

## ***LE IDEE DELLA DRAMATERAPIA***

### ***Perché la dramaterapia funziona bene?***

La dramaterapia dà ottimi risultati perché il nostro essere, in corpo e spirito, le si adatta. Alla base della recitazione e del teatro vi è il modo in cui costruiamo e rappresentiamo e quindi creiamo la nostra vita insieme nella società. Man mano che la nuova disciplina degli studi sulla consapevolezza comincia a collegare la filosofia con la neurologia, la fisica, la teologia, si vanno formando nuove idee di come ciò sia possibile. Queste idee potrebbero non essere esatte. Inoltre implicano la difficoltà propria dell'essere teorie: una cartina non è una città, una grammatica non è una lingua. Comunque le idee sono interessanti e, nella misura in cui ci aiutano ad operare in modo più efficace, possiamo farne buon uso.

### ***Le arti e il cervello***

‘Le arti immaginative sono le fondamenta dell’intelligenza e della conoscenza,’ come afferma il Collegio di Medicina dell’Università del North Carolina. ‘L’attività immaginativa può essere la chiave per la costruzione dell’intelligenza e dell’educazione. Quando il cervello immagina, rilascia endorfine e ricerche recenti hanno dimostrato che l’immaginazione espande le dimensioni del cervello attraverso la crescita di nuovi dendriti, che sono i processi protoplasmatici periferici che conducono gli impulsi verso il corpo della cellula nervosa. L’immaginazione perciò velocizza la connessione fra le cellule e fra le cellule cerebrali’.

Chiaramente non usiamo l’immaginazione solo in teatro, ma, dal momento che essa gioca una parte importante nel nostro ‘global workspace theatre’, in tutte le attività artistiche. I dendriti, quindi, connettono tutte le cellule nervose.

Una parte del cervello che oggi viene studiata con maggior attenzione è la corteccia cerebrale, la ‘materia grigia’, lo stra-

to esterno del cervello. Più specificamente, per 200 anni, medici e scienziati hanno studiato il fatto che i due emisferi del cervello non sono identici né per struttura né per funzione (1).

### ***Comunicare e parlare***

In particolare, nel 1836, un dottore di campagna francese, Marc Dax, lesse un rapporto ai suoi colleghi citando quaranta casi in cui i disturbi della parola erano collegati con lesioni unicamente dell'emisfero cerebrale sinistro. Nel 1863, suo figlio Gustave presentò questo studio all'attenzione dell'Accademia di Medicina. Nello stesso anno, Paul Broca affermò che il linguaggio è localizzato alla radice della terza circonvoluzione frontale dell'emisfero sinistro. I suoi modelli erano pazienti che presentavano lesioni in quell'area e che potevano ancora comprendere il linguaggio, ma non potevano parlare, se non con grande difficoltà. Nel 1874 il tedesco Carl Wernecke identificò un'area posteriore alla prima in associazione con un altro tipo di afasia: questi pazienti parlavano, ma senza dare sempre un senso al loro discorso e non erano in grado di capire cosa veniva detto loro.

Infatti, pare che possa verificarsi 'una distinzione neurologica, da una parte, fra un sistema che si occupa dei riferimenti (nel quale è collocata e dal quale viene strutturata la nostra conoscenza di tutti gli oggetti al mondo) e dall'altra parte, un sistema unicamente linguistico per la rappresentazione della conoscenza grammaticale' (2). Il 'sistema che si occupa dei riferimenti' include 'la gestualità simbolica, il movimento intenzionale e la designazione' (p.181).

### ***Modi di guardare al cervello***

All'epoca di Broca e Wernecke, i cervelli dei pazienti potevano essere esaminati solo a morte avvenuta. Oggi abbiamo strumenti in nostro possesso che ci permettono di osservare alcune attività cerebrali in persone vive. Possiamo usare l'elettroencefalografo (EEG) per tracciare 'onde cerebrali' provenienti da segnali ricevuti attraverso elettrodi piazzati sulla calotta cranica e Potenziali in Relazione agli Eventi (ERPs)

