

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Teatri Possibili. Via Voghera 9 – 20144 Milano (MI). 20144 Milano (MI). CF/P. IVA 04952120964. Tel. 02 8323182. Mobile 3386274736. Web www.teatripossibili.org, www.teatrocounseling.it

1.1.1 Denominazione della scuola

Scuola di Formazione in TeatroCounseling® Teatri Possibili Milano

1.2 Rappresentante legale

Corrado d'Elia

1.3 Responsabile didattico

Marisa Miritello

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Valentina Tessari

1.5 Corpo docente

Marisa Miritello

Supervisor counselor, trainer counselor iscritta ad AssoCounseling, psicodrammatista.

Graziella Nugnes

Supervisor counselor iscritta ad AssoCounseling.

Anna Salvatore

Psicologa psicoterapeuta, Professional counselor, Formatrice KIDS'WORKSHOP e Formatrice Insegnanti efficaci metodo Gordon (TET).

Michela Parmeggiani

Laurea in Filosofia orientamento psicologico. Laurea in Psicologia clinica. Psicoterapeuta Gestaltica.

Arturo di Tullio

Formatore aziendale specializzato in tecniche di Public Speaking. Counselor Dinamica Integrata Psicocorporea. Trainer di Bioenergetica.

Roberta Bianchini

Professional counselor iscritta ad AssoCounseling. Formatrice clown dottore.

Davide Tolu

Counselor a mediazione teatrale.

Matteo Manetti

Counselor a mediazione teatrale

Gabriele Guerino

Attore. Regista. Insegnante di Commedia dell'Arte e Movimento Scenico. Specializzato sull'uso della Maschera.

1.6 Presentazione

Fondata nel 1995 dall'attore e regista Corrado d'Elia, Teatri Possibili è un'Associazione Culturale APS (Iscritta al Registro Provinciale delle APS ai sensi della L.R. 1/08 e della D.G.R. n°4331 del 26/10/2012). È una grande comunità artistica, un movimento aggregativo che ha come scopo la produzione e la diffusione dell'arte, la gestione di eventi e manifestazioni, la formazione di artisti e di un nuovo pubblico. È una realtà viva e partecipata, stimolante e aperta, un luogo in cui imparare e migliorarsi condividendo passioni e obiettivi, vivendo a pieno l'arte in tutte le sue forme e sfaccettature, per professione o nel tempo libero. Oltre 1000 persone ogni anno vivono, alimentano e partecipano, da soci, ai dibattiti, alla formazione, alla realizzazione di spettacoli, di progetti culturali e in generale alla vita associativa e ricreativa dell'Associazione. La cultura, l'apprendimento, lo studio, la crescita professionale, artistica, umana e relazionale, il benessere personale e della collettività sono dunque le basi della nostra azione. L'attività è fondata sui principi base dell'associazionismo: partecipazione, democraticità e condivisione, in cui i migliori professionisti formano e coordinano classi e gruppi di lavoro. Scopo non secondario dell'Associazione, è dunque quello di migliorare le nostre conoscenze e di conseguenza la nostra voce e la nostra azione personale nella società. Una vera e propria casa dell'Arte e della Cultura, ricca di attività e di eventi, spesso gratuiti, di formazione prevalentemente teatrale con approfondimenti sul cinema, la regia, la comunicazione, la fotografia, la scrittura, il canto, il teatro-counseling e il benessere psico-fisico. Un'intensa attività educativa e di formazione che rende questa realtà qualcosa di prezioso e unico nel suo genere, un posto speciale dove vivere e condividere emozioni.

1.7 Orientamento teorico

Il TeatroCounseling® è un metodo che ha tre radici ben definite: la matrice psicologica, che fa riferimento alla Psicologia Umanistica di Carl Rogers e Alexander Lowen, una teatrale che fa riferimento ai registi/pedagoghi del Novecento, -(il teatro come 'processo' depotenziato dalla finalità di andare in scena, divenendo in questo modo uno strumento finalizzato esclusivamente alla relazione d'aiuto)-, e una che riprende alcuni spunti teorici e metodologici di Jacob Levi Moreno. Premetto che nella Psicologia

Umanistica si riconosce anche Moreno, che ne è addirittura un precursore, essendo stato il primo a riconoscere il valore e la funzione dell'Incontro nella relazione tra individui, da cui l'intuizione del concetto di Tele e della sua applicazione nella Sociometria. Il metodo da me proposto nasce da un'esperienza quasi ventennale, che tutt'ora continua, grazie alla lungimiranza di una psicoterapeuta che ha fortemente voluto provare il 'beneficio' delle tecniche teatrali in campo psicoterapeutico. Proporre il counseling teatrale in un gruppo di pazienti con la presenza costante della psicoterapeuta che li ha in carico, consente di individuare e portare alla luce nodi esistenziali e di poterli 'osservare', grazie alle tecniche teatrali, accelerando i tempi di risoluzione della problematica emersa. Ciò che più colpisce, dai feedback dei partecipanti, è il 'capire' il punto nodale, non solo a livello cognitivo, ma più profondo dell'essere.

La cornice metodologica che contraddistingue il TeatroCounseling è, quindi, la fusione di diversi approcci, tutti provenienti dalla Psicologia Umanistica, una 'sana' contaminazione di pensieri e metodologie che hanno però le identiche radici nel corpo, nel 'qui e ora', nell'ascolto empatico, nell'essere congruenti con il proprio sentire, nel non essere impositivi, nell'aprirsi all'altro. In ultima analisi si respira e si sta nel corpo che prende vita. Il corpo che si ri-anima; l'attore ancora prima di entrare in un personaggio deve saper entrare in se stesso, sentirsi un essere vitale, conoscersi profondamente, provare a darsi delle chance.

Il teatro quindi entra a far parte di questa metodologia in senso lato: è un'occasione per chi frequenta un laboratorio di TeatroCounseling per permettersi di 'esserci', di entrare nella sfera del 'come se', attraverso attivazioni e giochi propri del training dell'attore, ma con un'altra finalità: entrare al meglio sulla scena della propria vita.

Infatti, non è fondamentale né ricercata la performance conclusiva di un percorso di TeatroCounseling. L'obiettivo non è nel rappresentare uno spettacolo, ma nel sentirsi più vicino a ciò che si è.

È qui che il teatro ha la sua valenza virtuosa; posso provare a fare l'esperienza che mi è sempre stata negata in un ambito protetto delimitato da confini propri del setting, in cui c'è uno spazio adibito alla scena e un altro agli uditori, c'è un tempo di inizio e di fine, c'è il rispetto della verità soggettiva di ciascuna persona, c'è la promessa di rispettare la privacy di ogni componente del gruppo.

Il gruppo attivato alla spontaneità e alla fiducia diventa una rete di protezione per ognuno. Il risultato è una fratellanza/sorellanza del gruppo stesso, magicamente il gruppo diventa esso stesso agente terapeutico dell'individuo (Moreno). Questa particolare situazione, molto rara nel mondo che ci circonda, stupisce in quanto diventa una possibilità: si può creare con degli sconosciuti (stiamo parlando di gruppi artificiali, che nascono in occasione di un laboratorio e si concludono alla fine del percorso, quindi di un numero limitato di incontri) un clima affettivo e di risonanze anche molto intime che raramente si riesce a vivere negli ambienti familiari e lavorativi, dove spesso si è inchiodati in un ruolo difficile da modificare.

Il ruolo che rivestiamo spesso, specialmente in ambito lavorativo, ci compenetra e ci riveste soffocando la nostra vera natura che faticosamente cerca di emergere e il paradosso è che, quando finalmente riusciamo a spogliarci da quel ruolo, chi ci circonda, a volte, non accoglie o accoglie malvolentieri questa

metamorfosi perché il cambiamento implica una modificazione anche del modo in cui ci si relaziona e quindi conseguentemente delle relazioni interpersonali.

In poche parole, il teatro in questo senso può diventare uno strumento profondamente rivoluzionario.

Una componente importante è il tornare a 'essere spontanei', nell'accezione moreniana del termine: riuscire a essere spontanei, per Moreno, significa avere un basso livello di ansia, quindi essere aperto, pronto alla creatività.

L'intuizione di Moreno è stata quella di aver capito, attraverso l'uso delle tecniche teatrali a scopo terapeutico, che non è solo lo spettatore a trarne beneficio, ma anche l'attore il quale, grazie al ruolo che interpreta, può rivivere e reinventare il proprio dramma personale (per attore, in questo contesto, si intende non solo un professionista, bensì chiunque abbia un ruolo attivo nello psicodramma).

L'originalità dell'idea di Moreno è che, nella scena improvvisata, gli stessi partecipanti possano curare i propri disturbi di comportamento, esistenziali o emotivi, attraverso la spontaneità, la creatività e la catarsi (processo conoscitivo di liberazione da ruoli rigidi e stereotipati) che vengono messi in atto durante la rappresentazione stessa.

Pertanto, quando un soggetto, attraverso lo psicodramma, rivive alcuni episodi significativi della propria vita, e nell'inversione dei ruoli, interpreta anche i componenti familiari o altri personaggi della messa in scena, ha la possibilità di cercare creativamente le soluzioni e gli sviluppi più consoni ai propri bisogni e desideri.

Ovviamente il Teatrocounseling non si svolge come lo Psicodramma.

Tornando ai confini metodologici, il TeatroCounseling, come accennato, è un approccio che ha tre radici ben definite: la matrice psicologica, che fa riferimento alla Psicologia Umanistica di Carl Rogers e Alexander Lowen, una teatrale che fa riferimento ai registi/pedagoghi del Novecento, (il teatro come 'processo' depotenziato dalla finalità di andare in scena, divenendo in questo modo uno strumento finalizzato esclusivamente alla relazione d'aiuto), e una che riprende alcuni spunti teorici e metodologici di Jacob Levi Moreno, in particolar modo riguardo al fattore S/C (Spontaneità/Creatività) e al lavoro sul simbolico attraverso l'uso della Metafora.

Il TeatroCounselor ha le competenze per intervenire in una relazione d'aiuto sia individuale sia di gruppo. Mentre nel gruppo può attingere appieno all'efficacia dello strumento teatro, restando nel suo ruolo di conduttore/facilitatore, o di regista della messa in scena, in un colloquio a due dovrà egli stesso mettersi in gioco assumendo se necessario i ruoli che il cliente porta durante la seduta. In questo senso il facilitatore inizia il dialogo con il cliente attingendo ai cardini rogersiani per poi 'virarÈ, se necessario, verso il TeatroCounseling.

L'approccio bioenergetico: perché?

