

ALESSANDRA ROSSI GHIGLIONE

## Arte, benessere e cura

### La potenza del teatro\*

L'intuizione della potenza dell'arte per la salute e il welfare si iscrive in una riflessione sempre più ricca di contributi sul rapporto tra cultura e salute<sup>1</sup>, sancita lo scorso anno dalla pubblicazione sulla prestigiosa rivista «The Lancet» di un Manifesto dedicato interamente al tema<sup>2</sup>.

D'altra parte da oltre un decennio cresce il numero di iniziative e progetti sperimentali in vari ambiti della medicina e della sanità, dalla clinica alla promozione della salute all'educazione sanitaria sino alla formazione dei professionisti. Anche in letteratura gli studi testimoniano l'esistenza di un più frequente rapporto tra arti e discipline umanistiche e settore sanitario e descrivono, valutandone l'efficacia con strumenti quali quantitativi, l'influenza positiva della pratica delle arti sulla salute. Tutte le arti sono coinvolte, ma forse i più noti sono gli interventi con le arti visive<sup>3</sup>: trasformazioni degli spazi ospedalieri ad opera di fotografi<sup>4</sup> o artisti visivi, come in Italia il lavoro ispirato da Michelangelo Pistoletto e sviluppato dal Dipartimento Educazione del Castello di Rivoli all'Ospedale ostetrico-ginecologico Sant'Anna di Torino. In questi casi la presenza dell'arte nei luoghi della cura risponde a un'idea di cultura come fattore di arricchimento ambientale e di trasformazione dell'atmosfera<sup>5</sup>, di cui sono stati studiati gli esiti clinici sui pazienti (tra cui positivi effetti sull'adattamento dei pazienti all'ospedalizzazione e sulla percezione soggettiva dell'ansia), i benefici sul personale sanitario (maggiore consapevolezza del proprio ruolo e maggiore soddisfazione professionale), il positivo influsso sulla formazione di operatori sanitari (con conseguente incremento della qualità dell'assistenza sanitaria offerta) e una migliore cura di pazienti con disturbi mentali (maggiore auto-espressione, controllo, benessere)<sup>6</sup>.

---

\* L'articolo è già stato pubblicato in «Pneireview», 2015, 2, pp. 38-47.

<sup>1</sup> E. GROSSI - A. RAVAGNAN (a cura di), *Cultura e salute. La partecipazione culturale come strumento per un nuovo welfare*, Milano, Springer Verlag Italia, 2013; A. ROSSI GHIGLIONE, *Arte, benessere partecipazione*, in F. DE BIASE (a cura di), *I pubblici della cultura*, Milano, FrancoAngeli, 2014, pp. 216-239.

<sup>2</sup> A.D. NAPIER ET AL., *Culture and health*, in «The Lancet», 2014, 384, pp. 1607-1639.

<sup>3</sup> Vedi il Convegno internazionale promosso dalla Fondazione Bracco nel 2012, nell'ambito del progetto «Cultura e salute», *Il ruolo dell'arte e dell'ambiente nella cura dei pazienti in ospedale*.

<sup>4</sup> F. TREVISANI ET AL., *Art in the hospital: its impact on the feelings and emotional state of patients admitted to an internal medicine unit*, in «The Journal of Alternative and Complementary Medicine», 16 (2010), 8, pp. 853-859.

<sup>5</sup> T. GRIFFERO, *Atmosfera. Estetica degli spazi emozionali*, Bari, Laterza, 2010.

<sup>6</sup> R.L. STARICOFF - J.P. DUNCAN - M. WRIGHT, *A study of the effects of visual and performing arts in healthcare*, ricerca commissionata dagli ospedali di Chelsea e Westminster, 2002, accesso 10 aprile

