

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
the European Union



L'ARCOBALENO DEI DESIDERI COME STRUMENTO PER L'EDUCAZIONE DEGLI ADULTI



*2023/
2024*

Tool-kit

Codice Progetto : 2022-2-IT02-KA210-ADU-000099237

INDICE DEI CONTENUTI

1) INTRODUZIONE

1.1 Ai lettori

1.2 Come è stato creato

1.3 L'albero di TdO

1.4 L'Arcobaleno dei Desideri come concetto e la sua storia

1.5 Utilità e obiettivi

1.6 Perché abbiamo bisogno di collegare l'individuo alla società

1.7 L'Arcobaleno dei Desideri e la terapia

1.8 Alcuni rischi e limiti

1.9 La ricerca sugli SPIC (sociali, politici, ideologici, culturali)

2) PREPARAZIONE

2.1) Spazio sicuro e coraggioso

2.2) Migliorare la creazione di immagini corporee

2.3) Migliorare l'improvvisazione basata sulle immagini

3) DESCRIZIONE DI ALCUNE TECNICHE

3.1 Le tecniche

a) Prospettive

b) Introspective

- Poliziotti nella testa
- Arcobaleno dei desideri
- Immagine analitica
- Circuito di rituali e maschere
- Alcune attività con gli SPIC

3.2 Identificazione, riconoscimento, risonanza

3.3 Domande e dubbi

4) SUGGERIMENTI PER I LETTORI

4.1 ARTICOLI

4.2 LIBRI

4.3 SITI WEB

4.4 VIDEO





1) INTRODUZIONE

1.1 Ai lettori

Questo tool-kit è rivolto agli educatori di persone adulte e intende fornire tecniche speciali del Teatro dell'Oppresso (TdO), basate sulle immagini corporee, da utilizzare per analizzare in profondità situazioni relazionali ed emotive nell'ambito di un corso, di una formazione, di un laboratorio. Situazioni relazionali che emergono dalla vita quotidiana, ma anche che si verificano durante l'evento educativo.

Questi strumenti sono utili anche per la supervisione o l'intervisione di formatori/educatori, come mezzo per analizzare i conflitti interni personali e le relazioni problematiche legate al nostro lavoro con gli adulti, sia tra educatori che con gli studenti.

L'obiettivo di questo tool-kit è quello di dare un'idea di come questi strumenti possano essere utilizzati, ma siamo anche consapevoli che la loro complessità richiede un formatore esperto. Per questo motivo il nostro suggerimento è quello di frequentare un corso in cui si possa sperimentare le tecniche sulla propria pelle, prima di utilizzarle con i propri gruppi.

Ulteriori suggerimenti saranno forniti all'interno del testo.

1.2 Come è stato creato

Il processo per arrivare alla versione finale è stato piuttosto complesso, ma davvero arricchente.

1) Abbiamo iniziato con un seminario teorico invitando quattro esperti di TdO provenienti dall'Australia (Paul Dwyer), dall'Austria (Birgit Fritz), dal Portogallo (José Soeiro) e dal Regno Unito (Adrian Jackson) per discutere l'aspetto politico dell'Arcobaleno dei Desideri e condividere le proprie esperienze derivate dall'utilizzo di queste tecniche.

2) Successivamente abbiamo organizzato una formazione di 5 giorni in cui 25 persone hanno sperimentato personalmente le pratiche, esplorando alcune delle principali tecniche menzionate in questo tool-kit.

3) Subito dopo la maggior parte dei partecipanti si è riunita in un seminario di sistematizzazione per riflettere insieme, chiarire i dubbi e preparare il terreno per il passo successivo.

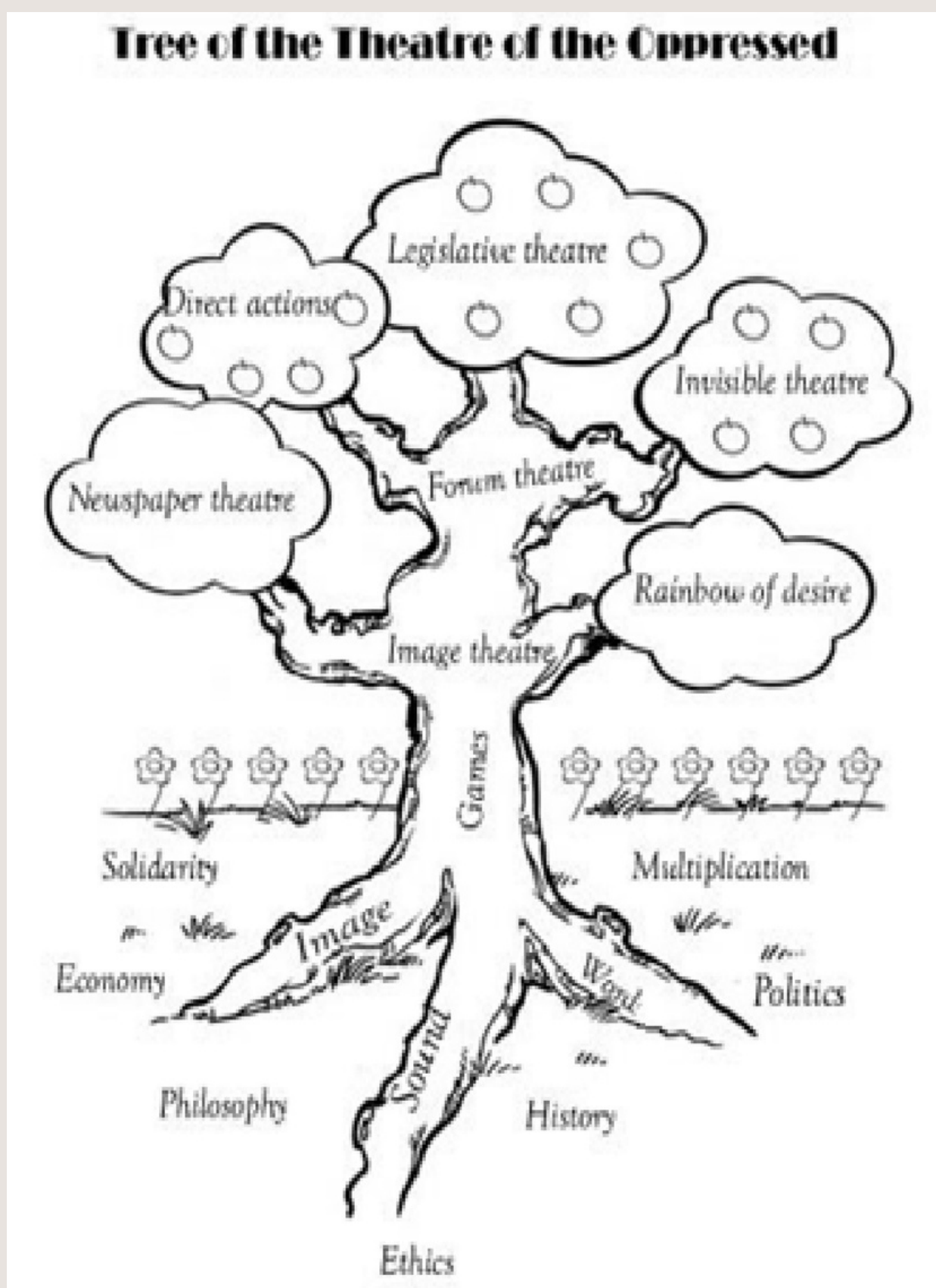
4) L'applicazione sul campo è stata la fase successiva, in cui chi si è sentito pronto a farlo, ha iniziato ad applicare l'Arcobaleno del Desiderio nel proprio contesto specifico, con gruppi diversi. Le esperienze sono state condotte in Ungheria, Italia e Grecia.

5) Infine, abbiamo tenuto un seminario di follow-up per raccogliere ciò che è accaduto nell'applicazione sul campo, raccogliendo altre domande e dubbi e arricchendo il tool-kit stesso.

6) Il testo è stato scritto in bozza da Roberto Mazzini di Giolli e arricchito e commentato da Olga Irimias e Anna Vegh di Artemisszio.

1.3 L'albero di TO

Ecco una metafora per riassumere la struttura del TdO.



In questa immagine possiamo identificare gli elementi principali di questo metodo.

Non ci addentreremo in una presentazione dettagliata di ciascun ramo, poiché ci stiamo concentrando sull'Arcobaleno dei Desideri, ma potete trovare alcune risorse nell'allegato e nella bibliografia.

Tuttavia, la prima caratteristica è la sua vitalità, cioè non si tratta di un approccio fissato e immutabile, ma di qualcosa che evolve nel tempo, poiché è stato creato nel fuoco della lotta contro le oppressioni in diverse situazioni, affrontate in modo creativo, inventando nuovi strumenti.

Il terreno è ricco di fonti che alimentano l'albero da diverse direzioni.

Le tre radici sono i linguaggi che si possono utilizzare: immagine, suono e parola.

Il tronco e i rami rappresentano le varie tecniche sviluppate nel tempo.

Una è speciale: "Azione diretta", ovvero un'azione collettiva, concreta e possibile. Questo rappresenta il risultato finale di un processo di TdO che porta le persone a cambiare qualcosa nella società.

1.4 L'Arcobaleno dei Desideri come concetto e la sua storia

Prima di tutto dobbiamo fare una distinzione linguistica, in quanto Arcobaleno dei Desideri¹ è una dicitura usata sia per indicare una tecnica specifica, sia per comprendere un insieme di tecniche che hanno lo scopo di esplorare i conflitti interni delle persone.

Allo stesso modo, a volte si usa comunemente l'espressione "Poliziotti in testa", che è di nuovo una tecnica specifica, la prima creata da Boal, ma indica anche l'insieme di queste tecniche.

Qui usiamo RoD (Rainbow of Desires) per parlare dell'insieme delle tecniche e Arcobaleno dei Desideri per la tecnica specifica.

Come sono nate queste tecniche e perché?

Augusto Boal ha iniziato a lavorare all'elaborazione della metodologia del Teatro dell'Oppresso (TdO) durante la dittatura brasiliana e dopo il 1971 è stato arrestato e poi esiliato, prima in Argentina, poi in Sud America e infine in Europa. Quando si trovava a Parigi (1979-1980), iniziò a incontrare un'oppressione che non era abituato a sentire; invece di violenza, sfruttamento, aggressioni fisiche, omicidi... le persone che frequentavano i suoi laboratori denunciavano: senso di vuoto, ambivalenza, impotenza, blocchi interni ad agire, ecc.

Sebbene all'inizio respingesse queste situazioni come "non oppressive" ma come "problemi psicologici", ben presto si rese conto che anche i popoli europei soffrono, anche se in modo diverso, poiché i bisogni materiali di base sono più o meno soddisfatti. Dove c'è sofferenza il TdO può agire in modo utile e positivo, quindi Boal iniziò un corso di due anni con il suo gruppo teatrale, per analizzare queste situazioni e creare nuove tecniche.

All'inizio la prima idea era quella di cercare i "poliziotti", cioè, dato che in Brasile e in Sud America l'oppressore più chiaro è rappresentato dal poliziotto, la sua ipotesi era che in Europa il poliziotto reale entrasse nella testa dell'oppresso, diventando "Poliziotto nella testa" (Flic dans la Tete).

In questa tecnica specifica, ad esempio, il protagonista racconta una storia in cui non ha potuto reagire in un contesto specifico, perché sentiva un blocco interno. La tecnica chiede al protagonista e al gruppo di creare il maggior numero possibile di immagini che rappresentino questi Poliziotti nella Testa, impersonando gli elementi interni, identificando persone concrete che hanno avuto un'influenza importante sulla vita del protagonista in passato e che ora si sono insediate all'interno e lo comandano, lo seducono, lo minacciano, ecc.

Struttura.

Dopo questa tecnica sono state esplorate altre situazioni e sviluppate altre tecniche, tanto che oggi possiamo contare 20-30 strumenti con scopi diversi ma struttura simile:

- tutti iniziano con un'improvvisazione da parte del protagonista di una storia che ha vissuto e in cui il problema raccontato è sentito in maniera chiara. Questa fase è una "rappresentazione" della realtà, non una "riproduzione", cioè non è un gioco di ruolo realistico, ma è una sintesi che rileva i meccanismi oppressivi, come quando si monta un film dove si selezionano i fotogrammi più importanti, magari creando anche dei flash-back. Inoltre, a volte si improvvisano scene simboliche che rappresentano il dilemma interno o scene immaginarie al posto di una scena realistica.

- Poi si creano immagini corporee per analizzare le forze interne (blocchi, emozioni, desideri, ecc.) che opprimono/confondono il protagonista dall'interno.

- Dopo diverse improvvisazioni, che dipendono dalla tecnica specifica, il protagonista torna alla situazione reale originale per ri-improvvisare e apportare un cambiamento. Questa è chiamata "Prova dell'azione futura".

- Infine c'è quello che Boal chiama lo "Specchio multiplo dello sguardo altrui", in cui tutti i partecipanti condividono le loro osservazioni e ipotesi su quanto hanno visto e sentito durante il processo.



¹ A volte è scritto al singolare, "desiderio", ma poiché la tecnica esplora la ricchezza e la complessità del nostro mondo interno, proponiamo di usare il plurale "desideri".

1.5 Utilità e obiettivi

Nel nostro lavoro con adulti di vario tipo, utilizzando il Teatro dell'Oppresso, ci troviamo di fronte a situazioni che non sono adatte al Teatro-Forum o alle altre tecniche normalmente utilizzate.

Nel momento in cui abbiamo a che fare con i problemi di vita espressi dalle persone che partecipano al nostro corso, dobbiamo stare attenti e fare una distinzione tra i diversi tipi di problemi, per poi scegliere le tecniche giuste.

In senso generale possiamo incontrare almeno 4 tipi di situazioni problematiche:

1) quando il protagonista si trova in una situazione difficile non perché l'antagonista lo opprime direttamente allo scopo di mantenere i propri privilegi, ma piuttosto per **manca di competenze della controparte**. Per esempio: un insegnante non è in grado di gestire la classe, un assistente sociale non è in grado di comunicare correttamente, un funzionario non è competente nel trattare con gli utenti, ecc. Non c'è volontà di opprimere, ma incapacità di gestire la relazione.