Il percorso di TeatroCounseling proposto fonda le sue basi sulla bioenergetica, metodo messo a punto negli Stati Uniti da Alexander Lowen a partire dagli anni Sessanta. Lowen, dopo lunghi anni di duro lavoro e di errori, come egli stesso afferma, arrivò alla conclusione che nell'uomo, in questo tipo di

società occidentale, l'io è potente e la sua forza non può essere negata, ma integrata con il corpo e la sua ricerca di piacere della realizzazione sessuale. E questo è secondo lui l'obiettivo terapeutico di un percorso di psicoterapia.

Lowen sperimentò innanzitutto su di sé ogni esercizio di bioenergetica, annotandone il beneficio prima di proporlo ai suoi pazienti. Lavorando su se stesso, sviluppò le posizioni e gli esercizi che ancora oggi vediamo fare nelle classi di bioenergetica. Innanzitutto scese letteralmente dal lettino, sentendo il bisogno di lavorare in modo più diretto e radicale sugli arti

inferiori: adottò così la posizione eretta con i piedi ben piantati a terra.^[1] Uno dei primi esercizi che elaborò, rimasto 'fondamentale' in bioenergetica, è il grounding che significa radicamento e che va eseguito stando in contatto profondo con la propria respirazione, la quale resta alla base del suo lavoro così come era ritenuto essenziale anche per Reich. Lo scopo per Lowen, però, non è soltanto di ottenere una respirazione profonda e completa, ma che possa diventare libera e spontanea. "La bioenergetica è una tecnica terapeutica che si propone di aiutare l'individuo a tornare a essere con il proprio corpo e a godere nella vita con quanta pienezza possibile. Questo risalto dato al corpo comprende la sessualità, che ne è una delle funzioni fondamentali, ma comprende anche funzioni ancora più basilari come quelle di respirare, muoversi, sentire ed esprimere se stessi. Una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo. Se non si muove liberamente limita la vita del corpo. Se non sente pienamente restringe la vita del corpo. E se reprime la propria auto espressione limita la vita del corpo." (Idem.)

Per questo motivo la bioenergetica ha delle affinità profonde con alcuni esercizi di Training dell'attore, in particolar modo quelli psicofisici, che hanno come obiettivo il respiro e l'entrare in contatto con se stessi. Attraverso alcuni semplici esercizi di bioenergetica si facilita quindi questa connessione, soprattutto attraverso il grounding che non è solo un entrare in contatto con la terra, ma anche profondamente con se stessi. Riuscire così a liberare emozioni congelate, diventa un obiettivo e allo stesso tempo il punto di partenza di un percorso di TeatroCounseling.

Tornando a Lowen: grazie all'incontro con un altro terapeuta reichiano, il dottor Louis G. Pelletier, che aveva osservato e verificato come, non solo il rilassamento, ma anche una maggiore tensione di una particolare area aiutava a rilasciare la tensione in eccesso, poté costruire l'impalcatura di tutta la teoria e metodologia bioenergetica. Pelletier osservò che, facendo protendere in avanti la mandibola in atteggiamento di sfida, si assisteva subito dopo a un maggiore rilassamento della tensione muscolare di quella zona. Lowen andò oltre e intuì che entrambe le posizioni portavano a un miglioramento della tensione e che lo scioglimento dei blocchi, (rilassamento) che ostacolano lo scorrere dell'energia, può essere indotto alternando momenti di rilassamento, che consentono lo scioglimento delle tensioni muscolari, emotive, psichiche, a momenti di lavoro espressivo. Il lavoro espressivo lo si può definire anche con il termine di lavoro psicodrammatico; si intendono movimenti dotati di una forte carica simbolica e energetica e psico-emotiva, attraverso i quali si può dissolvere la tensione di stato (per tensione di stato si intendono tensioni muscolari croniche/blocchi energetici) dovuta agli stress accumulati.

L'importanza del corpo è tale per cui, nelle sedute di analisi bioenergetica, alla comunicazione verbale si propone anche una parte corporea; comprensiva di esercizi, movimenti e contatto da parte dello psicoterapeuta adatti allo 'scioglimento' della armatura caratteriale del paziente. Ovviamente il counselor non opererà sull'armatura, non avendone le competenze, ma potrà proporre alcuni esercizi che facilitano la connessione mente/cuore/corpo, l'espressione di emozioni e un contatto più profondo con il proprio respiro.

Per evitare confusioni mi preme evidenziare le differenze tra Analisi Bioenergetica e Classe di esercizi bioenergetici.

L'analisi bioenergetica è un metodo psicoterapico per la cura delle nevrosi con l'obiettivo di portare l'individuo a ricongiungersi con la propria realtà fisica ed emotiva, liberandosi dalla falsa immagine di sé o ideale dell'io. La classe di esercizi bioenergetici invece è il metodo ideato da Lowen per sciogliere il più possibile le tensioni dell'armatura caratteriale attraverso una serie di esercizi svolti in gruppo sotto la supervisione di un conduttore. Le classi non sono gruppi terapeutici, perché i vissuti dei partecipanti non sono rielaborati analiticamente, per questo motivo i partecipanti non si chiamano pazienti, ma partecipanti. Inizialmente nel modello originario ideato da Lowen, la pratica bioenergetica era usata come complemento della psicoterapia, solo in un secondo momento le classi hanno iniziato a essere attività autonome.

Nel Teatrocounseling si utilizzano alcuni esercizi di bioenergetica che solitamente vengono proposti nelle classi di Bioenergetica con lo scopo di mettere le persone in connessione con il proprio corpo e il proprio sentire, è sostanzialmente una fase di 'riscaldamento' alla relazione con se stessi e con gli altri.

Ma che cosa avviene nel corpo durante una classe di esercizi di bioenergetica?^[1] Secondo la bioenergetica di Lowen ogni tensione muscolare, sia essa cronica oppure generata da uno stress temporaneo di qualsiasi genere e gravità, è un buco nella capacità dell'essere umano di sentire il proprio corpo, impedendo di percepire se stessi. Infatti, l'energia dell'emozione che sentiamo pericolosa da esternare e che quindi neghiamo rimane intrappolata nella contrazione: come conseguenza non siamo più in grado di agirla (piangendo, ridendo, gridando, tirando pugni o pestando i piedi), né siamo più capaci di sentirla. Non sappiamo più riconoscere se siamo bisognosi di affetto o umiliati o se siamo tristi o arrabbiati.

Ogni tensione muscolare può essere considerata come un buco/vuoto nella capacità di percepire se stessi e più profondamente un buco/vuoto nel proprio senso di identità. In questo modo si avranno parti del proprio corpo tagliate fuori dalla percezione, ciò significa che non ci si percepirà nella propria completezza, ossia come un'identità corporea e emotiva. E questa mancanza riguarda anche la consapevolezza della propria realtà portando le persone a identificarsi non con un io reale, di cui non percepiscono l'interessa, ma con un ideale dell'io. (Per ideale dell'io in bioenergetica s'intende la visione di sé idealizzata, e che in maniera pressoché inconscia, comporta una tendenza a voler raggiungere quell'ideale come dimostrazione a sé e al mondo. In definitiva l'ideale dell'io è un modello a cui l'individuo cerca di uniformarsi.)

Con gli esercizi di bioenergetica l'individuo ha la possibilità di sciogliere le tensioni consentendo alle emozioni cristallizzate in quei blocchi muscolari di essere liberate. Attraverso gli esercizi il corpo si libera dalle tensioni e di conseguenza l'energia intrappolata si libera nei muscoli riprendendo a circolare. In questo modo si ha la possibilità di rientrare in contatto con parti di sé che sono state tagliate fuori perché chiuse alla percezione.

Gli esercizi di bioenergetica si sviluppano secondo una sequenza ben precisa: contrazione (ossia carica) ed espansione (ossia scarica e rilassamento): si va ad aumentare la tensione (preesistente) sovrapponendone dell'altra (volontaria). Il corpo viene così stimolato a reagire, rilasciando e liberando lo stress dell'area su cui si sta lavorando. Testimoni di questa liberazione sono le vibrazioni che compaiono durante gli esercizi, che sono involontarie e si possono manifestare quando i muscoli raggiungono il limite della tensione. Dopo un certo grado di tensione si esegue la scarica, momento liberatorio in cui si eseguono movimenti come scalciaie, tirare pugni, battere i piedi, etc.. Dopo la scarica arriva il tempo del rilassamento. Eseguire gli esercizi di bioenergetica non è fare ginnastica, non c'è nulla di performativo. Lo scopo è di sentire le sensazioni e le emozioni che via via si sviluppano nel corpo, di poter riconoscersi in quel corpo e nelle sensazioni che quel corpo produce.

“Fare le classi di bioenergetica significa porsi nelle condizioni di ricevere dal proprio corpo una serie di informazioni su di sé e di sperimentare vissuti emozionali capaci di indurre cambiamenti importanti nel proprio modo di essere (....)

Un blocco muscolare impedisce il normale fluire di energia metabolica (sangue e respiro) non solo nell'area interessata al blocco, ma in varia misura in tutto l'organismo. Quando si consente alla tensione muscolare di scaricarsi e quindi ai muscoli di rilassarsi, tutti i fluidi vitali riprendono a circolare liberamente con il risultato di rimettere le persone in contatto con il loro corpo e le loro emozioni.

Le persone possono così percepirsi come identità corporea. Il ciclo è tensione-carica-scarica-rilassamento e mano a mano che si lavora secondo questo ciclo, l'energia tende a salire. Questa liberazione dalle tensioni è una liberazione dallo stress. Per quanto riguarda la respirazione, è uno degli strumenti indispensabili in bioenergetica: l'ossigeno è indispensabile per alimentare i nostri processi metabolici, che a loro volta forniscono l'energia di cui abbiamo bisogno. Ciò che bisogna fare è lasciarsi respirare naturalmente come noi adulti non sappiamo più fare. Una respirazione sana coinvolge tutto il corpo, a partire dalla colonna vertebrale. Anche il suono è importante. Quando durante le classi di bioenergetica le persone sono invitate a lasciar fluire i loro suoni, sospiri gemiti pianti o risate, significa far attraversare il corpo da quei suoni come una corrente vibratoria che ne allenta le tensioni, rendendolo più vivo. Le persone inizieranno a identificarsi con la propria identità corporea piuttosto che con la propria immagine mentale.” (L. Marchino. Lezione Università Bicocca Milano.)

Questa lunga disamina sugli effetti degli esercizi di bioenergetica è utile in quanto ci rivela l'importanza della ' mediazione corporea nella relazione d'aiuto, che nel TeatroCounseling assume una grande valenza 'terapeutica', poiché la dimensione corporea e creativa sono i 'mezzi di trasporto' verso il cambiamento in quanto aumentano la percezione e aiutano la manifestazione del proprio vero sé. In Teatrocounseling, come già detto, nella fase del riscaldamento si usano alcuni esercizi della

bioenergetica che riguardano soprattutto il 'radicamento'. Quindi non si tratta di proporre una classe di bioenergetica, ma di avvalersi della bioenergetica come momento di 'raccolimento', di ascolto interno dando spazio alla percezione del proprio respiro/ corpo in modo da sentirsi quel corpo e nello stesso tempo riuscire per quanto possibile a liberare la mente da pensieri stressanti, preoccupazioni, etc. Uno spazio quindi che aiuta ad un'apertura verso se stessi e il gruppo di lavoro.

