

DRAMATERAPIA ED ENERGIA

L'aprirsi

Abbiamo parlato di bellezza come guida e di arte come garanzia. Abbiamo però bisogno di una definizione valida di arte, che non sia solo quella dei critici e delle gallerie d'arte. Vorrei proporre una definizione dell'arte come creazione di spazi e tempi che ci aprono. Possono essere canzoni, danze, dipinti, sculture, rappresentazioni, film, spettacoli pirotecnici e qualsiasi altra cosa. Hanno l'effetto di liberarci, almeno fino a un certo punto, da ciò che eravamo prima di entrare in contatto con loro e ci restituiscono alla vita quotidiana almeno per qualche aspetto. Gli spazi e i tempi aperti dall'arte fanno parte di una famiglia che include la meditazione e altre possibilità di epifania (epifania intesa come visita da parte di saggi che portano doni).

Teatro e gioco

Una volta ho fatto un gioco in lungo e in largo per le isole britanniche. Non era stato progettato come attività terapeutica anche se in seguito fu usato in contesti terapeutici. Il gioco si chiamava 'Dragonmat'. Il "mat" era un tappeto, creato per me da portatori di handicap delle isole Shetland con la lana soffice e consistente di quei luoghi, con intrecci con forme di lingue di fuoco in colori fiammeggianti. C'era anche un drago, che consisteva in una enorme testa con corna. Questa testa di drago procurava non poche difficoltà nel trasporto sui piccoli aerei che volano verso le isole scozzesi. Il tutto era completato da un lungo corpo di stoffa luccicante ricco di ornamenti. Nel gioco, però, il drago ero io.

I partecipanti giocavano in squadre. Ogni squadra aveva dei dadi che erano grandi e colorati e potevano essere usati per decidere quale squadra dovesse fare le mosse o quale membro della squadra dovesse svolgere un certo compito. I giocatori usavano pitture facciali ad acqua per distinguersi e

quando c'era tempo (alcuni giochi duravano diversi giorni) inventavano una canzone o una parola d'ordine. Ogni squadra aveva una mappa del regno del Drago e il gioco consisteva nell'introdursi nel castello del Drago e nello scoprire il suo segreto.

Che cosa vuol dire per noi 'vincere'?

Ogni tratto del territorio del Regno del Drago era rappresentato da un'attività, che poteva essere atletica o teatrale, o altrimenti poteva implicare la costruzione di cose o la risoluzione di indovinelli. Chiunque fosse catturato dal Drago veniva contraddistinto da una penalità del Drago (una toppa adesiva luccicante). Dopo aver acquisito un certo numero di penalità (spesso tre), il giocatore era morto. I fantasmi continuavano a giocare, ma con regole differenti. (Inventarono queste regole da sé; una scuola del Northumberland decise che i fantasmi fossero in grado di entrare nel cervello del drago per carpirne il segreto). In una scuola per bambini disabili il gioco durò tutta la giornata, così facemmo la pausa pranzo. Dopo pranzo c'era solo un fantasma: un ragazzino in carrozzina che luccicava di "squami del drago" appartenenti a tutto il gruppo e molto orgoglioso di sé.

È chiaro che questo ragazzino avesse uno scopo nascosto: non capire il segreto del Drago, ma collezionare adesivi. Non aveva vinto nel nostro gioco, ma nel suo gioco personale aveva avuto un successo strepitoso. Il bello del dramaterapia è che essa può soddisfare più di un progetto. Non tutti i partecipanti devono desiderare per sé ciò che desidera, per loro, il capogruppo.

L'importanza della caduta

Ad esempio, nella stessa scuola, una persona in ogni gruppo doveva attraversare il fiume. Il fiume era un paracadute, tenuto gonfio da tutti gli altri giocatori. Era molto grosso e la difficoltà non consisteva tanto nel continuare a camminare, ma nel restare in equilibrio e non confuso dal movimento del nylon. Una squadra mise in gara una bambina sulle grucce che aveva forse otto anni e aveva imparato a camminare quel-

l'anno stesso. La bambina cadde. Cadde ripetutamente, inutilmente, in modo esagerato, ridendo continuamente. L'insegnante ed io abbiamo compreso che la capacità acquisita di camminare da parte della bambina era per lei divenuto anche l'obbligo di non cadere. La bambina aveva bisogno del permesso di sbagliare e il paracadute le offriva un'opportunità perfetta.