### 1. *Teatro e meccanismi neurali di simulazione incarnata*

Alla base del beneficio in salute dell'arte visiva, c'è un processo mimetico, naturalmente teatrale<sup>7</sup>. Lo spettatore che osserva un'opera, sia essa d'arte visiva o performativa<sup>8</sup>, in realtà con il proprio cervello – in particolare con i neuroni specchio situati sia nella corteccia motoria che in altre parti del cervello – si trova letteralmente ad agire il movimento e il portato emotivo presentato dall'immagine che si offre ai suoi occhi. La simulazione incarnata<sup>9</sup> è infatti il processo neurale per cui chi osserva con attenzione un'azione di un altro attiva simultaneamente nel proprio cervello le aree corticali motorie che osserva nell'altro ed anche quelle aree corticali che rimandano a sensazioni corporee – tattili – o ad emozioni iscritte nell'azione altrui osservata. Questo processo primario è, fra l'altro, il modo stesso in cui si struttura il *bonding* tra madre e neonato e iscrive la competenza sociale in un processo intercorporeo ancora prima che culturale. Potremmo dire altrimenti che il nostro cervello funziona come un attore, imita e incorpora le immagini di azioni e le connesse sensazioni/emozioni che osserva. La neuroestetica mostra inoltre come questo processo mimetico risulti più potente se l'immagine osservata è un'immagine artistica, dal momento che nell'arte l'uso di tipi formali attinge a un background antropologico che rimanda alla percezione corporea. In realtà non è solo l'opera in sé in quanto immagine, ma anche la stessa l'azione sensomotoria compiuta dall'artista ad essere imitata nel cervello dello spettatore, per cui anche un quadro astratto di Fontana produce nello spettatore una simulazione sensomotoria ed emotiva del gesto che l'ha prodotta. La fruizione mimetica dell'opera d'arte è una componente dell'esperienza estetica, così come lo stesso processo di creazione artistica è la risultante di un processo mimetico che coglie e seleziona i segni visibili orientandoli a una riorganizzazione formale e di conseguenza a una produzione di senso nuova.

Il teatro dunque è, per la natura stessa dei processi del funzionamento neurale, la forma dell'arte – in quanto atto creativo e atto di fruizione estetica – e insieme la forma del legame sociale. La teatralità del cervello umano rimanda a una connessione organica e strutturale del rapporto mente/cervello e cervello/corpo. L'ipotesi che muove la ricerca pluriennale condotta dal Social Community Theatre Centre dell'Università di Torino e l'ideazione della metodologia del Teatro Sociale e di Comunità<sup>10</sup> è che il teatro, anzi un particolare teatro nato dalla ricerca della pedagogia teatrale del Novecento e riletto attraverso teorie antropologiche e psicosociali, sia oggi un dispositivo ad alto po-

---

2019, <http://www.publicartonline.org.uk/resources/research/documents/ChelseaAndWestminsterResearchproject.pdf>; D. KIRKLIN - R. RICHARDSON (eds.), *The healthy environment: without and within*, London, Royal College of Physicians of London, 2003.

<sup>7</sup> Vedi gli studi di Vittorio Gallese di neuro-estetica, in particolare la sintesi che evidenzia la dimensione teatrale dei processi neurali della fruizione estetica e della creazione artistica in V. GALLESE, *Corpo e azione nell'esperienza estetica*, in U. MORELLI, *Mente e bellezza*, Torino, Umberto Allemandi & C., 2010, pp. 261-278.

<sup>8</sup> G. SOFIA, *Le acrobazie dello spettatore. Dal teatro alle neuroscienze e ritorno*, Roma, Bulzoni, 2013.

<sup>9</sup> V. GALLESE, *Corpo e azione nell'esperienza estetica*, cit.

<sup>10</sup> D'ora in avanti abbreviato in TSC.

tenziale di salute personale e di salute sociale perché ripropone nei processi di creazione artistica una costante necessità di agire la connessione mente/corpo e la connessione io/altro.

Ci si riferisce non alla fruizione estetica spettatoriale, ma al processo creativo attoriale, dove l'*ensemble* corale di attori guidati dal regista-drammaturgo, esplorano una condizione/un tema/un testo e creano insieme la rappresentazione teatrale. In questo processo la fruizione estetica si alterna alla creazione artistica, poiché i partecipanti sono sia attori-autori di azioni teatrali che spettatori di quelle altrui. La potenza del setting è data dal circuito virtuoso del guardare/fare/riguardare e dalla simultanea attivazione – grazie a un vasto prontuario di linguaggi e tecniche e ad una coerente conduzione artistica e psicosociale – di 4 livelli di apprendimento/capacitazione degli individui (sé personale) e del gruppo (noi collettivo) che riguardano rispettivamente la dimensione corporea, emotiva, sociale, simbolica. Nell'ottica del TSC, i processi di preparazione dell'attore sono rilette come processi di sviluppo di *life skills* – dall'empatia alla gestione dello stress, dalla comunicazione efficace alla gestione delle emozioni, fondamentali per ogni uomo nella costruzione di benessere e resilienza<sup>11</sup>.