Vorrei aggiungere qualche parola riguardo al concetto di Grounding che, come già detto, significa 'radicamento', ossia essere in contatto con il proprio corpo e con la verità della propria esistenza; ma, affinché questo accada, è necessario che l'energia riprenda a fluire in ogni muscolo. Il processo è reso possibile da una corretta respirazione orale, (in questo modo l'organismo riceve l'ossigeno indispensabile per alimentare processi metabolici che forniscono l'energia di cui si ha bisogno, come spiegato nel corsivo in cui sono riportate le parole del dottor Marchino) e da una respirazione profonda, indispensabile per arrivare al centro di sé (una respirazione insufficiente favorisce i blocchi emotivi). Iniziare una sessione di TeatroCounseling con il grounding vuol dire, quindi, riportare l'attenzione su di sé, lasciando che l'energia torni a fluire, permettendo l'aprirsi ad una nuova esperienza.

La teoria di riferimento nel TeatroCounseling non può non essere quella di Carl Rogers, psicologo americano (1902-1987), tra i massimi esponenti della Psicologia Umanistica. Il counseling è nato grazie alle sue osservazioni cliniche. Il suo pensiero ha avuto un impatto enorme sulla psicoterapia, sull'insegnamento e ovviamente sul counseling così come egli per primo lo intende, ossia un modo di essere. È in assoluto colui che ha determinato un nuovo modo, non direttivo, di concepire le relazioni interpersonali nell'ambito della relazione d'aiuto.

La Psicologia Umanistica che con Rogers, e il suo Approccio alla Persona, non intende applicare una metodologia e teoria precostituite (come per esempio nella psicanalisi) che non prenda in esame la specificità esistenziale, l'unicità propria di quella persona. Per Rogers, e questa è stata la sua grande rivoluzione, il focus è esclusivamente sul cliente, riguarda il suo mondo interno, le sue emozioni, il suo punto di vista rispetto ai propri bisogni. Il cliente è per Rogers il miglior esperto di se stesso e il counselor deve avere la capacità di riuscire a calarsi e a comprendere la sua visione del mondo, in modo empatico e di grande apertura accettandolo incondizionatamente.

Entrare in un ascolto empatico con il cliente significa soprattutto entrare in sintonia con il Sistema di Riferimento Interno del cliente, ossia comprenderlo nei suoi valori affettivi, culturali o religiosi non perdendo di vista il proprio, ossia senza che i propri valori culturali, religiosi, sociali interferiscano nella relazione con il cliente. Per il facilitatore/counselor ciò significa comprendere l'altro in riferimento al suo territorio senza lasciarsi condizionare dal proprio modo di pensare, dalle proprie credenze e quant'altro, con giudizi o peggio consigliando comportamenti, ma accompagnando e sostenendo il cliente nel percorso che si sta facendo assieme.

Alla base di tutto questo c'è la ferma convinzione di un potenziale insito in ogni essere vivente che Rogers definisce come 'tendenza attualizzante'. Un'intuizione che Rogers colse osservando la natura. Una delle sue osservazioni riportate nel capitolo tredicesimo della Teoria centrata sul cliente parla di come alcuni tipi di alghe ancorate alla roccia riescano a proliferare nonostante la violenza delle onde

oceaniche grazie al loro fusto eretto dalla chioma leggera che si piega in maniera molto elastica fino a formare una linea dritta orizzontale assecondando lo scorrere dell'acqua, e ritornando nella sua posizione eretta resistente e flessibile dopo l'ondata. Per Rogers "la vita è un processo attivo, non passivo. Sia che lo stimolo derivi dall'interno o dall'esterno sia che l'ambiente sia favorevole o sfavorevole è certo che l'organismo è teso ad assumere comportamenti tali da mantenere migliorare e riprodurre se stesso. È questa la natura propria del processo che chiamiamo vita (.....) questa tendenza è operante in tutti gli organismi e in ogni momento. Infatti è solamente la presenza o l'assenza di questo processo direzionale totale che ci dà la possibilità di dire se un dato organismo è vivo o morto. Furono considerazioni di questo tipo che mi spinsero ad indicare la tendenza attualizzante come il costrutto motivazionale essenziale della mia teoria sulla personalità e sulla terapia."

Si tratta in definitiva di un 'movimento' energetico, una spinta direzionale interna, atta a far fiorire e ad attuare le potenzialità dell'individuo. Non bisogna cercare di essere ciò che non si è, ma assicurare le condizioni che concorrano allo sviluppo di qualcosa che è già insito in noi: è una tendenza positiva che porta a risultati concreti e costruttivi verso il miglioramento, in definitiva all'autorealizzazione.

Rogers non parla di tecniche da usare, quindi, ma di 'modo di essere', un modo di essere che, per quanto riguarda il counselor, significa aprirsi all'altro. Affinché si stabilisca un clima di crescita durante un lavoro di counseling, il primo passo per il counselor è la 'la congruenza' verso se stesso, ossia essere autentici nella relazione.. Secondo Rogers è fornendo la realtà genuina all'altro che l'altro può cercare con successo la realtà che è in sé. La congruenza diventa così la chiave d'accesso al vero Sé di cui il counselor è promotore aiutando l'altro a riappropriarsi della propria autenticità in modo da poterla esperire senza timore. La genuinità nel porsi senza filtri o finzioni aiuta l'altro a riappropriarsi della propria autenticità.

La congruenza è quella condizione per cui il facilitatore è se stesso, libero da atteggiamenti di circostanza o da maschere. Questo permette di entrare in rapporto diretto con il cliente, incontrandolo da persona a persona. Secondo Rogers quanto più il professionista è in contatto con ciò che prova (è congruente) tanto più la relazione risulterà efficace. La genuinità del modo di essere del counselor/facilitatore favorisce la ricerca della propria realtà e del proprio modo di essere nell'altro. Il suo opposto, ossia l'incongruenza non è altro che una discrepanza tra ciò che si è e l'immagine che si ha di sé. Questo porta a censurare parti di sé, alimentando quelle relative all'immagine che si vuole dare di sé o che gli altri gli attribuiscono. Quando la persona si trova a vivere un'esperienza profondamente diversa dall'immagine che ha di se stesso, metterà in atto delle difese, tendendo a negarla o distorcerla poiché è minacciosa e come conseguenza verranno confutati anche i sentimenti collegati. Un processo che porta ad allontanarsi sempre più dal proprio Vero sé. In questo senso la capacità alla congruenza del facilitatore diventa uno stimolo, un esempio da seguire per chi ha bisogno di ricontattare la propria autenticità.

Per Rogers la qualità dell'incontro interpersonale con il cliente è l'elemento più significativo nel determinarne l'efficacia e la riuscita, quindi è la relazione che si instaura che crea l'humus atto al

cambiamento. Questo non solo per chi lavora nel campo nelle relazioni d'aiuto (psicoterapeuti, psicologi, counselor), ma anche per chi esercita le professioni di insegnante, assistente sociale, etc.

“In primo luogo pongo l'ipotesi che la crescita di una personalità sia facilitata quando il terapeuta e ciò che è, quando nel rapporto con il cliente è autentico, senza maschera o 'facciata', quando rifletta apertamente i sentimenti e le disposizioni che fluiscono in lui in quel momento. Il termine congruenza cerca di descrivere questa condizione. Vuole esprimere il fatto che il terapeuta è disponibile ai propri sentimenti, ed è perciò capace di viverli, di essere in rapporto con loro e di comunicarli, se opportuno. Vuol dire che il terapeuta entra in un rapporto personale diretto con il suo cliente, incontrandolo da persona a persona; vuol dire che è proprio se stesso, senza alcuna riserva. (.....) Quanto più il terapeuta sa ascoltare con accettazione ciò che passa dentro di lui, quanto più sa 'esserÈ, senza timore, la complessità dei propri sentimenti, tanto più elevata è la sua congruenza.” (Carl Rogers)

In poche parole, il counselor non fa finta di essere ciò che non è, non personifica il ruolo di 'colui che sa', ma è lì con il cliente come essere umano con le sue debolezze e le sue competenze, accompagnandolo nel processo per il tempo necessario a risolvere il problema. Il tempo della relazione termina una volta raggiunto l'obiettivo. È un percorso più breve e circoscritto rispetto alla psicoterapia, ma non meno profondo dal punto di vista delle emozioni e degli insgħit. Il Counseling non lavora sul passato, ovvero sulle ferite antiche (relazione con il materno/paterno), il passato può emergere, è inevitabile, ma rimane sullo sfondo e non viene mai portato in primo piano. Né si lavora sulla struttura della personalità.

Si affrontano, invece, problematiche dell'oggi. Si aiuta chi vive uno stato di crisi dovuta a un passaggio esistenziale o a situazioni critiche che non riesce a superare da solo con i propri mezzi.

Il counseling rogersiano viene definito anche come non-direttivo.

Potrebbe allora sorgere un'obiezione riguardo al TeatroCounseling, dove il conduttore, essendo anche regista e propulsore del processo, deve essere, in determinate fasi, anche direttivo. La sua direttività, però, non è mai rivolta a indicare la strada verso la soluzione di un problema, ma esclusivamente al processo che si sta via via svolgendo e nei confronti del quale si pone in maniera genuina, autentica, mai in modo manipolativo o controllante, manifestando un ascolto empatico e una accettazione indiscussa riguardo al cliente/protagonista che si sta mettendo in gioco. In sostanza lo accompagna durante il percorso, sostenendolo e, quando necessario, di fronte ad eventuali insidie aiutandolo a prenderne atto/vederle.

TeatroCounseling/Counseling a mediazione teatrale.

Uno dei fattori virtuosi che unisce il counseling rogersiano alla boenergetica e all'uso del teatro come mediatore è il concetto di spontaneità. Non può sussistere una buona relazione d'aiuto se il facilitatore non è in uno stato di genuinità o congruenza, concetti che possono essere sinonimi di 'essere spontanei'. La spontaneità, secondo la definizione di Levi Jacob Moreno, ideatore e promulgatore dello Psicodramma, è: "La capacità di fornire risposte adeguate alle situazioni nuove e risposte nuove alle situazioni già conosciute".