Un'altra bambina che lavorava nella stanza di psicomotricità impilò tutti i blocchi di gommapiuma, sistemandoli a mo' di torri vacillanti. Le scalava e ci cadeva sopra e nel mezzo degli altri blocchi. Se accidentalmente la torre non precipitava, si dimenava fino a farla cadere. La torre era il trono: del re, della principessa, del pri cipino. Questa bambina era stata mandata perché si rifiutava di andare a scuola, giocare con gli amici, fare musica o ginnastica. Nella dramaterapia non voleva fermarsi quando la sessione finiva e quando se ne andava faceva richieste sulle attività della settimana successiva.

Queste esperienze rafforzano l'idea che quando offriamo un'attività teatrale come terapia, possiamo semplicemente presentare l'esperienza e poi osservare in disparte quello che lei fa! Dalla grande ricchezza che offre il teatro le persone possono ricavare ciò di cui hanno bisogno.

Non forzare il fiume

Quando le persone lavorano su ciò di cui hanno bisogno, avranno energia e concentrazione. Vi sarà ciò che Mihaly Csikszentmihaly (1) chiama 'flusso' e Peter Slade 'assorbimento' (2). Lavorando in questo modo, possiamo anche avere il privilegio di vedere rappresentazioni teatrali migliori di molti spettatori. È difficile per gli artisti, in ogni forma d'arte, raggiungere un totale assorbimento e una completa mancanza di coscienza di sé. La maggior parte del lavoro di Stanislavsky, Grotowsky, Brook, tende a questo scopo.

Il flusso, però, non può essere forzato. I saggi imparano ad aspettarlo. Potrei citare l'esempio di un'attrice che stava per concludere una serata di dramma Greco con il monologo di Agave da *Le Baccanti*. Il personaggio è la madre di un re e il

suo discorso è la reazione alla notizia che suo figlio è stato messo a morte dalle baccanti.

Le prove si erano svolte in modo caotico, non c'era stato il tempo materiale per provare il monologo. Presa dal panico, la mia amica attrice disse al regista, 'Non mi sento pronta a recitare la parte e non sono sicura che alla fine della serata possa essere in grado di farlo. Se mi sentirò sicura più tardi, va bene. Tenete le luci spente per cinque secondi dopo l'ultima scena provata. Se non mi muovo, finiamo in quel punto'. Col passare della serata, trovò lo stato d'animo giusto e recitò il monologo di Agave, senza provare, con la stessa calma che avrebbe avuto parlando ad un'amica. L'effetto fu magico e gli spettatori ne rimasero incantati. Non impegnandosi in anticipo, l'attrice aveva trovato le energie giuste per rilassarsi e aprirsi un varco per lasciar passare l'ispirazione spontanea.

Come acquistare energia!

Metto la capacità di questa attrice sullo stesso piano della libertà di cadere. Quando non sono preoccupato di fallire, quando mi libero dall'urgenza di riuscire, probabilmente non fallirò. O altrimenti sarò in grado di utilizzare e trasformare ciò che potrebbe sembrare un fallimento. In tal modo libererò maggior energia. La primissima versione del gioco 'Dragonmat' avrebbe dovuto durare un'ora, ma dopo cinquanta minuti ero talmente esausta da dovermi fermare. Versioni successive durarono cinque giorni. Allo stesso modo, il mio primo gruppo teatrale in un corso di portatori di handicap, recitò soltanto 50 minuti delle due ore previste, perché erano stanchi come me. Nell'arco di tre settimane, acquisimmo la libertà di non riuscire e di cadere oltre che di recitare, ma anche l'energia extra che ci veniva dal nostro essere rilassati, permettendoci di lavorare due ore e anche di più.