## 2. *Un teatro antico, dai maestri pedagoghi del Novecento al Teatro Sociale e di Comunità*

I maestri pedagoghi del Teatro del Novecento hanno indagato a lungo i modi in cui attraverso la pratica teatrale fosse possibile potenziare la capacità creativa individuale e il legame degli attori. Rifiutando le derive della formazione specialista e autosufficiente dell'attore *comédien* ottocentesco, maestri come Copeau e Stanislavskij, Grotowski e Barba<sup>12</sup> hanno rimesso al centro l'andragogia come naturale oggetto dell'arte teatrale e candidato il teatro a dispositivo pedagogico in se stesso. Arte performativa totale il Teatro del Novecento include oltre la parola anche la danza e il canto ed è un'arte multilinguistica in cui si esercitano competenze motorie, cinestetiche, tattili, visive, sonore, musicali, oltre che narrative e il cui fondamento è nel performare corpo a corpo dal vivo di attore e spett-attore<sup>13</sup>. Questo teatro può costituire una stimolazione multimodale anche per i non professionisti, tanto più interessante perché non privilegia nessuna dimensione specifica, ma allena la loro integrazione e la ca-

---

<sup>11</sup> Non esiste una lista definitiva di *life skills*, tuttavia l'OMS ha definito un nucleo fondamentale di 10 *skills*. La prima parte di abilità riguarda competenze più cognitive come il *decision making*, il *problem solving*, e la creatività; mentre la seconda parte di abilità riguarda competenze legate all'intelligenza emotiva come la comunicazione efficace, *skills* per le relazioni interpersonali, autocoscienza, empatia, gestione delle emozioni, gestione dello stress.

<sup>12</sup> F. CRUCIANI, *Teatro nel Novecento. Registi pedagoghi e comunità teatrali nel XX secolo*, Firenze, Sansoni, 1985.

<sup>13</sup> Nota la definizione essenziale di Peter Brook, regista e maestro: «Posso scegliere uno spazio vuoto qualsiasi e decidere che è un palcoscenico spoglio. Un uomo lo attraversa e un altro lo osserva: è sufficiente a dare inizio a un'azione teatrale». P. BROOK, *Lo spazio vuoto*, Roma, Bulzoni, 1998, p. 21.

pacità performativa organica complessiva di voce, gesto, parola, movimento, prossemica, simbolizzazione. La parola stessa teatrale ha subito in questa nuova idea di teatro novecentesco un ridimensionamento della funzione discorsiva e in parte anche narrativa a favore di una focalizzazione del suo essere corpo e azione. Nel Novecento l'attenzione dallo spettacolo – momento finale del processo teatrale – si è spostata alla fase precedente della creazione artistica e in particolare al ruolo centrale dell'attore – non solo come interprete ma come vero e proprio creatore/autore – e al gruppo di attori – il coro. Articolati prontuari di pratiche di allenamento psicocorporeo del singolo attore e del gruppo stesso sono stati elaborati, attingendo a un ricco patrimonio espressivo e performativo occidentale e orientale e sviluppando – come per la psicotecnica stanislavskiana o il lavoro sulle azioni fisiche grotowskiano o il training del teatro antropologico – modalità strutturate di emersione e messa in forma delle emozioni, di mimesi, identificazione e costruzione del personaggio a partire dall'identità personale del singolo uomo attore e pratiche ludiche di costruzione di fiducia e cooperazione creativa d'*ensemble*.

Le sperimentazioni degli anni Sessanta degli *happenings* e del teatro fuori dai teatri<sup>14</sup> e le successive ricerche sulla *performance* di Schechner<sup>15</sup>, coniugate con gli studi antropologici di Turner<sup>16</sup>, hanno poi rivendicato al teatro una funzione sociale e civile che lo risitua, come il teatro greco delle origini, in una funzione non solo estetica ma politica e rituale. In continuità con questo approccio, nel TSC il dispositivo teatrale torna a svolgere sia a una funzione catartica interna ai gruppi, sia una funzione antropologica di vero e proprio rito liminale in cui gruppi sociali e comunità esplorano, condividono e attraversano temi caldi del vivere contemporaneo.