Chiaramente la spontaneità porta a una certa flessibilità, nel momento in cui entra in gioco l'adeguatezza', si può considerare la flessibilità come una condizione psicologica più evoluta, perché non riguarda solo l'essere spontanei, ma l'adattabilità a certe situazioni, ragionando sulle cose, o per attitudine grazie a una determinata educazione ad essere elastici e non rigidi riguardo a principi morali o religiosi, per esempio. Quindi la flessibilità comprende anche gli aspetti cognitivi e culturali dell'individuo. Nel TeatroCounseling la parte dell'attivazione pre-espressiva ha, come detto precedentemente, l'obiettivo di condurre il gruppo di lavoro a uno stato di spontaneità, fiducia e armonia per consentire a ciascun partecipante di potersi affidare con totale fiducia al gruppo.

Se l'obiettivo per il conduttore è quello di cui sopra, è ovvio e fondamentale che debba essere egli stesso per primo in uno stato di spontaneità, (che significa aver abbassato il livello di ansia che porta a risposte rigide e stereotipate.)

Lowen parla di spontaneità in relazione all'autoespressione, che è costituita dalle attività libere, naturali e spontanee del corpo, e non è in genere un'attività cosciente. Ogni individuo avrà un suo modo di camminare, di porsi, di ballare, esprimendo se stessa in ogni azione e movimento del corpo. Riporto un passo di Lowen: "È la spontaneità non la consapevolezza la qualità essenziale dell'auto espressione. In uno scritto non pubblicato del Creative Attitude (l'atteggiamento creativo), Abraham Maslow scrive: < la piena spontaneità è una garanzia di espressione onesta della natura e dello stile dell'organismo che funziona liberamente e della sua unicità. Le due parole spontaneità ed espressività implicano onestà naturalezza sincerità assenza di scaltrezza, di imitazione eccetera. Perché implicano anche la non strumentalità del comportamento, l'assenza di tentativo volontario di sforzo e tensione forzata di interferenza con il fluire degli impulsi e la libera espressione radioattiva del profondo della persona >. La spontaneità non può essere insegnata. Non si impara ad essere spontanei e perciò la terapia non lo può insegnare." (A. Lowen).

Certo è che Moreno, invece, su questo punto è più 'ottimista'. Infatti parla di 'allenamento alla spontaneità', ossia di un luogo dove si possa agire in maniera spontanea grazie a un clima ludico e di fiducia reciproca, attraverso attivazioni psicofisiche/psicodrammatiche. Un'opportunità è data, per esempio, dai giochi di ruolo in cui potersi 'sperimentare' in situazioni nuove. Secondo Moreno: "Nell'evoluzione umana la spontaneità è comparsa prima della libido, della memoria e dell'intelligenza. Quantunque sia la facoltà più universale e, nella linea dell'evoluzione, la più antica, essa resta tuttavia il fattore meno sviluppato tra quelli che operano nel mondo dell'uomo ed è molto spesso scoraggiata e contrastata dai meccanismi strutturali. Buona parte dei disturbi psichici e sociali di cui soffre l'umanità può essere attribuita ad un'insufficiente fusione della spontaneità. Perciò l'arte di spingere gli uomini a utilizzare la loro spontaneità è quanto di più utile possono acquisire quanti operano nelle nostre istituzioni educative, essendo il loro compito quello di insegnare a diventare più spontanei senza cadere nell'eccesso." (Jacob Levi Moreno).

La parte dell'attivazione /riscaldamento o tempo pre-espressivo ha come obiettivo proprio l'attivazione alla spontaneità che conduce a una sorta di allenamento alla spontaneità. Ogni volta che si inizia un laboratorio di TeatroCounseling il conduttore/ facilitatore proporrà attività o esercizi teatrali attivanti la

spontaneità e la fiducia reciproca. E, per esperienza personale, posso affermare quanto sia efficace l'allenamento alla spontaneità nel momento in cui si è testimoni di un miglioramento dell'individuo a stare nel gruppo e a potersi esprimere con più libertà, meno pre-giudizi e quindi con una mente più aperta.

La spontaneità è anche direttamente correlata all'energia.

Per Lowen la spontaneità è una "...funzione della motilità del corpo, neanche quando stiamo dormendo restiamo immobili, le nostre funzioni vitali non si fermano mai, e le manifestiamo in molti movimenti involontari(.....) Ne consegue che un organismo è tanto più capace di esprimere se stesso quanto è maggiore la sua motilità. La motilità di un corpo è direttamente collegata al suo livello energetico. Per muoversi occorre energia. Quando il livello di energia è basso o depresso la motilità risulta necessariamente diminuita. Energia e autoespressione sono collegate da una linea diretta: energia-motilità- sentimenti -spontaneità -autoespressione. Questa sequenza opera anche all'inverso. Se la capacità di autoespressione di un individuo è bloccata, la sua spontaneità è ridotta. La riduzione della spontaneità abbassa il tono delle sensazioni che a sua volta fa calare la motilità del corpo e ne deprime il livello energetico." Lowen.

Interessante è questo aspetto della spontaneità legata alla motilità e quindi all'energia. Più ci muoviamo più coltiviamo energia e più siamo liberi nell'autoespressione spontanea. In questa direzione va il lavoro del TeatroCounseling a cominciare dalla prima fase del riscaldamento che può essere libero, sensoriale, ludico o di improvvisazioni. Il laboratorio inizia sempre con alcuni esercizi di bioenergetica che consentono di riattivare profondamente la respirazione, di contattare il proprio corpo cercando di 'staccarÈ con la testa, di radicare il proprio essere con un maggiore aderenza alla terra e quindi a se stessi, di prepararsi a una maggiore motilità corporea, che avrà la sua massima espressione nell'atto creativo, che sarà tale grazie alla spontaneità raggiunta.

Nella prima fase di attivazione in cui tutto il gruppo è invitato a partecipare, si stimolano i partecipanti a 'muoversi' nello spazio teatrale in maniera istintiva/ spontanea in modo da potersi esprimere creativamente attraverso gesti, movenze, danze. Come già espresso nel capitolo sulla creatività, l'atto creativo è il naturale risultato, visibile e concreto, di uno stato vitale governato dalla spontaneità.

La motilità quindi è il terreno su cui poter allenare la propria spontaneità: un circolo virtuoso che porta ad aumentare il proprio stato energetico quindi spontaneo.

Secondo Lowen personalità ed energia non sono disgiunte. La personalità di un individuo è determinata dalla quantità di energia che impiega e dal modo in cui la impiega. È indubbio che alcuni individui hanno una carica energetica maggiore di altri o che lo stesso individuo possa sentirsi più energetico in certe situazioni dove si sente a proprio agio e meno in altre dove assume comportamenti stereotipati.

Una persona impulsiva ha un surplus di energia che non riesce a controllare, mentre il depresso, benché ci siano alla radice del malessere fattori psicologici e fisici, si caratterizza soprattutto per un livello energetico molto scarso.

La respirazione è un buon mezzo per equalizzare la nostra energia. In bioenergetica si lavora attraverso la carica e la scarica con lo scopo di elevare il livello energetico, in modo da tracciare la strada verso l'autoespressione e ripristinare il flusso delle sensazioni corporee.

(respirazione +movimento =autoespressione.)

L'autoespressione, che consideriamo spontanea, porta inevitabilmente al piacere, nel momento in cui manifesto un sentire realmente appartenente alla mia propria percezione, libera da movimenti/comportamenti appresi.

“Il piacere e la soddisfazione sono il vissuto immediato delle attività di autoespressione. Quando si limita il diritto a esprimersi si limitano le possibilità di provare piacere e di vivere in modo creativo. Per la stessa ragione, se la capacità di una persona di esprimere se stessa, le sue idee e sensazioni è limitata da forze interne (inibizioni o tensioni muscolari croniche), la sua capacità di provare piacere è ridotta.” Lowen.

È risaputo che ci sentiamo in uno stato di piacere quando possiamo ballare o muoverci liberamente seguendo i movimenti spontanei del nostro corpo nel creare una danza improvvisata al momento, e quanto ci sentiamo, invece, irrigiditi nell'eseguire una coreografia i cui passi sono prestabiliti. A meno che, uno non sia un danzatore esperto...

Dare quindi la possibilità a un individuo di potersi esprimere liberamente e in modo istintivo e spontaneo è il primo passo per farlo entrare profondamente in contatto con se stesso. Nella fase dell'attivazione o riscaldamento un buon conduttore accompagna il gruppo in questo percorso di 'consapevolezza del proprio corpo', avendo un occhio di riguardo verso chi manifesta più rigidità a livello fisico perché abituato a 'stare troppo nella testa'portandolo a sentire/considerare che è anche le proprie gambe, le proprie braccia etc. e non solo la mente. È un percorso che si sviluppa un po'per volta, ma che porta a ottimi risultati.

Chiaramente la spontaneità di cui si parla non è riferita solo al movimento, ma a una risposta 'spontanea'che si dà all'ambiente, ossia avere un comportamento spontaneo, obiettivo che, per quanto riguarda il TetraCounseling, si raggiunge dopo essersi 'calati'nel movimento spontaneo del corpo e che sboccia nella seconda fase, la fase espressiva; spazio in cui si agiscono dei ruoli ben definiti, attraverso brevi improvvisazioni in cui l'individuo può 'sperimentarÈ parti di sé poco conosciute o del tutto sconosciute.

In questa fase, ovviamente, non entra in campo solo la motilità/spontaneità, ma avendo a che fare con il comportamento, entra in gioco anche la consapevolezza di ciò che si sta facendo accadere.

Riguardo al comportamento spontaneo Lowen dice: “...in genere il comportamento appreso riflette ciò che è stato insegnato e dovrebbe perciò essere considerato un'espressione dell'io e del super io, ma non del sé.”

Poter fare esperienza di comportamenti diversi dai soliti in un luogo 'fidato', ossia mettere in atto il famoso slogan 'cambiare il copionÈ, ci permette quindi di entrare maggiormente in contatto con il nostro vero sé, o perlomeno avvicinarsi, stabilendo e riconoscendo come non nostro un comportamento

appreso; ma il comportamento, anche se è appreso, ha in sé elementi 'spontanei' altrimenti saremmo dei soldatini...

"...il comportamento in genere contiene elementi sia appresi che spontanei. Il parlare è un buon esempio. Le parole che usiamo sono risposte apprese, ma il discorso è qualcosa di più delle semplici parole e frasi: comprende l'inflessione, il tono, il ritmo e gesti,(.....) la spontaneità separata dal controllo dell'io è caos e disordine anche se a volte si può trovare un senso nei balbettii dei bambini e nei borbottii degli schizofrenici. Un equilibrio adeguato tra controllo dell'io e spontaneità permette che un impulso venga espresso nella forma più efficace e sia nel contempo tutto pervaso della vita dell'individuo."