L'arte è comunicazione. In alcune forme d'arte, la pittura e la composizione musicale ne sono esempi, posso lavorare da solo e la comunicazione arriva più tardi, quando gli altri vengono a contatto con l'opera. In forme d'arte come teatro e terapia teatrale, tutte le componenti devono essere presenti

nello stesso luogo e nello stesso momento. Quello che l'arte comunica non è tanto l'informazione letterale, quanto stati d'animo, sensazioni e soprattutto energia. Diciamo che una rappresentazione è 'elettrizzante', che una poesia ci 'tocca' o che siamo stati letteralmente 'trasportati' da un'opera d'arte.

Come trasmettere energia

Uno dei modi per trasmetterci energia scambievolmente è mediante gli applausi. Un membro di uno dei gruppi che presentavano difficoltà di apprendimento ne era pienamente consapevole. Spiegò a un addetto che era lì per la prima volta: "Mi devi guardare e mi devi applaudire". In un primo momento accettare gli applausi non è più facile che accettare complimenti, ma quando impariamo a farlo, applausi e complimenti ci possono fornire energia.

Esiste lo spazio ed esiste il tempo in arte e in teatro. Il teatro è più grande di noi. Quando vogliamo il successo, dentro di noi c'è tensione. Quando ci scaldiamo, ci stanchiamo, ci rivolgiamo alla drama in uno stato di disperazione, a questo punto giochiamo, riusciamo ad entrare nello spazio ampio e generoso del teatro. L'io ansioso smette di pretendere tutta la nostra attenzione, si sposta e si diverte. L'energia può fluire liberamente.

Rilassati e sii pronto a cadere (se necessario).

Quanto può essere importante uno stato d'animo mutato? Alcuni attori fanno affidamento su una scarica di adrenalina per recitare. Altri credono che recitare con verità richieda lo stesso stato d'animo nel quale portiamo avanti altre attività della nostra vita – ma che dovremmo essere sempre calmi, attenti e concentrati. Mi trovo con l'ultimo gruppo. Quasi sempre quando siamo guardati si verifica una scarica adre-nalinica. Dopo tutto, nel nostro patrimonio ancestrale, esistono dentro di noi piccole creature per le quali essere guardati vuol dire essere cacciati. Più di recente, la vicinanza di esseri come la tigre dai denti a sciabola ci ha resi circospetti nei confronti di uno sguardo che ci soppesa. Ma se è importantissimo rimanere calmi quando si è attaccati, lo è anche rimanere rilassati e calmi di fronte al pubblico.

È innegabile che quando stiamo acquisendo nuove abilità o stiamo andando in terapia, consideriamo la possibilità di un periodo di riscaldamento. Una riflessione o un momento di rilassamento alla fine di una seduta di lavoro ci aiuta a ritornare alla vita quotidiana. Parte dal nostro scopo è però integrare l'arte nella nostra vita, in modo da renderne possibile l'utilizzo in ogni momento. In ultima analisi, idealmente, potremmo sentire l'esigenza di tenere sempre con noi il silenzioso testimone per cui teniamo la nostra rappresentazione e la consapevolezza di recitare. Progressivamente, ciò potrebbe implicare il permettere al lavoro di superare i confini della seduta.

Ritorno al cervello

La parte del cervello che elabora le emozioni è molto più antico del settore che elabora parole o altri sistemi in codice (3). L'emozione è la forza trainante. Altrimenti il nostro stato di riposo come mammiferi consiste in uno stato di attivazione minima e di leggera curiosità. Il nostro essere creature sociali fa sì che gran parte di questa curiosità venga scambiata reciprocamente. Noi vogliamo comunicare e capire gli altri. Quando non riusciamo a farlo, è difficile per noi essere in grado di crescere (4). Il nostro apprendistato deve rispettare questi meccanismi come anche le sedute terapeutiche vere e proprie.

Dire "vogliamo comunicare" convalida l'idea che la consapevolezza è un tipo di emozione, come propone Richard Cyto-
wic (5).

In che modo il drama è motivante?