Tutte queste caratteristiche fanno del Teatro del Novecento, secondo la riorganizzazione teorica e metodologica datane dal TSC<sup>17</sup>, un luogo potente di apprendimento e di trasformazione, caratterizzato da una forma di *experimental learning*<sup>18</sup>, di *embodied cognition*<sup>19</sup> e di pensiero laterale. In questa arena pedagogica e andragogica, protetta dal 'come se' dell'arte e del gioco, le persone comuni – che non sono professionisti del teatro – trovano una condizione di libertà e di assenza di giudizio che è propedeutica ad ascoltarsi come corpo/mente, costruire sintonizzazione con l'altro ed esercitare l'immaginazione creatrice.

<sup>14</sup> Il riferimento è a gruppi internazionali quali Living Theatre, Bread and Puppet e Odin Teatret, vedi F. CRUCIANI - C. FALLETTI (a cura di), *Civiltà teatrale nel XX secolo*, Bologna, Il Mulino, 1986.

<sup>15</sup> R. SCHECHNER, *La teoria della performance 1970-1983*, Roma, Bulzoni, 1984.

<sup>16</sup> V. TURNER, *Dal rito al teatro*, Bologna, Il Mulino, 1986.

<sup>17</sup> Per un approccio al TSC vedi A. PONTREMOLI, *Teorie e tecniche del teatro educativo e sociale*, Milano, UTET, 2005; A. ROSSI GHIGLIONE, *Teatro Sociale e di Comunità*, Roma, Dino Audino, 2013.

<sup>18</sup> D.A. KOLB, *Experiential learning. Experience as the source of learning and development*, Hemel Hempstead, Prentice Hall International, 1984; W.R. BION, *Apprendere dall'esperienza*, Roma, Armando, 1996.

<sup>19</sup> G. LAKOFF - M. JOHNSON, *Metaphors we live by*, Chicago, University of Chicago Press, 2003; M. JOHNSON, *The Meaning of the body: aesthetic of human understanding*, Chicago, University of Chicago Press, 2007.

### 3. *Il laboratorio teatrale: un setting specifico di stimolazione multimodale*

Cosa dunque accade in un laboratorio<sup>20</sup> di TSC? Quello che si vede è un setting di gruppo in uno spazio deputato e vuoto (separato dal contesto quotidiano) dove i partecipanti – massimo 30 persone – sono coinvolti per un periodo di tempo variabile – da un’ora e mezza a una giornata – in una sequenza di pratiche/esercizi di training corporeo e di esercizi sul rapporto corpo/spazio, di attività ludiche individuali e relazionali, di giochi espressivi (talora mediati con l’uso di oggetti, testi, canti) e di azioni di rappresentazione (secondo diverse convenzioni: naturalistica, epico/straniante, antinaturalistica). Ciò che accade a livello profondo riguarda l’attivazione di circuiti neurali diversi che sono connessi, come anticipavamo nel paragrafo precedente, a quattro dimensioni: sensoriale (in particolare riferita alla percezione dei movimenti), emotiva, sociale, simbolica. La stimolazione è di tipo progressivo e secondo un andamento a spirale che parte dal lavoro sulla dimensione corporea per arrivare infine a quella simbolica. Nel movimento consapevole ed espressivo, proprio della fase iniziale, si esercita e si amplia lo spettro dell’esperienza corporea personale, con un’integrazione di parti nuove del sé corporeo nell’immagine corporea<sup>21</sup> statica e dinamica, e si allena una percezione sottile del rapporto corpo e ambiente (spazio, luce, odore, tattilità) e corpo tempo (durata, ritmo). Nella fase successiva, il gioco espressivo con gli oggetti e la costruzione di personaggi consentono di esplorare e ampliare lo spettro dell’esperienza emotiva, attraverso sia la liberazione formalizzata delle emozioni interne, sia la sperimentazione ludica e protetta di emozioni ignote. Nella fase di cooperazione affettiva e creativa, gli esercizi relazionali alimentano rispecchiamento, sintonizzazione e connessione, allenando la fiducia e l’ascolto sia visivo che uditivo finalizzato allo stare con l’altro e all’agire con l’altro. Infine nella fase di rappresentazione, si potenzia la competenza comunicativa sia di ricezione che di emissione, poiché la visione delle azioni teatrali compiute dagli altri membri del gruppo allena a vedere i singoli segni comunicativi della persona e del contesto, a integrarli in un significato organico; mentre in modo complementare, nell’interpretare e agire in scena personaggi e situazioni reali o immaginarie a partire dall’esperienza personale o da suggestioni esterne, si sviluppa l’attitudine a una comunicazione interpersonale corporea organica, intenzionale e coerente di parola, voce, gesto, postura, azione e si scopre il gioco dei ruoli e del rapporto tra identità personale e maschera sociale come struttura dell’interazione sociale<sup>22</sup>. Durante tutte le precedenti fasi e in modo particolare nella costruzione dello spettacolo – quale opera finale orientata non solo all’espressione ma anche alla comunicazione artistica – si affina la competenza discorsiva simbolico/metaforica e la *vis* creativa naturale della mente umana – oggi particolarmente deprivata da una cultura onnipresente dell’informazione e del discor-