L'azione spontanea in conclusione è espressione diretta del vero sé, essendo il frutto di un impulso, anche se non sempre l'agire impulsivo è autoespressione del proprio vero sé. Nel senso che, per qualcuno il proprio comportamento reattivo può essere condizionato e predeterminato dalle esperienze del passato, quindi è apparentemente spontaneo, ma profondamente condizionato. Per esempio, se sono una persona che non sa tollerare le frustrazioni e vado su tutte le furie quando mi si presenta una situazione 'frustrante', è chiaro che, pur essendo il mio sfogo una risposta spontanea, in realtà risulta eccessiva; perché dietro a quella frustrazione c'è la mia incapacità a contenerla, considerarla e farla evolvere in positivo attraverso l'esperienza e la capacità di cambiare questo mio aspetto. Nel momento in cui, però, posso avere la possibilità di rivivere, attraverso una drammatizzazione (messa in scena di un episodio in uno spazio di semi-realtà), l'evento in cui non sono riuscito a tollerare la mia frustrazione, e fare così un'esperienza nuova, improvvisando con naturalezza, fidandomi del mio istinto e della mia consapevolezza su quanto l'intolleranza verso una frustrazione mi crei seri problemi relazionali. Allora posso aprire una finestra mai aperta prima, che mi fa scorgere un altro lato di me che posso 'giocare' e che mi fa 'rispondere' in maniera diversa dal solito, non conosciuta, assolutamente nuova. E assurgere così a un comportamento più vicino al mio vero essere.

Ogni volta che provo in un laboratorio di TeatroCounseling un comportamento originale, mi do la possibilità di fare un'esperienza nuova e nello stesso tempo verifico se quella risposta mi appartiene profondamente.

La creatività dunque è direttamente correlata alla spontaneità.

È indubbio che si rimane incantati di fronte alle improvvisazioni teatrali di bravi attori. Si percepisce quanto siano completamente uniti, mente e corpo, dando vita in maniera del tutto istintiva alla loro performance. E questo stato di grazia colpisce particolarmente lo spettatore che si sente egli stesso pervaso da questa ondata di creatività del tutto spontanea.

Tornando a Rogers, quanto c'è di creativo nel suo 'modo di essere'!

Il facilitatore rogersiano non apprende un metodo, ma fa un lavoro su di sé come essere umano con l'obiettivo di affinare la propria capacità di ascolto e di stare nell'ascolto senza farsi prendere dall'ansia di prestazione nel dover dare risposte o soluzioni. Non è forse anche quello stare, frutto della spontaneità e creatività nel momento in cui mi apro all'altro e in maniera genuina creo, nel qui e ora, una relazione così profonda ed empatica da diventare la relazione stessa il vero metodo che porta a un miglioramento?

In conclusione, il TeatroCounseling si esprime con l'originalità di fare del mezzo teatrale il mediatore nella relazione d'aiuto nel campo del counseling.

Il mezzo teatrale per essere potenziato al massimo si avvale nella fase del riscaldamento di alcuni fondamentali esercizi di bioenergetica. Invece nella parte relativa al counseling il conduttore/facilitatore si avvale sia dello studio dei caratteri di Lowen che del 'modo di esserÈ di Rogers.

I caratteri di Lowen come indizio per meglio conoscere i partecipanti e poterli stimolare durante il training nella fase del riscaldamento con esercizi che possano aiutarli maggiormente nello scioglimento di alcune tensioni muscolari. Non solo, avere una mappa, che non è un'etichettatura, consente al conduttore di 'comprenderÈ in maniera più chiara e profonda le difficoltà della persona, in relazione a un determinato esercizio o attività, questo dà la possibilità al conduttore di trovare un modo sensato e coerente affinché quella persona possa sentirsi a proprio agio.

Vorrei approfondire il beneficio che l'atto creativo porta nell'essere umano sia a livello del Sé che a livello del percorso di individuazione.

Per atto creativo non intendo il frutto della creatività come "quella capacità della mente che si traduce nella produzione di innovazioni nei processi di conoscenza e di dominio del mondo oggettuale. Affinché un'innovazione venga designata come creativa, o venga attribuita a creatività, occorre che sia consensualmente apprezzata come un salto di qualità rispetto allo stato precedente del sapere e/o della tecnica." (definizione Treccani), ma quell'atto spontaneo che spinge verso il miglioramento dell'individuo.

Quindi non mi riferisco all'atto creativo nell'accezione più comune, ossia il risultato di un 'talento'(artistico, matematico, filosofico, etc.) la cui opera diventa di dominio pubblico portando la società, la cultura o il sapere scientifico ad un passo oggettivamente migliorativo, ma ai quei piccoli atti creativi che avvengono quotidianamente nella vita di ciascun individuo, soffermandomi su quanto possa essere 'ristrutturanti'per l'io.

In questa ottica mi collego al pensiero dello psicoanalista inglese Donald Winnicott che, essendo anche pediatra, ha potuto osservare come l'atto creativo faccia parte dello sviluppo del bambino; poté asserire come l'azione di portarsi il pollice alla bocca o di stringere la copertina tra le mani, che diviene un surrogato materno per poter contenere l'angoscia da allontanamento dalla figura materna, sia uno dei primissimi atti creativi dell'essere umano.

"L'impulso creativo è pertanto qualcosa che si può considerare come una cosa in sé, qualcosa che, naturalmente, è necessario se l'artista deve produrre un lavoro d'arte, ma anche come qualcosa che è presente quando chicchessia – poppante, bambino, adolescente, adulto, vecchio – guarda in maniera sana una qualunque cosa o fa una qualunque cosa." (da "Gioco e realtà" di Winnicott Donald)

L'atto creativo affinché si verifichi, ha bisogno di paletti ben definiti entro il quale la mente umana possa 'cercarÈ, pescare nei meandri del proprio inconscio l'ispirazione giusta affinché l'atto si verifichi. Per esempio, lo possiamo ritrovare nel bambino che quando gioca necessita di uno spazio ben definito e dedicato, spesso separato da altri spazi, talvolta nascosto (sotto un tavolo) o poco visibile.

Paradossalmente è proprio questa caratteristica di 'chiusura' di delimitazione di confini che ne permette la trasformazione in uno spazio illimitato.

Ho potuto constatare, in molti anni di attività di Teatroterapia con la dott.ssa Fumusa e di TeatroCounseling quanto piccoli atti creativi all'interno di un percorso di aiuto o semplicemente di ricerca di un benessere interiore, lascino in chi li ha potuti esprimere un senso di soddisfacimento psicofisico, di apertura mentale, che porta inesorabilmente a un tanto auspicato guadagno in autostima.

Osservare un 'avvocato' che finalmente può uscire dai canoni rigidi imposti dal suo ruolo e vederlo 'star' in modo diverso e quindi 'creativo' nelle relazioni con gli altri componenti del gruppo porta alla considerazione che il TeatroCounseling, nella fase del riscaldamento (fase iniziale di un laboratorio esperienziale di TeatroCounseling) o del lavoro sul singolo, è uno spazio altro in cui gli individui possono fare un'esperienza di sé che altrimenti non avrebbero modo di fare.

L'esperienza nuova porta in sé la possibilità di essere vissuta in maniera creativa, proprio perché non se ne conosce il risultato. Quale migliore terreno affinché questo avvenga è il creare, da parte del conduttore, un clima ludico, giocoso in cui potersi misurare con la propria spontaneità.

Il gioco è un ottimo medium per coltivare, o come dice Jacob Levi Moreno allenare, la spontaneità. Proprio perché il gioco è divertente quando le persone interagiscono in modo spontaneo.

L'efficacia dello strumento teatrale sta nella possibilità di vedere proiettato fuori da sé un ricordo o un'emozione. Il transfert che nella relazione terapeutica a due avviene tra il paziente e lo psicoanalista è quel processo in cui il paziente trasferisce inconsciamente emozioni desideri (rimossi), legate a esperienze dell'infanzia, al proprio psicoterapeuta. Anzi, quest'ultimo fa in modo che ciò avvenga con lo scopo di riattualizzare i conflitti sottostanti per poter poi avviare una rielaborazione degli stessi in modo più costruttivo per il paziente.

Si può, in conclusione, definire il teatrocounseling come una forma di arteterapia di gruppo, in un approccio di counseling alla persona, stimola il miglioramento della qualità della vita e del benessere psicofisico dell'individuo, utilizzando i processi creativi, drammatici e narrativi, propri del teatro. L'obiettivo è quello di rendere armonico il rapporto tra corpo, voce e mente, nella relazione con gli altri, con se stesso e la propria creatività interpretativa. Protetti dalla 'cornice della finzione', è possibile sperimentare e riconoscere emozioni, ruoli, relazioni e pensieri. Questo permette al partecipante di riattraversare (o rivivere), in modo creativo, la propria condizione, allontanandosi da rigidi schemi di comportamento, per scoprire nuovi modi di trasformare la propria realtà. Lo scopo non è diventare 'attori', ma 'individui' più presenti a se stessi e a chi li circonda. Nel teatro i 'limiti e/o difetti' sono visti con un occhio diverso: non più vissuti negativamente, ma trasformati in caratteristiche proprie e uniche di quella persona. Nel laboratorio esperienziale di teatrocounseling, si affrontano tematiche del momento attuale, come conflitti e disagi (divorzio, cambio di lavoro, trasloco, ecc.), oppure tipici di un determinato periodo della vita (adolescenza, maternità, menopausa, ecc.) e, soprattutto, ci si attiva per la ricerca di chiavi di lettura e soluzioni efficaci da mettere in pratica nel quotidiano.

Nel teatrocounseling non esiste un copione da mettere in scena e non c'è la finalità di uno spettacolo. L'attenzione è tutta puntata sul 'processo' e sull'azione drammatica: qualsiasi tipo di storia può essere raccontata, costruita, rappresentata attraverso l'improvvisazione, (così come avviene nel playback theatre o in sessioni di psicodramma, o di qualsiasi processo di aiuto in cui è inserito il mezzo teatrale.)

Il percorso di teatrocounseling è incentrato sull'esplorazione e condivisione delle risorse di ogni singola persona con lo scopo di promuovere i processi empatici e relazionali tra i partecipanti in un clima di tolleranza e collaborazione. In definitiva, è un percorso di ricerca, esplorazione, scoperta e recupero delle potenzialità e delle capacità creative e trasformative presenti in ogni individuo.

Il conduttore o facilitatore nel teatrocounseling è colui che accompagna nel processo di 'cambiamento'. E che metterà in atto qualcosa di relativo e aderente al proprio essere, tenendo sempre presente che ogni individuo ha il potenziale per 'l'autorealizzazione', e che questa 'tendenza attualizzante' può dare il massimo del 'risultato' in un ambiente in cui ci siano le condizioni relazionali per favorire il cambiamento e la crescita dell'individuo.

