

Claudio Merini

Improvvisare per esserci

Sono più me stesso, o meglio, sono più me stessi.

(un mio paziente)

Qualche giorno fa, mentre stavo per addormentarmi, mi è venuto in mente che avrei potuto scrivere questo articolo in una forma dialogica, sotto il titolo "Dialogo tra sé e sé". Mi sembrava una buona idea, ma, come al solito, quando incomincio a suonare il mio pianoforte con le lettere, le idee precostituite si vanno a far benedire. La voce che detta alle mie mani deve aver poco a che fare con il "ruminatore di pensieri". E poi oggi non ho voglia di spaccarmi in due per intessere un dialogo. Voglio essere intero. Non mi va di spezzare la linea della scrittura con il nome dei personaggi che parlano. Voglio vederla scorrere via come la scia di una barca a vela su un lago tranquillo e scordarmi dei maremoti della coscienza. Quindi cambio titolo e opto per l'espressione che da tre anni denomina il mio laboratorio di creatività teatrale: "Improvvisare per esserci". Avrei la tentazione di mettere la maiuscola all'Esserci, ma è già tanto realizzare in minuscolo l'obiettivo di riuscire a essere nel mondo sfruttando l'arte dell'improvvisazione.

Tutto è cominciato tre anni fa, nell'estate del 1998. Mi trovavo in conflitto, più del solito, con la mia professione di psicoterapeuta, che praticavo da quasi vent'anni. I noccioli del problema erano tre: 1°) avevo bisogno di essere più attivo e di stare meno tempo in ricezione; 2°) il mio corpo mi aveva dato un ultimatum: "O mi permetti di evadere più spesso da questa 'poltroncina d'ascolto' o ti pianto in asso"; 3°) pensavo che un certo numero di miei pazienti avrebbe tratto vantaggio da esperienze teatrali.

Già in precedenza, più volte, mi era venuto in mente di metter su un laboratorio di teatroterapia, coniugando così due passioni: la psicologia e il teatro. L'ostacolo più grosso era dentro di me: immaginarmi con i miei pazienti, o almeno con alcuni di loro, a folleggiare, o come si dice in abruzzese a "pazziare", nelle attività di improvvisazione. Conoscevo bene il clima, gli atteggiamenti, le relazioni che si sviluppano in una situazione di training teatrale basato sull'improvvisazione e sentivo tutto ciò profondamente in contrasto con il clima della relazione tipico della psicoterapia individuale (se non evocasse il matrimonio o la convivenza, sarebbe meglio dire "psicoterapia di coppia", dato che ci sono anch'io). E poi era un'incognita come i pazienti avrebbero reagito a un'esperienza sicuramente meno protetta di quella a cui erano abituati nel setting individuale. Quando immaginavo di mettere in atto il mio progetto, mi sembrava di prendere la rincorsa per superare con un grande salto un baratro. Non dovevo portare al di là dell'ostacolo solo il peso dei miei dubbi, ma anche quello delle loro ansie (il peso del mio corpo non c'era, non tanto per la mia magrezza, quanto perché lui, il mio corpo, non vedeva l'ora di "pazziare").

Per fortuna (o per disgrazia?) ho una vena di follia (e perché non un'arteria?) che mi spinge a intraprendere cose che sulla base del cosiddetto buon senso non farei mai. E così mi misi all'opera e passai l'estate a leggere o rileggere libri come "Impro" di Keith Johnstone, "Rehearsals for Growth" di Daniel Wiener, "Il poliziotto e la maschera" di Augusto Boal, annotando su un quadernone tutti gli spunti che mi sarebbero potuti tornar utili nel mio progetto. Naturalmente incominciai anche a parlarne ad alcuni pazienti e a lavorare sulle loro resistenze e, indirettamente, anche sulle mie. A settembre, con una piccola Armata Brancaleone, sono partito alla ventura. Ricordo le emozioni intense dei primi mesi di lavoro con i miei prodi, la scoperta delle loro sorprendenti capacità espressive, le lacrime agli occhi, non per il dolore, ma per il riso irrefrenabile (alcuni di loro avevano doti umoristiche fuori del comune), la leggerezza di quelle ore trascorse giocando con l'immaginazione. E quanti aspetti nuovi della loro personalità ho compreso vedendoli agire e inventare! Una persona sdraiata sul lettino o seduta davanti a te su una poltrona è come un pianista con una mano legata. Anch'io come psicoterapeuta sentivo di avere finalmente entrambe le

mani libere. Certo ci sono stati anche momenti di difficoltà, blocchi, conflitti, ma tutto questo fa parte del gioco.

