



ατμος

ATMOS – arti terapeutiche  
centro di ricerca e formazione

Maria Elena Veneroni  
(Estratto a cura di Davide Barone)

### Il teatro come strumento di terapia gestaltica

Obiettivo primario della psicoterapia della Gestalt è riportare le persone alle loro intenzioni ed alla logica della loro esperienza attraverso il recupero della consapevolezza delle proprie emozioni, delle proprie percezioni; fare in modo che accettino la responsabilità in ordine alle scelte di condotta da assumere, qui ed ora, in quanto protagonisti consapevoli dotati di libero arbitrio ed intenzionalità. In questa prospettiva trova ragione la progressiva integrazione tra psicoterapia della Gestalt e arte quale espressione di creatività, in tutte le sue forme e manifestazioni (danza, musica, pittura, scrittura). Creatività e responsabilità sono spazi che aprono alla vita... <<Scelta e creatività hanno possibilità di esistere sono nel qui ed ora, cioè in un momento determinato nel tempo e nello spazio...il “qui ed ora” assume un’importanza centrale nella psicoterapia della Gestalt perché non c’è possibilità di prendere decisioni al di fuori di un contesto (reale od immaginario che sia)>><sup>1</sup>.

La creatività assume un ruolo fondamentale nell’immaginazione e nell’invenzione di comportamenti “utili”, congrui e funzionali alle situazioni concrete che l’individuo si trova ad affrontare nella vita reale, per lo stesso motivo assume un ruolo centrale nella terapia della Gestalt: <<...con un numero limitato di comportamenti si possono far esistere infinite storie e per questo l’area del comportamento è definibile come un campo dell’arte>><sup>2</sup>. In pratica, il **teatro**, in quanto luogo di conoscenza, invenzione, sperimentazione e cambiamento del comportamento assume a strumento ideale della **psicoterapia della Gestalt**; accresce, nel qui ed ora, nel flusso della spirale del contatto, la **consapevolezza** e l’ accettazione di sé, del corpo, dei sentimenti, delle emozioni e della loro ambivalenza e, contemporaneamente, rende possibile una relazione e un contatto più autentico con l’”altro” ove per “altro” si può, indifferentemente, intendere altre parti di sé non emerse a coscienza, una persona determinata, il resto del mondo: sia esso un individuo, una collettività od anche un oggetto.

Entrare in contatto con le varie parti di se, con i propri personaggi interiori, diversi e talvolta totalmente contrastanti; confrontarsi con essi, dando loro forse per la prima volta voce, anima e corpo, significa anche cogliere se e come questi personaggi condizionano la nostra esistenza, i nostri atteggiamenti, le nostre scelte di vita, le nostre dinamiche relazionali.

Significa apprendere, attraverso la loro conoscenza ed accettazione, se e come potrebbero esserci “utili”, nel presente e nel futuro, per affrontare in modo migliore, o comunque differente, situazioni problematiche aiutandoci a definire e concludere processi interrotti (le cosiddette gestalt incomplete).

---

<sup>1</sup> PAOLO QUATTRINI, *op. cit.*

<sup>2</sup> PAOLO QUATTRINI, *op. cit.*

Al pari della psicologia anche... <<il teatro, come pratica sociale, si occupa del cambiamento... ambedue sono strumento di conoscenza della realtà umana e strumento di cambiamento, di trasformazione dell'uomo>><sup>3</sup>.

Conoscenza, comunicazione e cambiamento sono visti come momenti di un unico processo che, nell'ambito dell'attività teatrale, può svolgersi ed evolversi su diversi piani (emotivo, comportamentale, razionale) con una forza trasformativa consentita dalla natura "protetta" del setting teatrale, ossia da una distanza che, permettendo alla persona-attore di mantenere un grado di differenziazione, favorisce un'auto-osservazione consapevole senza eccessiva identificazione, (recitare nel teatro un ruolo ed essere al tempo stesso osservatore del proprio ruolo, così come in una seduta psicoterapeutica il paziente può rivivere una situazione problematica senza essere sopraffatto dalla immedesimazione nel problema): <<La distanza nel teatro permette alla persona, all'attore, allo spettatore, di avanzare tra due mondi: quello oggettivo e quello soggettivo, proprio perché il teatro è un'esperienza in cui le persone immaginano e si comportano "come se" fossero altro, in un altro posto, in un altro tempo>><sup>4</sup>.

Nei laboratori, svolti soprattutto con Paolo Quattrini, è emerso più evidente il ruolo del teatro come strumento di cambiamento. In pratica, durante queste sedute di gruppo, una persona era invitata a farsi regista di una sua situazione critica ed a metterla in scena con l'ausilio di "attori" scelti da lei stessa, per poi osservarla dall'esterno nella sua dinamica e nei suoi effetti.

