

Esperienze di teatroterapia per una guarigione creativa, rapida e profonda

"La guarigione può avvenire nel momento in cui vedi con amore ciò che prima vedevi con paura" Levine

Per la mia esperienza, non è tanto il teatro inteso come 'rappresentazione' ad avere un valore nel percorso della guarigione, ma alcune tecniche, giochi ed esercizi di 'tipo teatrale': nel momento in cui si usano con l'obiettivo di comprendere che cosa sto provando, cosa sta succedendo dentro di me, mentre sto "mettendo in scena" ciò che voglio cambiare di me, delle mie relazioni e della mia vita di ogni giorno. Fare esperienza di ciò che si prova e si sente in quel 'setting teatrale' che riguarda la propria vita, può innanzi tutto farci scoprire che possiamo accogliere sensazioni, emozioni e sentimenti brutti o belli che siano. Ed è proprio lì, in quell'esperienza di accoglienza che accade qualcosa che a me piace chiamare 'magica', poiché rimane misteriosa e concreta nello stesso tempo. Dall'accoglienza, il passo verso la trasformazione, e quindi la guarigione, è breve. Nel momento in cui accolgo, dentro di me si apre uno spazio, quasi fisico, dentro al quale lascio scorrere movimenti e suoni corrispondenti alla sensazione e all'emozione che provo. Ecco che comincio a creare, utilizzando nuovi strumenti e possibilità che trovo nello spazio fisico che ho appena aperto, con i quali posso trasformare il mio dolore, la

mia rabbia, la mia gioia, in una danza o in un canto, oppure in una poesia. Ecco che scopro che anche la sofferenza ha una riserva sotterranea di nuovi odori, nuovi personaggi, nuove storie di vita, scopro che anche nella sofferenza c'è qualcosa di buono o almeno di nuovo, sconosciuto fino a quel momento, ma immediatamente riconoscibile come un ulteriore strumento utilizzabile per vivere meglio. Continuando nell'accoglienza e nell'ascolto di ciò che provo e sento e mettendo tutto questo in movimenti-gesti-azioni mi accorgo che cambia qualcosa nel mio sentire, qualcosa si trasforma. Quello che sento adesso è diverso e lo metto in altri movimenti e suoni e così via fino a che il mio vissuto diventa altro, non sono più oppressa dal malessere. Questo è possibile perché, attraverso l'ascolto, il movimento, il respiro e il suono, ho vissuto fino in fondo ciò che mi faceva soffrire fino a lasciarlo trasformare in ciò che mi fa sentire bene e viva. Questo è ciò che accade all'interno di questa esperienza: metto in scena ciò che esiste ora, ciò che sento e che provo, e vedo dove mi porta, sotto la guida di quel conduttore che non spiega e indirizza ma sostiene e aiuta a non scappare da ciò che accade. Questi movimenti inferiori mentre avvengono, portano alla luce nuovi strumenti, possibilità, canali di comunicazione che tutti noi abbiamo



dentro e che una volta scoperti, si possono utilizzare nella vita di ogni giorno per vivere meglio.

Ho lavorato di recente con una donna di 45 anni che ha fatto quest' esperienza. Aveva alle spalle un anno di sofferenza perché il marito l' aveva tradita. Lavoriamo allora sul 'trasporre nel corpo ciò che sente', attraverso suoni e movimenti.

Dice: "Mi sento chiusa in un guscio". Le chiedo di stare nel guscio costruito da lei con cuscini trovati nel mio studio e ascoltare cosa sente e cosa muta dentro di lei. Dopo aver provato alcune sensazioni contrastanti, ne esce volentieri perché si sente in prigione e le manca il respiro. Comprende così che può uscire dal guscio, senza che accada niente di terribile, ascoltando cosa chiede il corpo. Prosegue l'esperienza di ascolto: dice "ho lasciato il bosco nero, ce l'ho alle spalle, ma sono ferma qui, non riesco a proseguire nel campo aperto e verde che ho davanti". Comincia a piangere e a dire "non riesco, non ce la farò mai, io sono un' incapace". Vede sua madre accanto a lei che le sta dicendo queste parole e in quell'attimo comprende che la deve salutare e andare, ma non ce la fa. Chiede aiuto, mi avvicino e le tocco una spalla. Con il mio contatto riesce a fare qualche passo nel campo aperto. Le tolgo la mano e cammina da sola per il sentiero aperto in mezzo ai campi. Parla di ciò che sente, di come si sente, cosa vede, dove si trova. Continua a camminare in un paesaggio sconosciuto, e per questo un po' spaventoso, ma aperto e colorato. Sente le sue gambe ed è contenta di andare. Arriva la notte si ferma per riposare e dice: "basta, ho camminato tanto per oggi, smettiamo qui". Arriva alla sessione successiva con un'aria nuova, leggera e sorridente: dice "ho avuto il coraggio di fare un gesto che dovevo fare da anni, mi sento bene, tutta la mia vita comincia a cambiare". Aveva avuto il coraggio di interrompere un matrimonio dove non c'era più alcuna comunicazione da anni, dove non solo non era amata e rispettata, ma era aggredita e schiacciata.

Normalmente non assecondo mai le separazioni e propongo sempre delle sessioni di coppia prima di chiudere, ma nel suo caso era chiaro che non c'era più niente da fare da molto tempo. O subiva ancora o chiudeva. Aveva finalmente trovato il coraggio di chiudere!

Un'altra donna di 36 anni è arrivata all'ultimo incontro dicendo di essere tormentata dal fatto che non ha più voglia di fare l'amore con suo marito. Abbiamo provato a mettere in scena il suo vissuto e le ho ricordato di sentire bene cosa provava. Quando suo marito si è avvicinato lei ha detto subito: "no, lasciami stare" e lo ha allontanato con il braccio. Ma in quel momento si è accorta che il suo corpo ne aveva voglia, e si è anche ricordata che quando accetta di fare l'amore con suo marito le piace sempre. Si è accorta inoltre che le scappava il no come se fosse semplicemente una vecchia abitudine. Le ho parlato di NO AUTOMATICO lei ha detto "mi torna, mi colpisce questo no automatico, è quello che faccio". Si è impegnata in un esperimento: farà l'amore con suo marito per due volte a settimana per due mesi provando a non dire il no automatico e cercando di seguire di più il piacere che il suo corpo prova.

Questi sono solo due esempi molto semplici che possono servire a comprendere che 'stare al gioco teatrale' con creatività e curiosità può cambiare ciò che non ci piace della nostra vita. Ma non solo questo accade, la messa in scena della nostra vita offre anche un'altra grande possibilità: ricostruita davvero con canti e poesie e danze, può farcela vedere da un punto di vista diverso che alleggerisce quel dolore o quel conflitto che da sempre ci opprime.

Ornella Marini

attrice, insegnante di recitazione e regista
ornella@acuoreaperto.it