"Improvvisare per esserci" sarebbe una forma di teatroterapia, ma nell'affermarlo storco il naso per quel "terapia" aggiunto a "teatro". "Terapia" è una parola troppo medicalizzante, che mi fa venire in mente, per prima cosa, l'ambulatorio della mia scuola elementare, luogo di vaccinazioni e di terrore. Come si fa ad aggiungere "terapia" ad "arte", "danza", "musica", "teatro"? Solo perché praticare un'arte fa bene? No, altrimenti la lista delle terapie sarebbe sterminata, a cominciare da "sessoterapia", "amiciziaterapia", "giardinaggioterapia", per finire con "passeggiare-nel-bosco-terapia" o "prendere-il-cornetto-al-bar-a-metà-mattina-terapia". Si potrebbe obiettare che l'uso di tale termine dipende dal fatto che a condurre l'attività sia un terapeuta. Ma allora si parlerebbe di "autoterapia" per i passeggeri dell'auto guidata da me o da un mio collega. Resta come ulteriore criterio il motivo per cui si sceglie di praticare una certa arte o attività; in questo caso sarebbe "terapia" tutto ciò che si fa a tal fine.

Sento che mi sto finalmente divertendo nello scrivere questo articolo; ne è un segno il fatto che ho preso a provocare e a giocare con le parole (si tratta forse di scritturaterapia?). E nello scrivere l'ultima frase mi è venuto in mente che è proprio lo spirito del gioco l'essenza di "Improvvisare per esserci" e in particolare del gioco simbolico. Nella vita quotidiana di solito facciamo finta di non far finta (metafinzione), cioè facciamo credere a noi stessi e agli altri che non stiamo recitando una parte. Che spudorati mentitori! Invece i bambini che giocano "al dottore" o "a fare la mamma e il papà" sanno benissimo che non sono né dottori, né genitori, così come un attore che interpreta l'Amleto è consapevole di non essere lo shakespeariano principe di Danimarca. E' forse banale riaffermarlo, ma sul palcoscenico la vita è più vera. Ed è alla ricerca di questa verità che io conduco la mia Armata Brancaleone.

Ho scelto la strada del teatro una decina d'anni fa, quando cominciai a vedere le interazioni sociali come una perpetua forma di recitazione. Mi dissi allora che se si trattava di interpretare una parte, bisognava farlo seriamente e consapevolmente. Ricordo il giorno e l'ora in cui fui colto dall'illuminazione: stavo partecipando a un incontro di un gruppo di formazione in psicoterapia e avevo appena assistito a una commedia molto convincente, interpretata da alcuni miei colleghi. Scrissi allora sul mio quaderno:

Perché andare a teatro o al cinema? C'è uno spettacolo continuo e variopinto sotto i miei occhi. Ci sono attori rassegnati a interpretare parti secondarie, mentre altri non possono fare a meno della parte di protagonista e se la contendono con ogni mezzo, creando un tragicomico spettacolo nello spettacolo. Io, saltimbanco ed eterno spettatore, sono stanco di assistere a questa rappresentazione e di esibirmi imprigionato dalla noia. So già come evolve la trama, capisco perché viene messo in scena un certo dramma piuttosto che un altro - e lo stile è spesso scadente.

Così cominciai a frequentare un laboratorio teatrale. Ma torniamo a bomba - come diceva Giangiacomo Feltrinelli - e vediamo perché il teatro come terapia e non, per esempio, il giardinaggio. Ho già sottolineato come nell'esperienza teatrale sia centrale l'inventare tipico del gioco simbolico, che ha funzioni catartiche e permette all'essere umano di sperimentare ruoli, modi di esprimersi e nuove situazioni. Mi ricordo che da bambino, oltre ai ruoli più usuali praticati nel gioco simbolico, avevo inventato una sorta di serial intitolato I fratelli Bula-Bula. I protagonisti erano quattro fratelli di età e di altezza diverse e la chiave drammaturgica consisteva nel fatto che interpretavo ogni azione quattro volte, prima accovacciato, poi con le ginocchia leggermente flesse, poi in posizione normale e infine in punta di piedi, il tutto in rapida successione. La mia sorellina, che era l'unica spettatrice, si divertiva un sacco e io intanto sperimentavo il processo della crescita e rappresentavo il mio desiderio di avere dei fratelli maschi con cui giocare. Credo di aver improvvisato un centinaio di puntate, per altrettanti spettacoli. In seguito trasferii i miei vissuti di solitudine e il mio desiderio di libertà in un nuovo serial, i cui protagonisti erano un carcerato e un