---

<sup>20</sup> A. PAGLIARINO - A. ROSSI GHIGLIONE, *Fare Teatro Sociale*, Roma, Dino Audino, 2007.

<sup>21</sup> Sul concetto di immagine corporea si rimanda agli studi di Moshé Feldenkrais (vedi nota 30).

<sup>22</sup> E. GOFFMAN, *La vita quotidiana come rappresentazione*, Bologna, Il Mulino, 1969.

so logico-causale – e si costruisce una conoscenza artistica del mondo socialmente condivisa.

La sequenza non casuale di proposte d'azione risponde a una logica rigorosa di conduzione che ha come finalità la messa in movimento del potenziale creativo individuale e di gruppo, così come accade nel setting del teatro professionale novecentesco. Nell'ottica del TSC ogni azione proposta ai partecipanti – chiaramente orientata anche a una formalizzazione artistica di quanto emerge naturalmente dai partecipanti – è consapevolmente gestita dal conduttore rispetto al beneficio in termini di salute dei partecipanti stessi. La dicotomia tra buono e bello, così come quella tra mente e corpo – entrambe eredità platoniche – sono superate in un approccio in cui fare arte è insieme estetica, etica e medicina<sup>23</sup>. Il riferimento è a una nozione di salute, che ha le sue radici nella definizione dell'OMS di completo stato di benessere fisico, mentale e sociale<sup>24</sup>, e a un nuovo modello di medicina, supportato dalle recenti scoperte sul rapporto mente/ cervello/corpo delle neuroscienze e della Pnei. In un'ottica di promozione della salute e di cura l'azione teatrale intende potenziare le capacità di salute individuali e collettive e mettere in movimento risorse di resilienza e di *coping*.

#### 4. La ricerca «Co-Health»: la formazione teatrale per la relazione di cura

La metodologia TSC è alla base dei protocolli formativi del progetto di ricerca *Co-Health* dell'Università di Torino<sup>25</sup> che si è posto nel biennio 2013-2015 la finalità di ideare, sperimentare e valutare l'efficacia formativa del teatro per l'apprendimento di *soft skills* legate alla relazione di cura e per lo sviluppo di benessere e resilienza. La ricerca ha coinvolto un'équipe multidisciplinare di studiosi di ambito medico, sociologico e teatrologico e di professionisti del teatro, e si è realizzata in stretta partnership con numerose strutture sanitarie della Regione Piemonte e con i corsi di Laurea di Medicina e Infermieristica di Torino e Cuneo; 60 studenti e 30 professionisti sono stati coinvolti in due distinti percorsi formativi, rispettivamente di 50 ore e di 36 ore, monitorati e valutati in modo indipendente con approcci valutativi quali-quantitativi.

Il modello teatrale utilizzato nella ricerca ha rielaborato i principi generali della metodologia TSC<sup>26</sup> integrandoli con i risultati di una ricerca documentale sull'utilizzo del teatro nella formazione dei professionisti della sanità. TSC Centre dell'Università di Torino ha utilizzato questa metodologia, premiata

<sup>23</sup> A. ROSSI GHIGLIONE, *Teatro e salute*, Torino, Ananke, 2011.

<sup>24</sup> WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION), *Ottawa Charter for Health Promotion*, WHO, 1986.

