

Uno, nessuno... diecimila.

Teatro e disturbi alimentari

Di Cristina Garrone

Perché il laboratorio teatrale?¹

Il lavoro sull'immagine corporea, sul sé corporeo e sul corpo abitato è un percorso lungo, arduo e pieno di ostacoli. Durante il laboratorio si è solo iniziato il cammino, utilizzando tecniche e strumenti specifici che vedremo descritte più avanti e si sono ottenuti parecchi risultati positivi. Si è cercato di perseguire l'obiettivo di un corpo portatore di piacere, di possibilità di movimento gradevole e di relazioni, fonte di creatività... in contrapposizione all'immagine di un corpo traditore, gabbia, fonte di ansia e di dolore.

Il teatro era considerato da *A. Artaud* come luogo in cui dare senso al disagio o alla sofferenza esistenziale in quanto la scena offre la possibilità di "rinascere altro" ricomponendo quei dualismi che creano i conflitti della vita quotidiana. Per *J. Grotowski* il teatro è al tempo stesso un atto biologico ed un atto spirituale e per *P. Brook* è un luogo di verità, un luogo protetto dove poter smontare il proprio ego ed attingere alle risorse più straordinarie e misteriose dell'individuo.

Nei laboratori teatrali si applicano tecniche per liberare l'uomo dai suoi automatismi. Essenzialmente si cerca di modificare tre dimensioni del corpo: il vissuto, la rappresentazione e l'utilizzo del corpo. Inoltre, nel lavoro dell'attore sono presenti diverse forme di pensiero: verbale, spaziale, cinestesico e ritmico-musicale e poi un pensiero auto-osservante ed uno relazionale ed interpersonale. Il lavoro dell'attore si rivolge ad un'insieme di facoltà mentali per cui si potrebbe in qualche modo parlare di "intelligenza emotiva" come sua competenza e cioè: conoscenza e gestione delle proprie emozioni, motivazione di se stessi, riconoscimento delle emozioni altrui.

Coltivare la concentrazione, l'attenzione, la consapevolezza, l'immaginazione e la creatività permette la nascita di un "nuovo pensiero" portato all'integrazione ed all'autorealizzazione.

Il setting del laboratorio teatrale inoltre si propone quale spazio/tempo separato dalla quotidianità. In questa situazione si ha la possibilità di esplorare modalità diverse non solo di pensare, muoversi e percepire ma anche di interagire.

Questa trasformazione degli schemi interpersonali porta ad una estensione anche fuori dal laboratorio, nel quotidiano, e questo soprattutto se fra i componenti si crea una comunità che condivide un progetto di autosviluppo e di cambiamento.

Il percorso

Durante i primi incontri del laboratorio si è chiesto alle partecipanti di scegliere un personaggio che fosse, per loro stesse, significativo. Con questo personaggio successivamente si sono impostate le improvvisazioni ed il resto del laboratorio. Questo "altro" diverso ma nello stesso tempo "prossimo" e "protagonista della scena" permetteva di far emergere - durante le improvvisazioni, le condivisioni e la successiva scrittura del testo teatrale - tracce di identità sommerse delle utenti con lo scopo di percepire e ricostruire, attraverso il corpo e l'azione, l'integrazione del proprio Sé.

Si è lavorato molto sulla fondazione e l'identità del gruppo² per promuovere il cambiamento e

¹Lo scritto è stato estrapolato dalla relazione, redatta nel luglio 2006, a cura di *Cristina Garrone* (Conduutrice del laboratorio. Danzamovimentoterapeuta APID, docente e supervisore, membro del Consiglio Direttivo Nazionale dell'APID (*Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia*). Assistente Sociale. Attrice e regista teatrale. Autrice di saggi sulla dmt.), alla conclusione del primo anno di laboratorio teatrale.

² Nell'incontro finale del laboratorio alcune delle partecipanti, oltre ad esprimere il desiderio di continuare, hanno dichiarato: "questo gruppo mi mancherà molto"

migliorare la relazione. Traccia e oggetto emblematico di questo lavoro è il testo teatrale che è stato scritto. Esso è composto da una serie di scene derivate dalle improvvisazioni di gruppo che venivano trascritte a turno da ciascuna ragazza e poi lette collettivamente nell'incontro successivo. Questo testo può soddisfare molte funzioni: una documentazione, una testimonianza, un prodotto su cui ciascuna ha espresso le proprie fantasie di utilizzo, un canovaccio che assomma il viaggio di tante anime, un "bene comune" di proprietà del gruppo ma che ogni singola partecipante può far proprio e personalizzare con il proprio linguaggio.