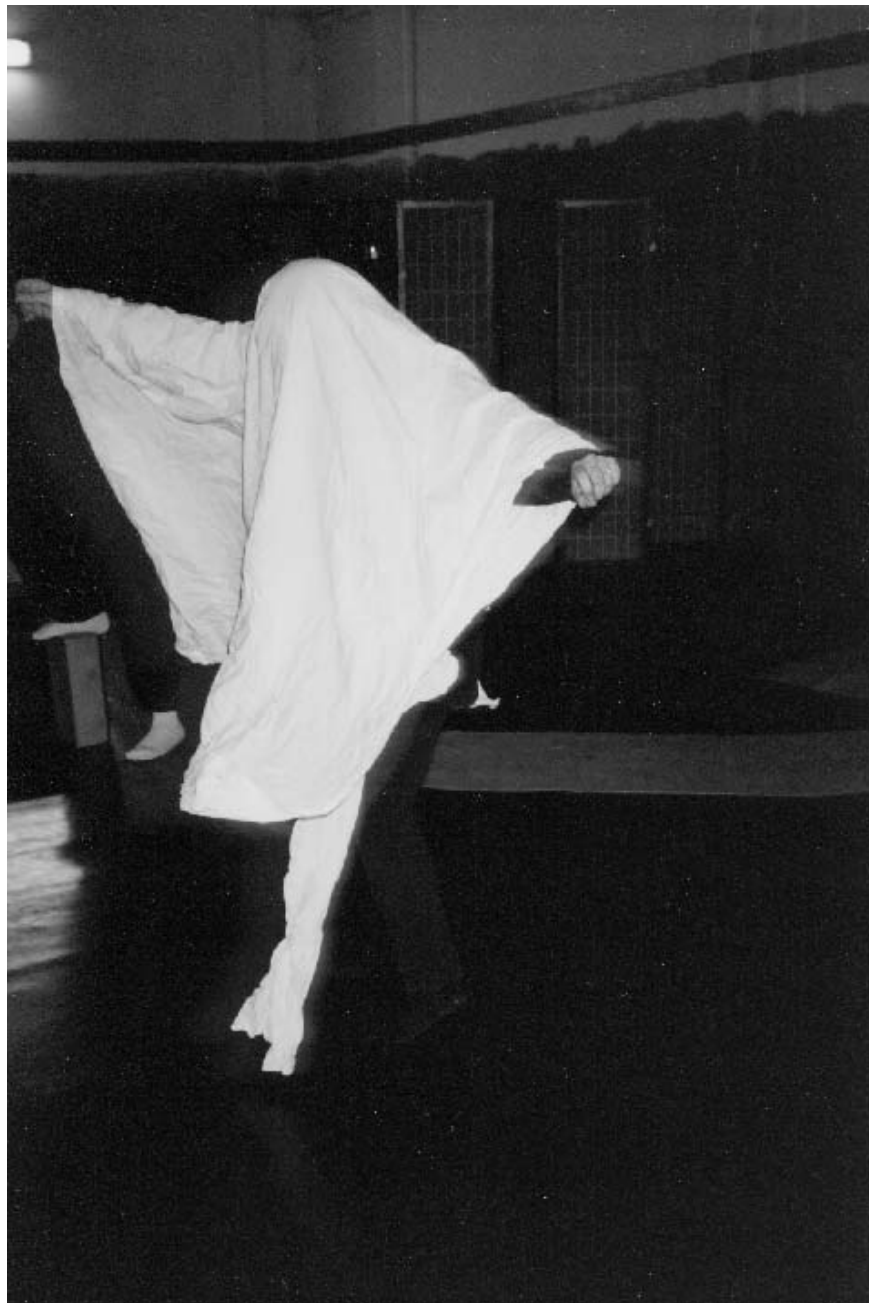
nella speranza di collegare 'forme specifiche di onde con tipi specifici di processi cognitivi e subcognitivi che si verificano nella mente' (3). Il cervello può essere osservato ai raggi X (CT) o può essere osservato il flusso sanguigno all'interno del cervello (rCBF). Con il PET possiamo osservare dove i neuroni utilizzano la loro fonte energetica, il glucosio. L'NMRI segue atomi come l'idrogeno e il fosforo che hanno un movimento rotatorio e si comportano come magneti.