In tal modo, viene creata quella distanza necessaria al processo di consapevolizzazione delle proprie dinamiche e della loro ricorrenza.

Dato che l'esperienza può essere vissuta solo nel **qui ed ora**, è di estrema importanza rendere attuale, a livello percettivo, la situazione problematica: il "paziente-regista" deve curare con attenzione la scelta degli attori, precisandone i movimenti, la posizione, l'atteggiamento verbale; descrivendo i luoghi, la disposizione degli elementi di scena, ecc.

Successivamente, può essere utile far ripetere la stessa scena chiedendo alle persone, che di volta in volta recitano il ruolo del protagonista, di proporre modelli di azione e reazione differenti da quelli raccontati, in tal modo la persona-osservatore esterno può osservare modi alternativi di vivere la stessa storia e realizzare che può permettersi di sperimentarli.

L'obiettivo è aprirsi ad altre possibilità; interrompere quegli automatismi nevrotici che, troppo spesso, governano l'esistenza; imparare a scegliere, consapevolmente, quale differente atteggiamento assumere a seconda della situazione concreta e dell'epilogo al quale si aspira.

La rappresentazione teatrale, dunque, contribuisce al processo di riattualizzazione di avvenimenti passati che rappresentano gestalt incomplete.

Messi in scena, gli **avvenimenti traumatici** possono essere fatti rivivere e completati; portati, verso la conclusione che consiste nell'entrare in contatto con le emozioni precedentemente evitate, per esprimere quello che non c'era stato mai modo di esprimere.

La mia prima e, forse anche per questo, una delle più significative esperienze di laboratorio teatrale (anche prima esperienza "gestaltica") risale al corso residenziale estivo svoltosi ad Ischia nell'estate del 2005. Totalmente inconsapevole di me, di quanto si sarebbe svolto lì e, soprattutto, di quanto sarebbe successo poi come effetto del lavoro svolto; inconsapevolmente barricata dietro un'armatura difensiva forte e, al tempo stesso, incrinabile come un cristallo duro più di ogni pietra eppure suscettibile di andare in mille pezzi a seconda del colpo che gli viene inferto, ho affrontato il lavoro dell'intera settimana con quell'inconsapevolezza che, talvolta, ti consente di essere più aperta all'esperienza così come si presenta.

Il lavoro si svolgeva in gruppi di circa 20 persone, tutti i giorni, per 5 giorni consecutivi, per circa 4 ore al giorno. La rappresentazione de' il mondo apollineo ed il mondo dionisiaco costituiva il tema fondante dell'opera che avremmo dovuto portare in scena.

Il primo giorno, si è discusso dei vari personaggi, dei ruoli da assumere e si è, approssimativamente, delineata una cornice ideale iniziando ad immaginarne il contenuto, ma già a

<sup>3</sup> Vedi articolo di MICHELE CAVALLO, Teatro e psicologia: un incontro necessario.

<sup>4</sup> MICHELE CAVALLO, *op. cit.*, p. 46. ID., *Psicologia trans personale: verso una integrazione dei metodi*, in *Informazione*, n. 31, 1997. Vedi, altresì, EMANUELE PERELLI, *Le difese nelle relazioni di aiuto*.

partire dal secondo giorno la trama non esisteva più...l'opera aveva in realtà esaurito il suo compito, fornito lo spunto e fatto da contenitore vuoto di un'esperienza creativa che si è andata evolvendo, attimo dopo attimo, senza struttura predeterminata-eterodeterminata, senza forma, senza logica apparente. L'intero lavoro ha costituito un'emblematica esperienza gestaltica del "qui ed ora" come unico momento esistente, senza previsione, senza precostituzione, senza proiezione all'indietro né programmazione in avanti, solo l'esperienza sensoriale dei singoli momenti, susseguirsi nell'arco temporale del lavoro, ha fornito colori e sfumature, note e ritmo all'opera d'arte "in fieri"; un'opera che ha avuto espressioni ogni giorno differenti tra loro.

La stessa rappresentazione finale sarebbe stata ancora diversa il giorno dopo come lo era rispetto ai giorni precedenti, dimostrazione concreta che "lì ed allora", come "qui ed ora", ogni esistenza (percezione, emozione, azione che sia) è in continuo movimento, in perenne trasformazione.