Quando il problema è la mancanza di competenze dall'altra parte o quando si lavora con professionisti privi di alcune competenze, lo strumento principale è il "role play" creato da Jacob Moreno.

In questo caso la scena viene allestita in modo realistico e il gruppo può intervenire, sostituendo chiunque, per migliorare il modo di comportarsi di chi è in quel ruolo. In questo caso, quindi, è possibile entrare nei panni di qualsiasi personaggio, non solo del protagonista, come invece accade nelle sessioni di Teatro-Forum.

2) **Quando il protagonista non è in grado di gestire la comunicazione con una controparte** e c'è più o meno lo stesso potere nella relazione. Il problema principale è la cattiva comunicazione, la svalutazione, la critica arrogante, l'indebolimento dell'autostima del protagonista, ecc.

In questo caso possiamo utilizzare esercizi esterni al Teatro dell'Oppresso, per migliorare le capacità di comunicazione, come ad esempio:

- L'approccio di Thomas Gordon (2001) all'ascolto attivo e al metodo senza perdenti.²

- La comunicazione non violenta di Marshall Rosenberg (1999), che ci suggerisce di identificare i nostri bisogni e le nostre emozioni, di esprimerli invece di accusare l'altra parte, ecc.

- La critica costruttiva di Jerome Liss (1974), che ci guida a formulare una critica in modo positivo, concentrandoci sulle nostre osservazioni ed emozioni, evitando generalizzazioni e accuse, ecc.

3) Il Teatro-Forum è uno strumento ottimo per lavorare su oppressioni/problemi in cui il protagonista è in difficoltà perché vive **un'oppressione (relazione squilibrata)** in cui è più debole e i suoi diritti/bisogni non sono soddisfatti; la ragione è principalmente la sua appartenenza a un gruppo sociale debole; situazioni tipiche sono lo sfruttamento, la violenza, l'umiliazione, la mancanza di risorse per la salute o l'istruzione, il razzismo e tutti i tipi di discriminazione che colpiscono un gruppo. L'idea di base è che l'appartenenza al gruppo dei bianchi dia più potere dei neri, gli uomini più delle donne, gli abili più dei disabili, gli europei più dei Paesi terzi, i cittadini nativi più degli immigrati, e così via. Naturalmente il potere specifico di ogni categoria dipende anche dal contesto specifico in cui questo viene esercitato.

In questo caso il Teatro-Forum è la tecnica adeguata: quando c'è un chiaro agente di oppressione, una o più persone, che agiscono contro il protagonista in modi diversi, a seconda dell'oppressione specifica.

Il Teatro-Forum è più conosciuto dell'Arcobaleno dei Desideri (RoD), ma non per questo è scontato o banale, in quanto bisogna analizzare l'oppressione non semplicemente nei termini di cattiva volontà dell'oppressore, ma individuando i meccanismi sociali che operano nella situazione specifica.

Per questa analisi rimandiamo ai libri di Boal in bibliografia.

4) **Ma che dire quando l'oppressione è interiorizzata?** Ecco l'utilità del RdD: nel caso 2 è necessario migliorare le capacità di comunicazione, qui è necessario combattere gli oppressori interni.

Le situazioni tipiche sono le seguenti:

- il protagonista sa cosa vuole, ma quando cerca di ottenerlo, qualcosa lo blocca dall'interno.

- Il protagonista è molto confuso su ciò che vuole.

- Il protagonista sa cosa vuole in una relazione specifica, non ci sono blocchi, ma non riesce a ottenerlo, perché nella dinamica sviluppata con la controparte finisce per essere perdente.

- Il protagonista è disposto a comportarsi in un modo più giusto, sano, positivo... è consapevole di saperlo fare, ma non è in grado di cambiare il proprio comportamento in quella specifica situazione.

- Il protagonista e l'antagonista hanno un rapporto condizionato da stereotipi reciproci e il protagonista non è in grado di uscirne.

E molte altre.

² Il metodo prevede l'espressione delle esigenze da entrambe le parti e il tentativo di trovare un ponte, una mediazione, un compromesso o una soluzione creativa. È strutturato in diversi passaggi per aiutare le persone a procedere in modo costruttivo.

Pensiamo che nel lavoro di educazione deglle persone adulte queste tecniche del RoD possano essere molto utili in almeno due situazioni:

- a) quando lavoriamo con un gruppo di adulti (discenti);
- b) quando siamo in un contesto di supervisione.

a) **Lavorando in un gruppo di adulti** con il TdO si possono incontrare storie come quelle sopra elencate. Spesso gli educatori per adulti usano il Teatro-Forum per affrontare storie problematiche, ma cosa fare se la storia non ha un chiaro oppressore?

Oppure a volte si inizia con un Teatro-Forum e un chiaro oppressore; poi durante la sessione il gruppo trova una strategia efficace ma qualcuna delle persone coinvolte nella scena dice: "non posso farlo, non sento di averne la capacità, sono bloccato".

Oppure cosa fare se il gruppo è troppo eterogeneo e non riusciamo a trovare una storia comune da mettere in scena in cui le persone possano identificarsi?

In tutti questi casi possiamo trarre beneficio dal RdD perché il punto di partenza è una storia personale, non c'è bisogno di avere un chiaro oppressore e queste storie sono facili da trovare perché sono molto comuni, ognuno di noi ne ha sicuramente una.

Vogliamo sottolineare che l'obiettivo dell'insieme delle tecniche del RoD è anche quello di trovare un modo per pluralizzare la storia personale. Questo è un obiettivo molto importante perché vogliamo creare solidarietà nel gruppo con cui lavoriamo. Ma come farlo se le situazioni di vita sono molto diverse?

Il RdD ci dà la possibilità di farlo grazie alle immagini corporee che sono una sorta di ponte tra le diverse storie personali, poiché, nonostante i diversi contesti, identificano i meccanismi di oppressione sottostanti, che sono comuni a molte persone.



b) In un contesto di supervisione.

Pensiamo che quando lavoriamo con adulti, soprattutto membri di gruppi discriminati, dovremmo avere un luogo sicuro dove portare le nostre emozioni e i nostri dubbi, le nostre difficoltà e le nostre scoperte.

Questo viene solitamente definito supervisione o, se preferiamo un approccio meno gerarchico, intervizione (sostegno e scambio tra pari).

Il RoD ci sembra davvero appropriato per esplorare le emozioni controverse che emergono dal lavoro con gli adulti e gli adulti in difficoltà, o anche le problematiche e le sfide del lavoro in équipe.

A differenza di ciò che viene comunemente usato in supervisione, il discorso, qui usiamo l'intera persona, con tutte le dimensioni: intellettuale, verbale, non verbale, corporea, emotiva, relazionale.

In una sessione di RoD possiamo esplorare, in un ambiente sicuro, noi stessi e imparare qualcosa di più sui nostri desideri, contraddizioni, ambivalenze, potenzialità, ecc.

Nel frattempo il RoD ci aiuta a cercare soluzioni alternative, a sperimentarle e praticarle prima "in teatro" e poi a estrapolarle nella vita.

Inoltre possiamo sperimentare la solidarietà, perché probabilmente la nostra storia si intreccerà con quella degli altri e non ci sentiremo soli.

Se il gruppo è in intervizione possiamo immaginare un conduttore a turno o qualcuno più esperto di RoD, oppure la presenza di un esperto esterno. In ogni caso i benefici di questo approccio possono essere importanti e far progredire la riflessione, integrando meglio le varie dimensioni.

1.6 Perché abbiamo bisogno di collegare l'individuo alla società

La pluralizzazione.

L'obiettivo della TdO è quello di essere il teatro della pluralità, del "noi oppressi", anche se il punto di partenza è spesso una storia personale. Abbiamo bisogno di pluralizzare perché solo insieme possiamo cambiare le situazioni di oppressione che di solito sono fortemente radicate nella società e nella storia con un complesso intreccio di elementi culturali, politici, sociali ed economici.

Lo stesso vale per il RoD, ma in questo caso il rischio di isolare la persona dal contesto è più alto perché abbiamo a che fare con fantasmi, forze interne, elementi psicologici.

Se usiamo il RoD come un modo per psicologizzare le difficoltà della vita, spingiamo le persone a una risposta individuale e nell'analisi del problema dimentichiamo la società.

Il rischio è quindi un'analisi riduttiva e l'isolamento del protagonista da altri possibili alleati.

Vittima/Oppresso.

Quando lavoriamo con le persone adulte puntiamo a responsabilizzarle per metterle in grado di affrontare i problemi della vita quotidiana, da quelli più chiaramente collettivi a quelli più chiaramente personali.

Come già detto, il ToO mira a pluralizzare la percezione individuale di un problema.

Ma un altro obiettivo importante è quello di metterci nelle condizioni di analizzare e reagire, assumendo il potere di cambiare i contesti di vita. In altre parole, vogliamo aiutare a passare dal ruolo di vittima (dove si pensa che non ci sia alcuna possibilità di cambiare la situazione: atteggiamento fatalista) al ruolo di oppresso (persona consapevole dell'oppressione e disposta a cambiarla).

In altre parole, le persone oppresse non sono vittime, ma sono persone che hanno una consapevolezza critica del problema, come ha detto Freire (1970), e cercano anche strategie per risolverlo, quindi abbiamo bisogno che siano attive.

Ma per essere efficaci nell'agire è necessario svolgere un'analisi profonda del problema, creare solidarietà e quindi potere collettivo per cambiare la situazione, collegare la percezione individuale con il contesto più ampio.





Individuo-Società

Riassumendo, per superare la passività, la paura, le contraddizioni, possiamo utilizzare 3 modi principali:

A) la terapia, per sbloccare/chiarire la volontà;

B) RoD, dove scoprire, grazie alla pluralizzazione, che i nostri blocchi sono simili a quelli degli altri;

C) RoD + SPIC (vedi paragrafo 1.9), per percepire la connessione tra il problema personale e i valori, i meccanismi di oppressione della società.

Il presente tool-kit si riferisce alla modalità del punto b, in quanto è quella che abbiamo sperimentato sul campo.

Mentre nel Teatro-Forum il legame tra problema individuale e meccanismo sociale è più facile da vedere (poiché il conflitto è esterno alle persone, c'è un oppressore visibile, l'analisi dei meccanismi oppressivi può portare a identificare forze sociali implicite e non solo i cattivi comportamenti dell'oppressore), nel RoD il rischio di dimenticare l'influenza della società è più alto, poiché abbiamo a che fare con elementi psicologici.

La psicologia, storicamente, è nata per indagare le forze interne che ci guidano nella nostra vita, studiando prima come percepiamo il mondo, poi cercando di capire le ragioni del nostro comportamento, passando per la scoperta dell'inconscio da parte di Freud (1962), proseguendo con tanti approcci e terapie diverse.

Un aspetto rischioso della maggior parte delle terapie e degli approcci psicologici è quello di dimenticare la società, di considerare la persona come non storica né influenzata dalla società e dalla cultura, come un'essenza a sé stante, eterna e omogenea.

Il RoD corre lo stesso rischio perché, ad eccezione della tecnica dei "poliziotti nella testa" (in cui il conduttore chiede al protagonista di identificare persone concrete che ora sono "poliziotti", ma che in passato erano persone reali), le altre tecniche sono più legate alle forze interne.

Gli SPIC

Psicologizzazione o "psicoanalismo" (Castel, 1981) è il termine che usiamo per annotare la tendenza a leggere tutti i comportamenti come determinati da forze psicologiche interne, dimenticando che cresciamo in una società e siamo influenzati dalla società, oltre a contribuire a costruirla.

Nella nostra visione il RoD non dovrebbe dimenticare di indagare il legame tra le storie individuali e il più ampio contesto sociale.

Per questo motivo Giolli ha sviluppato nel 2004-5 una ricerca chiamata SPIC, per scoprire i legami tra gli elementi scoperti durante una sessione di RoD e le forze sociali come le istituzioni, i valori, i movimenti, la legislazione, i mass-media, le ideologie, ecc.

Questo tool-kit vi darà un assaggio di questa ricerca (vedi paragrafo 1.9).

1.7 RdD e terapia

Si tratta di una questione spinosa, discussa più volte nel movimento delle persone che si occupano di TdO.

La posizione di Boal è a volte ambigua, poiché il titolo dell'edizione francese è "Methode Boal de theatre et therapie" (Metodo di Boal per il teatro e la terapia), mentre all'interno del testo si schiera contro le terapie basate sulla catarsi (Freud, Moreno), ma dice anche che il TdO è la terapia dell'intera società mentre la psicoterapia è un approccio individuale.

Per Moreno la catarsi è il modo in cui acquisiamo conoscenze nello psicodramma; egli intende che il conduttore deve spingere il protagonista a una scarica emotiva, dove può piangere, urlare, essere aggressivo o triste.

Nel RoD non è necessario raggiungere questo climax, ma creare una metaxis³, cioè aiutare il protagonista a provare emozioni nella sessione come nella vita reale.

La questione è davvero complessa.

Innanzitutto, dovremmo avere un'accezione comune di terapia, poi potremmo vedere i parallelismi e le differenze tra la terapia e il RoD.

Tuttavia, come primo approccio a questo argomento, diciamo che il RoD cerca di pluralizzare i problemi personali, per dimostrare che:

- non sono unici, ma comuni a molte persone qualora si smascherano le caratteristiche specifiche del contesto, per concentrarsi sui meccanismi oppressivi

- quello che c'è dentro di noi proviene dalla società in molti modi (educazione, socializzazione, mass-media, rituali sociali)⁴

- è necessario cambiare noi stessi, ma anche il contesto che ci circonda e l'intera società (Boal, 1995).



³ Metaxis è un termine greco usato da Boal per ipotizzare cosa succede quando il TdO funziona: significa appartenere a due mondi, quello della realtà e quello del teatro. Si suppone che quando recito mi divido in due, in quanto sono la persona che agisce in uno spazio fittizio ora, ma anche la persona reale che sta recitando la propria storia; sono qui ma recito ieri e domani. Questo è dovuto alle proprietà dello spazio estetico, infatti una di queste è l'aspetto dicotomico, cioè il teatro si svolge in un doppio spazio, quello fisico a 3 dimensioni e quello fittizio del teatro a 5 dimensioni: oltre alle 3 geometriche, si aggiungono anche la memoria e l'immaginazione).

