisata salve e soprattutto che si sarebbero salvate a vicenda dandosi mille possibilità. Anche per colei che rappresentava la cattiva c'erano mille possibilità così che non ci fosse mai la morte. Tutte sarebbero state salvate dalla morte insegnandosi l'un l'altra che c' erano tanti modi diversi di attraversare le più disparate situazioni e che bastava farlo insieme, un passo dopo l'altro per arrivare al lieto fine, il loro personale lieto fine.

Il teatro dopotutto permette di reinterpretare situazioni vissute o potenziali mediando l'intervento individuale con un sentire collettivo, imparando a pensare in un nuovo modo, utilizzando processi intersettoriali e transculturali attraverso la simulazione, educandosi all' ascolto, all' accoglienza della diversità così come ad imparare di avere cura nell'esprimere una

propria visione entrando sempre in relazione anche con il punto di vista dell'altro. La peculiarità delle arti e in primis del teatro è, a mio avviso, quella di creare condizioni che stimolino la lettura della propria realtà sotto una luce nuova e con differenti prospettive. Nell'ultima Carta sulla promozione della salute (Shangai, 2016) viene proprio sottolineata la necessità di interpretare la promozione della salute anche e soprattutto come educazione ad esercitare processi di apprendimento e di condivisione in modo da produrre quel cambiamento capace di mettere in stretta relazione i legami relazionali e le opportunità date dalle contingenze e dai differenti contesti, facili da sperimentare nel gioco teatrale. Dopotutto per me fu subito chiaro, guardando quelle bambine giocare recitando che per loro recitare era come salire su una giostra vorticoso da cui si poteva scendere in qualsiasi momento ci si sentiva in pericolo. Non era una gabbia, anzi il teatro diventava occasione di libertà stimolata sempre in maniera differente, momento di creatività profonda. A tal proposito ci tengo a citare tra i miei studiosi preferiti Lanfranco Rosati, pedagogo, secondo cui infatti per educare alla creatività occorre incoraggiare a cambiare regole, a combattere il conformismo, a conferire più immaginazione una volta che si sia riaffermata la fiducia in sé¹. Anche lui considera la creatività come risposta non ad un solo input esterno ma ad un'unione di input che il cervello è in grado di leggere trasversalmente al fine di elaborare una 'proazione', così lui la definisce, cioè un processo che agisce dalla preparazione, all'incubazione, fino all'illuminazione. La simulazione teatrale traduce una "proazione" altrimenti solo immaginata e la rende azione attraverso la simulazione. Inoltre

¹ Rosati L., *La scoperta dell'adulto*, Roma, Anicia, 2003.

permette di pensare la creatività non solo come abilità cognitiva e patrimonio di pochi ma declinandola come potenziale umano da formare ed accrescere, visto che risulta essere sempre più elemento essenziale nel raggiungimento di tutti quegli obiettivi integrati richiesti dalla Comunità Europea e presentati nei principali documenti di policy globali (l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile e il 13° Programma Generale di Lavoro dell'OMS, 2019-2030). Tali documenti infatti pongono l'attenzione non soltanto sull'importanza dell'educazione del capitale umano, ma promuovono anche un'azione multi settoriale per la salute e il benessere, incoraggiando comportamenti relazionali e una vita sana. Un esempio interessante in tal senso, a mio avviso, è la collaborazione nata nel 2010 tra DoRS ed SCT Centre/Unito con la presentazione del libro di Francesca Matricoti, medico di sanità pubblica e drammaturga, *I teatri di Igea - Il teatro come strumento di promozione della salute. Teorie, pratiche, cambiamenti*², frutto di un'indagine sugli studi fatti. Da questa prima occasione è nata una continuità su progetti a bando e proposte formative che hanno interessato il benessere e la formazione degli operatori sanitari evidenziando che secondo le raccomandazioni di Salute 2020 previste nella priorità 3 per rafforzare dei servizi sanitari che abbiano al centro la cura delle comunità locali è imprescindibile sviluppare politiche versatili al cambiamento e alle emergenze di una nuova società globale partendo proprio dall'aggiornamento e dalla preparazione dei professionisti della salute. Il teatro diviene quindi importante strumento in tal senso sia per

