

**Progetto di teatroterapia
di Rossella Fasano
regista e arteterapista**

**“ Ogni essere umano ha dentro di sé qualcosa di più importante di se stesso:
il proprio dono.....” (da Brida di P. Coelho)**

Premessa:

Spesso pensiamo che il concreto sia la base della nostra vita e della nostra percezione ed a questo concetto, a volte, facciamo coincidere tutto, anche la sfera dei sentimenti e quella dell'arte. In realtà la nostra vita è continuamente gestita dal non concreto dell'evanescente, il nostro cervello attua continuamente delle strategie per decifrare una percezione che per nostra fortuna è molto più complessa e indefinita di quanto pensiamo.

Bisogna continuamente dotarsi di occhi nuovi, perché ogni volta che affrontiamo qualsiasi dimensione di relazione siamo esploratori di un ignoto, che sicuramente ci farà crescere e conoscere. Un percorso artistico è, in questo senso, un'occasione unica e particolare che, maggiormente, ci mette in contatto con la struttura più intima della relazione. Nel processo creativo vi è un punto in cui spazio e tempo si equivalgono, s'intersecano e producono la soluzione, un'esperienza eccezionale di fusione nella quale la persona si percepisce come unità rara e particolare. In quel punto avviene il cambiamento, varca una soglia e accede al suo essere profondo.

In ogni gruppo c'è qualcosa di unico e irripetibile: la ricchezza, le forze e le capacità contenute in un gruppo possono essere paragonate ad un sistema estremamente complesso, come un universo in continua evoluzione e trasformazione. Ma è anche vero che il gruppo può essere visto, rovesciando il cannocchiale, come un qualcosa di molto piccolo, come un prezioso microcosmo. In ogni gruppo è rappresentata in modi e forme diverse tutta la ricchezza dell'essere umano. Metaforicamente, possiamo immaginare il gruppo come un'unica persona ricca di pregi e difetti, contraddizioni, luci ed ombre, una fonte inesauribile di espressività, ruoli, emozioni, sentimenti e creatività. In questa prospettiva, in quanto persone inserite in un gruppo, ogni emozione, capacità, difficoltà di un'altra persona ci appartiene almeno in parte e questo costituisce un arricchimento per noi e per l'altro.

La **Teatroterapia** è un approccio globale alla persona che, avvalendosi di tecniche teatrali (linguaggio del corpo e suono della voce), permette la piena espressione di sé. Attraverso il gioco e il mettersi in gioco con gli altri, compagni di uno stesso viaggio, si frantumano le molteplici maschere che quotidianamente veniamo ad indossare. Questo permette di entrare in contatto con le proprie istanze più intime e fa emergere una creatività espressiva di cui spesso ignoriamo l'esistenza.

Metodologia

La **Teatroterapia** si basa su tre processi sequenziali e complementari: il processo pre-espressivo, espressivo e post-espressivo. Le tecniche pre-espressive sono alla base dell'arte teatrale. In questo ambito si lavora sulle possibilità espressive del proprio

corpo, sul rapporto con gli altri e con se stessi. Ci si concentra sulle forme pure, senza l'obiettivo di costruire una performance e sul linguaggio non verbale, utilizzando suoni che vengono prodotti liberamente senza l'uso di parole. Si esegue il training attoriale di base, fisico e sensoriale: il gioco, il movimento corporeo, la danza non strutturata, e le associazioni gestuali libere. In questa fase, con il training, si sviluppa la segmentazione del corpo, realizzando diversi tipi di movimento e di ritmo; si porta l'attenzione sulle varie modalità di camminata nonché sull'uso dei suoni. Questo può all'occorrenza evolvere in qualcosa di più definitivo e strutturato, come l'interpretazione di un personaggio, ma può anche rimanere per lungo tempo nel processo primario.