⁴ Secondo Boal siamo costantemente in interazioni sociali rette da regole implicite che provengono dalle classi dominanti. Queste interazioni (una visita medica, una lezione, un'attività lavorativa, un evento del tempo libero, un'attività sportiva, ecc.) sono meccanizzate, non siamo creativi e liberi di agire come vogliamo, ma ogni ruolo deve comportarsi in un modo specifico, sotto la minaccia di essere sanzionati come cattive persone o pazzi.



Le terapie basate sull'individuo, come la psicoanalisi (Freud, 1962), la bioenergetica (Lowen, 1975), la cognitiva (Beck, 1976), la razionale-cognitiva (Ellis, 2001), la Gestalt (Perls, 1981), l'analisi transazionale (Berne, 1961)... al contrario, si concentrano principalmente su:

- la vita interna individuale invece del contesto di gruppo o sociale;
- elementi interni senza origine storica o sociale, considerati eterni, specifici dell'essere umano (pulsione di vita e di morte, struttura della personalità, ecc.);
- adattare la persona alla società (vedi la prospettiva ideale della psicoanalisi di poter lavorare e amare e i concetti di "principio di realtà" contro "principio del piacere")⁵.

Attraverso le terapie di gruppo l'individuo si apre al collettivo, alla famiglia, alla società, e quindi si va in una certa misura nella direzione del RoD, così come nell'approccio sistemico. Tuttavia, anche questa terapia è accusata di ignorare la dimensione del potere nelle relazioni umane.⁶

Tuttavia non è questo il testo per una discussione così approfondita, quindi rimandiamo alla bibliografia.

1.8 Alcuni rischi e limiti

Ecco un elenco incompleto dei rischi legati all'uso del RoD:

A- Il principale è quello di aprire una porta emotiva/psicologica e non essere in grado di chiuderla. Il RoD ha un potere davvero forte di evocare emozioni e il conduttore dovrebbe essere consapevole di questo, ma anche di come portare questa apertura (essenziale per imparare qualcosa di nuovo) a una fase in cui il protagonista può gestire ciò che è stato spostato.

È vero che tutte le tecniche del RoD prevedono un ultimo momento in cui condividere sentimenti e osservazioni, ma chi conduce dovrebbe prestare particolare attenzione a questa fase, prima della chiusura della sessione, in cui vengono condivise osservazioni ed esperienze. In questo momento, può accadere che il protagonista riceva interpretazioni e giudizi scomodi, o che qualcuno che ha agito nella scena si senta a disagio, o che in chi ha assistito siano state evocate situazioni dolorose e non ci sia stato modo di agire su di esse e scaricare le tensioni accumulate.

Occorre prestare attenzione allo stato emotivo degli individui, per capire se qualcuno ha bisogno di aiuto.

È quindi opportuno dare la parola a tutti, osservare e, se necessario, proporre esercizi di distensione, di riequilibrio emotivo, di condivisione o altri esercizi utili.

L'esperienza dimostra che a volte le persone più colpite sono quelle che non erano impegnate nella sessione di RoD se non come osservatori, in quanto non potevano esprimere in azione le loro emozioni.



⁵ Secondo Freud, il bambino è guidato dal principio del piacere, cioè dalla soddisfazione immediata dei suoi bisogni, senza limiti sociali.

Crescere significa frenare questo principio e sostituirlo con il principio di realtà, in cui si tiene conto del contesto e si è in grado di ritardare la soddisfazione dei propri bisogni o di bloccarli se sono antisociali.

Uno psicoanalista tedesco, Erich Fromm (1955), ha criticato questi concetti, affermando che Freud confonde il principio di prestazione con il principio di realtà, cioè non criticando il capitalismo, intende l'uomo efficiente, produttivo e lavoratore (principio di prestazione) come principio di realtà, ma dimentica che uno sviluppo sano deve portare a un essere umano integrale, capace di godere e vivere pienamente, senza essere condizionato dalle esigenze di efficienza della società capitalista.

⁶ Rigliano, Paolo e Siciliani, Orazio. (1988). I due autori sottolineano l'idea che tutti siamo responsabili in quanto svolgiamo un ruolo nel sistema (famiglia, gruppo, istituzione, società...). Tuttavia, l'approccio sistemico mainstream è ingenuo, poiché dimentica che abbiamo diversi poteri per influenzare il sistema.

B- Banalizzare la situazione: se il gruppo non è pronto a permettersi emozioni, ci sono molte resistenze, la tecnica può convertirsi in un semplice gioco, dove le persone non sono seriamente impegnate emotivamente, o giocano troppo a livello intellettuale. Il coinvolgimento emotivo della maggior parte del gruppo, la cosiddetta "sim-patia", è essenziale per fare un lavoro profondo insieme.

C- Perdere la metaxis: se la scena improvvisata non stimola le stesse emozioni della vita reale, significa che il protagonista non sta creando sul palcoscenico una rappresentazione della vita reale, quindi la metaxis non si verifica. Per questo motivo è importante interrogare e osservare il protagonista, per capire se sta provando emozioni simili nella vita reale e nella scena di finzione.

Limiti:

- In un contesto psichiatrico è difficile usare IL RoD perché queste tecniche lavorano su fantasmi, elementi interni, e chi soffre di un disturbo psichiatrico potrebbe uscire ancora più confuso, con ancora più voci in testa e difficoltà a gestirle.
- Quando la lingua non è fluida, come nel caso di persone migranti con scarsa competenza linguistica, le improvvisazioni rischiano di essere molto deboli.
- È necessario anche un certo livello di autoriflessione, per individuare i propri elementi emotivi.
- Serve un'apertura di base agli strumenti drammatici, poiché se si è resistenti a questo linguaggio l'intero processo è compromesso.
- Occorre essere in grado di concentrarsi su un processo lungo che dura 2-3 o più ore di lavoro in un gruppo.

1.9 La ricerca sugli SPIC (sociali, politici, ideologici, culturali)

Si è partiti da una domanda: come potenziare il legame tra individuo e società, durante una sessione di RoD?

È vero che nell'insieme delle tecniche questo legame è implicito a vari livelli:

- quando si sceglie la storia. È probabile che essa rappresenti qualcosa della vita del narratore comune a più persone, quindi la storia crea un legame tra diverse vite individuali.
- Quando l'improvvisazione crea sim-patia. È un altro modo per allargare la storia personale all'esperienza collettiva.
- Nei primi passi di ogni tecnica, quando il protagonista, insieme ai partecipanti, costruisce immagini corporee di alcuni aspetti della storia, degli elementi interni, ecc. Le immagini sono ponti che mantengono l'essenza dei meccanismi oppressivi, ripuliti dai dettagli contestuali irrilevanti. Quindi anche in questo caso c'è un'apertura alla società.

Fino ad arrivare alla cosiddetta "pluralizzazione" di cui parlava Boal, che richiama l'idea che il TdO non è il teatro della prima persona singolare, l'io, ma è legato al "noi".

Tuttavia, nella nostra esperienza molte volte l'esplorazione si ferma qui e non è chiaro come il comportamento singolare o l'elemento interno sia stato creato o influenzato o rafforzato o affrontato dal contesto più ampio del quale fanno parte ideologie, valori culturali, istituzioni, legislazione, movimenti sociali, ecc.

Per questi motivi nel 2004-2005 Giolli ha sviluppato una ricerca di un anno, con un gruppo di 20 persone, per indagare come arricchire/modificare le tecniche classiche per realizzare questo nuovo livello di pluralizzazione.

Alla fine del processo abbiamo creato alcuni nuovi passaggi da aggiungere alle tecniche classiche:

- le tecniche SPIC;
- alcuni esercizi di estrapolazione.

Questo tool-kit si limita al set del RoD creato da Boal, esplorando alcune delle tecniche principali, quindi per la ricerca sugli SPIC rimandiamo a un altro progetto.





2) PREPARATIONE

In questo capitolo descriviamo alcuni strumenti utili per "preparare il terreno" per un lavoro efficace con il RoD.

Non sottovalutate questa fase, poiché il RoD comprende tecniche complesse e alcune persone potrebbero non essere sufficientemente preparate per sfruttare pienamente l'occasione.

Gli esercizi di preparazione possono riguardare tre diversi ambiti:

- spazio sicuro e coraggioso;
- migliorare la creazione di immagini corporee;
- migliorare l'improvvisazione basata sulle immagini.

Abbiamo bisogno di uno spazio in cui le persone si sentano libere di condividere le loro storie di oppressione e di essere creative.

Questo è un requisito per tutto il lavoro del TdO.

In particolare per il RoD abbiamo bisogno di sviluppare due abilità fondamentali legate al linguaggio principale che si utilizza, ovvero il linguaggio delle immagini corporee.

Dobbiamo quindi mettere le persone a proprio agio nel creare immagini in "modo associativo", cioè non seguendo una riflessione logica, ma, appunto, per associazione, come accade nella psicoanalisi.

Infine dobbiamo anche consentire alle persone di improvvisare liberamente, in base all'immagine corporea che portano. Infatti il linguaggio delle immagini, nonostante inconsciamente sia utilizzato da chiunque ogni giorno, non è così facile da gestire in modo fluido per i partecipanti.

2.1) Spazio sicuro e coraggioso

Le persone devono avere fiducia nel gruppo e nel Joker e sentirsi sufficientemente sicure per aprire le proprie emozioni e ridurre le proprie resistenze.

Inoltre, alla richiesta del Joker di raccontare le proprie storie nessuno deve sentirsi obbligato a farlo, dall'altro lato però abbiamo bisogno di almeno una storia su cui lavorare.

Perché "coraggioso"?

Perché se manteniamo il gruppo nella sua zona di comfort, è probabile che non appaia alcun nuovo apprendimento, poiché imparare davvero significa scoprire qualcosa di nuovo, inaspettato ed entrare in un luogo che è al di fuori della zona di comfort, ma non ancora nella zona di panico.

Questo vale per l'intero lavoro di TdO, ma nel RoD c'è un bisogno maggiore di tutto questo, perché stiamo entrando nell'intimità del protagonista.

Come creare uno spazio sicuro e coraggioso?

Fondamentalmente con il nostro atteggiamento inclusivo e rispettoso e con alcuni strumenti.

Nell'Arsenale di Boal abbiamo tutti gli esercizi delle 5 categorie che lavorano per creare fiducia e legami tra i partecipanti e quindi aiutano a costruire il senso del gruppo.

Solo alcuni esempi tratti dalla nostra esperienza:

Come stai?

In piedi in un cerchio.

La persona 1 chiede alla persona di fronte a sé, diciamo la persona 2, "come stai?".

La persona 2 risponde con ciò che si sente di condividere rispetto a come sta.

Immediatamente la persona 1 fa un passo avanti e crea con il suo corpo un'immagine che riflette qualcosa di ciò che la persona 2 ha detto.

Le due persone accanto (destra e sinistra) alla persona 1 si uniscono immediatamente, creando con il loro corpo altre immagini che rafforzino la prima, o la completino, mostrando altri aspetti di ciò che la persona 2 ha detto.

La persona 2 guarda l'immagine composta, la sente e batte le mani una volta quando è soddisfatta. Con questo clap le tre persone in immagine la possono sciogliere.

Poi l'attività continua, cioè la persona a destra della persona 1 chiede alla persona a destra della persona 2, e così via.



Intervista con scambio di ruoli

A coppie: persona 1 e persona 2.

La persona 1 ha circa 5 minuti per intervistare la persona 2, che risponde in relazione a quanto vuole condividere della sua vita.

La persona 1 può fare domande di ogni tipo, biografiche, ma anche sulle speranze, le paure, i valori della persona 2.

Poi le persone 1 delle varie coppie vanno al centro, formano un cerchio, chiudono gli occhi e il Joker le guida a ricordare ciò che hanno ascoltato, a elaborare mentalmente un'immagine della persona 2 e infine a mettersi nei suoi panni, diventando la persona 2 il più possibile.

Quando tutte le persone 1 sono pronte, tornano dai loro partner e si presentano dicendo: "Salve sono (nome del partner 2)" e raccontano la loro storia come se fossero la persona 2. Il partner ascolta senza interrompere o fare commenti o giudicare, come se si vedesse allo specchio.

Infine, le due persone si scambiano le esperienze e le emozioni, le scoperte e le difficoltà incontrate durante l'esercizio.

La bottiglia ubriaca e altri esercizi alla cieca

Boal (Boal, 2021) propone molti esercizi in una categoria chiamata "mettere in gioco più sensi". La maggior parte di essi si svolge a occhi chiusi e uno di questi si chiama "La bottiglia ubriaca".

In un gruppo da 7 a 9 persone, in piedi in un cerchio. Una persona (la bottiglia) va al centro, il resto del gruppo si avvicina per essere pronto a sostenere la bottiglia, formando un cerchio abbastanza stretto intorno a lei.

Tutti oscillano tenendo i piedi uniti, senza sbilanciarsi.

Poi il cerchio si ferma, mentre la bottiglia (la persona al centro) continua a oscillare in tutte le direzioni finché non si sente pronta e perde l'equilibrio.

Immediatamente almeno 2, meglio 3 persone la sostengono con le mani, evitando la caduta.

La bottiglia deve rimanere rigida per essere ben sostenuta dal gruppo. Il gruppo deve avere le mani pronte e i piedi ben posizionati per sostenere il peso della bottiglia.

Il compito del gruppo è evitare che cada e riportarla al centro, senza lanciarla in maniera brusca.

Al secondo livello, quando la bottiglia è così sicura, si chiudono gli occhi e si continua l'esercizio a occhi chiusi.

A proposito di "spazio coraggioso"

Per questo obiettivo non servono esercizi particolari, ma è importante prestare attenzione a proporre al gruppo attività che siano un po' sfidanti, non completamente nella loro zona di comfort.

Questo punto richiede un'osservazione raffinata da parte del Joker, per percepire fino a che punto e in che profondità spingere il gruppo nell'esercizio. Il concetto è quello di portare le persone in attività in cui siano incoraggiate a esplorare qualcosa di nuovo e a trarre beneficio da questa ricerca.





2.2) Migliorare la creazione di immagini corporee

L'obiettivo è sviluppare l'abilità di creare immagini con il corpo in modo immediato, senza passare attraverso la mediazione della mente.