Le emozioni più forti ci motivano in modo più forte della semplice curiosità. La ricerca del piacere è stata spesso considerata un'emozione motivante. La maggior parte di noi trova piacevole il teatro e/o le attività "drammatiche". Durante la primavera del 1998 mi occupavo di un progetto di Educazione alla Salute per le scuole superiori di Torino. Due delle scuole erano un liceo artistico e un liceo scientifico. Il terzo era un istituto tecnico. Sette sessioni di lavoro interessarono

due, tre o quattro classi alla volta e 421 studenti risposero a un questionario di ricerca(6).

Ciò che mi colpì, quando analizzai i dati, fu la risposta molto positiva all'elemento teatrale presente nel progetto. Per prima cosa, gli studenti assistettero a una rappresentazione che richiedeva una certa partecipazione da parte loro e poi, dopo un lavoro in piccoli gruppi, intervenivano nella rappresentazione per cercare di mutare il corso del racconto. 250 degli studenti, provenienti da più di venti classi e per oltre quattro mesi, diedero il giudizio più positivo alla parte teatrale. 132 davano un giudizio positivo. 26 persone erano meno entusiaste, 13 non entusiaste per niente. Per dirla diversamente, in proporzione, il 59,5% degli studenti gradiva moltissimo il teatro, al 31,5% piaceva molto, al 6% piaceva un po' e soltanto al 3% non piaceva affatto.

Una spiegazione simile è presentata in *Forme Mentali* di Howard Gardner (7). Riguarda la ben documentata "Teoria delle Intelligenze Multiple". Altri psicologi hanno identificato molte altre 'intelligenze' (definite come approcci a problemi o difficoltà) ma Gardner descrive largamente l'intelligenza linguistica, l'intelligenza musicale, l'intelligenza logico-matematica, l'intelligenza spaziale, l'intelligenza cinetico-corporea e le intelligenze personali (o interpersonali). È possibile che un essere umano possieda in modo predominante una di queste intelligenze, ma potrebbe non essere del tutto privo di alcune di esse.

Sappiamo da un altro psicologo, Abraham Maslow, che gli individui possiedono un forte impulso a perfezionare le possibilità in loro possesso. Egli lo chiama il meta-bisogno della auto-realizzazione e lo pone in cima alla gerarchia dei bisogni primari e dei bisogni di crescita (8).

Quando si aggiunge il teatro, che offre possibilità di utilizzare lo spazio, di parlare, di muoversi, di cantare, di risolvere problemi e di lavorare con gli altri, al programma di terapia, si offre ai clienti la possibilità di usare tutta la gamma delle proprie potenzialità. Inoltre questa possibilità risulta molto gradita a tutti.



“Creazione di un eroe mitico”

Creazione di nuovi miti

Parlerò qui di una seduta di formazione, piuttosto che di una seduta terapeutica. Gli studenti erano chiamati a svolgere un lavoro tramite i cinque elementi cinesi, terra, legno, metallo, fuoco e, nel giorno in questione, acqua. Ho scelto questa sessione perché due gruppi lavoravano insieme e ciò rendeva più pressante il nostro desiderio di capirci reciprocamente e di comunicare .

Un gruppo si era formato in Italia, sebbene alcuni membri fossero portoghesi, tedeschi e olandesi oltre a me che sono inglese. Una dei partecipanti aveva partecipato a questo tipo di gruppi, diretti da me, fin dal 1984, prima che mi stabilissi in Italia e un'altra giovane partecipante era lì per la prima volta.

L'altro gruppo proveniva, dopo che abbiamo affrontato complicate battaglie burocratiche, da San Pietroburgo, in Russia. Due membri del gruppo lavoravano nel Museo di Stato Russo, nel quale stavano perfezionando i loro servizi educativi nel campo dell'assistenza a bambini portatori di handicap. Altri due provenivano dall'Istituto Armonia, che è la prima clinica psicoterapeutica privata aperta a San Pietroburgo che offre anche servizi alla città.

Normalmente lavoriamo cinque ore di sabato e cinque ore di domenica, ma i partecipanti russi avevano il volo la domenica pomeriggio, così dovevamo lavorare anche sabato sera e soltanto tre ore domenica mattina.