Si è cercato di curare anche gli aspetti più tecnici dell'arte teatrale: è stato distribuito alle partecipanti del materiale teorico relativo all'apparato fonatorio, all'aspetto fisiologico della respirazione, alla dizione corretta della lingua italiana. Questo per apportare temi di conoscenza specifica e per contattare il corpo, in funzione anche di eventuali rappresentazioni dove viene richiesto un uso appropriato della voce e della respirazione, oltre ad "incarnare" il proprio personaggio nei gesti, negli atteggiamenti, nei movimenti nello spazio.

Ogni incontro solitamente iniziava con esercizi di respirazione, emissione della voce, vocalità e articolazione di suoni a volte individualmente a volte a coppie. Si proseguiva con l'improvvisazione teatrale. La tecnica dell'improvvisazione teatrale si sviluppa sui 5 W (where, who, while, when, why - dove, chi, come, quando, perché). Si definisce lo spazio scenico dove agiscono gli attori e lo spazio per gli spettatori ed alcuni fra i 5 elementi, mentre altri vengono definiti da quanto emerge dall'improvvisazione.

I personaggi che hanno scelto le ragazze sono stati: JO (una delle sorelle di Piccole Donne), AMELIE (protagonista del film "Il Fantastico Mondo di Amelie"), SIBILLA ALERAMO (scrittrice), SOCRATE (filosofo), MEDEA, DIONISO, ARIANNA, CASSANDRA (dei ed eroine del mondo mitologico). All'inizio, vista l'eterogeneità dei personaggi, sembrava impossibile che si potesse arrivare a costruire una storia articolata in un testo teatrale. Era noto solo l'elemento CHI ma subito si è trovato il DOVE (l'Olimpo e la Terra) ed il PERCHE' (alcuni umani tentano la scalata dell'Olimpo). Per il QUANDO si è optato per un tempo indefinito ed il COME veniva sviluppato di volta in volta. Ciascuna improvvisazione è stata poi trasformata e trascritta (come scena teatrale) a turno da ogni ragazza. Attraverso questa tecnica, incontro dopo incontro, le ragazze (dietro le vesti del loro personaggio) sono diventate le autrici-protagoniste della "Parabola Teatrale"³ che andava via via componendosi.

Come si può facilmente intuire, dietro alla protezione del personaggio, emerge la verità della persona che lasciandosi andare al "qui ed ora" dell'azione può deridere, insultare, esprimere emozioni, pensieri ed idee sul suo malessere e sul suo essere nel mondo. Inoltre c'è l'occasione di essere "guardata" e di "guardare" in uno scambio continuo di ruolo fra attore e spettatore. Accettare lo sguardo, il contatto dell'altro vuol dire anche accettare che il tuo "personaggio" abbia un corpo e prestare il tuo "corpo" al personaggio. A questo scopo, durante un incontro, si è proposto lo scambio dei personaggi, sia per aiutare una ragazza nei confronti del suo personaggio sia per "guardare" il proprio "altro" interpretato da un'altra compagna. In questo laboratorio inoltre, molto materiale emerso dalle improvvisazioni - nonché l'indagine ed i motivi della scelta del personaggio da parte delle ragazze - hanno avuto la possibilità di diventare oggetto di investigazione durante i colloqui individuali con la Dott.ssa Morando.

Gli incontri si concludevano con una verbalizzazione, solitamente su quanto emerso dall'improvvisazione a volte sui programmi futuri. Si chiudevano con un rituale in cerchio: inizialmente con una piccola coreografia con il ritmo, spesso anche solo tenendoci per mano e girando prima in senso antiorario e poi orario oppure stringendo ed allargando il cerchio. Questo è il momento dove ciascuno riprende la sua individualità, ritorna alle abitudini quotidiane e si distacca dal gruppo. E' un momento importante che necessita della medesima cura impiegata all' inizio dell'incontro. Perché è come dopo un viaggio, quando si ritorna alle proprie abitudini, arricchiti, a

³ Non si è ancora deciso il titolo. Il testo è composto di 3 Atti, suddivisi in altrettante scene. Ciascuna partecipante al laboratorio, comprese le componenti dell'equipe, hanno espresso l'intenzione di rivedere la stesura del testo in previsione di una futura rappresentazione o pubblicazione.

volte trasformati, dalle esperienze vissute.