Il teatrocounselor ha le competenze per intervenire in una relazione d'aiuto sia individuale, sia di gruppo. Mentre nel gruppo può attingere appieno all'efficacia dello strumento teatro e di alcune tecniche psicodrammatiche, restando nel suo ruolo di conduttore/facilitatore o di regista della messa in scena, in un colloquio a due dovrà egli stesso mettersi in gioco, assumendo i ruoli che il cliente porta durante la seduta. In questo senso il facilitatore inizia il dialogo con il cliente, attingendo ai cardini rogersiani per poi 'virare', se necessario, verso l'azione drammatica.

Il teatrocounseling è, in conclusione, una specifica modalità di counseling che utilizza la drammaturgia come strumento di conoscenza di sé e che si richiama all'arteterapia (insieme alla musicoterapia, alla danzaterapia e all'arte pittorico-grafica), inoltre, utilizzando la rappresentazione drammatica del mondo interno del partecipante/cliente, può essere considerata una 'figlia' della metodologia moreniana.

Declinazione dell'Intervento di Teatrocounseling

Gli approcci usati: Counseling rogersiano/ bioenergetica/ metodi attivi psicodrammatici/ Counseling a mediazione teatrale.

L'intervento di Teatrocounseling può essere indirizzato al singolo o al gruppo.

Per quanto riguarda il gruppo, parliamo di un incontro dove il setting è definito da uno spazio che consente ai partecipanti di potersi muovere liberamente e a proprio agio.

Un incontro di Teatrocounseling di gruppo prevede quattro fasi di lavoro che promuovono e sviluppano il processo drammatico.

1) Prima fase: fase di attivazione/riscaldamento, pre-espressiva, è fondamentale per la buona riuscita della sessione, in quanto porta il gruppo a formare una rete di fiducia/protezione per ogni partecipante. È il momento dell'affratellamento dei componenti del gruppo, in cui si stimolano empatia, conoscenza

reciproca, ascolto di sé e dell'altro, condivisione e tanto altro. In questa fase iniziale il conduttore propone una serie di attività pre-espressive e giochi teatrali mutuati dal training dell'attore.

Per esperienza personale ho potuto verificare quanto siano efficaci alcuni semplici esercizi di bioenergetica come 'apripista' di una sessione di TeatroCounseling, perché portano l'attenzione sul proprio corpo e sulla propria respirazione in modo da 'staccarÈ con la mente e riconnettersi alle emozioni/percezioni. Esercizi semplici come il grounding o 'radicamento', in cui si entra in contatto con la terra, intesa come Madre Terra, e con il proprio corpo/emozioni. Dopo essere entrati in connessione con se stessi, il conduttore propone esercizi di attivazione fisica e vocale, attività sensoriali, giochi di conoscenza con la finalità di stimolare /allenarsi alla fiducia reciproca, all'ascolto di sé e degli altri.

Questa prima fase è fondamentale per creare un clima di leggerezza, abbassando il livello di ansia in modo da far spazio a una modalità di relazione spontanea, per promuovere un clima affettivo positivo, intimo, di fiducia e di collaborazione all'interno del gruppo. E, altro aspetto fondante, a stimolare l'unità del gruppo favorendone la conoscenza reciproca.

2) Questa seconda fase è il nucleo pulsante del TeatroCounseling, Dove si trasforma lo spazio ludico in uno spazio di ricerca creativa volta all'espressione di sé, del 'personaggio' incarnato che più corrisponde o del suo opposto. Grazie all'attivazione del processo creativo drammatico, attraverso giochi di ruolo immaginativi, sociali e/o familiari si svela qualcosa di non conosciuto del proprio essere o di conosciuto ma mai raccontato. È una fase di scoperta di sé o di maggiore consapevolezza rispetto a ciò che si è. È quindi una fase espressiva di gruppo in cui si utilizzano medium quali i miti o le fiabe, brani teatrali o percorsi originali ideati dal conduttore.

3) Fase espressiva del singolo. Questa terza fase è a discrezione del conduttore, è una fase in cui si lavora sul singolo che diventa protagonista di un evento/ ricordo che lo riguarda, emerso dal lavoro precedente.

È la fase in cui si potranno affrontare problematiche e conflittualità personali attraverso la drammatizzazione di scene che verranno proposte dai partecipanti stessi protette dalla 'cornice della finzione'.

I vissuti, episodi e/o emozioni, sono 'giocati' teatralmente attraverso la metodologia della Drammatizzazione e della Personificazione o Concretizzazione di emozioni o stati d'animo con l'obiettivo di 'rivelarÈ agli occhi del protagonista qualcosa del suo mondo interno rimasto incompreso o non ancora svelato.

4) Fase post-espressiva.

Caratterizzata dall'uscita dai ruoli e dalla realtà drammatica, per dare spazio alla rielaborazione del percorso. È lo spazio dedicato alla condivisione in cui ogni partecipante può esprimersi in relazione alla propria esperienza, senza giudicare o intervenire sui contenuti portati dagli altri componenti del gruppo.

A volte il percorso può terminare con una breve performance finale, un modo diverso ma efficace di integrare le proprie sensazioni/emozioni vissute durante tutto il processo attraverso l'azione scenica in supporto o in luogo della condivisione verbale.

In questa ultima fase, quindi, il gruppo rinsalda il proprio ruolo di contenitore affettivo e viene legittimato come spazio in cui è possibile esprimersi senza il timore di critica/giudizio esterno, è un momento di grande libertà di espressione in cui la propria verità soggettiva è accolta senza riserve. Avere uno spazio di accoglimento della propria e altrui verità, genera nei partecipanti un sentimento di calore e di accettazione incondizionata. In sostanza è una piccola oasi dove potersi esprimere senza timori di innescare una comunicazione interdipendente che spesso conduce a conflitti verbali e a incomprensioni reciproche.

Drammatizzazione/Concretizzazione (metodologia di derivazione psicodrammatica)

Per drammatizzazione s'intende la possibilità di mettere in scena, in maniera simbolica, parti del nostro mondo interno, frammenti di vita (drammatizzazione) o uno stato emotivo interiore (concretizzazione) nello spazio di semirealtà del setting. Luogo in cui è possibile fare una nuova esperienza del proprio essere (corpo/voce) attraverso l'utilizzo di oggetti, musica, maschere o giochi di ruolo così da agire attivamente sul proprio Sé. Un'occasione per poter modificare passaggi di vita o emozioni, scoprendo prospettive e svelando soluzioni inaspettate grazie alla metafora del "come se".

L'efficacia dello strumento teatrale sta nella possibilità di vedere proiettato fuori da sé un ricordo o un'emozione.

Nella drammatizzazione il transfert avviene in uno spazio (setting) che è quello che, per convenzione, viene circoscritto e nominato 'spazio scenico', dove, in una condizione di semirealtà, verranno 'personificati', grazie ai partecipanti, le emozioni o verranno rappresentate microstorie, dando vita a quei 'personaggi' che popolano l'interiorità del protagonista, e che 'vivranno' per un tempo preciso in uno spazio di semi-realtà.

In questo modo, non ci sarà da parte del protagonista una comunicazione transferale o proiettiva su un'altra persona (counselor/facilitatore), ma su una situazione concreta, dove il conduttore insieme al gruppo, che incarna quei personaggi 'fantasmagorici', avrà la funzione di contenitore e insieme di stimolo.

È il protagonista che veste il ruolo di 'regista' dando le indicazioni necessarie ai membri del gruppo da lui scelti per l'azione 'teatrale', spiegando loro l'azione scenica e dando alcune 'battute chiave' significative o che hanno avuto per lui un forte impatto emotivo, creando così la possibilità di rivedersi.

La drammatizzazione di una scena di vita quotidiana in un ambito di TeatroCounseling consente alla persona (il protagonista), di mettere in scena l'episodio emerso dopo il processo di attivazione, come fosse una vera e propria scena teatrale dove gli altri componenti del gruppo si presteranno a rivestire i vari ruoli comprimari o comparse che siano.

La possibilità di 'mettere fuori da sé' un evento e poterlo vedere rappresentato, dà la possibilità al protagonista di potersi osservare attivando l'lo osservatore. In questo modo può cogliere aspetti di sé o della relazione sconosciuti o conosciuti, ma non chiari a livello cognitivo.

TeatroCounseling individuale.

Negli incontri di TeatroCounseling individuale, l'approccio rogersiano sostiene l'intervento del counselor, che, in relazione a ciò che il cliente porta in seduta, può proporre interventi di counseling teatrale, attivando la metodologia della drammatizzazione.

Il teatrocounselor impersona, quindi, i personaggi evocati, in modo che il cliente si possa 'rivederÈ, attivando in lei/lui l'lo spettatore.

Ovviamente la prima parte dell'incontro sarà più di tipo verbale rogersiano, per poi, se il processo lo richiede, passare a una metodologia a mediazione corporea e di Teatrocounseling.

1.7.1 Definizione sintetica

Counseling a mediazione corporea

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso triennale in TeatroCounseling® / counseling a mediazione corporea-teatrale.

2.2 Obiettivi

Il corso di studi, della durata di tre anni, è finalizzato all'acquisizione di competenze di teatrocounseling in ambito preventivo e riabilitativo. È soprattutto un percorso didattico esperienziale per favorire l'apprendimento della teoria e delle tecniche di teatrocounseling sia nella conduzione di gruppi sia nel colloquio individuale.

Il piano di studi propone una serie di materie didattiche differenti che si rifanno alle tecniche teatrali/psicodrammatiche, alla bioenergetica e alla relazione d'aiuto rogersiana, in modo da formare operatori e counselor che possano svolgere autonomamente corsi e percorsi di teatrocounseling, restando nell'ambito di tematiche di carattere attuale, come conflitti e disagi (per esempio divorzio, trasferimento ecc. oppure tipici di una certo periodo della vita come la maternità, menopausa, ecc.) e nella ricerca di chiavi di lettura e soluzioni efficaci da mettere in pratica nel quotidiano.

Oltre a ricevere in privato all'interno di studi o sportelli di ascolto, possono affiancarsi a psicoterapeuti, psichiatri, psicologi nel condurre percorsi terapeutici e promuovere percorsi di teatrocounseling nelle scuole, di ogni ordine e grado, nelle aziende, associazioni o gruppi di intervento dedicato ai diversamente abili, oppure all'interno di situazioni dove vige il disagio, come per esempio nei gruppi di aiuto contro le dipendenze, le carceri, nelle strutture ospedaliere.

2.3 Metodologia d'insegnamento

Lezioni teoriche con metodi attivi

Laboratori esperienziali

Simulate

Triadi e role-playing

2.3.1 Percorso personale

È richiesto un percorso personale di 80 ore suddivise in: 50 ore di counseling a mediazione teatrale e 30 ore di counseling di gruppo o psicoterapia bioenergetica o con tecniche psicodrammatiche (gli allievi all'interno del percorso fanno già molte attività di gruppo, quindi le 30 ore in più sono richieste per approfondire un aspetto particolare del percorso di teatrocounseling).