topolino. Quando, circa venticinque anni dopo, mi iscrissi a un laboratorio d'improvvisazione teatrale, riprovai la gioia di poter mettere in scena il mio immaginario e vi ritrovai temi e situazioni dell'infanzia. E' veramente singolare che nell'età adulta la maggior parte delle persone smettano di inventare, con grave danno per il loro benessere. L'assoggettamento alla realtà è una grossa frode, dato che consideriamo reale qualcosa che, in effetti, noi stessi costruiamo in maniera ripetitiva. Alla costruzione stereotipata della realtà quotidiana si contrappone la variegata e cosciente invenzione dell'improvvisazione teatrale. L'individuo, che nella vita indossa un'unica maschera per soddisfare le aspettative delle sue autorità interne, scopre sulla scena la molteplicità delle sue possibilità espressive. Il teatro è dunque un luogo di trasgressione delle norme in base alle quali è stato scritto il nostro copione. Uno a zero per il teatro nei confronti del giardinaggio.

Agire sulla scena richiede, quando non si tratta di un monologo, un'estrema coordinazione con gli altri. E' necessario spostare il fuoco dell'attenzione da se stessi a quanto gli altri fanno e dicono. Bisogna essere estremamente sensibili a tutto ciò che accade intorno. In particolare nell'improvvisazione è importante raccogliere "le offerte" dell'immaginazione altrui e saper anche rinunciare a quello che si ha in mente. Perciò l'esperienza teatrale è una buona occasione per mitigare l'egocentrismo. Un attore egocentrico dà l'impressione di passare sugli altri attori come un carro armato, e se questo a volte può risultare comico, di solito blocca lo sviluppo dell'invenzione e isterilisce la creatività collettiva. Ecco un'altra ragione per scegliere il teatro come terapia.

Lo spazio scenico rappresenta simbolicamente lo spazio sociale e dunque saper stare sulla scena significa sapersi prendere il proprio spazio nella vita, sentirsi padroni del proprio spazio e dunque di se stessi. Molte persone all'inizio si muovono sulla scena come servitori: lo spazio non è loro, ma di un padrone immaginario. Hanno lo stesso atteggiamento nei confronti del pubblico, come se anche gli spettatori fossero loro padroni. Questo funziona solo se la parte che interpretano è quella del servo. "Il palcoscenico è vostro" dico spesso ai miei allievi. "Dovete muovervi qui come vi muovete a casa vostra, nella vostra stanza preferita. Gli spettatori non sono né padroni di casa, né intrusi, ma vostri ospiti". Anche in questo il teatro, come terapia, supera il giardinaggio.

Ogni essere umano è, almeno potenzialmente, un precipitato di tutta l'umanità. La storia della crescita individuale, soprattutto nell'infanzia, credo possa essere considerata, da un certo punto di vista, un processo di selezione di alcune caratteristiche di personalità, a scapito di altri aspetti che vengono scartati e che restano nell'ombra. Se sono bisogni fondamentali a essere scartati, la conseguenza è la sofferenza psichica. Il teatro è il luogo in cui gli aspetti repressi di sé hanno occasione di manifestarsi, di venire considerati e sviluppati. L'interpretazione di un personaggio, adeguatamente scelto, può essere la via per ritrovare una parte di sé perduta. Nel mio laboratorio di creatività teatrale a ogni partecipante viene chiesto di sviluppare un proprio personaggio, con caratteristiche contrastanti rispetto a quelle che abitualmente la persona in oggetto manifesta. E' un lavoro che spesso produce risultati sorprendenti: è come veder nascere un individuo nuovo e ciò che si esprime interpretando il personaggio viene trasferito in qualche modo nella vita reale. Un altro punto a favore del teatro.