Ecco alcuni esempi:

Scultore e creta

È l'esercizio di base del Teatro-Immagine, viene ben spiegato nel libro di Boal (Boal, 2021).

Una versione classica si fa in coppia, dove la persona 1 scolpisce la persona 2 usando le proprie mani per modellare il corpo dell'altro. Posizioni o espressioni molto complesse, come le espressioni facciali, sono difficili da modellare con le mani, quindi la persona 1 può mostrarle direttamente con il proprio corpo e la persona 2 può riprodurre esattamente/copiare l'espressione che le viene mostrata. C'è un terzo suggerimento per lo sguardo: dirigerlo usando le dita per indicare la direzione.

Ci sono molte varianti come:

- lo scultore si aggiunge all'immagine scolpita
- il conduttore può suggerire di scolpire il partner con includendo un oggetto, o di scolpire un'emozione, o invitare a scolpire 2 o più persone, ecc.

Immagini dal Playback-Theatre

È un semplice esercizio che proviene da questo tipo di patica teatrale, che permette alle persone di creare immediatamente immagini con il proprio corpo.

Esistono diverse versioni, ma quella che usiamo più spesso è la seguente: dividere il gruppo in sottogruppi di 4-5 persone e collocarli agli angoli della stanza, in piedi in una linea numerata; così in ogni sottogruppo avremo la persona numero 1, la numero 2, fino a 4 o 5.

Il conduttore assegna al primo gruppo una frase qualsiasi, ad esempio: "Una mongolfiera sul mare" o "Voglio aprire questa porta" o "Che giornata meravigliosa!" o "Sei sempre la stessa!"...

Immediatamente la persona numero 1 del gruppo 1 fa un passo avanti e si ferma in un'immagine che rappresenti un'associazione con la frase (può essere un personaggio, un simbolo, un oggetto, un'emozione... qualsiasi cosa).

Subito dopo il numero 2 entra e si ferma in un'altra immagine, collegata alla prima, poi la terza e così via, fino a quando tutto il sottogruppo ha giocato.

Pochi secondi per guardare e poi Joker pronuncia una seconda frase al secondo gruppo, e così via.

2.3) Migliorare l'improvvisazione basata sulle immagini

Immagini di Duplan

È un gioco basato sul camminare, fermarsi e creare immagini, con un aumento progressivo dell'improvvisazione.

È solo un esempio, ma si può adattare, inventare, aggiungere altri input.

Il gruppo inizia a muoversi nella stanza, camminando in una traiettoria non lineare, cambiando direzione di volta in volta.

Il Joker dice "stop" e il gruppo si ferma. Ogni volta il Joker dà istruzioni diverse e in crescendo:

- Creare un'immagine senza pensare, solo ciò che sta emergendo ora dal corpo.
- Lo stesso, e quando ne avete creata una, fare il contrario, qualunque cosa sia.
- Creare un'immagine come prima e sentirla: sensazioni nel corpo.
- Come prima, ma concentratevi sulle emozioni evocate dall'immagine.
- Come prima, concentratevi sui pensieri nella vostra testa, stimolati dall'immagine stessa.
- Come prima, create l'immagine, sentitela a diversi livelli e immaginate chi siete (quale personaggio o animale o oggetto o essere fantastico...).



- Come prima e chiedetevi chi siete e dove vi trovate.
- Come prima, chiedersi chi si è, dove si è e qual è la propria volontà.
- Come prima e dopo aver percepito l'immagine e risposto alle 3 domande precedenti, iniziare un monologo.
- Come prima e dopo il monologo cercate di trovare un partner con cui dialogare, sempre mantenendo l'immagine.
- Come prima e ora iniziare a improvvisare, usando il corpo e la parola.

Monologo e dialogo per immagini

In gruppi di 3 persone:

- la persona 1 "scolpisce" (vedi scultore e creta) la persona 2 che inizia a sentire l'immagine e poi inizia un monologo. La persona 3 osserva. A turno ogni persona assume i 3 ruoli.
- Come prima, ma ora la persona 1, dopo aver scolpito, si aggiunge all'immagine, completandola. Poi la persona 1 e la persona 2 iniziano un monologo.
- Come prima, ma ora il monologo si trasforma in dialogo.
- Come prima, ma dopo il dialogo i due improvvisano usando il corpo e la parola.

3) DESCRIZIONE DI ALCUNE TECNICHE

Le tecniche del RoD possono essere suddivise in due categorie (secondo Boal 1995):

- prospettive
- introspettive.

Il primo gruppo è costituito da tecniche che ricercano le oppressioni in senso generale, senza chiedere una storia personale o, nel caso in cui sia necessario, la storia non viene dipanata e studiata a lungo come invece accade nel secondo gruppo di tecniche.

In questo gruppo abbiamo ad esempio:

- immagine e contro-immagine;
- immagine caleidoscopica;
- immagine dell'antagonista.

Le tecniche del secondo gruppo sono più difficili perché vanno più in profondità nella storia individuale, per analizzare i meccanismi personali che indeboliscono o bloccano il protagonista, anche se l'obiettivo è quello di pluralizzare la storia personale grazie alla creazione di immagini che individuano i meccanismi essenziali dell'oppressione. In questo secondo gruppo, quindi, il protagonista può essere più sollecitato/sottoposto a stress perché rimane a lungo al centro dell'attenzione.

Nel secondo gruppo abbiamo tra gli altri:

- poliziotti nella testa (flic dans la tête);
- arcobaleno dei desideri;
- immagine analitica;
- circuito di rituali e maschere.

Queste tecniche introspettive più complesse richiedono almeno 2 ore di lavoro.

Osservazione generale: si presti attenzione al fatto che Boal non ha scritto una Bibbia, quindi la descrizione delle tecniche può essere diversa nelle varie traduzioni, poiché i libri di Boal sono più un diario di bordo che un saggio, quindi riflettono lo stato di esplorazione del momento in cui sono stati scritti o tradotti.

3.1 Le tecniche

Qui possiamo leggere una spiegazione di ogni tecnica, simile a quella che troviamo nei libri di Boal.

A) PROSPETTIVE

A.1 Immagine e contro-immagine

OBIETTIVI

Ricerca possibili situazioni per le tecniche introspettive.

Preparare il terreno per le tecniche più difficili creando una relazione intima, esplorando in breve una prima storia, raccogliendo possibili storie per il lavoro successivo, migliorando le capacità di osservazione e di feed-back.

Esplorare una storia personale in modo soft.

Chiarire il desiderio del protagonista.

Sensibilizzare sulle diverse prospettive che il protagonista e l'ascoltatore possono avere e rivelare alcuni dettagli che possano essere utili al protagonista.

DESCRIZIONE

Fase 1:

Il Joker propone al gruppo di dividersi in coppie e di raccontare a turno una storia utilizzando il cosiddetto esercizio di co-pilotaggio: entrambi si siedono comodamente e a occhi chiusi, con un contatto fisico. Il narratore inizia a spiegare una situazione personale difficile e fornisce il maggior numero possibile di dettagli per stimolare l'ascoltatore a capire la storia. L'ascoltatore può fare domande solo per immaginare meglio la situazione, senza giudicare, suggerire o valutare.

Fase 2:

Quando la prima persona di ogni coppia ha raccontato la sua storia, il Joker chiede chi, tra gli ascoltatori, ha avuto un'immagine concreta e forte della situazione. Viene quindi scelto un ascoltatore e il Joker chiede a entrambi (il narratore e l'ascoltatore) di creare un'immagine relativa alla storia usando il corpo dei partecipanti, esprimendo l'essenza di quella storia. Le immagini saranno dunque due, possono essere realistiche, ma meglio se sono metaforiche/simboliche.

I due devono darsi le spalle e concentrarsi principalmente sulla propria immagine, senza guardare quella dell'altro.

Alla fine ci sarà l'immagine della storia creata dal narratore e l'immagine creata dall'ascoltatore.

Fase 3:

Il Joker guida il gruppo a osservare le due immagini della stessa storia e a fare osservazioni oggettive come: in questa ci sono 3 persone, nell'altra 4, sono tutte composte da persone in piedi, ma una in questa immagine non lo è... ecc.

In seguito anche i due scultori possono commentare.

Fase 4:

Il Joker chiede a entrambi, narratore e ascoltatore, di pensare a 3 desideri per modificare l'immagine in meglio. Il Joker conterà 30 secondi per ogni desiderio mentre i due avranno il tempo di intervenire fisicamente per trasformare le immagini. Passati i 30 secondi urlerà "stop" e ripeterà questa possibilità per gli altri due desideri.

Alla fine della sequenza il Joker chiede al pubblico cosa è stato fatto da entrambi, narratore e ascoltatore, cosa era simile e cosa diverso, ogni osservazione è benvenuta perché aiuta a chiarire i desideri del protagonista.

A.2 Immagine caleidoscopica

OBIETTIVI

Ricerca possibili situazioni per applicare tecniche più complesse.

Prendere coscienza di una storia in cui ci sono diverse sfumature possibili.

Abituare le persone a riflettere un'azione/storia come in uno specchio e a scoprire i dettagli.

Trovare una connessione con altre possibili storie nel gruppo.

DESCRIZIONE

Fase 1:

una persona racconta un episodio di oppressione o di relazioni difficili e viene aiutata dal Joker a rappresentarlo creando una scena. Il pubblico è invitato a osservare.

Fase 2:

Il Joker invita il pubblico a creare immagini delle percezioni, dei sentimenti, ecc. generati dall'azione del protagonista nella scena. Uno alla volta, chi lo desidera, può mostrare con il proprio corpo l'immagine che sente connessa al protagonista.

Per essere efficaci è necessario creare almeno 5 immagini del protagonista e 5 dell'antagonista, o per ogni antagonista se ce ne sono più di uno.



Fase 3:

Ogni immagine cerca il suo complemento in modo casuale creando così delle coppie.

Le persone rimaste escluse prendono il posto di testimoni nelle coppie.

Fase 4:

Allo stesso tempo, nella cosiddetta modalità fiera, tutte le coppie improvvisano prendendo come riferimento la storia raccontata, ma esplorando ciò che l'immagine creata sta rivelando su uno specifico atteggiamento o aspetto del personaggio. Il testimone osserva senza intervenire.

Fase 5:

Ogni coppia (o trio) va in scena e ripete, ma prima il testimone racconta al pubblico ciò che ha visto. Gli attori devono quindi mostrare meglio ciò che è stato frainteso dal testimone.

Alla fine di ogni improvvisazione inizia un breve dibattito guidato dal Joker su ciò che ha sorpreso i partecipanti.

Fase 6:

Si apre un dibattito per condividere ciò che è accaduto sia nell'azione che all'interno di ogni persona durante l'intero processo.





A.3 Immagine dell'antagonista

Anche se Boal colloca queste tecniche nel gruppo "introspettivo", la sua struttura è per noi più affine a quelle prospettive.

OBIETTIVI

Ricerca di possibili situazioni per tecniche più complesse.

Iniziare una prima esplorazione di situazioni oppressive ma in maniera sintetica.

Migliorare le capacità di creare immagini e di improvvisare sulla base di esse.

Rafforzare la volontà di lottare contro l'oppressione.

Trovare ponti tra le diverse storie del gruppo.

DESCRIZIONE

Fase 1:

Il gruppo sceglie un tema come "paura", "gelosia", "indecisione" ecc. poi il Joker chiede di mettersi in cerchio con le spalle rivolte al centro e di ricordare una situazione personale e concreta in cui questo tema era presente. Poi il Joker chiede a tutti i partecipanti di creare un'immagine di sé in relazione all'antagonista. Quando tutti sono pronti, si girano e mostrano le immagini.

Fase 2:

Joker chiede di avvicinarsi alle immagini simili alle proprie e di creare una sorta di famiglia. È meglio non avere più di 5 gruppi.

Fase 3:

Osservando insieme gruppo per gruppo, il Joker chiede agli altri di scegliere, tra tutte, l'immagine che meglio rappresenta l'intero gruppo. L'immagine scelta deve contenere il maggior numero possibile di elementi delle singole immagini.

Al termine avremo alcune immagini individuali come rappresentanti delle varie famiglie di immagini su questo tema, in questo gruppo, in questo momento.

Fase 4:

Dinamizzazioni:

- il Joker chiede alle immagini rappresentative di mettersi in fila, di fronte al gruppo, e chiede commenti, osservazioni.

- Il Joker chiede una prima dinamizzazione, cioè che tutte le immagini inizino un movimento ripetitivo, implicito nell'immagine, lento o veloce, piccolo o ampio.

- Poi come prima, ma aggiungendo una o più frasi implicite nell'immagine e un movimento.

- Poi il Joker chiede all'immagine di compiere, lentamente, una metamorfosi, dal protagonista all'antagonista, di fronte al protagonista.

- Ancora una volta, poi l'immagine dell'antagonista viene dinamizzata, prima con i gesti, poi anche con le parole.

Fase 5:

Il Joker chiede al pubblico chi è in grado di identificarsi, riconoscersi o entrare in risonanza con un antagonista; chi risponde di sì sostituisce l'immagine dell'antagonista, assumendo la stessa postura.

Quando tutti gli antagonisti sono stati sostituiti, gli attori originali (che sono stati eletti come rappresentanti e hanno dato il via alla dinamizzazione) riprendono l'immagine del protagonista.

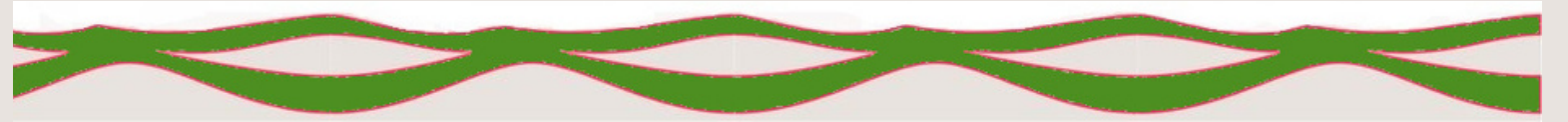
Fase 6:

Nella modalità fiera, tutte le coppie Protagonista-Antagonista così create, iniziano a improvvisare simultaneamente e il resto del gruppo cammina in questa fiera, osservando e ascoltando.



