Il teatro è vita

Autore: Cecilia Moreschi
Fonte: Città Nuova

Mettersi in gioco, per imparare di nuovo a essere se stessi, autentici, ed entrare in armoniosa relazione con l'altro. Gli obiettivi e il significato di questa arte straordinaria, raccontati da una esperta di logo-teatro-terapia

Tutte le arti sono espressione di armonia e di bellezza. Sono la fuoriuscita di quel che abbiamo dentro, la sublimazione di pulsioni che a volte non riusciamo a spiegarci, di forti e improvvise emozioni e danno forma all'imprescindibile necessità di condividere con l'altro ciò che porto dentro il cuore. Ma oltre a ciò, **l'arte educa, l'arte parla**. E non solo quando ne siamo fruitori (se vediamo un bel quadro o un film particolarmente appassionante) ma ancor più quando siamo noi i protagonisti, quando *facciamo* arte. Nella mia vita ho conosciuto un poco la musica, pochissimo la danza, quasi per niente l'arte plastico-figurativa. **Nella mia vita ho fatto teatro** (leggi anche Logoteatroterapia). Pertanto è del teatro che voglio parlare. **Il teatro è vita** Il teatro è l'arte più direttamente comunicativa, il teatro è la vita. Gli spettacoli sono recitati da attori in carne e ossa, non persone virtuali viste sullo schermo bidimensionale, ma **persone che stanno a pochi metri da me** e che potrei andare a toccare se solo salissi sulle tavole del palcoscenico. Per non parlare di tutti quegli spettacoli all'avanguardia che avvengono direttamente in mezzo al pubblico, senza più la barriera della quarta parete, nei quali si riduce ai minimi termini la distanza fra attore e spettatore. O dovremmo dire tra persona e persona? Ogni volta che vado a teatro, **all'alzarsi del sipario gli attori mi raccontano una storia** che di certo ha punti in comune con la mia, con un evento che mi è accaduto, con una questione irrisolta che ancora mi trascino dietro. Non di rado la visione di uno spettacolo può avere (più o meno inconsapevolmente) perfino **valenza terapeutica** per un determinato spettatore che vi assiste o magari anche per un gruppo di persone. Perché il teatro è vita. E ci racconta la *nostra* vita. Al centro l'autrice dell'articolo **Fare teatro** Da oltre vent'anni conduco laboratori teatrali. La gran parte di questo tempo è stata spesa per i bambini e i ragazzi, dalla scuola primaria alle superiori. Ma qualche volta ho avuto la possibilità di fare lo stesso con giovani universitari o adulti, sia in corsi di formazione che in laboratori di improvvisazione, nei quali **l'unica regola è avere il coraggio di mettersi in gioco**. Non c'è stata una volta in cui i partecipanti al laboratorio non siano usciti dallo stesso sorridendo, chiacchierando come vecchi amici. **Si respira un clima di leggerezza, amicizia, cordialità**. E anche persone diversissime fra loro (per età, estrazione sociale, orientamento politico, esperienze lavorative, ambiente familiare), per il solo fatto di aver trascorso un paio d'ore nella stessa stanza a condividere la medesima esperienza, hanno ormai acquisito un terreno comune, un'esperienza tanto profonda quanto autentica, che fa da imprescindibile **collante fra tutti anche a distanza di tempo**. **Autentici** Ma vediamo nel dettaglio. Dicevo prima che la prima regola di qualsiasi laboratorio teatrale è il **mettersi in gioco**. Con i bambini non è affatto necessario esplicitare tale norma, loro sono sempre pronti a dare tutto se un'attività cattura la loro attenzione, lo fanno automaticamente. La seconda regola è essere il più possibile **autentici**, scrollandosi di dosso strutture e modi di fare che spesso la società ci impone senza che ne siamo consapevoli. Proviamo a essere noi stessi e basta. Anche in questo **abbiamo molto da imparare dai bambini e dai ragazzi**, che sono sempre autentici al cento per cento, dicono ciò che pensano, fanno quel che passa loro per la testa senza (a volte) poter immaginare le conseguenze di una frase o di un'azione inopportuna. Pertanto il teatro ci fa essere **più veri** e ci spinge a metterci in gioco, a non restare passivi. Ecco già due caratteristiche proprie dell'essere umano, tanto ovvie quanto scontate fino al punto di finire spesso nel dimenticatoio. E quando ciò avviene, ecco che la nostra vita perde man mano il suo splendore, la capacità di sorprenderci, e di provare emozioni, lasciandoci in cambio un velo di falsità, di noia e banalità. **Obiettivi** Ma al di là