Durante il laboratorio, dai primi incontri agli ultimi, si può dire che si sia verificata una sorta di curva ascendente: come se ci fosse stato bisogno, sia per chi scrive che per le partecipanti, di un tempo per ascoltarsi, osservarsi, conoscersi, stabilire un linguaggio in cui ci si capisce, ci si può fidare, ci si può lasciar andare.

Le proposte del laboratorio infatti sono state indirizzate alla comunicazione ed a favorire la relazione con una particolare attenzione a creare un clima di scambio, di accettazione e di non giudizio, avendo presente che si aveva a che fare con soggetti difficili e complessi, con difficoltà relazionali, con gravi conflitti e vissuti di sofferenza. Si trattava di “essere integralmente presente” modellandosi con gli eventi, lasciandosi permeare da quello che accadeva, ascoltando le risonanze interne, attraversando emozioni e commozioni, utilizzando uno sguardo discreto che appartiene più al cuore che alla testa. Occorreva una conduzione morbida e rigorosa, contenitiva e aperta, non direttiva e vigile.

Conclusioni

A questo punto si evidenziano alcune perplessità: una è se si sia stati sufficientemente esaustivi nel riportare la ricchezza di quanto accaduto durante il laboratorio, l'altra se si riuscirà a concludere in modo adeguato. Si ha la sensazione di aver tralasciato molti momenti emozionanti e che comunque il laboratorio sia concluso solo in parte. Sicuramente questa parte è finita. E questa parte è stata così ricca di emozioni e di riflessioni che ha trasformato un po' tutte le sue partecipanti.

Perché in tutte sono affiorati piaceri, fantasie, desideri: chi ha scoperto il piacere nell'interpretare un personaggio, chi nello scrivere in forma teatrale, chi nel costruire e progettare con gli altri, chi nell'affrontare le difficoltà, chi nel coinvolgersi nella danza, chi nell'immaginarsi regista del testo che è stato scritto, chi nel desiderare che il testo venga pubblicato, chi nel sorprendersi davanti all'altrui geniale intelligenza.

Si ha la sensazione che ciascuna abbia conquistato un piccolo pezzetto di quel "conosci te stesso" che ci interroga e spesso ci impegna per tutta l'esistenza. Certamente chi scrive è grata alla sorte, per averle dato l'opportunità di incontrare e condividere un tratto del proprio cammino con tante soggettività ricche di ingegno, di sensibilità, di capacità di “fare anima”.

Bibliografia

- Bellia V. *Dove danzavano gli sciamani. Il setting nei gruppi di Dmt*. FrancoAngeli, Milano 2001
- Chodorow J. *Danzaterapia e Psicologia del Profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento*. Red, Como 1998
- Cixous H. *Il Teatro del Cuore*, Pratiche Editrice, Torino 1992
- Dalle Grave R. *Anoressia nervosa*, Positive Press, Verona 1997
- Garrone C. *Relazione sull'attività di espressione corporea*, Atti del Convegno Arte: Luoghi, Percorsi e Voci, I.M.F.I. Genova 1993
- Giani Gallino T. *A, come Abuso, Anoressia, Attaccamento...*, Bollati Boringhieri, Torino 1998
- Maggiani A. *Il Corpo Straniero: Dmt e disturbo alimentare*, in *Un Faro nel Mare*, Erga Edizioni, Genova 2006

Il volo delle farfalle

Di Cristina Garrone

Brevi riflessioni sull'esprimere e il comunicare

“Il tramonto della scrittura si è già avviato. La parola scritta è ridotta a segno come un'incisione sulla scorza di un albero. Con l'acculturazione delle grandi masse, sempre più vasti gruppi passano dall'oralità al gergo scritto. I cosiddetti problemi di comunicazione spazzano via la grande avventura della forma. Comunicare è da esseri frettolosi: compari che con un'ammiccata, un rutto, o un alzar di ciglia segnalano le loro burrascose intenzioni. Comunicare è da insetti, esprimerci ci riguarda. Comunicare prende esempio dal branco, dal rapido segno che si scambiano i lupi...”⁴