Tutti questi esami possono comunque osservare solo piccole parti di sezioni cerebrali alla volta, sono lenti e complicati e non sempre ci forniscono risultati comprensibili. Però possiamo dire che il cervello degli esseri viventi si comporta in modo diverso quando compie attività diverse: leggere, parlare, guardare opere d'arte, risolvere problemi.

### ***Specchi nel cervello***

In proposito, il professor Rizzolatti dell'Università di Parma scoprì quelli che vengono definiti 'neuroni a specchio'. Essi furono identificati per la prima volta nella corteccia cerebrale delle scimmie. I neuroni a specchio entrano in funzione quando una scimmia afferra e manipola un oggetto, ma anche quando vede uno sperimentatore che afferra e manipola oggetti (4). Michael Arbib dell'USC dice di questo tipo di neuroni "Essi forniscono un meccanismo per la condivisione dei significati". L'esplorazione diagnostica PET trovò un circuito nervoso simile che rispondeva all'esecuzione e all'osservazione dei movimenti della mano in esseri umani ed era nell'area di Broca. Queste scoperte danno credito alla teoria che il linguaggio umano è un'evoluzione della comunicazione gestuale piuttosto che della vocalizzazione. Probabilmente il mimo, la danza e il teatro sono scaturiti da questo sistema.

Oggi le capacità di indicare le cose e trarne un senso è concepita come qualcosa di separato dall'abilità di usare un linguaggio strutturato grammaticalmente. Stiamo cominciando a identificare molte capacità del cervello come indipendenti. Ciò sta coinvolgendo la nostra idea di educazione, forse sta rafforzando l'idea di educare la persona nella sua interezza, cosa che avevamo cominciato a dimenticare. Howard



“L'uso creativo del corpo”

Gardner (5) identifica vari tipi di intelligenza, alcune delle quali, in modo particolare, possono essere sviluppate in modo molto evidente in persone per altri versi mentalmente ritardate o con quei rifiuti emotivi che vanno sotto il nome di autismo. Egli cita le intelligenze linguistiche, musicali, logico-matematiche, spaziali e corporeo-cinestetiche. Le intelligenze personali possono includere la conoscenza di sé e la comprensione degli altri. Forse esiste anche un'intelligenza spirituale.

### ***L'arte e il corpo***

Tutte le arti, non solo come terapia, ma anche di per se stesse, ci rimandano alla nostra vera natura. Molti di noi, nel mondo occidentale, vivono come se il nostro io razionale, organizzato e pensante fosse la nostra parte essenziale. Più pianifichiamo, calcoliamo, esprimiamo attraverso le parole, meglio agiamo. Mentre è vero che il cervello riveste un'importanza enorme, pensare, pianificare e parlare sono una minuscola parte di ciò che fa il cervello.

Per il cervello e per noi esseri viventi non risultano meno importanti le capacità di sentire caldo, freddo, ansia, dolore e piacere a livello fisico. Per non menzionare il fatto di percepire onde acustiche con le orecchie e quindi udirle o col corpo e sentirle vibrare (come fanno musicisti e danzatori sordi). Sopravviviamo grazie alla nostra capacità di sentire sapori e odori, di percepire le distanze, di muoverci. Sentiamo il nostro movimento e manteniamo l'equilibrio attraverso i propri recettori nelle articolazioni, nei muscoli e nei tendini. Gli attori, i ballerini, gli atleti e i guerrieri valutano lo stato fisico che riescono ad acquisire quando il corpo si è riscaldato ed è stanco ed entrano 'nella zona' dove si fanno bene le cose, senza pensare o pianificare, ma per istinto o intuizione.

### ***L'arte e le emozioni***

Pensare, parlare e progettare non sono importanti quando sentiamo tutte le emozioni e gli stati che descriviamo in analogia con fatti fisici, come 'saltare dalla gioia' o 'sentirsi giù'.

Possiamo rispondere agli altri a un livello di base tramite i nostri neuroni a specchio o sorridere agli altri, ridere con loro, muoverci insieme, davanti e intorno a loro. Possiamo innamorarci a livello sessuale, amare in una miriade di modi diversi, provare odio e risentimento, essere in competizione, combattere, gareggiare, perdere qualcuno e sentirne la mancanza senza prevedere i nostri sentimenti o anche nostro malgrado.