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 708

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

- a) Diploma di laurea triennale. *oppure*
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.
- c) Certificazione di aver svolto un lavoro altamente qualificato e di avere competenze nell'ambito umanistico e relazionale.

2.5.2 Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 20
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: colloquio con la responsabile didattica.

2.5.3 Esami

Due esami scritti ogni fine anno sul programma svolto sotto la supervisione della responsabile didattica

I esame. Argomenti: Bioenergetica/I caratteri di Lowen/

Il esame. Argomenti: Definizione di Counseling/differenza con la psicoterapia/ Definizione di Teatrocounseling e teatroterapia/ Psicodramma/ domande di Psicologia generale relative agli argomenti studiati durante il triennio.

Al terzo anno: discussione di un progetto di counseling e simulate. Sotto la supervisione della responsabile didattica e di un didatta interno alla scuola.

Al termine del percorso: Discussione della tesi, composta in una parte teorica e un'esposizione del tirocinio svolto, mettendo in luce punti di forza e eventuali criticità dell'intervento.

2.5.4 Assenze

Un week end all'anno. Possono essere recuperate ulteriori assenze per un massimo di 2 giornate.

2.5.5 Materiale didattico

Manuale ad uso interno redatto dalla responsabile didattica Marisa Miritello/Dispense, slides, bibliografie, testi consigliati obbligatori e facoltativi.

2.6 Documenti da rilasciare al discente

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

- a) *Diploma di counseling* secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

b) *Diploma supplement*: certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

c) *Certificato di tirocinio* contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore).

d) *Relazione* iscrizione in ingresso del discente solo per coloro che sono privi di laurea triennale

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Miritello
Fondamenti del counseling	28	Salvadori/Miritello
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Nugnes
Psicologie	28	Salvadori/Parmeggiani
Altre scienze umane	28	Di Tullio/Guerino
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Salvadori
Etica e deontologia	16	Miritello /Salvadori
Promozione della professione	8	Nugnes
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Laboratori di Teatrocounseling/Drammatizzazione e tecniche di ascolto / Gestione di gruppi e i diversi moduli	218	Miritello/ Di Tullio/Tolu/ Manetti
Psicodramma/Moreno	14	Miritello
Terapia del Sorriso	14	Bianchini
Subtotale insegnamenti complementari	246	\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	406	\
---	-----	---

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale individuale	50	Miritello Marisa
Formazione personale di gruppo	30	
Subtotale percorso personale	80	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Miritello/Nugnes/Salvadori
Subtotale supervisione didattica	72	\

3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/ CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Intervento di TeatroCounseling per volontari Vidas		Vidas	Barbara Rizzi
Intervento di TeatroCounseling per pazienti psichiatrici		Struttura complessa di clinica psichiatrica	Luca Marras
Intervento di teatrocounseling per anziani		SOCIOSFERA ONLUS Società Cooperativa Sociale	Miritello Marisa
Intervento di TeatroCounseling all'interno di una comunità di recupero per ragazze minorenni allontanate dalle famiglie		Cooperativa Farsi Prossimo onlus	Miritello Marisa
Subtotale tirocinio	150	\	\

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale formazione esperienziale	302	\	\
------------------------------------	-----	---	---

3.3 Totale formazione nei tre anni

Totale	708	\	\
--------	-----	---	---

Bibliografia del corso

- C. Rogers (1970) *La Terapia centrata sul cliente* Martinelli Editore
- C. Rogers (1983) *Un modo di essere* Martinelli Editore
- C. Rogers (1978) *Potere personale* Astrolabio
- A. Lowen (1983) *Bioenergetica*. Feltrinelli Editore
- A. Lowen. (1982) *Paura di Vivere-Casa* Editrice Astrolabio-
- R. May (1991) *L'arte di counseling*. Astrolabio
- L. Marchino-M. Mizrahil (2004) *Il corpo non mente*. Saggi Frassinelli
- L. Marchino-(2007) M. Mizrahil *Counseling-* Saggi Frassinelli
- H.Kirschenbaum/V. Land Henderson.(2008) *Dialoghi di Carl Rogers* La Meridiana
- N.P. Nichols *L'arte perduta di ascoltare*. Positive ed.
- G. Nugnes (2015) *Counseling organizzativo-Un approccio integrato di gruppo e individuale-* Ericson ed.
- P. Watzlawick (1980) *Il linguaggio del cambiamento*. Feltrinelli
- T. Gordon (2000) *Genitori efficaci, persone efficaci e insegnanti efficaci* La Meridiana
- J.L. Moreno (2011), *Il teatro della spontaneità*. Di Renzo Editore
- J.L.Moreno (2002) *Il profeta dello Psicodramma* Di Renzo editore
- L. Dotti (2013) *La forma della cura*-Franco Angeli Editore
- E. Giusti-L. Passalacqua. (2008) *Guarire con le Arti Drammatiche*. Sovera Editore
- Sabina Manes (2011) *Lo Psicodramma. Tecniche e giochi di conduzione*. Franco Angeli Editore
- M.C. Boria Migliorini(2006) *Arte-terapia e psicodramma classico* Vita e Pensiero ed.
- W. Orioli (2001) *Teatro come Terapia*. Macro Edizioni
- S. Petruzzella. (2004) *Manuale di teatro creativo*. Franco Angeli Editore
- S. Fioravanti/L. Spina (1999) *La terapia del ridere-*, Red Edizioni,
- D. Winnicott (1986) *Gioco e realtà-* Armando editore-
- D.N. Stern (1987) *Il mondo interpersonale del bambino* Bollati Boringhieri
- A.E.Berti-A.S.Bombi. (2001)*Psicologia dello sviluppo-Teorie-Metodi*-Il mulino Itinerari-
- D. Goleman (2011) *Intelligenza emotiva* Rizzoli
- J. Bolen (1984) *Le dee dentro la donna*. Astrolabio
- J. Bolen (1987) *Gli dei dentro l'uomo*. Astrolabio
- Carol S. Pearson- (1991) *'Risvegliare l'eroe dentro di noi'*. Astrolabio editore-
- P. Santagostino. (2004) *Guarire con una fiaba-Usare l'immaginario per curarsi*. Feltrinelli editore-

I. Baldassarre (2014) *Anima in fabula* La Cicala ed.

D. Swaab (2017) *Il cervello creativo*- Castelvevchi editore

P. Patfoort(2001) *Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non violenta.* Pisa University Press

K. Stanislavskij. (1999) *Il lavoro dell'attore sul personaggio.* Editori Laterza.

Peter Brook (1993) *La porta aperta* Einaudi Editore

Augusto Boal (1977) *Il Teatro degli oppressi.* Feltrinelli

Jerzy Grotowski (1970) *Per un teatro povero.* Bulzoni editore

5. Programmi sintetici

5.1 Fondamenti di TeatroCounseling: teorie di riferimento e cenni storici e Metodologia. Marisa Miritello

La materia di studio prevede una prima parte storica/epistemologica. Partendo da Freud per arrivare a Lowen e alla bioenergetica, ossia come da un intervento esclusivamente di carattere verbale si sia arrivati a considerare il corpo nella relazione d'aiuto. Si prenderà anche in esame la nascita e lo sviluppo della Psicologia Umanistica.

Riferimenti biografici relativi a Lowen e Rogers. E ai contenuti del loro intervento teorico.

Cenni storici su come Vienna fosse nel primo novecento il fulcro culturale a livello europeo, primato perso con l'avvento del nazismo. In questa cornice fiorisce lo Psicodramma grazie all'intuito di Jacob Levi Moreno.

Ci si soffermerà su come Moreno sia arrivato a creazione dello Psicodramma, ossia sull'intuizione di Moreno di aver compreso che, nell'impersonare un carattere sulla scena, l'attore vive la stessa catarsi che offre al pubblico, avendo quindi la possibilità di elaborare il proprio vissuto personale e sperimentando, di fatto, un'azione terapeutica ad opera del teatro.

Questa modalità di utilizzo del teatro a scopi terapeutici è stata ripresa da diverse scuole e si analizzeranno quindi le differenze:

Nel Teatro dell'Oppresso di Augusto Boal, per esempio, si mette in scena la vita reale e si coinvolgono attivamente ed emotivamente i partecipanti. Boal si forma col teatro pedagogico brechtiano e porta alle estreme conseguenze l'idea che il teatro debba ridestare le capacità critiche del pubblico, risvegliandone la coscienza politica e lo stimolo all'azione civile.

Negli USA, il Playback Theatre di Jonathan Fox prende dallo Psicodramma l'azione di portare in scena le storie di vita del pubblico, ma mentre nello Psicodramma è il protagonista, ossia colui che propone la propria storia a riviverla in prima persona nella messa in scena, nel Playbacktheatre è un gruppo di attori professionisti che dà vita sul palcoscenico alla 'storia'portata da un partecipante scelto tra il pubblico. In questo caso gli attori sono letteralmente al servizio del protagonista e dell'evento da lui portato, riproponendone in maniera amplificata le emozioni sottostanti. Il principio su cui si fonda il Playback Theatre è: portare in scena storie di comune umanità significa restituire loro dignità.

Si aggiunge a completezza di questo quadro storico di evoluzione del teatro a strumento terapeutico, i contributi di alcuni dei grandi maestri del '900 in campo teatrale. (Stanislawshy/Grotowsky/Eugenio Barba/ Peter Brook)

In questa cornice storica e di riferimenti teorici si arriva così a definire cosa si intende per TeatroCounseling, metodologia e scopi.

Obiettivo: Dare all'allievo un'inquadratura storica sociale, dai primi del '900 al giorno d'oggi, di come dalla psicanalisi si sia arrivati a metodologie di relazioni d'aiuto a mediazione corporea e teatrale e dell'importanza dell'atto creativo come espressione di uno stato di spontaneità.

Durante lo studio della metodologia si analizzeranno e apprenderanno le tecniche proprie de TeatroCounseling, attraverso l'uso di mezzi quali i Miti e le Fiabe.

5.2 Bioenergetica e i caratteri di Lowen. Marisa Miritello-Graziella Nugnes

Partendo dalla biografia di Lowen, si scopre come l'autore sia arrivato a far 'scenderÈ dal lettino dello psicanalista il paziente e di come si arrivi al concetto di Grounding/radicamento.

Si analizzeranno i caratteri di Lowen (schizoide/orale/ psicopatico/masochista/rigido) soffermandoci su ogni 'tipologia'in modo da dare ai didatti una visione completa ed esaustiva di ciascun tratto che verrà affrontato non solo dal punto di vista teorico, ma anche esperenziale.