L'improvvisazione è guidata dal Joker che scandisce i passi:
- immagine (tutti mantengono l'immagine);
- movimento (tutti fanno gesti ripetitivi);
- frasi (tutti iniziano a dialogare, ma mantenendo l'immagine);
- azione (possono muoversi e parlare; il protagonista cerca un modo per liberarsi, l'antagonista cerca di mantenere l'oppressione).

Fase 7:
Debriefing in cui condividere osservazioni, sensazioni personali e ipotesi su quanto accaduto.



B) INTROSPETTIVA

In generale, questo gruppo di tecniche del RoD è utile quando l'oppressore:

- non esiste;
 - è un pretesto, non è pienamente responsabile della situazione;
 - il conflitto è più interno (al Protagonista) che esterno (Oppresso/Oppressore).
- È necessario scegliere la tecnica giusta ponendo domande al Protagonista per capire gli elementi chiave (vedi anche B.1 Descrizione).

B.1 Poliziotti in testa

OBIETTIVI

Rendere visibili i personaggi interni che bloccano il Protagonista, impedendogli di agire di propria volontà.

STORIE ADATTE

Questa tecnica specifica è particolarmente efficace quando il Protagonista sa cosa fare, ma non riesce a realizzarlo, perché incontra delle resistenze interne.

LE FASI

Le fasi blu sono le stesse in tutte le tecniche.

- 1- Descrizione della storia
- 2- Prima improvvisazione
- 3- Creazione dei poliziotti
- 4- La costellazione di poliziotti
- 5- Confidenze ai poliziotti
- 6- Improvvisazione con i poliziotti
- 7- Forum Lampo
- 8- Creazione di anti-poliziotti
- 9- Fiera dei poliziotti e degli anti-poliziotti
- 10- Prova dell'azione futura (re-improvvisazione senza poliziotti)
- 11- Lo specchio multiplo dello sguardo degli altri.

DESCRIZIONE

Fase 1:

Una persona racconta una storia personale di oppressione.

Domande chiave come Joker, dopo la narrazione:

- 1) Cosa volevi da questa persona in questa situazione?
- 2) Se la volontà è chiara: cosa avresti dovuto fare per ottenere questa volontà? (Se non lo è, meglio passare all'Arcobaleno dei Desideri).
- 3) Se la risposta è chiara: perché non l'hai fatto? (Se non lo è, forse l'Immagine Analitica può aiutare oppure il Teatro-Forum nel caso ci sia un chiaro oppressore).
- 4) Se la risposta è legata a una resistenza interna, è il momento di proporre questa tecnica.

In breve:

a) La VOLONTÀ è chiara? SÌ --> Domanda successiva
La VOLONTÀ è chiara? NO --> Arcobaleno dei Desideri

b) La STRATEGIA è chiara? SÌ --> Domanda successiva
La STRATEGIA è chiara? NO --> Immagine Analitica o Teatro-Forum

c)) Esiste una RESISTENZA interna? SÌ --> Poliziotti in testa
Esiste una RESISTENZA interna? NO --> Immagine Analitica o Circuito di rituali e maschere.



Fase 2:

Questa fase non è facile, dipende dalla storia specifica e dalla consapevolezza che il Protagonista ha nel selezionare gli elementi principali e la sua capacità di esporli chiaramente.

Si passa dal linguaggio narrativo a quello teatrale.

Le due cose sono diverse, perché il teatro deve essere visto, non solo sentito, e la scena, con i movimenti, gli oggetti, i suoni, il parlato, deve essere coerente con la realtà.

Questo non significa che si debba scegliere uno stile realistico, a volte è meglio introdurre simboli o usare uno stile surreale.

In ogni caso, a partire da tutta l'esperienza del Protagonista lo si deve aiutare a selezionare il momento più adatto per poi trasformare questi elementi in una scena teatrale.

Un percorso che proponiamo per orientarsi meglio in questa fase è il seguente:

1) Dopo l'esposizione generale del problema, chiedere al Protagonista di raccontare una situazione emblematica dell'oppressione che vuole esplorare.

All'interno del problema generale, il Joker cerca di individuare il momento giusto da improvvisare, quello che può essere emotivamente e intellettualmente più chiaro e incisivo per evidenziare il problema. A volte è facile, a volte no.

1.1) Se non è possibile trovarne uno, perché il Protagonista non riesce, proponete di partire da quello che avete individuato come potenzialmente importante o il primo che gli viene in mente. Provate a improvvisare alcuni pezzi della storia per cogliere il nodo del problema.

2) Una volta trovato un episodio, invitate il Protagonista a scegliere una persona del gruppo come antagonista, o più di una tra cui scegliere. Non è importante che il genere dell'attore corrisponda a quello del personaggio, a parte quando il genere è un problema specifico.

Al momento della scelta è meglio chiedere al Protagonista di fornire all'attore alcuni dettagli come: 3 aggettivi per definire il personaggio, le caratteristiche sociali dell'Antagonista e la volontà del personaggio (presunta). Boal dice che è anche importante definire e chiarire dove si trovano, chi sono e quali sono le volontà di ciascuno.

3) Dopo la prima improvvisazione, chiedere al Protagonista se la scena ha riattivato emozioni simili a quelle della vita reale; se sì, significa che c'è la metaxis, la scena rappresenta la realtà nella sua essenza e il Protagonista è dicotomizzato, ovvero: è la persona della vita reale, ma anche la persona che agisce in questo momento, è sdoppiato.

Questa dicotomizzazione suggerisce che i cambiamenti nell'ambientazione teatrale potrebbero influenzare anche la persona reale nella vita quotidiana.

In caso affermativo si può procedere proponendo una tecnica specifica, altrimenti no:

3.1) Chiedere che cosa c'è di diverso dalla realtà: possono essere alcune parole, o l'atteggiamento dell'Antagonista, o qualcos'altro. Se il punto debole è il comportamento dell'Antagonista, si può chiedere al Protagonista di spiegare meglio e di modificare, oppure si può chiedere al protagonista di invertire il ruolo con l'Antagonista, interpretando questo ruolo per come lo percepisce lui. Nella maggior parte dei casi si può procedere in questo modo.

4) Dopo l'improvvisazione e la conferma della metaxis, chiedete al Protagonista qual è la sua volontà in questa situazione nei confronti dell'Antagonista.

Se la volontà non è chiara o ci sono ambivalenze e contraddizioni, l'Arcobaleno dei Desideri è la tecnica migliore per chiarire.

Se è chiara, molte strade sono aperte (vedi Fase 1).

Fase 3:

- Il Joker chiede al Protagonista di mostrare con il proprio corpo, uno per uno, tutti i possibili poliziotti nella sua testa, che emergeranno durante l'improvvisazione. I poliziotti dovrebbero essere persone reali, che il Protagonista ha realmente incontrato in passato e che ora sono interiorizzate come voci. Il Joker deve insistere per individuare la persona reale o almeno un gruppo di persone simili, per evitare un poliziotto generico o astratto.

Ogni volta che viene mostrato un poliziotto e, tra il pubblico, qualcuno si identifica/riconosce/risuona con quella immagine, può entrare nello spazio estetico e sostituire il Protagonista che può quindi mostrare un altro poliziotto, e così via.

- Quando il Protagonista non ha più idee, il pubblico può proporre i poliziotti che ha percepito nel Protagonista in scena o quelli che ha attivato nella sua mente osservando l'improvvisazione.

L'ideale è avere almeno 3 poliziotti, ma anche 8-10.

Fase 4:

- Il Joker chiede di collocare i poliziotti in una costellazione, che rappresenta la posizione in cui il Protagonista vede quei personaggi durante la scena. I poliziotti sono con il Protagonista? Ognuno di loro è visibile o no? Vicino o lontano? Isolati o insieme a qualcun altro? Ecc.

- Il Joker deve osservare la costellazione per la condivisione finale o può chiedere immediatamente al pubblico di fare commenti (osservazioni e ipotesi).

Fase 5:

- Il Joker invita il Protagonista ad avvicinarsi ai poliziotti (che sono stati messi in fila su un lato della scena) e a fare delle confidenze a ciascuno di loro. La confidenza inizia con: <Ti ricordi quando...> e il Protagonista deve ricordare al poliziotto un'esperienza personale comune che lo ha segnato. Poi completa dicendo: <... ed è per questo che ora io...>; qui il Protagonista deve esprimere le conseguenze che questo evento ha avuto sulla sua vita/personalità.

Se un poliziotto riceve un'informazione diversa o opposta all'idea che si era fatto prendendo l'immagine e incarnando questo personaggio, ci sono due possibili vie:

a) l'attore è in grado di integrare con la propria idea le informazioni che il Protagonista ha dato e interpreta comunque il poliziotto, anche saltando da uno all'altro;

b) l'attore non è in grado di mescolare le idee opposte/differenti e rinuncia; si chiede al pubblico una sostituzione.

- Variante: dopo o al posto della confidenza si può chiedere ai poliziotti di fare dei monologhi, a partire dall'immagine che hanno assunto.

Fase 6:

È la fase più complessa e pesante, poiché inizia una nuova improvvisazione su due livelli: quello reale, in cui il Protagonista interagisce con l'Antagonista, e quello fantastico, in cui il Protagonista interagisce con i suoi poliziotti.

Il Protagonista è libero di scegliere quanto tempo rimanere su un livello o con un poliziotto specifico o con l'Antagonista. Può interagire quanto vuole.

Alcune regole:

- Il Protagonista può parlare e agire, può fare ciò che vuole nei confronti dei poliziotti.

- L'Antagonista deve tenere il personaggio e interagire solo con le persone reali presenti nella scena, non con i poliziotti, che sono solo nella testa del Protagonista.

- I poliziotti possono interagire solo con il Protagonista, per lo stesso motivo.

- I poliziotti impediscono al Protagonista di cambiare comportamento, vogliono che faccia le stesse cose, per motivi diversi; ogni poliziotto ha il suo motivo specifico e la sua strategia, chi minacciando, chi seducendo, chi confondendo, chi cercando di incolpare...

- I poliziotti non si allontanano solo perché glielo si chiede, ma si spostano senza opporre resistenza solo se il Protagonista li spinge via.

- Un poliziotto che viene allontanato ha la tendenza a tornare, lentamente, nello stesso punto in cui si trovava.

Il Joker deve evitare di prolungare la scena faticosa e di sopraffare il Protagonista; nel frattempo deve osservare i suoi movimenti e le sue strategie.

Fase 7:

Il pubblico è ora invitato a sostituire il Protagonista e a mostrare come affrontare la situazione, agli stessi due livelli: Antagonista e poliziotti. Questo passaggio è utile per dare al Protagonista uno spettro più ampio di possibilità di cambiamento. Questa fase è chiamata Forum Lampo, in quanto ogni spett-attore ha più o meno 30 secondi per mostrare una strategia nei confronti dell'Antagonista e/o dei poliziotti, in una versione molto sintetica.



Fase 8:

Il Joker chiede al Protagonista di riprovare l'interazione solo con i poliziotti, affrontandoli uno per uno, mostrando una chiara strategia per neutralizzarli. Non appena il pubblico comprende la strategia, uno spett-attore si fa avanti e sostituisce il Protagonista, in modo che lui sia libero di affrontare il secondo poliziotto, e così via.

Anche in questo caso il Joker osserva quale poliziotto è stato affrontato per primo o per ultimo, quale strategia è stata usata, le indecisioni del Protagonista, ecc. In vista della fase finale.

Fase 9:

Quando tutti i poliziotti sono stati contrastati dal Protagonista, in modo che ognuno di essi abbia il suo anticorpo, inizia la fiera, cioè ogni coppia improvvisa contemporaneamente e il Protagonista, insieme agli spettatori, visita questa fiera di poliziotti e anticorpi per osservare le diverse interazioni.

Il Joker deve osservare i movimenti del Protagonista, come se fossero una sorta di scrittura: a chi si avvicina per primo, chi viene evitato, la direzione è netta o incerta...

Fase 10:

Questo passo è comune a tutte le tecniche in quanto prepara al futuro, al cambiamento, sia sul piano personale che relazionale, ma ci sono differenze a seconda della tecnica specifica.

In questa fase il Protagonista e l'Antagonista riprendono semplicemente la prima improvvisazione, ma ora l'obiettivo del Protagonista è cambiare la situazione secondo la sua volontà.

Fase 11:

È il passaggio conclusivo comune a tutte le tecniche. Boal lo chiama "specchio multiplo dello sguardo altrui", perché ha l'idea che qui ognuno debba condividere le proprie percezioni:

- osservazioni (ciò che è quasi oggettivo, tutti hanno visto o sentito la stessa cosa);
- interpretazione (il significato di ciò che si è osservato). L'interpretazione deve essere offerta come ipotesi al Protagonista, per comprendere meglio le dinamiche, e non come giudizio sul suo comportamento.

Nella nostra esperienza abbiamo aggiunto altre due possibilità:

- 1) la condivisione psicodrammatica: qui ogni persona può parlare solo di sé;
- 2) la condivisione selvaggia: dove tutti i commenti sono possibili.

Anche se riteniamo che la condivisione di Boal sia la più fruttuosa, a volte può essere necessaria una maggiore protezione, come nella condivisione psicodrammatica, o una maggiore sfida, come nella condivisione selvaggia.

Seguendo l'approccio di Boal e il quadro TdO, preferiamo chiedere al Protagonista di scegliere il tipo di condivisione che preferisce.

B.2 Arcobaleno dei Desideri

OBIETTIVI

Chiarire la molteplicità di emozioni, sentimenti e desideri del Protagonista.

STORIE ADATTE

Tutte le storie in cui la volontà del Protagonista non è chiara, in cui c'è una confusione di emozioni o un'ambivalenza.

FASI

1- [Descrizione della storia](#)

2- [Prima improvvisazione](#)

3- La creazione dell'arcobaleno

4- Le confidenze

5- La parte diventa il tutto

6- Costellazione reale e ideale

7- Agorà di immagini che dialogano a coppie, mentre il protagonista osserva e fa combinazioni tra quelle che ritiene più opposte

10- [Prova dell'azione futura \(re-improvvisazione della scena iniziale per trasformarla\)](#)

11- [Lo specchio multiplo dello sguardo degli altri.](#)

DESCRIZIONE

Fasi 1-2:

vedi tecnica "Poliziotti in testa".

Fase 3:

Il Joker chiede al Protagonista di identificare in sé tutti i sentimenti, le emozioni, i desideri, uno per uno, e di mostrare per ciascuno di essi un'immagine con il proprio corpo.