Riscaldamento

Dal momento che il gruppo desiderava lavorare su se stesso, mentre personalmente ero molto interessata alle tecniche specifiche, si decise che ogni fine settimana qualcuno avrebbe guidato due ore di lavoro nel proprio campo specifico, anche in considerazione del notevole sconto sul prezzo del corso. I russi non potevano pagare il loro corso ed erano stranieri 'esotici': chiaramente toccava a loro dare un contributo alle due ore. Ci siamo incontrati in un vasto, basso capannone che era stato, intorno al 1900, la sede della prima industria cinematografica in Italia. Preparai un'esplorazione del

territorio con un riscaldamento fisico e in seguito Elisabetta Ronco ci guidò in un mottetto. Ci insegnò un tema musicale nel quale ognuno di noi doveva inserire una frase nella nostra lingua natale o il nostro dialetto italiano di origine (in Italia il dialetto è ancora molto usato). Qualsiasi modifica richiesta dalle nostre parole era ben accetta. Così tutti e sedici ci riunimmo e cantammo le nostre frasi insieme, cambiando dinamica o tacendo in risposta a quello che sentivamo.

Input tecnico

A questo punto, Nana, storica d'arte, Olga e Alfya, terapisti d'arte e Karina, terapeuta musicale, cominciarono il loro lavoro. Avevano portato dalla Russia delle piccole forme in legno, versioni in miniatura delle tazze che usavano i soldati russi, la cui forma riproduceva quella di imbarcazioni. Venerdì avevamo fatto spese folli e così avevamo a disposizione deliziosi tubetti freschi di pittura acrilica in modo che ciascuno potesse decorare la propria barchetta. Il nobile Orazio, che vive in centro, aveva riempito d'acqua una grande tanica di zinco e le barche furono varate in questo laghetto.

Nel frattempo avevamo steso 30 metri di fogli di politene fra i pilastri del capannone e avevamo l'incarico di dipingere immagini marine su entrambi i lati dei fogli. Dipingere insieme su entrambi i lati del foglio, rispondendo al movimento e alla pressione, correggere e rivisitare le immagini dall'altro lato era un dialogo completamente nuovo. Adesso le barche erano piazzate sulle spiagge di questo grande mare. A coppie, in russo, in inglese, in tedesco e italiano, oltre che col mimo, inventammo storie di mare da ballare e cantare.

Quando si lavora con problemi e difficoltà

A questo punto si verificò un momento di crisi. Era stata programmata per quella sera una performance di Mamadou Dioume, che fa parte del gruppo di Peter Brook a Parigi. Quando aveva disdetto la sua prenotazione, noi avevamo preso quello spazio. A un certo punto si sono presentati i suoi attori dicendo che ne avevano bisogno altrimenti non avrebbero potuto preparare il loro spettacolo. Erano visibilmente

tesi e contrariati, pur essendo nostri amici. Ho lavorato con Mamadou e fatto rappresentazioni in momenti diversi con due degli attori. Così, ci è toccato improvvisare.

Ho mandato il nostro gruppo fuori a camminare lungo il fiume lì fuori, a fare un circuito dei due ponti, con lo scopo di disegnare una mappa al loro ritorno. Su questa mappa dovevamo anche indicare dove, nella nostra vita facevano la loro apparizione cascate, chiuse, rocce, tronchi, spazzatura, mulinelli e aironi intenti a pescare. Avevamo anche panini e bibite da consumare a piacimento durante questo processo. Nel frattempo spostammo i mobili che si trovavano in un ufficio e in un'anticamera e qui demmo un'occhiata alle varie mappe.

Finimmo la giornata di sabato con due gruppi, in anticamera e in ufficio, facendo linguaggio corporeo una persona alla volta. Per prima cosa il gruppo doveva portare e sostenere la persona, accarezzarla, aiutarla in ciascuno dei movimenti che sembrava volesse fare. Lavoravamo come l'acqua, ma acqua come quella che trovi al mare quando fai il bagno. In seguito, il gruppo doveva impedire alla persona di fare qualsiasi cosa cercasse di iniziare, acqua come le alluvioni che si abbattano sul Piemonte regolarmente ed anche su San Pietroburgo.