Queste parole che Franco Battiato fa dire a Martino Alliata, personaggio del suo ultimo libro, sono penetrate nella mia mente come una freccia in un arco. Ed hanno cominciato a farmi riflettere e le domande ad affollare i miei pensieri. Perché se “esprimerci ci riguarda” in generale, a maggior ragione deve interessare chi, come me, di professione ha scelto il teatro come luogo ed occasione per dare voce a coloro che, normalmente, hanno difficoltà a farsi udire.

Spesso usiamo le parole senza soffermarci sul loro significato profondo, su quanto abbiano riscontro nella nostra vita e nella nostra quotidianità.

Le parole, la scrittura, la forma... Solitamente comunichiamo o ci esprimiamo? Quando parliamo che certezza abbiamo che l'“altro” abbia capito quello che volevamo dirgli? Spesso pur avendo uno o più interlocutori, si ha la sensazione di fare dei soliloqui... E quando scriviamo, danziamo, dipingiamo, cantiamo... lo facciamo per noi stessi o per il “pubblico” anche se ipotetico?

Quanto l'“idea” di rivolgerci ad un “altro” fa cambiare la nostra danza, la nostra scrittura, il nostro canto? E poi, quando realmente siamo davanti ad un pubblico che cosa succede? Il nostro comportamento, la nostra arte, restano immutati oppure “l'altro” ha la capacità di trasformarci? E questa trasformazione è permanente o limitata al tempo della sua presenza?

Domande che ne richiamano altre, che sicuramente non trovano risposte esaustive perché ciascuno, immerso nel flusso della vita, ha le proprie esperienze, ed allora... mi accontento di continuare la ricerca.

Comunicare, comunione, comune, comunismo... dal latino *communis*: *che compie il suo incarico (munis) insieme con (cum) altri...*

Comunicare: “rendere comune, trasmettere; diffondere, partecipare; condividere o trasmettere pensieri, sentimenti a livello profondo e in modo sincero; avvicinarsi all'altare per prendere la comunione”

Esprimere, reprimere, comprimere, imprimere... dal latino *premere*...

Esprimere: “manifestare con atti e parole; significare; rappresentare in una forma artistica; esternare, estrinsecare; esporre chiaramente i propri pensieri; premere per far uscire fuori (ex)”⁵

Alcuni artisti sostengono di agire non in funzione di se stessi e neppure del pubblico ma di un “Altro”, un “Terzo”, invisibile ed impalpabile da cui traggono ispirazione ed a cui rivolgono le loro opere. In effetti se pensiamo a certi artisti o scienziati il cui valore delle loro creazioni viene riconosciuto solo dopo parecchi anni o addirittura dopo morti, si ha l'impressione che agiscano in funzione di una “necessità”, di una “fede”, come se fossero posseduti da una “forza” che “preme per uscire fuori” e travalica lo spazio/tempo in cui agiscono. Ed allora dove si situa l'ispirazione? Nell'espressione, nella comunicazione...?

Nella nostra epoca, definita appunto della comunicazione, in cui possiamo usufruire di moltissimi mezzi (telefoni, cellulari, computer, internet, posta, fax, radio, televisione, ecc) e quindi, in teoria, essere facilitati nella comprensione reciproca; in pratica, apparteniamo ad un'umanità che, sempre

⁴ Franco Battiato, “*In fondo sono contento di aver fatto la mia conoscenza*”, Bompiani, Milano 2007, pag 22-23

⁵ Nicola Zingarelli “*Vocabolario della lingua italiana*”, Zanichelli, Milano 2001

più sommersa dalla tecnologia, articola suoni frettolosi e scrive parole mozzate. Un'umanità in cui conflitti, soprusi, incomprensioni regnano sovrani. Un'umanità che non riesce più a "stare" con l'altro, con il corpo "in carne ed ossa" dell'altro (ascoltarlo, guardarlo, abbracciarlo, annusarlo...), perché il corpo è pesante, lento, ingombrante, deperibile, non-dominabile mentre i pensieri e le immagini sono veloci, leggere, assoggettabili... così quest'umanità crea un mondo virtuale, una *second life* parallela a quella reale, dove ciascuno è l'*avatar* di se stesso e può sperimentare la propria onnipotenza.