Un sentimento o un'emozione che ci porta all'azione è 'affettivo'. L'emozione è fondamentalmente un risveglio; qualcosa in noi cambia e siamo costretti a reagire. Richard e Bernice Lazarus (6) si occupano di ciò che definiscono le emozioni più importanti ed elencano la rabbia, l'ansia, la paura, la vergogna, la gioia, l'amore, la tristezza, il senso di colpa, l'invidia, la gelosia, l'orgoglio, il sollievo, la speranza, la gratitudine e la compassione. Questa lista non è esaustiva. Alcuni psicologi credono che la coscienza stessa sia un'emozione (7). Certamente "le emozioni sono intimamente connesse con l'esito delle nostre lotte per adattarsi alla vita in un mondo che non è molto incline a perdonare l'insuccesso dovuto a questo adattamento." (Lazarus 1994, p. 3). La motivazione proviene dall'emozione; noi siamo 'mossi' a fare le cose. L'emozione è il motore col quale ci muoviamo tutti.

Anche la musica arriva a toccare le emozioni, perché essa opera non solo sul cervello nell'area di Broca ma anche in quelle aree più profonde del cervello.

### ***Quale importanza rivestono le teorie?***

Noi esseri umani amiamo sapere come funzionano le cose e siamo tentati di formulare teorie in merito a ciò che non capiamo. Le teorie sono alcune delle storie che raccontiamo a noi stessi e agli altri riguardo a ciò che accade intorno a noi. Ci rassicurano e ci aiutano ad andare avanti.

D'altro canto, il movimento del gruppo di incontro che si sviluppò dalla terapia di Carl Rogers 'centrata sul cliente', assicurava di essere 'libera da teorie'. Essi facevano affermazioni del tipo "l'espressione fisica del sentimento è una situazione non strutturata, è catartica e benefica" (8).

Le teorie fanno parte della visione del mondo in cui viviamo e sono influenzate dalle tecnologie della nostra epoca. Quando questa tecnologia stampava, la mente era vista come una *tabula rasa* alla nascita che doveva essere scritta mano mano che la persona cresceva. Più tardi ci si chiedeva se la mente era come il meccanismo di un orologio e l'usura potesse causarne logorio o distruzione. La mente fu vista come qualcosa che si riempiva a livello emotivo e che avesse poi bisogno di svuotarsi come si vede nell'invenzione della macchina idraulica. Più di recente, la mente è stata paragonata a un computer. È ovvio che le teorie sulla mente vengano influenzate dal momento storico in cui nascono.

È vero che le arti terapie sono forme d'arte, perciò bisognerà costruire delle teorie per comprenderle, piuttosto che le terapie stesse che sono il risultato o il seguito delle teorie.

### **Appendice**

Presentiamo qui la ricerca eseguita per ECARTE a Londra, nel 1997. Essa fornisce un esempio di un modo di usare la ricerca (in questo caso l'appendice al capitolo 1).

#### ***La classe come fonte di dati relativi alla norma per la clinica dramaterapeutica***

Ogni cliente non è soltanto un nuovo individuo, ma porta anche con sé i valori e le percezioni del suo mondo, che può non essere il nostro. Pochi di noi hanno a disposizione molto tempo con il cliente, perlomeno nel settore pubblico. Se ci viene richiesto di fare brevi interventi terapeutici, è ovvio che più siamo in sintonia con i nostri clienti, più possiamo essere efficaci.

Quando si lavora con un'arte terapia, l'informazione relativa alla norma che può risultare più utile per noi è del tutto specifica. La psicologia dello sviluppo e la linguistica ci possono fornire un background generale, ma abbiamo bisogno di sapere che cosa producono gli altri bambini in campo artistico. Quali altri bambini? Quelli della stessa età dei nostri clienti, dello stesso sesso, dello stesso paese, della stessa città. Questa conoscenza non è soltanto utile da un punto di

vista diagnostico, ma ci aiuta anche a preparare la seduta e lo spazio di lavoro nel modo più idoneo.