² Matricoti F., *I teatri di Igea - Il teatro come strumento di promozione della salute. Teorie, pratiche, cambiamenti*, Italian University Press, 2010.

i bambini che per gli adulti perché è occasione di sviluppo del benessere del corpo tanto quanto della mente, opportunità di condivisione, strumento trasformativo, momento di accoglienza e perciò occasione di benessere e salute. Salute nel senso di una vera e propria occasione umana di educazione alla cura del sé come dell'altro, educazione all'inclusione, allo sviluppo di un'empatia possibile, di una comprensione reciproca che si esercita attraverso l'immedesimazione e l'ascolto e che rende il teatro luogo privilegiato per esprimere la propria personalità. Tutto ciò garantisce vitalità e benessere. Chi "è attore" sulla scena, chi racconta a teatro, chi narra sente di poter incidere sulla realtà, combatte il proprio senso di impotenza, trasforma agendo e intanto lenisce, cura, guarisce ferite collettive oltre che personali, perché cura anche chi guarda la "piece" teatrale. Gli attori quindi, piccoli o grandi che siano, si sentono, se coinvolti fin dalla fase laboratoriale, pienamente fattivi, artefici di ipotesi di cambiamento possibili sia per chi "fa in scena" che per chi osserva ponendo in campo suggestioni importanti. Elemento centrale del lavoro teatrale è proprio quello di trasformare lo stile cognitivo da dipendente ad autonomo e indipendente secondo la teoria della modificabilità cognitiva sviluppata dal pedagogista Reuven Feuerstein che è stato rivelatore nei miei studi. Questa teoria consiste nell'idea che modificare la struttura cognitiva globale delle persone è possibile trasformando lo stile cognitivo da passivo ad attivo, come già anticipato, ripensando quindi il cervello da semplice recettore di informazioni provenienti dall'esterno a organizzatore fattivo di informazioni che suggestionano reazioni ed azioni attraverso esperienze di apprendimento mediate da intenzionalità e reciprocità, tutti elementi centrali nel lavoro

teatrale. Sulla scena l'individuo quindi mette alla prova se stesso e la propria abilità creativa o meglio quella che Lev Vygotsky, psicologo russo, elabora come nozione di ZOPED zona di sviluppo prossimale³. Secondo lui le funzioni mentali, tra cui la creatività e l'immaginazione, devono essere osservate ed incrementate non attraverso insegnamenti al singolo bambino ma proprio nelle attività di collaborazione, proprio com'è quella della simulazione teatrale perché ciascuno misura contemporaneamente le proprie abilità relazionali, emotive e fattive esercitando una fiducia nuova verso le proprie intuizioni e scelte. La rappresentazione teatrale permette di rivelare nuove idee attraverso l'atto del linguaggio, del pensiero, dell'azione individuale e collettiva, creando legami inclusivi e sostenendo la maturazione di identità aperte e plurali attraverso cui inevitabilmente si ottiene un effetto terapeutico con un evidente innalzamento dello stato di benessere.

Silvia Imperi
Laureata in antropologia culturale si diploma come attrice-performer nella scuola di Gastone Moschin e Marzia Ubaldi (MUMOS). Si specializza in ArteTerapeuta nella Globalità dei Linguaggi presso la scuola di Stefania Guerra Lisi e Gino Stefani. Attrice e drammaturga, fonda nel 2010 l'Associazione Artò in Umbria, volta alla divulgazione di artisti autori e alla valorizzazione in campo educativo dell'autorialità infantile

³ Vigotskij L., *Il processo cognitivo*, Torino, Boringhieri, 1980.