In questo senso si esaminerà lo sviluppo dell'individuo secondo la bioenergetica, analizzando la relazione bambino-caregiver e come si formano i blocchi energetici che portano a tensioni di tratto da cui prendono forma i caratteri così come Lowen li ha ideati. Pur studiando le 'feritÈ che sono all'origine di ogni tipo caratteriale, ribadendo che non sono di competenza del counselor, ci si soffermerà in modo particolare sulle risorse di ciascun tratto, punto importante per l'intervento di counseling.

Completa il modulo la parte dedicata alle classi di bioenergetica, Si analizzeranno le differenze tra tensioni di stato (transitorie) e tensioni di tratto (facenti parte della corazza e personalità) e come il counselor possa prendere in considerazione esclusivamente quelle di stato.

Le classi di Bioenergetica hanno un valore terapeutico nell'allentare lo stress e sciogliere le tensioni muscolari, nel dare la possibilità di contattare il proprio corpo e di aumentare il livello energetico. Si spiegherà come attraverso esercizi semplici, ma efficaci, basati sul ritmo dato dalla propria respirazione, il corpo si libera dalle tensioni e l'energia intrappolata nei muscoli contratti riprende a circolare con il risultato è che alla fine della classe le persone si sentono meglio, perché la loro energia fluisce liberamente. Questa liberazione dalle tensioni, è una liberazione dallo stress (che, in inglese, significa appunto tensione e deriva dal latino strictus, cioè costretto).

Obiettivo: Conoscenza e pratica della bioenergetica rapportata alle competenze proprie del Counseling a mediazione corporea-teatrale.

5.3 Carls Rogers e il Counseling non direttivo. Anna Salvatore

Ciò che viene trasmesso ai discenti è l'approccio del Counseling ad orientamento Rogersiano denominato anche Counseling Centrato sulla Persona, e di come il cliente abbia un ruolo centrale nel processo di sviluppo delle sue potenzialità. Quindi si approfondisce il potenziale 'terapeutico'che ha la relazione in questo processo, caratterizzata da capacità di contatto profondo, accettazione, comprensione empatica e autenticità. Alla base di questa formazione è la fiducia del Counselor nelle possibilità di "cambiamento del cliente".

L'ipotesi centrale di questo orientamento è che tutti gli esseri umani hanno innate capacità di autoconsapevolezza e autoregolazione. Uno dei processi presi in considerazione è lo sviluppo delle potenzialità degli individui e dei gruppi attraverso un sostegno e responsabilizzazione che consente di mobilitare le risorse dell'individuo in modo che queste si esprimano più efficacemente nei vari ambiti di vita delle persone.

I riferimenti teorici principali che fanno capo alla filosofia Rogersiana pongono pertanto al centro di ogni percorso di cambiamento la Persona e le sue specificità, il suo essere individuo unico e "attore protagonista" di scelte personali coerenti con il proprio modo di vedere e leggere il mondo. In quest'ottica il Counselor, quale operatore professionista sviluppa alcune abilità indispensabili per stare nella relazione di aiuto con il cliente. Le abilità sollecitate ed allenate nel corso della formazione sono l'empatia, la sospensione del giudizio, l'ascolto attivo, l'autenticità, il problem solving e la capacità di rimanere centrati nel qui ed ora.

Gli argomenti che vengono elaborati durante le docenze sono:

Carl rogers biografia/ nascita del Counseling

Il colloquio Rogersiano: dal primo colloquio motivazionale alla fase finale e chiusura del percorso;

Il colloquio di counseling: dalla teoria alla tecnica;

Elementi di psicopatologia per il Counseling;

Stare dalla parte del counselor e da quella del cliente: contemporaneamente da due parti;

Il colloquio e i suoi elementi: il contratto, lo spazio, il tempo, le formalità, setting, confini, gestione economica;

Obiettivi: Dare ai discenti le competenze per poter sostenere colloqui individuali a orientamento rogersiano 'non direttivo'.

5.4 Counseling organizzativo. Graziella Nugnes

Il metodo che propongo all'interno del percorso di teatrocounseling è il counseling organizzativo euristico relazionale, che si configura come un approccio integrato alle organizzazioni, intese come sistemi energetici dotati di corpo, anima e pensiero

È un approccio che si ricorda che le persone hanno percezioni ed emozioni, bisogni e sentimenti oltre che pensieri ed intenzioni. E che solo quando tutte queste dimensioni si sostengono a vicenda le persone stanno bene e le organizzazioni lavorano efficacemente

Questo approccio si propone, prima di avviare azioni ed interventi, di costruire un terreno solido su cui collocarli avvicinandosi con cura all'organizzazione, per comprenderne la storia, la cultura, il linguaggio, la visione, i bisogni, nonché le difficoltà. È un approccio efficiente perché radica il cambiamento organizzativo nella possibilità delle persone di accedervi sul piano emotivo quanto su quello cognitivo

I riferimenti per la costruzione dell'approccio nascono da una matrice psicologica, da una matrice organizzativa, da una matrice legata all'apprendimento degli adulti. La prima trova i suoi riferimenti nella psicologia umanistica, nell'analisi bioenergetica, nella biosofia e nel counseling somatorelazionale rivolto

alle persone e ai gruppi. La seconda negli studi sul counseling organizzativo, sulla consulenza, la formazione e la gestione dei gruppi di lavoro. La terza evidenzia l'importanza della costruzione di ambienti facilitanti l'apprendimento individuale, di gruppo e organizzativo

Obiettivo del corso: Trasferire ai discenti alcune delle competenze del Counseling Organizzativo.

5.5 “Ar...che tipo!”

Workshop intensivo di Studio degli archetipi della Commedia dell'Arte/Gabriele Guarino. Il percorso si svolge in due week end in cui vi è una parte teorica sugli archetipi e loro significato e una parte esperienziale sostanzialmente corporea in cui vengono proposte alcune attività sia ludiche-espressive e di improvvisazione con l'utilizzo di maschere.

L'obiettivo del workshop è la conoscenza delle principali categorie archetipiche dell'uomo, scoperte ed esplorate attraverso le maschere della Commedia dell'Arte, in modo da percepire lo stretto rapporto tra atteggiamenti posturali e gestuali e le linee generali di un carattere, e di conseguenza le sue specificità.

La lettura del linguaggio corporeo, che le tecniche performative alla base dell'addestramento attoriale della Commedia dell'Arte, così espressioniste e caricate, rendono più evidente, è accompagnata da una serie di situazioni esperienziali, riferite alle urgenze di quella maschera e ai suoi obiettivi (il potere, il vuoto, la seduzione, la violenza etc). Ciò consente di affrontare in maniera riflessiva tali urgenze e le dinamiche che esse comportano e stimolano nella nostra interiorità, andando poi ad analizzare e approfondire in apposite condivisioni alla fine di ogni esperienza.

L'elemento dell'incontro finale con la maschera di Commedia infine, consente un lavoro di sintesi tra le due esperienze, quella della lettura esteriore dei linguaggi del corpo, e quella interiore del “sentire” le urgenze dell'animo.

Si tratta quindi di un percorso metacognitivo in cui gli allievi imparano a conoscersi, a leggere meglio comportamenti e situazioni, avendo decodificato, grazie alle maschere, dei possibili caratteri di riferimento, e avendo esperito sulla propria pelle sfide e fragilità delle dinamiche ad essi connesse.

5.6 Psicologia Sviluppo dell'individuo/ Michela Parmeggiani

Il corso si propone di illustrare le tappe dell'età evolutiva, di far comprendere le risorse a cui accede l'individuo man mano che cresce, ma anche le problematiche in cui il bambino/a può incorrere.

L'età evolutiva è un periodo prezioso dell'esistenza della persona che va compreso a fondo negli aspetti relativi all'apprendimento, al comportamento, alle relazioni, e della percezione di sé. L'età evolutiva è il tempo in cui si struttura carattere e identità.

L'aspetto saliente del programma è far comprendere la relazione tra ciò che è accaduto in età evolutiva e il “presente” dell'adulto. Essendo il counseling una disciplina che lavora sul presente, il passato non viene indagato per andare a risolvere problemi dove si sono generati, ma al contrario il passato diviene, attraverso la narrazione, un altro modo di raccontare e conoscere se stessi nel presente. Nella rilettura degli eventi passati il counselor può aiutare la persona a “decidere” cosa può fare nel “qui e ora” di quanto è accaduto nel passato che, a differenza del presente, è immutabile.

Nel corso viene spiegato il normale percorso che porta il neonato a divenire un adulto, suddividendo i periodi tra infanzia e adolescenza, che ha le proprie specificità; e quello tra adolescenza e persona adulta. Verranno indicate le ferite che ogni essere umano può aver ricevuto nei vari passaggi evolutivi e come ognuno ne trae forza e fragilità. Viene dato rilievo alla plasticità dell'esperienza umana, si precisa che gli strascichi emotivi di ogni situazione vissuta, per quanto dolorosa, possano essere modificati nel presente, attraverso percorsi che portano a emozioni, pensieri e comportamenti nuovi.

Obiettivi: La conoscenza delle problematiche e risorse per ogni fase evolutiva.

5.7 Clowning applicato al Counseling. Roberta Bianchini

Il clown sociale è, analogamente al counselor, un facilitatore di relazioni, con gli altri ma anche con se stessi. Finalità del suo intervento è la promozione di uno stato emotivo positivo: andando a lavorare nel qui e ora sulla parte sana della persona contribuisce allo scioglimento delle tensioni, alla riscoperta della leggerezza e favorisce il miglioramento dello stato di benessere percepito e la capacità di affrontare situazioni problematiche e di disagio.

Il clown è colui che accoglie la propria umana imperfezione, che attraversa il fallimento e la difficoltà come una possibile tappa del proprio percorso, è colui che dopo ogni caduta si rialza e ci riprova, attingendo alle proprie risorse e scoprendo ogni volta una nuova possibilità, una nuova sorprendente prospettiva. Il clown è colui che ci permette di ridere dei nostri difetti, di accettarli e di renderli una caratteristica unica della nostra persona. Ci permette di esplorare la nostra fragilità e trasformarla nella nostra forza espressiva.

Contenuti didattici: fondamenti di storia e pratica della clownterapia e del circo sociale, i benefici della risata, introduzione al meccanismo *mirror* nel dominio delle emozioni, elementi di pedagogia del gioco, analogie tra la figura del clown sociale e quella del counselor.

Modalità: gli allievi sperimenteranno in maniera attiva il percorso di avvicinamento al proprio clown attraverso attività ludiche ed artistiche derivate dal circo sociale, dalla clownterapia e dal teatro di strada. L'attività pratica sarà supportata da momenti dedicati alla teoria.

Obiettivi: acquisire gli strumenti di base, pratici e teorici, che consentano agli allievi di introdurre tecniche espressive legate al clowning nella progettazione di un laboratorio di TeatroCounseling o applicarle nella relazione d'aiuto *one to one*.