Non appena il Protagonista mostra un'immagine il Joker chiede al pubblico se qualcuno può identificarsi/riconoscersi/risuonare con quell'immagine e sostituire il Protagonista.



Quando il Protagonista non ha più idee il Joker chiede al pubblico se qualcuno vuole proporre un'altra immagine. Il Protagonista può accettare o meno. Alla fine si avrà un insieme di immagini (meglio tra 3 e 8. A volte un'immagine è contenuta in un'altra o è molto simile, quindi è meglio eliminarla, tranne se si ritiene che ci sia qualcosa di importante in entrambe).

Fase 4:

Il Joker chiede alle immagini di mettersi in fila su un lato della scena, poi invita il Protagonista ad andare da loro uno per uno e a fare una breve confidenza con questa struttura:

<Sono così ed è un bene perché...>

<Sono così ma non vorrei esserlo, perché...>

<Sono così e vorrei esserlo di più, perché...>.

Queste confidenze devono essere ascoltate in silenzio dalle immagini e incorporate per l'improvvisazione successiva.

Variante: una partecipante alla nostra formazione ha detto che quando usa questa tecnica, a questo punto non chiede confidenze, ma monologhi dalle immagini/desideri: gli attori iniziano a sentire le immagini, a pensare a chi sono e a esprimere tutti i pensieri che vengono loro in mente.

Fase 5:

Il Protagonista invia le immagini delle sue emozioni, una per una, sulla scena e ogni immagine improvvisa con l'Antagonista. La base è l'improvvisazione precedente, ma l'immagine è invitata a esplorare anche il cosiddetto sottotesto, cioè tutti i pensieri che di solito non vengono espressi, ma che guidano i nostri discorsi e i nostri comportamenti in quanto rappresentano la vera intenzione che abbiamo in quella specifica relazione e in quel contesto.

Il Protagonista invia le immagini una per una e Joker le rimanda indietro una volta che l'improvvisazione mostra con sufficiente chiarezza il cambiamento che potrebbe avvenire se il Protagonista mostrasse una sola emozione.

Fase 6:

Il Protagonista crea una costellazione, mettendo tutte le immagini sulla scena nella posizione in cui suppone che l'Antagonista veda/percepisca il Protagonista. L'Antagonista inizia a improvvisare e si rapporta alle immagini come se fossero una singola persona: saltando da una conversazione all'altra come se il Protagonista stesse, nel suo insieme, cambiando umore/atteggiamento/desideri. È un'improvvisazione, quindi c'è una sola regola: accettare ciò che accade e improvvisare una reazione. La base dell'improvvisazione è all'interno del personaggio che stiamo interpretando, l'Antagonista e le immagini. Per le immagini le altre importanti fonti di informazione sono l'immagine che hanno (la posizione e la forma del corpo alimentano l'improvvisazione con sentimenti, intuizioni, desideri...) e le confidenze ricevute.

Il Protagonista può muovere la costellazione per provare diverse combinazioni al fine di migliorare la relazione e chiarire ciò che vuole veramente.

Fase 7:

- Quando il Protagonista è soddisfatto della costellazione, il Joker gli chiede di rimanere vicino all'Antagonista per percepire l'impressione delle immagini da questo punto di vista.

- Dopo un po' il Joker chiede all'Antagonista di uscire e al Protagonista di sostituirlo, interagendo con le immagini come Protagonista.

- Alla fine anche il Protagonista esce di scena e le immagini, da sole, iniziano un "Agorà", discutendo tra loro, spiegando cosa vuole ciascuno e perché, cercando di convincere gli altri. È importante che all'inizio ogni immagine abbia lo spazio per essere riconosciuta dalle altre, poi si crea un disordine in cui le immagini discutono tutte insieme o a coppie o in piccoli gruppi contemporaneamente.

Il Protagonista può muoversi tra le immagini e osservare le loro relazioni.

Fasi 8-9:

Vedi tecnica "Poliziotti nella testa".



B.3 Immagine analitica

OBIETTIVI

Individuare i punti deboli del comportamento del Protagonista che influiscono negativamente su una specifica relazione.

STORIE ADATTE

Storie o episodi in cui il Protagonista ha una volontà chiara ma non riesce a realizzare ciò che vuole, probabilmente a causa di alcune debolezze nel suo comportamento.

FASI

1- [Descrizione della storia](#)

2- [Prima improvvisazione](#)

3- Creazione di immagini relative ai punti deboli del Protagonista e ai punti forti dell'Antagonista: dettagli nascosti, immagini non realistiche

- 4- Formazione della coppia: guidata dai sentimenti
- 5- Ri-improvvisazione: mantenere la sostanza, l'immagine come filtro, raccontare il sottotesto, memoria dell'improvvisazione e dell'immaginazione
- 6- Il Protagonista assume le immagini: vai fianco a fianco, esci!, puoi cambiare! (lentamente)
- 7- Protagonista e Antagonista: il Protagonista improvvisa in contrapposizione alle 5 immagini dell' Antagonista che non comunicano tra loro (leggere i movimenti)
- 8- Antagonista e Protagonista: inversione del passo 7
- 9- Prova dell'azione futura (nuova improvvisazione con le immagini che evidenziano gli errori mentre il Protagonista cerca la metamorfosi)
- 10- Lo specchio multiplo dello sguardo degli altri.



DESCRIZIONE

Fasi 1-2:

Vedi tecnica "Poliziotti nella testa".

Fase 3:

Il Joker chiede al pubblico di proporre immagini relative ad alcuni punti deboli nascosti nel comportamento del Protagonista durante la scena; alcuni aspetti che rendono il Protagonista più debole in questa relazione. Le immagini non devono essere realistiche, perché abbiamo già visto la scena, ma devono evidenziare un dettaglio, quindi possono essere espressioniste, simboliche, surrealiste, ingrandite, ecc.

Per un buon lavoro vanno bene 5 immagini, meno immagini impoveriscono l'analisi e più immagini richiederebbero troppo tempo per essere sviluppate.

Successivamente il Joker chiede di creare un numero analogo di immagini relative questa volta all'Antagonista, immagini che rilevino ciò che lo rende più forte.

Fase 4:

In questa fase le immagini del Protagonista si trovano sul lato opposto rispetto a quelle dell'Antagonista, distribuite su due linee.

Al segnale del Joker, tutte le immagini di entrambe le linee fanno un passo avanti per incontrare il loro complementare.

La scelta può essere facile quando c'è una selezione reciproca, oppure può accadere che l'immagine 1 scelga l'immagine 2 mentre la 2 scelga la 3... in questo caso è importante la rapidità di scelta.

Oppure che l'immagine 1 e l'immagine 2 scelgano l'immagine 3, quindi spetta all'immagine 3 prendere la decisione.

La scelta è guidata da sensazioni e intuizioni, più che dalla riflessione.

Fase 5:

A turno, ogni coppia re-improvvisa la scena, sempre filtrando il discorso e il comportamento in base all'immagine che ogni attore ha. Così ogni improvvisazione può sembrare molto folle e lontana dalla scena realistica, ma ognuna può mostrare in modo estetico un dettaglio reale che sta giocando un ruolo fondamentale nella situazione reale.

Fase 6:

Ora la scena viene riproposta da ogni coppia, ma in questa fase c'è questa sequenza:

- il Protagonista si mette di fianco e, mantenendo l'immagine, ripete la frase e l'espressione dell'immagine del Protagonista, subito che l'immagine ha parlato (non in sincrono); è un modo per ingrandire questo dettaglio che è stato rilevato e sentirlo, sentire se è una debolezza o meno e capire come modificarlo.

- L'immagine del Protagonista (quando il Joker sente che è ben assunta dal vero Protagonista, cioè il Protagonista ha copiato esattamente l'immagine e il suo discorso è coerente con l'immagine) esce di scena e l'improvvisazione continua tra l'immagine della forza dell'Antagonista contro il Protagonista stesso.

- Quando il Joker percepisce il Protagonista completamente calato nell'immagine, urla <Puoi cambiare!>. In questo momento il Protagonista dovrebbe sentire se vuole cambiare l'immagine e in tal caso può farlo, ma al rallentatore, continuando l'improvvisazione. Al contrario, il Protagonista può mantenere l'immagine se ritiene che non lo metta in pericolo.

Il procedimento si ripete per tutte le coppie.

Una partecipante alla formazione ha suggerito, forse prima della fase 7 o prima della fase 9, di aggiungere un passaggio in cui il Protagonista, e poi il gruppo, crea le immagini dei punti di forza del Protagonista (non solo quelli dell'Antagonista) che sono già presenti nella sua personalità, da sviluppare, da giocare nella relazione.

Ha detto: *<Aggiungerò una seconda fase in cui si chiede al gruppo di fare il contrario e di mostrare i punti di forza del Protagonista e le debolezze dell'Antagonista per allargare l'immaginario del Protagonista. Secondo me, con la tecnica così come viene proposta dalla "Bibbia", la Protagonista si trova schiacciata dai giganti e privata di un immaginario che le dà più potere di quanto le sia concesso di avere o immaginare>.*

Fase 7:

Il Protagonista improvvisa di nuovo, per combattere simultaneamente contro tutte le immagini dell'Antagonista. Può parlare solo con una o con tutte, mentre le immagini, essendo parti dell'Antagonista, possono relazionarsi solo con il Protagonista.

Anche in questo caso, come nelle altre tecniche, i movimenti del Protagonista nella scena sono una scrittura con un significato che può essere restituito a lui/lei nella fase finale. Il Joker può osservare i movimenti sicuri, le indecisioni, le direzioni, i percorsi, ecc. legati a ogni immagine e riportarli al Protagonista per aiutarlo a capire meglio cosa ha fatto.

Fase 8:

Lo stesso, ma in questa fase è l'Antagonista a lottare contro tutte le immagini del Protagonista. Anche in questo caso cerchiamo di capire cosa indebolisce il Protagonista e cosa rafforza l'Antagonista.

Fasi 9-10:

vedi tecnica dei "Poliziotti nella testa".

Inoltre, nella fase 9, il Protagonista è aiutato dalle immagini dei suoi punti deboli, infatti, durante quest'ultima improvvisazione che ha lo scopo di cambiare la realtà, le immagini possono consigliare il Protagonista quando lo vedono ricadere nel particolare atteggiamento che incarnano.



B.4 Circuito di rituali e maschere

OBIETTIVI

Sperimentare la possibilità di uscire da un rituale⁷ e avere un comportamento/atteggiamento diverso in un contesto specifico.

STORIE ADATTE

In questo caso le storie/episodi che possono beneficiare di questa tecnica sono quelle in cui una persona ha una volontà chiara, ma non riesce a cambiare atteggiamento; sembra che di fronte a questa relazione possa solo comportarsi in modo rituale, ripetendo sempre gli stessi schemi.

FASI

1- [Descrizione della storia](#)

2- [Prima improvvisazione](#)

3- Creazione della maschera sociale dell'atteggiamento prevalente

4- Creazione di altre 3-4 improvvisazioni su situazioni in cui il Protagonista si comporta diversamente e creazione delle relative maschere sociali

5- Assunzione della maschera da parte del Protagonista e amplificazione delle improvvisazioni

6- Il Protagonista su indicazione del Joker assume una maschera sociale, inizia l'improvvisazione nella scena relativa e poi si sposta nella scena che gli viene indicata, così procedendo per più volte.

7- Prova dell'azione futura (re-improvvisazione della scena iniziale senza maschere e prova di trasformazione. Il Protagonista non agisce come nella storia reale, ma cerca di trasformarla.)

8- Lo specchio multiplo dello sguardo degli altri (scambio di idee).

DESCRIZIONE

Fasi 1-2:

Vedi tecnica "Poliziotti nella testa".

Fase 3:

Il Joker chiede al pubblico di mostrare attraverso le immagini quali sono gli atteggiamenti e le caratteristiche del Protagonista prevalenti nella scena.

Ogni proposta è ben accetta, ma alla fine il gruppo deve scegliere un'immagine, la più convincente. In questa tecnica il gruppo non consulta il Protagonista, quindi occorre essere delicati con lui/lei; d'altro canto l'esperienza può essere anche molto arricchente perché gli altri vedono cose che lui/lei non potrebbe riconoscere e accettare.

Fase 4:

Il Joker chiede al Protagonista di creare altre 3-4 scene in cui ha un atteggiamento diverso rispetto all'immagine scelta in precedenza.

Per ogni scena, dopo l'improvvisazione, il Joker interpella il gruppo come nella fase 3 e viene concordata una sintesi dell'immagine.

Fase 5:

Ora il Joker chiede al Protagonista di entrare nelle 4-5 scene, ma mantenendo ed esagerando la propria immagine (la maschera individuata del passo 3) in ogni rituale; dove era timido, essere più timido, dove era paternalista, essere più paternalista... e così via.

Fase 6:

Il Joker chiede al Protagonista di tenere un'immagine da una scena e di portarla in un'altra e di improvvisare con questa nuova maschera. In questo modo la maschera si scontra con il rituale e può accadere qualcosa di nuovo.

Spetta al Joker indirizzare il Protagonista nella scena in cui lo scontro con la maschera specifica può stimolare qualcosa di nuovo.

L'idea di trasformazione qui è che il Protagonista ha già le risorse per gestire meglio la situazione opprimente, poiché in altre circostanze mostra un atteggiamento diverso; quindi l'unico compito è portare questa risorsa dove è necessaria.

Fasi 7-8:

Vedi tecnica "Poliziotti nella testa".





3.2 Identificazione, riconoscimento, risonanza

In tutte le tecniche del RoD si chiede ai partecipanti di creare immagini, di riconoscerle, di improvvisare con esse: come fare?

Boal suggerisce 3 tipi di relazione tra partecipanti e immagine:

1) L'attore vede l'immagine creata dal Protagonista e si identifica; è come dire: "Questo è ciò che sono".

2) L'attore riconosce l'immagine; è come dire: "Conosco una persona così".

3) L'attore non ha un'idea chiara di chi possa rappresentare l'immagine, ma ne è emotivamente toccato, c'è una sorta di "risonanza" tra attore e immagine.

In tutti e tre i casi il legame è adatto a portare l'attore a una buona improvvisazione.

Se l'immagine non parla all'attore in nessuna delle 3 modalità, è meglio non assumerla.