<sup>25</sup> Per un approfondimento si veda il sito [www.socialcommunitytheatre.com/it/progetti/co-health/](http://www.socialcommunitytheatre.com/it/progetti/co-health/).

<sup>26</sup> Nel TSC il teatro è un dispositivo insieme artistico-educativo-sociale con al suo cuore la persona e le sue relazioni e che agisce come enzima potenziatore di azioni più ampie finalizzate alla formazione e capacitazione della persona e dei gruppi (pedagogia e andragogia), alla costruzioni di società plurali e inclusive, allo sviluppo di welfare e di benessere di comunità.

dall'Unione Europea come *best practice*<sup>27</sup>, in diversi progetti internazionali<sup>28</sup> e a partire dal 2003 in Piemonte e all'estero è stata sperimentata in contesti sanitari ospedalieri e territoriali con pazienti – oncologia, afasia, disturbi psicosociali, demenza, follow-up ecc. –, con cittadini nell'ottica della promozione della salute – stili di vita di sani – e con i professionisti per il benessere organizzativo e il contrasto al *burn out*.

In entrambi i protocolli formativi di *Co-Health*, studenti e professionisti hanno partecipato a laboratori teatrali senza esito in uno spettacolo. Il percorso teatrale ha coinciso con la fase iniziale e centrale del lavoro di allenamento dell'attore e di creazione collettiva di un'opera, ed è stata sviluppata con esercizi provenienti dal training dell'attore (qualità della presenza: corpo, voce, movimento), dalle arti marziali, dal metodo Feldenkrais, con giochi di cooperazione, con attività di improvvisazione teatrale, di costruzione di personaggio, di narrazione, di messa in scena e *role playing* ecc. Il percorso ha implicato anche momenti di *assessment* creativo con attività grafica, di rielaborazione cognitiva in forma di gruppo attraverso il linguaggio verbale orale e/o verbale scritto di tipo narrativo. L'approccio formativo generale si è concentrato su alcuni aspetti ritenuti fondamentali per lo sviluppo di benessere e di capacità relazionale:

1. la capacità di riconoscere il proprio benessere psicofisico attraverso un aumento della consapevolezza corporea e dell'integrazione corpo/mente (sensazioni-emozioni-pensieri);

2. la capacità di riconoscere gli elementi di legame con l'altro (persona, ambiente fisico, situazione di ruoli) e di gestirli in modo consapevole;

3. la capacità di cambiare punto di vista attraverso l'attivazione di una modalità creativa di pensiero con l'uso dell'immaginazione e del gioco.

Il teatro è stato utilizzato come dispositivo che potenzia e rivela l'esperienza (ci fa sentire con più chiarezza e rende manifesto quello che c'è e ci fa sperimentare in modo protetto altri possibili vissuti) piuttosto che demistificarla; anche quando sono state portate in scena situazioni del mondo reale sanitario, ciò è stato fatto a partire e nel rispetto del vissuto e dell'immaginario dei partecipanti, indipendentemente da elementi di giudizio. La libertà di esprimersi è presupposto metodologico essenziale e una trasformazione – anche critica – del proprio agito non può che passare innanzitutto da una profonda auto-trasformazione del sentirsi e del sentire, nel libero gioco creativo che sottopone le situazioni reali e l'immaginario non a verifiche di realtà ma a verifiche di autenticità.

La conduzione ha organizzato la sequenza di proposte con un'attenzione specifica a valutare per ciascuna attività non solo la sua efficacia teatrale – in termini cioè di apprendimento ed esito espressivo e artistico – ma anche la sua efficacia psicosociale, con particolare riferimento a 5 aspetti, secondo quanto illustrato nella tabella di pagina seguente.

---

<sup>27</sup> La metodologia TSC è vincitrice per ben due volte del bando *Cultura* dell'Unione Europea per progetti di cultura e welfare.

<sup>28</sup> Vedi per il dettaglio dei progetti e degli ambiti di intervento il sito [www.socialcommunitytheatre.com](http://www.socialcommunitytheatre.com).