Nel processo espressivo si lavora sui sentimenti e sul vissuto di ogni protagonista partendo da azioni spontanee e improvvisate, che possono essere più o meno guidate. Il valore di questa fase sta nella possibilità di esprimersi senza impedimenti, di esternare i propri sentimenti e il proprio essere nella libertà consentita dalla finzione teatrale. Nel processo post-espressivo il momento artistico finale ha lo scopo di dare una conclusione al processo creativo e un significato sociale e culturale all'opera. Il lavoro espressivo si conclude con la messa in forma della drammaturgia. La sceneggiatura drammaturgica si compone di azioni sceniche che l'attore presenta al regista, quindi la transizione non segue un copione, un testo teatrale, ma semmai lo produce, stimolando eventuali analogie con testi preesistenti. La drammaturgia nasce da associazioni libere su azioni prodotte dal singolo attore e dal gruppo, mentre la scelta del testo è una sovrastruttura di significato applicato alla performance nella parte finale delle prove. La produzione degli aspetti fonici, ritmici, timbrici e sequenziali che si vede, si sente, si esige, non dipende dal virtuosismo dell'attore, bensì dal suo lavoro di fiducia nell'imprevedibilità, sua e dei suoi compagni di viaggio e nelle regole del teatro: la ripetizione, la presenza fisica, corporea e vocale. La percezione nella transizione sembra contraddire la spontaneità, in realtà ne è il presupposto, in quanto si è spontanei e, quindi, imprevedibili, solo dopo quando lo studio del corpo nello spazio pre-espressivo che crea quella cultura del linguaggio non banale, extra-quotidiano, il linguaggio dell'arte. La Transizione è unica ed irripetibile, rappresenta una tappa drammaturgica in divenire mentre, nelle dinamiche interne al gruppo, sancisce il compimento di un processo, di una prima fase di lavoro. E' compito del regista-conduttore dare una forma compiuta che abbia un valore artistico. Per realizzare ciò, non si deve in alcun modo penalizzare l'attività creativa dei vari componenti del gruppo; anzi si fanno coincidere gli aspetti personali e quelli scenici con una narrazione coerente e ben strutturata.

Riferimenti Metodologia Teatrale

La mente ed il corpo funzionano allo stesso modo e si condizionano a vicenda. In ambito teatrale, l'attore e il personaggio fanno uso dello stesso corpo ma esprimono due entità diverse: infatti, sulla scena l'attore non è mai doppio ma è in coppia con il suo personaggio.

Grotowski parla ai suoi attori come uno psicologo, conducendoli alla ricerca dell'autenticità interiore attraverso il lavoro sulla voce, sul movimento corporeo e sul

pensiero. Fermare il flusso dei pensieri per liberare il corpo e la voce nell'atto
Nel teatro d'improvvisazione, il processo di identificazione consapevole con il personaggio è definito gioco di ruolo, atto spontaneo che permette di uscire dall'alienazione di schemi rigidi per farsi strumento creativo.

Il teatro di ricerca focalizza la sua ricerca attraverso le seguenti fasi:

- Abbandono del teatro dialogato
- Assunzione di un teatro fisico
- Ricerca di una funzione educativa

E' **Stanislavskij** che inaugura la nuova funzione del regista: la funzione pedagogica in cui gli stimoli sono sottoposti all'attore (musica, testo, oggetti...) servono a favorire la sua espressione. Il training fisico mira ad eliminare i blocchi muscolari che impediscono la reazione libera e creativa. Lo stesso obiettivo di liberare i blocchi di energia è condotto attraverso il lavoro sulla respirazione naturale. Dal percorso possiamo riassumere tre momenti del processo di training:

- Padronanza e memorizzazione di segni gestuali, corporei, vocali
- Apprendimento di tecniche corporee di base
- Lavoro mirato a liberare il corpo dalle inibizioni dovute allo spazio e alla gravità

Obiettivi

L'obiettivo è di sviluppare un progetto di espressività psicofisica fra terapia e creazione dai risvolti psicologici, educativi e sociali, utilizzando metodologie artistiche/teatrali, basato sull'accrescimento della consapevolezza del sé. Ne risultano rafforzate la vanità e l'autostima. I partecipanti al laboratorio, in gruppo, attraverso la ricerca artistica, sono disposti a mettere in gioco una quantità di energie che non sarebbero disposti a concedere in altri ambiti.

Rossella Fasano
Cell. 347-1576231