Un primo passo che ho compiuto in questo senso è stato offrire alle scuole un programma diviso in due parti. Quando mi si chiede di attuare uno spazio dramaterapeutico, offro anche attività teatrali per le classi. Noi abbiamo alcuni bambini segnalati dalla scuola o dai servizi sociali. Questi bambini possono scegliere di venire da soli o con un amico e progettare un lavoro per sei sedute o successivi multipli. Allo stesso tempo, classi selezionate partecipano a sei lezioni di drama, con la possibilità, per alcune, di accedere a un programma più avanzato e a una presentazione.

Una volta che abbiamo gli alberi, abbiamo bisogno di osservare con attenzione il bosco. Le nostre osservazioni soggettive sono utili, ma cerchiamo anche di ricavare dei dati oggettivi.

La prima cosa da fare è prendere tanti appunti. Se abbiamo due terapeuti presenti alla seduta, uno prende appunti. Se il terapeuta lavora da solo, fa capire al bambino l'importanza di prendere appunti e fotografie. Spesso i bambini non sono interessati alle fotografie, una volta stampate, ma trovano sia importante essere ripresi.

I terapeuti in erba, non meno delle autorità che noleggiavano il servizio, possono essere contrariate dalla mancanza di ricerca quantitativa in questo campo (9). Usando appunti presi in classe, sono stata in grado di fare della ricerca quantitativa.

Sicuramente preparo studi dettagliati dei casi dei clienti. Un confronto dei casi può risultare illuminante e ogni studio individuale è valutabile in se stesso. Tuttavia non possono essere classificati come casi fondati sulla norma, se la nostra norma è costituita da bambini non a rischio o non mandati dai servizi sociali. Quindi ci appelliamo a tecniche di analisi qualitativa.

Un metodo che uso abitualmente è fondato sul lavoro di Laban (10). L'uso che un bambino fa dello spazio, del peso, del flusso e della velocità può essere usato in due modi. Possiamo paragonare il comportamento dinamico del bambino in

una sessione individuale con il suo comportamento nella classe durante la drammatizzazione. Oppure possiamo paragonare il modo in cui il cliente si muove nello spazio con il modo in cui i suoi compagni di classe occupano lo stesso spazio. (Nicola, che trascorrevva il suo tempo in una scatola di cartone, fu un esempio estremo, ma non avevamo scatole di cartone sufficienti per una classe intera...).

È anche possibile procedere all'analisi qualitativa esattamente allo stesso modo in cui a Torino procedemmo in quella quantitativa. Ciò significa leggere gli appunti del caso, identificare i temi e poi osservare la classe per valutarne la posizione in merito. Il 'tema' non è necessariamente legato alla narrativa, può essere un 'motivo conduttore', un modo di operare, una scelta di materiale o quantaltro.

Questo documento fondato sull'esperienza raccomanda di cercare di attuare attività teatrali in classe in tutte le scuole dove viene usata la dramaterapia. Se non è possibile nella stessa scuola, è auspicabile sia attuata nella stessa area. L'attività teatrale in classe può servire per fornire dati nella norma. Ciò può costituire una grande quantità di dati, analizzati per formare una base statistica. Si può anche trattare di osservazioni selettive, fatte in accordo con le esigenze dettate dal lavoro dell'individuo in dramaterapia. La conoscenza molto specifica raccolta in questo modo ci aiuta ad usare il tempo con maggiore economia negli interventi terapeutici brevi.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- 1) Harrington A, *Medicine, Mind and the Double Brain*, Princeton University Press, 1989
- 2) Zurif EB, Language and the Brain, in Osherson DN, and Lasnik H, *Language*, The MIT Press, 1992
- 3) Churchland P., *Neurophilosophy*, The MIT Press, 1986
- 4) University of California, <http://www.usc.edu>, 1998
- 5) Gardener H, *Frames of Mind*, Harper Collins, 1985
- 6) Lazarus R S, Lazarus B N, *Passion and Reason: Making Sense of our Emotions*, OUP, Oxford and London, 1994
- 7) Cytowic R, *The Man Who Tasted Shapes*, Abacus, London, 1994
- 8) Deutsch D, in Gregory RL, *The Oxford Companion to the Mind*, Oxford University Press, 1987
- 9) Simonds J, *Beyond the School Play: Therapeutic Drama as a social Skills Intervention with 5th Graders*, Thesis, Seattle University, 1997
- 10) Hutchison A, *Labanotation*, Theatre Books, New York, 1970