<i>Livello di esperienza</i>	Sociale e relazionale	Simbolica	Emotiva	Cognitiva		
<i>Dinamiche e processi di azione</i>	Ideare e performare	Copiare		Cooperare	Creare	Riflettere
<i>Atmosfera di esperienza</i>	Ludica	Attentiva		Intima		
<i>Modalità di relazione e interazione</i>	Io	Io e spazio	Io-Tu	Io in gruppo	Piccolo gruppo	Io-pubblico
<i>Modalità di movimento</i>	Statico	Dinamico	Molto dinamico			Noi-pubblico



In questo modo ogni attività – di cui è stata studiata e predefinita la sequenzialità, la forma, la durata e l'effetto – è costruita come parte organica di un processo di stimolazione che tende contemporaneamente a un esito formale teatrale e a un impatto formativo/trasformativo psicosociale orientato all'*empowerment* e al benessere. La pianificazione dell'intervento, che prevede appunto un disegno di dettaglio per ogni sessione di lavoro, è coniugata alla creatività come risorsa essenziale di conduzione ed implica che la proposta sia sempre commisurata qui ed ora con il gruppo reale dei partecipanti: variazioni e svolte sono possibili e nascono dall'incontro con i bisogni, i desideri e le concrete emersioni espressive e artistiche dei partecipanti.

### 5. Il modello «*Bien-êTRe*» – *Benessere Teatro e Resilienza*

*Bien-êTRe* è il modello sperimentale specifico usato in *Co-Health* per le attività rivolte ai professionisti e coniuga l'approccio del metodo Feldenkrais con quello del TSC. L'ipotesi di ricerca risponde all'obiettivo di pensare la formazione per professionisti con sindrome da *burn out* a partire da una rigenerazione personale propedeutica a una capacitazione professionale, con un impatto successivo naturale nella relazione di cura e nel lavoro di team interprofessionale. Un professionista che sta male, non può essere un buon curante suo malgrado. Il benessere si riferisce qui a elementi di ordine fisico quali astenia, sonno – misurati dal monitoraggio pre e post con scale validate –, ma anche elementi di ordine psicologico, rilevati in itinere con un approccio qualitativo attraverso stimoli narrativi aperti<sup>29</sup>. La scelta del Feldenkrais risponde alla valenza specifica di questo metodo somatico di Consapevolezza Attraverso il Movimento<sup>30</sup>, che utilizza sequenze strutturate di movimento per produrre sviluppo di consapevolezza corporea e cinestetica, riorganizzazione scheletrico muscolare con effetti posturali e di fluidità del movimento e connesso aumento delle capacità di apprendimento e della disponibilità al cambiamento. Tra gli elementi specifici del metodo Feldenkrais utili al modello sperimentale:

- a) l'assenza di valutazione della performance del partecipante;
- b) il principio della riduzione della fatica – una buona organizzazione motoria richiede minor sforzo;

---

<sup>29</sup> Il monitoraggio e valutazione sono a cura di Patrizia Massariello dell'Università di Torino e gli strumenti utilizzati sono stati tre questionari diretti a valutare il livello percepito di benessere fisico (PHIT – Test della Salute Fisica), il livello percepito di *burn out* (MBI – Maslach Burnout Inventory) e gli attributi psicologici disposizionali per la resilienza (RSA – Resilience Scale for Adults).

<sup>30</sup> Numerosi gli iscritti di Moshé Feldenkrais, fisico nucleare prima e poi inventore del metodo che porta il suo nome, che ne illustrano i principi teorici e il funzionamento, tra questi particolarmente interessanti per la sperimentazione con il teatro: M. FELDENKRAIS, *Le basi del metodo. Per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Roma, Astrolabio, 1991; ID., *Il corpo e il comportamento maturo*, Roma, Astrolabio, 1996; ID., *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Roma, Astrolabio, 2007.

c) il riconoscimento delle abitudini come schemi di comportamento non spontaneo<sup>31</sup> ma obbligato;

d) l'ascolto sensoriale accompagnato al movimento lento. Nel metodo ideato da Moshé Feldenkrais diversamente da altre discipline il movimento viene eseguito non per ottenere una prestazione, ma per ascoltare cosa accade al proprio corpo e come il corpo si può riorganizzare per eseguirlo con più facilità, comodità e infine piacere, arrivando anche a una qualità di tipo estetico.