Quando la nostra vita è dilaniata tra passato, rappresentato dal peso dei ricordi, e futuro, come ansia per ciò che potrebbe accadere, l'improvvisazione è un ottimo rimedio, perché insegna l'arte di vivere nel presente. Per improvvisare bisogna muoversi leggeri come funamboli sulla sottile fune dell'*hic et nunc* - espressione da ubriachi, per via del singhiozzo - essere aperti a tutto ciò che spontaneamente l'immaginazione ci offre, raccogliere gli spunti che ci vengono dall'azione degli altri, abbandonare i piani precostituiti. Così facendo l'attimo presente si espande e, da fulminea scintilla del tempo, diviene confortevole laboratorio di vita, dove le tristezze e le ansie si dissolvono. Non resta che trasferire lo stesso atteggiamento funambolico dalla scena al mondo (facile a dirsi). Perciò il teatro, almeno quello d'improvvisazione, porta a cinque il suo vantaggio sul giardinaggio (e per giunta siamo in maggio - la rima mi perseguita).

La parola ha egemonizzato la psicoterapia del novecento e se del corpo tanto si dice, di fatto psicoterapeuti e pazienti restano inchiodati a sedie e lettini e parlano, parlano, parlano. A volte durante le "sedute" (o le "sdraiate") mi sembra di udire il lamento dei corpi, il mio e quello del mio interlocutore, che avrebbero tante cose da esprimere, ma non possono farlo, ristretti come sono nelle posizioni canoniche. Gli aspetti profondi di un essere umano sono scritti nelle movenze del corpo, che sono dunque una finestra sull'inconscio tanto quanto il sogno. Le resistenze al cambiamento sono innanzitutto resistenze fisiche. Ho visto persone che non potevano permettersi di allargare completamente le braccia, altre che limitavano in maniera assurda i movimenti del collo, altre ancora che camminavano come robot pesantemente incollati al suolo. In un contesto di teatroterapia è possibile analizzare i blocchi corporei e creare le condizioni affinché siano superati. Il teatro mette in primo piano il corpo, è il suo linguaggio quello che più arriva allo spettatore. Il giardinaggio subisce un pesante sei a zero: cappotto (che mi ricorda, purtroppo, la recente figuraccia dell'Inter nel derby).

L'essere in scena da soli è un'esperienza di separazione profonda, che può, da un lato, far sperimentare l'ebbrezza della propria unicità di essere umano gettato nel mondo e, dall'altro, far vivere l'angoscia della rottura del guscio fusionale. Al contrario i momenti di rappresentazione collettiva-rituale permettono una regressione controllata che riporta l'individuo alle sue origini. Così l'esperienza teatrale crea continue occasioni per un andare e venire sulla strada dell'individuazione. Su questo percorso ciascuno può ritrovare il proprio passaggio critico e viverlo più volte, per scoprire delle soluzioni personali all'enigma della crescita psicologica. E siamo a sette.

Ci sarebbero ancora altre ragioni a favore del teatro come strumento terapeutico, in particolare per quanto riguarda le dinamiche di gruppo. Ma giunto a questo punto devo dire, per onestà, che quando ne avete piene le tasche del mondo degli uomini, non c'è niente di meglio che dedicarsi al giardinaggio. La silenziosa vita delle piante è un'oasi di pace, dove lo spirito trova riposo dall'assordante chiacchiericcio umano. Così, ora, stanco delle mie stesse parole (duemilacinquecentoquarantuno, dice Word), salvo il file, spengo il computer e nell'ora che precede il tramonto vado a dedicarmi alle mie amate sorelle vegetali.

BIBLIOGRAFIA

Blatner A. e Blatner A. (1997), *The Art of Play. Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity*. New York: Brunner/Mazel Inc.

Boal, A. (1993), *Il Poliziotto e la maschera*. Molfetta (BA): Edizioni la meridiana.

Johnstone, K. (1981), *Improv. Improvisation and the Theatre*. London: Methuen.

Kopp, S. (1977), *This Side of Tragedy. Psychotherapy as Theater*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Orioli, W. (1995), *Far teatro per capirsi*. Cesena (FO): Macro Edizioni.

Rodari, G. (1973), *Grammatica della fantasia*. Torino: Einaudi.

Stanislaskij, K.S. (1968), *Il lavoro dell'attore su se stesso*. Bari: Laterza.

Wiener, D.J. (1994), *Rehearsals for Growth*. New York: W.W.Norton & Company.