Per quanto riguarda l'improvvisazione attraverso un'immagine, è importante innanzitutto *sentire* l'immagine: cosa sta dicendo a livello fisico, emotivo, intellettuale? Che tipo di sensazioni, sentimenti, ricordi e immagini crea nell'attore?

A partire da questo punto l'attore può lasciare che il corpo e la bocca agiscano e parlino liberamente, senza limiti, a parte la sicurezza di tutti i partecipanti.

Sentitevi liberi di esplorare l'ignoto, altrimenti la ricchezza del teatro rischia di limitarsi a riprodurre la realtà, la superficie.

A volte le immagini possono portare a una fantasia selvaggia, qualcosa che sembra completamente lontano dalla situazione raccontata; per esempio una volta in Immagine analitica, un attore ha realizzato l'immagine di un domatore di leoni; niente a che fare con il contesto specifico (urbano, un appartamento...) ma significativo della relazione in quella coppia.



3.3 Domande e dubbi

Ci sono alcune domande e dubbi che abbiamo raccolto durante il nostro processo digruppo e che potrebbero essere utili anche per altri professionisti. Abbiamo raggruppato le domande in quattro aree.

A) Individuo e società

- 1) In che modo i livelli personale/comunitario/sociale sono inclusi nelle tecniche?
- 2) Le voci nella testa (poliziotti) oggi sono anche quelle che provengono dai social media e dagli influencer.
- 3) Attraverso queste tecniche possiamo ottenere un cambiamento?

Possibili risposte:

- 1) Come sono inclusi nelle tecniche i livelli personale/comunitario/sociale?

Ci sono molti livelli:

- controllo della sim-patia: il Joker, dopo la narrazione della storia o dopo la prima improvvisazione o prima della condivisione finale, potrebbe chiedere al gruppo di dire o mostrare attraverso il proprio corpo quanta sim-patia hanno provato per la storia.

- Durante la tecnica principale del RoD, quando si creano immagini, queste immagini sono ponti tra la storia del Protagonista e quella dei partecipanti.

- In "Poliziotti nella testa" c'è una fase in cui il Protagonista racconta una confidenza a ciascun Poliziotto, ricordando un fatto realmente accaduto. In questo caso compare il contesto sociale, con i personaggi ben identificati.

- Inoltre, quando usiamo gli SPIC, possiamo spostarci più lontano, dalle forze interne agli elementi sociali/politici/ideologici/culturali che influenzano la storia personale.

- 2) Le voci nella testa (poliziotti) oggi sono anche quelle che provengono dai social media e dagli influencer.

Sì, siamo d'accordo. Possiamo identificare anche queste voci, sia nella tecnica "Poliziotti nella testa" che nel lavoro con gli SPIC.

- 3) Attraverso queste tecniche possiamo ottenere un cambiamento?

Dipende dal tipo di cambiamento che abbiamo in mente.

Possiamo ottenere cambiamenti nella persona, ma anche nel gruppo a cui appartiene, nell'istituzione, nel quartiere, nella società...

A livello personale possiamo cambiare:

-La nostra mente: nuove informazioni, nuove conoscenze, nuove analisi, nuovi modi di riflettere...

-Il nostro linguaggio: attenzione al discorso e alle parole...

-Le nostre emozioni: nuove espressioni, nuove regolazioni emotive, nuovi modi di gestirle...

-Le nostre abilità: migliorare alcune competenze che abbiamo per gestire i conflitti.

-I nostri atteggiamenti: una nuova posizione verso il proprio lavoro, o un nuovo orientamento verso il proprio partner,...

-I nostri comportamenti: un nuovo modo di agire o una variazione del vecchio comportamento...

-La nostra personalità: migliore autostima, meno depressione, maggiore consapevolezza di sé...

Le tecniche del RoD possono influire soprattutto a livello del cambiamento personale e in quest'area possono verificarsi tutti i 6 punti elencati, tranne il cambiamento della personalità, che richiede un tempo lungo e un lavoro profondo, diciamo un approccio terapeutico.

Nella nostra pratica, ciò che spesso risulta come cambiamento nel Protagonista e anche negli altri partecipanti è una maggiore consapevolezza delle situazioni oppressive della vita quotidiana e la sensazione di non essere soli.



B) Tipo di storie

- 1) Come trovare storie personali che si adattino al set del RoD?
- 2) Di che tipo di storie abbiamo bisogno? Dobbiamo selezionarle?
- 3) Ho sentito più storie esistenziali che storie quotidiane... ci sono istruzioni?
- 4) Come si sceglie la tecnica più adatta alla storia?

Possibili risposte:

- 1) Come trovare storie personali che si adattino al set del RoD?

La domanda non è corretta perché, come dice Boal, il TdO è fatto per le persone e non il contrario; quindi la sfida per il Joker non è trovare la storia giusta, ma proporre la tecnica giusta per ogni specifica storia.

A volte non è facile capire subito cosa fare, quindi il nostro suggerimento in questi casi è di iniziare con una tecnica, quella che conoscete meglio, ed essere sicuri che qualcosa verrà fuori.

La scelta della storia da mettere in scena è fatta direttamente dai partecipanti, in quanto dobbiamo creare metaxis e sim-patia. Normalmente si fa votando la storia migliore tra 2 o 3, infatti è necessario che almeno una parte del gruppo sia emotivamente legata alla storia scelta, altrimenti è difficile creare sim-patia.

- 2) Di che tipo di storie abbiamo bisogno? Dobbiamo selezionarle?

Come spiegato precedentemente (vedi paragrafo 1.5), utilizziamo il RdD quando l'oppressore non è chiaro o visibile.

Una questione fondamentale è quindi quella di riconoscere dal racconto se l'oppressione viene dall'esterno, guidata da uno o più oppressori, o se proviene principalmente dall'interno, da fantasmi e personaggi o forze interne.

La distinzione non è netta, perché ogni situazione può avere entrambi i lati, ma dobbiamo percepire quello dominante. È sempre possibile iniziare con il RoD e passare al Teatro-Forum o viceversa.

3) Ho sentito storie più esistenziali che altre più quotidiane... ci sono istruzioni?

No, tutte le storie possono essere elaborate, non importa se si tratta di un episodio eccezionale o di una storia strana o, al contrario, di una storia molto comune e apparentemente "banale". Come diceva Boal, non dobbiamo valutare l'oppressione, ma solo lavorarci sopra.

Non c'è una gerarchia tra le storie, ma dobbiamo scegliere quella che è più sentita dal gruppo, per essere sicuri che ci sia un coinvolgimento emotivo e una probabile sim-patia e poi metaxis.

4) Come si sceglie la tecnica più adatta alla storia?

Le tecniche sono state create da Boal e dal suo gruppo a Parigi per affrontare le diverse situazioni emerse in un lungo workshop. Da qui derivano alcuni consigli su quale sia la tecnica più adatta a una specifica storia.

In generale, le storie possono essere complesse da comprendere nell'immediato, quindi capita che il vero problema emerga lentamente e che si possa scegliere la tecnica giusta in un secondo momento; tuttavia possiamo tenerne conto:

- "Poliziotti nella testa" è perfetto quando il Protagonista nella situazione specifica ha una volontà chiara, ma si sente bloccato dall'interno.

- "Arcobaleno di desideri" quando il Protagonista non ha una volontà chiara o prova volontà/emozioni opposte, oppure è confuso su ciò che vuole.

- "Immagine analitica" quando il Protagonista vive una relazione in cui non riesce a raggiungere qualcosa di importante, non sa perché e spesso soccombe.

- "Circuito di rituali e maschere" quando il Protagonista è bloccato in un atteggiamento negativo all'interno di una specifica relazione e pensa di non poter cambiare questo atteggiamento.

Altre tecniche sono orientate a situazioni diverse.



C) Domande tecniche

1) Quando chi interpreta l'Antagonista si comporta in modo molto diverso dalla persona nota al Protagonista, cosa dovrebbe fare il Joker?

2) È possibile cambiare l'immagine dell'oppressore?

3) Quali istruzioni dare a chi non ha un chiaro oppressore?

4) Come cambiare se si vede che una tecnica non funziona?

5) In generale, nelle tecniche del RoD è importante concludere con un risultato positivo?

6) Come trasformare un dilemma o una storia personale in una scena concreta in cui il Protagonista possa essere portato a un cambiamento?

7) Come affrontare una storia che si colloca completamente nel passato, nella quale non è possibile cambiare nulla (tranne la memoria personale e la rivivificazione interiore di un evento = catarsi)?

8) È possibile e fruttuoso realizzare il RoD online?

9) A proposito dell'Immagine dell'Antagonista: le 5 improvvisazioni si sono svolte contemporaneamente; è possibile vederle una per una?

10) A proposito dell'Arcobaleno dei Desideri:

10.1) Sono entrato in scena con un ruolo di autosabotaggio, ma sono stato percepito come un aiutante; cosa avrei dovuto fare?

10.2) Dare un nome ai sentimenti fin dall'inizio aiuta a identificarli meglio?

10.3) Il Protagonista può spiegare il significato dell'immagine invece di mostrarla semplicemente?

10.4) Dovrei interpretare una donna che rende possibile una relazione intima o no?

11) Nel Circuito dei rituali e delle maschere, c'è una logica nell'ordine di entrata nelle scene e nella scelta della maschera da fare?

12) Nel circuito dei rituali e delle maschere, stiamo cercando un atteggiamento più efficace o semplicemente diverso al fine di creare le altre scene?

13) Come gestire Poliziotti nella testa quando la Protagonista non è in grado di interagire con i suoi poliziotti perché confonde poliziotti e sentimenti interiori?

Possibili risposte:

1) Quando chi interpreta l'Antagonista si comporta in modo molto diverso dalla persona nota al Protagonista, cosa dovrebbe fare il Joker?

Ci sono situazioni diverse:

- l'attore che incarna un elemento interno ha un'idea molto diversa dall'idea che il Protagonista ha del poliziotto/dei punti deboli, ecc. e non è in grado di incorporare i due aspetti.

- Come sopra, ma l'attore riesce a gestire la contraddizione ed è in grado di fonderli.

- Una terza soluzione, per gli attori veramente abili, potrebbe essere quella di saltare da un elemento all'altro.

- Se non è possibile, meglio sostituire l'attore con un altro che si senta più in sintonia con l'idea del Protagonista.

2) È possibile cambiare l'immagine dell'oppressore?

No. In queste tecniche l'ideale è che gli attori dell'immagine rimangano nell'immagine. Ciò non significa che non possano muoversi, non devono rimanere come congelati, possono muoversi e spostarsi, ma devono mantenere l'essenza dell'immagine; questo elemento essenziale deve essere percepito, non pensato; se l'attore percepisce che è essenziale sdraiarsi, deve mantenere questa posizione ma può muovere il corpo; se l'elemento è lo sguardo diretto negli occhi del Protagonista, questo aspetto deve essere rispettato, e così via.

Qual è il motivo?

L'immagine cattura alcuni dettagli chiave e li rende essenziali, quindi, per ispirarsi a questo elemento, l'attore deve mantenere ciò che è essenziale nell'immagine, poiché la fonte per l'improvvisazione si basa sulle sensazioni, sui sentimenti e sulle associazioni alimentate dall'immagine corporea.

3) Quali istruzioni dare a chi non ha un chiaro oppressore?

Se il Protagonista non ha un chiaro Oppressore significa che probabilmente è interiorizzato, quindi la tecnica dell'Arcobaleno dei Desideri, ad esempio, può essere fruttuosa.

Diverso è il caso in cui il Protagonista non riesce a ricordare una situazione relazionale in cui si verifica l'oppressione. Il RoD richiede una relazione, almeno tra il Protagonista e un Antagonista. La parola Oppressore è sostituita da Antagonista perché in queste storie non siamo sicuri che ci sia un'oppressione dall'esterno, forse sì, probabilmente è interiorizzata e l'Antagonista è solo un pretesto per attivare gli oppressori interni.

Quindi, nel caso in cui il Protagonista non riesca a raccontare una situazione relazionale, dobbiamo indagare di più, chiedendo e interrogando, per trovare una situazione che sia possibile.

A volte possiamo immaginare una situazione futura, come <pensa di avere la possibilità di parlare con tuo padre o il tuo capo o altro... Puoi immaginare la situazione? Dove potrebbe accadere? Chi sono le persone presenti? Ecc.>

4) Come cambiare se si vede che una tecnica non funziona?

È raro che una tecnica non funzioni affatto; può succedere che non sia la migliore per la storia in esame. In questo caso il Joker deve valutare se è meglio procedere comunque, considerando che i risultati stanno maturando, o fermarsi e proporre un'altra tecnica più immediatamente adatta.

Prendete in considerazione anche il tempo; una tecnica di base può durare 2 ore o più, quindi se state lavorando da un'ora e volete iniziare un'altra tecnica, forse non c'è abbastanza tempo o energia nel Protagonista o nel gruppo per portare avanti un'altra esplorazione.

Quindi, in generale, o il Joker cambia tecnica proprio all'inizio o è meglio concludere con il percorso già iniziato e magari usare un'altra tecnica nella sessione successiva.

5) In generale, nelle tecniche del RoD è importante concludere con un risultato positivo?

Sì e no.

Non cerchiamo una catarsi, ma una metaxis.

Questo significa anche interrogarsi su cosa sia un risultato positivo.

Per alcuni approcci terapeutici il risultato positivo è quando il Protagonista vive un forte coinvolgimento emotivo arrivando a liberare forti emozioni. Lo psicodramma cerca la catarsi come mezzo per trasformare le percezioni interne dei protagonisti e scoprire nuove chiavi di lettura.

Nel RoD non è necessario spingere le persone a piangere o a urlare, ma è importante creare la metaxis, cioè far provare al Protagonista le stesse emozioni che prova nella vita reale nella scena che stiamo rappresentando.

Poi, una volta avviato il processo, ci sono due finali tipici:

- L'ultima improvvisazione è sempre quella che Boal ha definito "prova dell'azione futura". Qui il Joker deve essere consapevole e concentrato per aiutare il Protagonista a esplorare un modo diverso di gestire la situazione, senza alcun giudizio. L'improvvisazione deve quindi essere chiaramente orientata a cambiare la situazione e non a ripetere lo schema oppressivo. Di solito il Protagonista arriva a questo ultimo passo più consapevole della situazione e del proprio comportamento, e anche con la volontà di cambiare, ma a volte arriva esausto o confuso, quindi il Joker può aiutarlo fermando l'improvvisazione, fornendogli una guida, chiedendogli qualcosa a proposito del processo e della soddisfazione, ecc.