Nel modello *Bien-être* la proposta di attività prevede:

1. una fase di separazione dal contesto;
2. la fase Feldenkrais con un primo lavoro di ascolto a terra delle sensazioni di contatto con il terreno, di orientamento nello spazio e del respiro, e poi la proposta di una sequenza struttura di movimento eseguita a terra su di un tema (ad es. la contrazione dei flessori);
3. una fase in piedi di incorporazione delle sensazioni fisiche prodotte dal Feldenkrais (sensazioni di radicamento, di leggerezza, di asimmetria ecc.);
4. una fase guidata di simbolizzazione teatrale individuale della sensazione corporea attraverso la scelta di metafore e simboli del mondo naturale (se fossi un elemento del mondo naturale, con questa sensazione corporea sarei...);
5. una fase di sintonizzazione simbolica gruppale attraverso un gioco collettivo di incontri e relazioni teatrali – talvolta anche mediate dall'uso di oggetti e/o suoni – di coppia e di piccolo gruppo orientato alla fiducia e alla scoperta della diversità (ti osservo, ti imito);
6. una fase di rappresentazione in cui a partire dalle forme individuali o dalle relazioni di coppia vengono costruite – con la tecnica dell'improvvisazione – rappresentazioni sceniche statiche e/o dinamiche con il contributo di tutti i partecipanti che hanno il compito di allargare e dilatare i significati che osservano sul palco;
7. una fase finale di ascolto corporeo a terra e di integrazione nelle sensazioni dei vissuti e della memoria delle forme agite e una conseguente fase di separazione con una parola da portare con sé fuori.

## 6. *Il teatro come maieutica dell'auto-cambiamento*

I risultati positivi ottenuti dal percorso e rilevati dalla valutazione quali-quantitativa, oltre che su dati fisici misurabili relativi al sonno, all'astenia e all'umore, insistono su quattro aspetti: corpo, gioco, gruppo e metafora. L'importanza che riveste la percezione del corpo – il sentirsi, la consapevolezza delle risorse e dei limiti del corpo, l'essere gentili con il proprio corpo – ha consentito nei partecipanti un passaggio dall'idea di 'avere un corpo' a quella di 'essere il proprio corpo', da una nozione utilitaristica della 'macchina corpo' a quella liberatoria di un corpo vivente che veicola identità e immaginario, che agi-

---

<sup>31</sup> La nozione di spontaneità in Feldenkrais è riferita all'esperienza della libera scelta e dell'autenticità del movimento e del comportamento possibili solo quando le abitudini sono riconosciute e superate.

sce-sente-è contemporaneamente e con autenticità. Il gioco è lo spazio liberatorio, catartico dove come individui è possibile finalmente sottrarsi al giudizio e alle aspettative, sentirsi liberi di provare e sperimentare emozioni, di esprimerle e di fare come da bambini quando l'apprendimento era un processo nutrito di piacere, insieme fisico, emotivo e cognitivo. Il gioco è anche lo spazio dove l'incontro con l'altro diventa più facile, dove attraverso la mediazione teatrale la sintonizzazione e l'identificazione sono ritrovate nella loro forza di *bonding* sociale primario. Infine la metafora e l'arte sono sentite dai partecipanti come uno scarto di visione e di comprensione, una via per sviluppare un pensiero laterale, che nel gioco teatrale è potenziato dalla verità del qui ed ora del corpo dell'altro e che nel gruppo funziona anche come moltiplicatore delle verità sulla comune esperienza umana di curanti. Ne nascono così rivelazioni di senso che sono in parte spiegabili e misurabili dal discorso logico-razionale – come accade nei momenti di verbalizzazione guidata durante il percorso-, ma che perlopiù si depositano a un livello profondo e si manifestano in una diversa qualità di presenza al mondo, come un aumento di coscienza e di libertà che può essere portato poi nella vita e nella professione. Un sentimento di sé differente (consapevolezza corporea e delle proprie risorse, esserci e vedersi allo stesso tempo), un dinamismo (disponibilità al movimento fisico ma anche al dinamismo emozionale e cognitivo) e una vitalità differente (equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico), una disponibilità a manifestare in azioni il proprio mondo interiore, una ricerca della connessione e della risonanza con l'altro. Da questo auto-cambiamento, in cui il teatro è maieutica più che didattica, ciascuno opera la propria trasformazione e pone le basi per essere e apprendere, per il proprio ben-essere e le proprie relazioni professionali.