delle regole, **cosa si fa in un laboratorio teatrale?** Quali sono gli obiettivi che si perseguono? Quali le facoltà che si esercitano? È presto detto. I giochi, le esercitazioni, sono innumerevoli. Ma i punti che vanno a toccare sono pressoché sempre gli stessi, ad ogni età, in ogni tempo e luogo. Innanzi tutto il **contatto oculare**. Nel laboratorio, per prima cosa si "reimpara" a guardare negli occhi il nostro interlocutore per tutto il tempo necessario. Poi lo **spazio**. Tutti gli esercizi volti alla gestione dello spazio sono anche da intendere nel rispetto dello spazio altrui, non invadendolo ma lasciandolo libero di muoversi in esso. E avere e poter gestire i propri spazi, senza sentire qualcuno che ti sta "col fiato sul collo", è un'altra delle condizioni che restituiscono serenità all'essere umano. Quindi **l'ascolto**. Un attore parla e gli altri ascoltano, aspettando che abbia terminato prima di prendere a loro volta la parola. Vietato interrompere, vietato parlarsi sopra creando una cacofonia di voci tanto inutile quanto fastidiosa. **Il teatro è comunicazione**, e non può esserci comunicazione senza ascolto. Senza saper fare silenzio e spazio per accogliere l'altro. Ciò che dice e ciò che sente. **Ruoli** Si arriva ora al rapporto con l'altro. Negli esercizi in cui c'è il contatto corporale, si fa sempre molta attenzione a non urtare, aggredire, strattonare il corpo dell'altro come fosse un pupazzo: è un essere umano e **il contatto deve essere fermo ma delicato al tempo stesso**, pregno di attenzione verso quelle che possono essere piccole manie o semplicemente tempi più lunghi degli altri prima di accettare la vicinanza fisica. E nelle improvvisazioni a due, in cui magari occorre recitare rapporti conflittuali tra genitori-figli, sorella-fratello, marito-moglie e così via, il teatro dona finalmente l'opportunità di **esprimere senza filtri il nostro sentire, concedendo parole e gesti a ciò che proviamo**, potendo finalmente comunicare senza paura delle conseguenze le emozioni negative, le dinamiche disfunzionali. Non ci dimentichiamo che è tutto un gioco, è finzione scenica e terminata la scena tutto torna come prima. Spesso si utilizza la tecnica del **cambio di ruolo**, tanto semplice quanto potente. Il figlio si ritrova nei panni della madre severa e autoritaria, l'attrice che aveva testé recitato sua madre ora deve interpretare il figlio ribelle e anarchico. Il ragazzo quindi recita sua madre e dev'essere più che credibile nel vietargli di uscire dopo le otto di sera. **Il "mettersi nei panni di" fa inevitabilmente aumentare le facoltà empatiche**, il comprendere che anche gli altri hanno le loro ragioni, le quali spesso sono assolutamente plausibili, se solo si cambia il punto di vista. Il laboratorio teatrale esercita inevitabilmente la memoria, l'attenzione, il *problem solving*, **la concentrazione**. Competenze assolutamente necessarie per essere sempre più dentro noi stessi, il più possibile presenti a noi stessi in ogni momento. **Qui e ora** Lo spettacolo è l'arte del **qui e ora**, dell'attimo presente. La *performance* avviene in quel preciso momento, davanti a quel pubblico e non un altro, e un attimo dopo la chiusura del sipario è svanita. La sera seguente non sarà mai uguale alla precedente, sarà un altro spettacolo, **una nuova esperienza diversa per mille piccoli dettagli**. Inoltre se in scena l'attore sbaglia un'entrata o una battuta, **non può tornare indietro** e ricominciare da capo, esattamente come avviene nella vita vera. **Deve cavarsela in qualche modo**, anche con l'ausilio degli altri attori in scena con lui. L'arte scenica pertanto allena tutti i partecipanti a vivere pienamente **l'attimo presente**, proprio perché ciascun attimo è unico e non ritornerà. **La sera dell'evento** E visto che abbiamo parlato dello spettacolo, proviamo a indagare i significati di realizzare una *performance* davanti a un pubblico. Dopo settimane di prove, in cui tutto il gruppo lavora e collabora per un obiettivo condiviso, sacrificando tempo e altri impegni, prestandosi l'un l'altro oggetti e vestiti, ecco che si arriva alla fatidica **sera dell'evento!** L'emozione è alta, a qualcuno prende un po' di strizza, qualcun altro ha il fiato corto e improvvisi vuoti di memoria, ma subito gli altri contengono questa emozione superandola insieme. **Il gruppo** ha fatto un bellissimo cammino, è ora di far vedere al pubblico le piccole o grandi conquiste, il talento, la bellezza. **Lo spettacolo va in scena. A volte è perfetto, a volte no**. Ovviamente non ha alcuna importanza. L'unica cosa che importa è il coraggio che ciascun attore ha impiegato per salire sul palco, la storia che ha raccontato, le emozioni che ha espresso. A fine serata l'esplosione dell'adrenalina data dalla *performance* e dagli scroscianti applausi, spesso è incontenibile. Si tratta di un'emozione forte ma sana, copiosa, dirompente, che porterà coloro che l'hanno provata a ricercare di nuovo momenti di entusiasmo condiviso a costo zero. E per avere tutta questa ricchezza, che inevitabilmente

ciascuno si porterà dietro nella vita quotidiana, è stato **sufficiente salire sulle tavole di un palcoscenico**.