La prima scoperta di quei giorni è derivata dallo sperimentare ciò che, a livello cognitivo, ero solita non cogliere se non addirittura escludere: come dal caos, dalla confusione, dalla totale destrutturazione e demolizione di un ordine determinato (nel caso di specie, l'opera letteraria di riferimento) possa nascere, senza programmazione e controllo, un'opera esteticamente valida e di inimmaginabile effetto, risultato dell'energia spontanea del gruppo e di ogni singolo membro di esso (l'insieme e le sue parti) piuttosto che di una regia esterna ed organizzata.

In gruppo, mi trovavo attonita, alla ricerca di una spiegazione razionale di ciò che logico non voleva essere, passavano minuti e minuti in attesa di istruzioni ed insegnamenti verbali che non arrivavano: non una frase compiuta, solo gesti e parole apparentemente prive di senso ma, in realtà, intenzionalmente mirati a creare confusione, minare pre-giudizi, rompere equilibri mentali precari per ricrearne di nuovi e più solidi in quanto basati su piattaforme integrate di emozioni, istinto e razionalità. Il risultato fu l'accesso ad una **creatività primitiva**, istintuale; emersa attraverso la disgregazione del conosciuto, del razionale, dell'"io", mediante l'interruzione del processo narcisistico di identificazione noto, abituale, privo di quell'energia vitale che sola può donare la libertà di creare un'"opera d'arte".

Una creatività, in sostanza, che nasce dal contatto con il vuoto, un vuoto che, se ti permetti di vedere, sentire e sostenere, diventa "terreno fertile" di nuovi impulsi, nuovi progetti; autentica creazione. Per citare le parole di Paolo Quattrini: <<*solo passando dalla speranza alla "disperazione" si può giungere, pescando sul pavimento della propria anima, a quella energia creativa che sta dentro di noi.....*>>.

In linea con l'insegnamento gestaltico, i lavori più significativi del laboratorio erano volti alla riscoperta della parte più istintuale, più naturale, più "animale" di noi stessi; attraverso il risveglio dei sensi e la riapertura di canali percettivi ed emozionali, troppo in disuso nella vita moderna e che, invece, è indispensabile recuperare e riesercitare per ridare spazio a spontaneità e vitalità autentica.

Tramite esercizi sul corpo e con il corpo (individuali, in coppia, di gruppo, di movimento spontaneo, di "ritiro", di "contatto", di azione e stasi) che, apparentemente, nulla avevano a che fare con l'opera da rappresentare e, men che meno con una trama compiuta, siamo entrati, progressivamente, in quella dimensione dionisiaca che l'opera teatrale in questione e, prima ancora la Gestalt, vuole al centro dell'esistenza umana a discapito di una storica prevalenza del mondo apollineo. Lo scopo era ottenere un ribaltamento delle prospettive socio-culturali ed un riallineamento in un rapporto di complementarità, invece che di contrapposizione, tra passione, istinto, eros (**dionisiaco**), da un lato e ragione, cultura (**apollineo**), dall'altro: <<*Non c'è apollineo che non sia alimentato dal dionisiaco e non c'è dionisiaco che non brilli della luce dell'apollineo*>><sup>5</sup>.

Una delle esercitazioni, basate sul movimento spontaneo, che ricordo meglio è la seguente: individualmente, ad occhi chiusi, iniziamo a muoverci nello spazio, prima in cerchio poi in ordine sparso, mantenendo gli occhi chiusi, esercitiamo la percezione dello spazio circostante, la presenza dell'altro. Accompagnati da suoni e rumori evocativi della natura (fruscii di foglie, versi di animali, musiche tribali, ecc) e stimolati da odori di foglie, di frutti, di sudore delle persone con le quali

---

<sup>5</sup> PAOLO QUATTRINI, *op. cit.*, p. 119, ss.

entriamo in contatto, ci muoviamo sempre più liberamente, istintivamente, concedendoci la libertà di sentire e di agire senza il timore del giudizio degli altri e ci scopriamo a strisciare come serpenti, a camminare a quattro zampe come animali selvatici od a rotolarci su corpi di persone del gruppo che, solo in quel momento, percepisci di contattare veramente.

Inizialmente i meccanismi di difesa mi rendevano vigile, allerta, con gli occhi fisicamente chiusi ma l'attenzione ben rivolta allo sguardo degli altri. Evitavo il contatto, mi muovevo secondo le istruzioni, sforzandomi di essere (apparire?) libera ed istintiva però sempre controllando il come ed il dove di ogni mossa poi, progressivamente, quasi per magia, mi sono resa conto che erano il corpo e la sua energia a guidare il mio movimento.