Chi lavora da parecchi anni in teatro, come me, non può prescindere dal corpo e prova estraneità e disagio di fronte al mondo virtuale di *second life* ed alle sue forme di *comunicazione e di espressione*. Prendo atto di ciò che esiste nel mondo in cui vivo ma aumentano le domande e forse anche la confusione...

Disagio, estraneità, domande, confusione nei confronti del mondo... tutti elementi che mi hanno aiutata nel farmi sentire vicina alle inquietudini, alla sofferenza, al mal di vivere delle ragazze, nei due anni hanno partecipato al laboratorio teatrale condotto da me, con la collaborazione dell'amica psicoterapeuta Daniela Morando. Questo laboratorio, alla fine del primo anno, ha prodotto una "parabola teatrale" mentre, alla fine del secondo anno, prevedeva la possibilità di realizzare una scena dei testi che erano scaturiti dalle improvvisazioni teatrali. "Mondo nostro cercasi" si è materializzato in uno spettacolo, durante quelli che ho definito "I tre giorni di Bogliasco",⁶ che non è un mondo virtuale bensì quanto di più vero e concreto potessi immaginare.

Lo spettacolo ha avuto bisogno di una gestazione piuttosto lunga e faticosa ma poi, come in ogni parto naturale, tutti i pezzi del *puzzle* sono andati a posto ed è avvenuto il miracolo della creazione. Un miracolo che ha consentito di realizzare un lavoro di gruppo, rispettando le leggi teatrali e le esigenze estetiche di ogni singola partecipante. Anche altre volte mi è accaduto di avvertire l'inevitabilità di un evento ma mai come in questo caso: i testi di ogni singola ragazza, con i loro contenuti di verità, di riflessioni sulle gabbie esistenziali di identità definite dagli altri, di incomprensioni profonde per i propri sentimenti... **dovevano andare in scena ed essere ascoltati da quante più persone possibile.**

Alla fine del laboratorio dello scorso anno, nella relazione conclusiva, scrivevo: "Quello che si è iniziato e ci si presenta in futuro dunque è un viaggio, dal concreto al simbolico, per arrivare alla possibilità di una espressione che sia l'autentico specchio dei sentimenti interiori, che sappia creare connessioni tra stati corporei e stati d'animo per dar vita ad un Sé integrato che possa parlare delle sue paure e dei suoi desideri, contenitore di vissuti, capace di trasformazione."

Credo che una piccola tappa di quel viaggio dal concreto al simbolico, grazie all'antica arte del Teatro, l'abbiamo percorsa. Perché quel *Mondo nostro* che stiamo cercando non è né virtuale né impossibile ma è fatto di persone capaci di stare, di accogliere e di creare insieme con l'altro, persone capaci non di imprese eroiche ma di piccole cose accessibili a tutti: sguardi attenti, ascolti profondi, sorrisi gentili, gesti semplici.

"Esprimerci ci riguarda", dice Battiato ma quante volte abbiamo avuto la sensazione di "non essere riusciti ad esternare i nostri sentimenti", "non aver trovato le parole giuste", "non aver centrato il cuore del problema"... ma se **esprimere** significa: "manifestare con atti e parole; rappresentare in una forma artistica; esporre chiaramente i propri pensieri" allora le interpreti di "*Mondo nostro cercasi*" dietro la maschera dei personaggi e attraverso la poesia dei loro monologhi, hanno svelato le loro verità nascoste ed intime arrivando al cuore degli spettatori.

"Comunicare è da insetti," dice Battiato, ma se **comunicare** significa: "condividere o trasmettere pensieri, sentimenti a livello profondo e in modo sincero" allora a Bogliasco hanno volato tante meravigliose farfalle che hanno saputo far riflettere, commuovere, sorridere il pubblico che le guardava.

⁶ Lo spettacolo è stato rappresentato il 6 Luglio 2007 nel Teatro Paradiso di Bogliasco (Genova) ed è stato durante le prove del 4 e 5 luglio, che abbiamo concretamente assemblato tutti gli elementi (musiche, immagini, testi, scene, costumi, luci...)