Attività centrale

I partecipanti andarono via protestando, in uno stato mentale piuttosto turbolento. La domenica mattina vide un carico in auto molto complicato del gruppo russo. Era stato approntato per noi lo spazio teatrale più piccolo, una scura 'L' con tendoni, luci e attrezzature acustiche. Appendemmo intorno ad esso il nostro oceano e collocammo le nostre barchette sulle mappe del fiume al bordo inferiore. I russi mi avevano dato una scatola con dodici bamboline, di fattura molto semplice, poco più di un tessuto intrecciato, alle quali i bambini possono confidare i loro problemi. Queste furono distribuite al gruppo italiano; i russi ebbero l'incarico di fare delle bambole di carta. Con carta da forno e pellicola trasparente ogni partecipante costruì una mappa del fiume della loro vita intorno al momento del corso. Dovevano piazzare la bambola

nella barca nel posto giusto, come fosse la loro 'anima' o un fanciullo interiore e comporre una canzone da cantarle per spiegarle perché era in quel luogo a quell'ora.

Questo fu un momento davvero commovente. Quando qualcuno si sentiva pronto ad iniziare, si spostava verso il suo fiume, seguito dal suo gruppo. Dopo la canzone cadeva un silenzio, spesso prolungato, prima che un'altra persona fosse pronta a cantare. Dalla prima canzone l'acqua simbolica della carta fu irrorata da vere lacrime salate. Lo spazio era un delta di fiumi, ponti, rocce e isole, che si intrecciavano, si combinavano e scorrevano insieme. Ci rimaneva ben poco tempo, dopo che furono cantate tutte le canzoni. Andammo verso il fiume fuori e i russi lanciarono le loro barchette colorate. Poi partirono per andare all'aeroporto.

Conclusione

Quella sera camminai lungo il fiume Dora, dove erano state lanciate le barchette, fino al Po. Nessuna di esse si era incagliata nei mucchi di tronchi e nelle canne ai lati del fiume. Arrivarono al Po, che attraversa l'Italia dalle Alpi ad ovest fino al sud di Venezia ad est. Nei miei sogni le nostre barchette veleggiano sul mare.

Lavorare con l'immagine

Il nostro lavoro, perciò, consiste nel lavorare con le immagini e rimanerci. Usando sia attività proiettive che personali (per questa volta, ma non in tutti i casi, principalmente dipingendo, cantando e raccontando). I risultati, in base ai commenti dei partecipanti, sono dell'acquisizione di una maggiore energia e di un'esperienza più profonda della vita quotidiana. Inoltre, coloro che erano terapeuti, insegnanti o capi-gruppo avevano acquisito molte idee.

Il teatro, inteso come recitazione e rappresentazione, in fondo è facile da imparare perché riguarda qualcosa che facciamo abitualmente durante la nostra vita. È altresì molto difficile perché, all'inizio, le nostre azioni sono invisibili ai nostri occhi o ci sembra innaturale poterle cambiare. Se cerchiamo di acquisire una distanza psicologica, cominciamo a vedere

noi stessi con distacco, e, si spera, con ironia. In tal modo possiamo controllare meglio quello che facciamo. Cominciamo a giocarci e cominciamo a creare teatro.

È necessario conoscere il teatro per trarre vantaggio dalla dramaterapia?

Il teatro è un'arte che non si smette mai di imparare. Possiamo però estrapolare elementi tipici del teatro per aiutare le persone che hanno poche ore a disposizione per lavorare con noi. Chiunque venga a lavorare su se stesso mediante la dramaterapia non necessita di esperienza di teatro più di quanto uno spettatore debba essere attore. Una buona parte dell'arte del terapeuta è aiutare le persone che non hanno esperienze precedenti a lavorare col teatro.

Appendice

Individui ma non soli

In questa appendice fornisco alcuni suggerimenti per lavorare sulla voce e al tempo stesso sui movimenti.