La mente si stupiva, ma era così nuovo, così bello che facevo di tutto per azzittirla <<la situazione è protetta, lasciarmi in pace, lasciarmi sperimentare questo nuovo modo di vivere!!!>>. Come in una seduta di psicoterapia gestaltica mi concedevo la libertà di sperimentare, sentire, agire, osare e trasgredire in una situazione "controllata" e protetta, lasciando fluire impulsi ed emozioni, senza timore di conseguenze dannose.

Altri esercizi di **movimento spontaneo** erano volti alla percezione dello spazio ed alla creazione di un'energia unitaria e per favorire l' integrazione del gruppo, ad esempio: ad occhi chiusi, camminiamo "ordinati" in circolo; sentiamo il ritmo e la velocità di chi sta davanti e dietro di noi quindi, sparpagliati nello spazio, camminiamo a diversa velocità, sempre ad occhi chiusi, prestando attenzione allo spazio ed all'energia del gruppo.

Guidati dalle sensazioni, ci distribuiamo nello spazio per evitare squilibrio di concentrazione delle persone in un punto dello spazio, dobbiamo cercare, istintivamente, di creare uniformità ed armonia di forme. Durante il movimento scegliamo, consapevolmente, se cercare od evitare il contatto, senza preoccuparci del rifiuto dato o ricevuto. Solo guidati dal sentire, dalla piacevolezza del contatto, prestiamo attenzione alla relazione con l'altro interrogandoci: che effetto ti fa? Come lo senti? Caldo, freddo, viscido, piacevole, fastidioso, distante.

Lo scopo è di ascoltare le sensazioni, cogliere i propri limiti, accettandoli o scegliendo di spostarli, più che superarli; cogliere anche i confini dell'altro per rispettarli, per calibrare le distanze e per sentire se ci stanno bene o meno.

E' evidente la funzione gestaltica di simile esercizio: sviluppare i sensi ed esercitare le percezioni (la conoscenza), accrescere la attenzione per il proprio sentire, per le proprie emozioni (la consapevolezza), scegliere ed agire di conseguenza (cambiamento).

Giorno dopo giorno, momento dopo momento, attraverso questi ed altri lavori, il laboratorio teatrale evolveva, il gruppo si univa, le identità individuali cedevano spazio alla squadra, l'istintualità ritrovata si affiancava alla ragione ed il mondo dionisiaco diventava sempre più protagonista a fianco del mondo apollineo, ancora presente ma oscurato dall'energia luminosa e dal ritmo vitale del primo, e così attraverso questo lavoro, nato apparentemente senza logica né forma, siamo giunti ad una rappresentazione finale bella ed intensa; forti della fiducia acquisita, dell'energia che muove, che evolve, che crea coordinamento e sintonia tra gli attori, limitando sbavature od eccessi perché nulla è giusto o meno giusto, bello o brutto, corretto o meno in una scena che è in trasformazione nel momento stesso in cui la vivi e la osservi, sempre diversa da se stessa, sempre nuova e imprevedibile.

Solo a posteriori, integrando l'esperienza con la teoria, mi sono resa conto di quanto e quale valore, anche didattico, abbia avuto questo laboratorio nel quale ognuno dei principi-cardine della psicoterapia della Gestalt ha trovato espressione ed applicazione: l'importanza dell'"esperienza", fonte primaria di consapevolezza e di apprendimento; "qui ed ora" come unico momento di esistenza e di cambiamento; riscoperta delle emozioni ed importanza delle percezioni sensoriali come linee guida nelle scelte del comportamento; ciclo del contatto nelle sue varie fasi, individuali e nella relazione con il mondo esterno, in una spirale di continuo mutamento dei rapporti tra "figura" e "sfondo"; esperienza del vuoto che, se sostenuto, diventa fertile ed apre spazi di creatività; rilevanza della comunicazione non verbale nella relazione io-tu ed importanza del corpo e dei segnali che esso ci invia.

## Bibliografia

- M. CAVALLO, *Teatro e psicologia: un incontro necessario*.
- M. CAVALLO, *Teatro come tecnologia del sé*.
- M. CAVALLO – O. ROSSI, *Psicologia trans personale: verso un'integrazione dei metodi*, *Informazione psicologia psicoterapia psichiatria*, n. 31, 1997, p. 40 s.
- M. MERLEAU-PONTY, *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, milano, 1965.
- C. NARANJO, *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Melusina Ed., Roma, 1991.
- E. PERELLI, *Le difese nella relazione d'aiuto*.
- F. PERLS, *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1977.
- F. PERLS, *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, 1980.
- P. QUATTRINI, *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro, Milano, 2007.