

## ***Teatro educativo ed emozioni. Come costruire relazioni empatiche giocando con il corpo emotivo - espressivo.***

*Cos'è il Teatro Educativo?* È un teatro consapevole delle sue potenzialità che usa gli esercizi e le attività non solo con obiettivi espressivo – artistici, ma per fare educazione emotiva.

Nasce da un'esperienza di didattica teatrale di 30 anni, con laboratori che hanno coinvolto i settori socio – educativo – sanitario – assistenziale etc. Sono stati 30 anni di attività accompagnati dalle domande:

- *COSA stavo facendo?*
- *PERCHÉ le attività teatrali mostravano una spiccata valenza educativa, formativa e di cura della persona?*

Cercare le risposte a queste domande mi ha necessariamente fatto collegare ad altre discipline (pedagogia, psicologia, psicodramma, neuroscienze etc.); sono nati così un pensiero teorico e una didattica del Teatro Educativo, che racconto nei miei libri.

TEATRO ed EMOZIONI sono due termini inscindibili, perché tutto nel teatro è emozione: il training dell'attore, l'oggetto che si crea, la messa in scena, l'incontro tra attore e pubblico.

Le **emozioni** hanno molte definizioni, con semplicità le definisco: SENTIRE / VIVERE.

Ogni corpo in vita è in relazione con il mondo attraverso i 5 sensi, tale relazione provoca flussi emotivi. Noi siamo attraversati da correnti emotive che il nostro corpo sempre esprime. Siamo un *corpo emotivo espressivo* indipendentemente dalla nostra volontà.

*QUALI emozioni?* Mi riferisco alle emozioni primarie strettamente collegate ai 5 sensi. Esse sono necessarie per salvaguardia della specie, si collocano nell'emisfero destro e sono presenti in tutti i mammiferi.

Il mio lavoro in questi anni si è focalizzato sulle emozioni primarie, perché sono *corpo emotivo espressivo*, il quale è lo strumento privilegiato del teatro.

Ho osservato il *corpo emotivo espressivo* in una prospettiva geometrica: è un SOLIDO che si muove nello SPAZIO, nello *spazio geometrico teatrale - emotivo – espressivo*.

In quest'ottica geometrica lo spazio teatrale risulta un sistema binario composto da: *palcoscenico / platea; attori / spettatori; essere guardato / guardare*.

La teoria psicodrammatica ha colto in tutto questo una dimensione intrapsichica che definisce: **io-attore** la parte emotiva che vive l'esperienza e **io-osservatore** (spettatore) che osserva e giudica. Questa visione bipolare viene convalidata dalle neuroscienze che individuano nell'io-attore la parte emotiva situata nell'emisfero cerebrale destro e nell'io-spettatore la parte razionale situata nell'emisfero cerebrale sinistro.

Sul PALCOSCENICO della VITA, dove siamo attori ogni volta che ci esponiamo, ci troviamo sempre davanti a spettatori reali e a spettatori interni (questi ultimi determinati dagli sguardi ricevuti nell'infanzia). Lo spettatore interno può giudicare l'esperienza che si sta vivendo anche in modo impietoso. Il sabotaggio dell'io-spettatore induce l'io-attore a un conflitto che si traduce in un blocco emotivo e nel fare lo 'sciocco'.

Il GRUPPO EMPATICO può essere una cura per questo faticoso conflitto, poiché è capace di proporre **nuovi sguardi** più comprensivi, accettanti, amorevoli, in grado di cambiare sguardi interni eccessivamente critici.

*COME si costruisce un gruppo empatico?* Attraverso le figure dello spazio geometrico teatrale emotivo espressivo, che sono fondamentalmente **tre**:

- 1) Il **CERCHIO** figura geometrica relazionale di base. Spazio senza angoli, che non permette emarginazioni e consente una rete di relazioni paritarie. Invitare le persone a formare un cerchio significa invitarle a compiere un passaggio emotivo: passare dall'io al noi per costruire un gruppo. Imparare le regole del cerchio è il primo passo per lavorare sulla formazione e/o consolidamento dei gruppi empatici.
- 2) Lo **SPAZIO di LIBERO MOVIMENTO** è lo spazio non strutturato dove il senso di sicurezza individuale diviene importate. In esso le *relazioni d'orientamento spaziale* e gli *oggetti/arredi* sono fondamentali per la sicurezza emotiva.
- 3) IL **TRIANGOLO** luogo che rappresenta il momento dell'esposizione, l'essere al centro dell'attenzione: *guardato, applaudito, riconosciuto*. Esperienza fondamentale per la l'autostima.

#### In sintesi

In questa prospettiva la FORMAZIONE - EDUCAZIONE EMOTIVA pone necessariamente al centro il *corpo emotivo espressivo*. Essa è **esperienza** che diviene **consapevolezza** per trasformarsi in **conoscenza**.