Una volta ho lavorato con una cliente che amava cantare, solo per improvvisare insieme. Ci siamo distesi su un tappeto e lei ha cominciato. Io facevo da "basso continuo" oppure raccoglievo e amplificavo elementi che coglievo nella sua voce. Cantavamo, parlavamo, cantavamo a bocca chiusa, urlavamo, strillavamo, ridevamo, facevamo schioccare la lingua, fischiavamo, gorgogliavamo, insomma, un po' di tutto. Le sedute venivano registrate e al termine o nel corso della settimana, la mia cliente disegnavo immagini che le aveva ispirato l'ascolto della musica oppure scriveva qualche riga in proposito, come fosse un tema o un diario. Anche questa è una buona terapia collaterale per il tirocinio; una persona è sempre protagonista e l'altra è l'aiutante, ma in questo caso i ruoli possono essere scambiati.

Biancoli dice che la voce deve essere integrata nel movimento perché solo così è in grado di accedere al centro del corpo. "...tra i segmenti corporei coinvolti nella produzione della voce e della parola non vi è solo quello ad essa fisiologi-

camente preposto (cioè la zona delle corde vocali già addotte e pronte a vibrare per aumento della pressione sottoglottica dell'aria espiratoria), ma anche quello da cui l'aria proviene. E questo è già... molto vicino al centro geometrico del corpo, essendo costituito dalla base dei polmoni in estensione: zona sensibile alle spinte ideo-affettive che portano alla parola" (9).

La coreografia di Mary Wigman poneva in posizione centrale il plesso solare. Fu una delle massime esponenti della tradizione scenica della Danza Espressionista. Il T'ai Chi pone il centro a due dita sotto l'ombelico e molti insegnanti di arti marziali concordano con questa idea. Il centro di gravità del corpo si trova qui. Camminare con l'immagine di un mare calmo in questo punto produce un bellissimo portamento scorrevole.

Non è solo importante che la voce abbia una posizione centrale nel corpo, ma è anche importante dare corpo alla voce. Luisa Passalacqua ci ricorda che 'se la guarigione del corpo e il repertorio dei ruoli sono spesso scopi importanti della dramaterapia, il lavoro della voce costituisce un legame importante fra i due' (10).

L'equilibrio fra l'individuo e il gruppo è fondamentale per una possibile terapia. Il lavoro sulla voce descritto qui aiuta a formare un gruppo e a verificare in seguito che è stato formato. L'Open Theatre (11) l'ha usato come tecnica di base e come modo di lavorare, fuori dal realismo, per esplorare nuove direzioni, inclusa la terapia di gruppo. È una sorta di sincronia fra suono e movimento.

Riscaldamento

- Lavorare come gruppo sulla consapevolezza della posizione degli altri – camminare all'indietro, intrecciandosi e schivandosi.

- Lavorare in due, uno di fronte all'altro, facendo da specchio. Produrre movimenti abbastanza lenti, concordare che se il soggetto si gira, esso fa un giro completo, in modo che il 'riflesso' sappia cosa fare.

Invertire i ruoli.

Provare a lavorare in sincronia senza definire chi guida e chi è guidato.

• Lavorare in due, uno dietro l'altro, uno facendo da ombra all'altro. Ogni volta che chi guida si gira, diventa colui che segue i movimenti. Cercare di mantenere il lavoro scorrevole e continuo.

Input tecnico

• A gruppo intero, lavorare individualmente. Distesi sulla schiena con le ginocchia flesse e rivolti al soffitto, piedi a contatto del pavimento. Nel movimento espiratorio, produrre il suono 'Shhhh' (come scroscio d'acqua), avendo percezione del fatto che tutti i muscoli dell'addome e del perineo sono interessati.

• A gruppo intero, lavorare individualmente. Distesi sulla schiena, ginocchia flesse e rivolte al soffitto, piedi a terra. Al movimento espiratorio, produrre il suono 'ssss' (come sibilo serpente), mantenendolo leggero e regolare.

• Tutto il gruppo, lavorare insieme. Ogni individuo è disteso nella stessa posizione di prima, ma ora tutte le teste sono rivolte al centro di una stella e i piedi sono rivolti all'esterno di essa. Ognuno partecipa più o meno come gli pare. Il gruppo produce semplicemente un'improvvisazione vocale, ascoltandosi l'un l'altro, raccogliendo stimoli, ripetendo, rispondendo, facendo domande, uscendo seguendo una tangente. Questa attività può protrarsi per ore, ma per un riscaldamento, bastano dieci minuti.

• Gruppo in circolo. Una persona al centro produce contemporaneamente un suono e un gesto, come le viene. Poi si muove verso qualcuno lungo il perimetro del cerchio. Per un attimo i due si muovono e producono gli stessi suoni, il nuovo partecipante copia il più esattamente possibile suono e movimento che gli sono stati proposti. Il primo attore rimane quindi sul perimetro e il secondo si muove verso il centro. Dapprima continua suono e movimento originali, poi comincia a trasformarli, lavorando in modo molto graduale, evitando cambiamenti bruschi. Quando ha trovato una nuova combinazione, si muove verso la periferia e cede la posizione centrale a un altro attore e così via .

Attività centrale

- Gruppo in circolo. Si stabilisce una battuta, tenendo il tempo con i piedi o con le mani che battono contro il corpo. Una persona produce un suono e un movimento. Battuta. L'intero gruppo ripete il suono di A. Battuta. B produce un suono e un movimento. Battuta. L'intero gruppo ripete il suono e il movimento di B, e così via.

- Due gruppi in posizione frontale. Ogni gruppo ha un capo, che sta un po' davanti a loro. Il capo del primo gruppo produce un suono e un movimento. Il suo gruppo li ripete. Il capo del secondo gruppo produce un suono e un movimento. Il secondo gruppo li riproduce. I due gruppi continuano il loro dialogo, con il capo che parla per primo e il gruppo che lo asseconda, poi l'altro gruppo, cercando di mantenere il lavoro il più ritmato e continuo possibile.

- Due gruppi in posizione frontale. Un gruppo osserva il primo turno. Il gruppo che è al lavoro ha un proprio capo che si trova leggermente di fronte ad esso e tutto il gruppo tiene gli occhi chiusi. È meglio se anche il capo ha gli occhi chiusi, ma bisogna tener presente il fattore sicurezza. Il capo produce un suono e un movimento. Il gruppo, occhi chiusi per non vedere quello che ha fatto il capo, riproduce suono e movimento. Capo. Gruppo. Capo. Gruppo. Continuare per alcuni minuti, poi far subentrare l'altro gruppo e lasciare il primo ad osservare.

Il lavoro è incomprensibile da osservare perché esiste una connessione così forte fra ciò che fa il gruppo e ciò che ha fatto il loro capo non visto. Questa preparazione non implica la memorizzazione.

La voce pervade il corpo? O il corpo condiziona la voce? O l'influenza fra i due è reciproca?

Che beneficio si può ricavare da questo lavoro? È prezioso nei termini della formazione di un gruppo. Per quanto riguarda lo stato terapeutico, è importante conoscere che altre persone hanno sperimentato quello che tutti proviamo – che siamo individui, ma non siamo soli.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Csikszentmihaly M, *The Evolving Self*, HarperCollins, New York, 1993
- 2) Slade P, *Child Drama*, University of London Press, London, 1954
- 3) Shepherd G, *Neurobiology*, Oxford University Press, New York and Oxford, 1988
- 4) Prendergast F, "Barriers to Communication" in *Textus XIV*, Tilgher, Genova, 2001
- 5) Cytowic R, *The Man Who Tasted Shapes*, Abacus, London, 1993
- 6) Prendergast F, resoconto per il SERT, Torino, 1998
- 7) Gardner H, *Frames of Mind*, Basic Books, USA, 1985
- 8) Maslow A, *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand Reinhold, New York, 1968
- 9) Biancoli A, *La Leggerezza del Handicap*, Gutenberg, Roma, 1991
- 10) Passalacqua L, *Voice in Therapy* Dramatherapy Journal, London, 1996.
- 11) Pasoli R, *A Book on the Open Theatre*, Avon, New York, 1970