- Poi c'è il cosiddetto "specchio multiplo dello sguardo altrui", in cui il protagonista può ricevere osservazioni e ipotesi dal gruppo. Anche in questa parte è importante, come Joker, assicurarsi che non ci sia un giudizio ma un'osservazione e che le interpretazioni siano fornite come possibili lenti, non come La Verità.

Quindi è importante che queste due fasi aiutino il Protagonista a uscire con qualche nuova intuizione o forza o una possibile via d'uscita dall'oppressione, ma non necessariamente con un lieto fine.

6) Come trasformare un dilemma o una storia personale in una scena concreta in cui il Protagonista possa essere portato a un cambiamento?

Non è facile, ma si può provare a fare qualcosa del genere:

Joker: Qual è la situazione che vuoi migliorare/cambiare?

Protagonista: Ho un dilemma, non so se mantenere la mia coppia etero o esplorare anche la mia bisessualità. Non so cosa scegliere, se è giusto o sbagliato...

J: Improvvisiamo due situazioni diverse, qui sei con il tuo partner in un momento positivo, quale possiamo improvvisare?

Qui sei in un momento positivo in cui vivi anche la tua bisessualità; quale può essere?

Improvvisiamo entrambe.

(inizia la prima improvvisazione)



J: Come ti senti?
Ora iniziamo la seconda improvvisazione.
(inizia la seconda improvvisazione)
J: Come ti senti?
P: Meglio nella seconda.
J: (avendo avuto conferma (osservando e ascoltando attentamente) che la risposta è vera, perché la comunicazione verbale e non verbale sono in accordo. Allora, diciamo che questo è il tuo desiderio principale; perché non lo segui?
P: Perché ho paura di perdere il mio partner etero...
J: Ok, quindi ora propongo di usare Poliziotti nella Testa.

In questo modo, qualcosa che era un dilemma interno, qualcosa di morale, intellettuale, si trasforma in una situazione in cui applicare una tecnica del RoD.

7) Come affrontare una storia che si colloca completamente nel passato, nella quale non è possibile cambiare nulla (tranne la memoria personale e la rivivificazione interiore di un evento = catarsi)?

Il TdO è orientato al futuro; se la storia è completamente nel passato remoto, dove non è possibile cambiare nulla, abbiamo alcune opzioni:

-Rinunciare al TdO e utilizzare lo psicodramma, in quanto orientato a cambiare la memoria interna e il vissuto degli eventi personali passati attraverso la catarsi.

-Chiedere come questo passato si riflette nella vita attuale del Protagonista e poi scegliere una storia del presente.

Riprodurre la situazione passata e poi chiedere al Protagonista di reinterpretare come avrebbe voluto agire in quel momento. Naturalmente si tratta di una magia, perché il passato non può cambiare, ma come nella catarsi moreniana, questo passo può portare il Protagonista a riconciliarsi con il proprio passato e con le persone legate all'evento. Inoltre, l'esplorazione può dargli nuova forza per affrontare le conseguenze di quell'evento nella vita presente.

8) È possibile e fruttuoso realizzare il RoD online?

Non l'ho mai fatto, ma conosciamo persone che lo fanno.

Il rischio che vediamo è che, essendo online, in caso di stress o di sovraccarico del Protagonista o di altri partecipanti a causa della situazione, non possiamo essere presenti, non possiamo dare il giusto sostegno e probabilmente è difficile riconoscere le emozioni suscitate in ogni persona.

Il vantaggio è quello di avere facilmente persone che partecipano anche se sono lontane l'una dall'altra, ma pensiamo che i vantaggi non siano così grandi da bilanciare i rischi che abbiamo menzionato.

9) A proposito dell'Immagine dell'Antagonista: le 5 improvvisazioni si sono svolte contemporaneamente; è possibile vederle una per una?

Di solito non lo facciamo perché è una tecnica che usiamo per attivare il gruppo, per stimolare tutti a concentrarsi su una storia personale. Pertanto, il modo di improvvisare simultaneamente facilita le persone ad aprirsi senza una grande pressione da parte del gruppo, che è diviso in piccoli sottogruppi.

Questo è il vantaggio della cosiddetta "modalità fiera".⁸

Ma naturalmente, se ritenete che il gruppo sia pronto a gestire le possibili resistenze e che lo siate anche voi, potete provare, magari dopo qualche minuto in modalità fiera.

10) A proposito dell'Arcobaleno dei Desideri:

10.1) Sono entrato in scena con un ruolo di autosabotaggio, ma sono stato percepito come un aiutante; cosa avrei dovuto fare?

Si tratta di un caso specifico per il quale è stata fornita una risposta generale nella domanda 1.

10.2) Dare un nome ai sentimenti fin dall'inizio aiuta a identificarli meglio?

Probabilmente sì, ma allo stesso tempo perdiamo la plurisignificatività dell'immagine corporea, cioè il fatto che rappresenta qualcosa di ambiguo che può portarci a scoprire collegamenti o parallelismi inaspettati.

10.3) Il Protagonista può spiegare il significato dell'immagine invece di mostrarla semplicemente?

Come già detto, l'immagine è il fulcro del RoD ed è lo strumento che permette di creare ponti tra le esperienze personali dei partecipanti in quanto cattura l'essenza dei meccanismi, ripulito da tutti i dettagli contestuali irrilevanti. Se diamo un nome o una spiegazione alle immagini, esse perdono questo potenziale e si riducono a una lettura univoca. Il rischio è quindi quello di non creare ponti tra le storie e di non pluralizzare il problema del Protagonista.

10.4) Dovrei interpretare una donna che rende possibile una relazione intima o no?

È successo quando la Protagonista stava cercando di avvicinare la donna che le piaceva. Il passaggio della tecnica era a metà del processo in cui si cercava di mantenere la realtà dell'oppressione, non di cambiarla, quindi in quel momento non si doveva cambiare l'oppressione rendendo l'Antagonista più aperto/positivo. Inoltre in quella storia il problema non era conquistare la donna, ma permettersi di avvicinarla; quindi il desiderio era quello di essere liberi di provare e non necessariamente di vincere.

Quindi, in definitiva, no.

Solo se la strategia e il comportamento del Protagonista incidono realmente sull'Antagonista, quest'ultimo può cambiare, come accade nel Teatro-Forum: gli oppressori devono essere sensibili e percepire ciò che accade all'interno del loro personaggio di fronte all'intervento dello spett-attore.

Essere sensibili non significa facilitare il compito del Protagonista e rendere facile ciò che non lo è, ma essere aperti a sentire ciò che sta cambiando dentro.

⁸ "Modalità fiera" è una modalità proposta da Boal che consiste nell'improvvisare a coppie contemporaneamente. In questo modo molte persone sono impegnate contemporaneamente e c'è meno pressione su una coppia specifica. È diversa dalla fase "Agorà", in cui giocano solo le forze interne, discutendo insieme su come negoziare o prevalere.

Il ruolo dell'Antagonista nel RoD è lo stesso del Teatro-Forum, ossia evitare di arrivare all'estremo (non cambierei affatto, mai... o il contrario, smetto presto, perché mi piace il lieto fine). Solo così la ricerca può essere fruttuosa. Si veda anche la risposta alla domanda 5.

11) Nel Circuito dei rituali e delle maschere, c'è una logica nell'ordine di entrata nelle scene e nella scelta della maschera da fare?

In questa tecnica l'idea è che tutti noi ci mostriamo in ogni contesto in un modo diverso, le cosiddette maschere sociali. Queste maschere sono prodotte e rafforzate dai rituali sociali, cioè dagli eventi relazionali in cui entriamo e dove adottiamo inconsciamente regole sociali non scritte e interpretiamo i nostri ruoli come previsto.

Siamo una personalità, ma interagiamo in modi diversi a seconda di ciò che abbiamo imparato essere appropriato nella società. Abbattere un rituale sociale è un modo per rovesciare l'oppressione.

Ma possiamo anche usare la maschera da un rituale all'altro, per far esplodere il rituale e trovare nuovi comportamenti più positivi.

Quindi, venendo alla domanda, come Joker, dovremmo inviare il Protagonista a un altro rituale, ma mantenendo la maschera che ha nel rituale precedente. Il risultato positivo è già nella rottura della corrispondenza tra rituale e maschera; questo fatto stimola ad essere più liberi, a non essere costretti a seguire un copione in ogni situazione ma a percepire che siamo nella condizione di cambiare la nostra maschera.

Il secondo risultato positivo è scoprire che abbiamo già le risorse per comportarci in un altro modo.

Un terzo risultato è sentire come una specifica maschera possa essere utile in un contesto diverso per liberare la nostra energia e creatività.

12) Nel circuito dei rituali e delle maschere, stiamo cercando un atteggiamento più efficace o semplicemente diverso al fine di creare le altre scene?

Durante la costruzione del circuito cerchiamo proprio diversi atteggiamenti/maschere e chiediamo al Protagonista di raccontare almeno 4 o 5 situazioni diverse. Poi, durante la rappresentazione, quando il Joker chiede di portare una maschera in un'altra situazione, l'attenzione si concentra sulla scena principale, quella che il Protagonista ha raccontato per illustrare la propria oppressione. Quindi di solito non usiamo tutte le maschere in tutte le scene, ma esploriamo soprattutto come una nuova maschera possa essere positiva o negativa nella scena principale.

Il risultato positivo, come detto nella risposta 11, è già quello di sbloccare la connessione tra maschere e rituali.

13) Come gestire Poliziotti nella testa quando il Protagonista non è in grado di interagire con i suoi poliziotti perché confonde poliziotti e sentimenti interiori?

Questo si è verificato in un'applicazione sul campo e abbiamo dovuto interrompere la tecnica, saltando gli ultimi passi, perché questa esplorazione era impossibile per la Protagonista.

Non sappiamo se l'ostacolo fosse a livello intellettuale - la difficile distinzione tra poliziotti come forze esterne interiorizzate e sentimenti personali - o se fosse forse una difesa contro la sofferenza nel riconoscere poliziotti specifici nella situazione di violenza psicologica di genere che stava rappresentando.

Abbiamo cercato più volte di focalizzare l'attenzione su questo aspetto, ma senza successo, quindi abbiamo proposto di passare alla "prova per l'azione futura". In questo caso, però, per la Protagonista è stato raggiunto comunque un esito positivo, in quanto ha ritenuto che fosse davvero importante per lei raccontare questa triste storia all'interno del suo gruppo teatrale.

D) Gestire le emozioni

1) Come chiudere una sessione del RoD?

2) Come entriamo/usciamo dai ruoli?

3) Quale equilibrio tra tensione e spazio sicuro dobbiamo mantenere?

4) Come gestire le persone che vengono toccate emotivamente (piangono, si arrabbiano...) durante lo svolgimento di una tecnica?

5) Quanto dobbiamo spingere il Protagonista nella storia e ingaggiarlo emotivamente?

6) Come gestire un gruppo riluttante a partecipare, come coinvolgere una comunità che non è abituata a mettersi in discussione?

7) Cosa fare con i narratori le cui storie non sono state scelte dal gruppo?

Possibili risposte:

1) Come chiudere una sessione del RoD?

La serie delle tecniche del RoD prevede un finale comune, chiamato "lo specchio multiplo dello sguardo altrui", ma, come spiegato nelle tecniche, sono possibili altri due tipi di condivisione.



La condivisione finale ha lo scopo di fornire approfondimenti al Protagonista, ma anche di provare simpatia per lui/lei e creare solidarietà. Per non farci sentire soli con i nostri problemi, ma percepire che ne abbiamo di simili, almeno con qualcun altro.

Inoltre, è visto come un momento in cui possiamo aumentare la nostra conoscenza delle situazioni di oppressione, grazie al collettivo.

Può accadere che il gruppo o alcuni partecipanti abbiano bisogno di qualcos'altro per uscire dal loro ruolo o per scaricare la tensione emotiva, ecc. Può essere una buona idea chiedere al gruppo, dopo la parte di condivisione, se ha bisogno di qualcosa di particolare prima di chiudere la sessione.

2) Come entriamo/usciamo dai ruoli?

Quando si inizia con la prima improvvisazione, ci sono diversi strumenti che possono aiutare gli altri ruoli invitati dal Protagonista a entrare nel personaggio specifico:

- il Joker può chiedere al Protagonista le caratteristiche di ogni ruolo, ad esempio chiedendo di definirlo in breve, con 3 aggettivi.

- Il Joker può chiedere al Protagonista di identificare la volontà principale di ogni personaggio in scena.

- Il Joker può invitarlo a iniziare l'improvvisazione e quando vede delle difficoltà nell'interpretare un personaggio, può aiutare l'attore/attrice a concentrarsi, o fare domande, o ricordare le informazioni ricevute dal Protagonista, ecc.

- Un altro modo è chiedere a tutto il gruppo di improvvisare il ruolo e poi chiedere al Protagonista di scegliere la persona che ha recitato nel modo più vicino al personaggio reale.

Per quanto riguarda l'uscita dai ruoli, riteniamo che sia importante accompagnare gli attori a uscire dai personaggi, soprattutto quando questi sono stati interpretati per molto tempo o in modo profondo.

Alcuni esercizi del TdO o di altre discipline possono essere d'aiuto, per esempio:

- in piedi in cerchio, inspirare ed espirare e ogni volta lasciare uscire un pezzetto del personaggio insieme al respiro.

- In piedi in cerchio, saltare e buttare fuori con la voce il personaggio, gridando.

- In piedi in cerchio, togliere la pelle immaginaria del personaggio da ogni punto del corpo, lentamente.

- In piedi in cerchio, fare un passo avanti lasciando il personaggio dietro di voi a terra, come un vestito o una maschera.

3) Quale equilibrio tra tensione e spazio sicuro dobbiamo mantenere?

È una questione di sensibilità, non di regole; quindi come Joker dovrete cercare di sentire se le persone sul palco e il pubblico hanno bisogno di una zona di comfort maggiore o di essere sfidati di più. Potete seguire il vostro istinto o intuito e provare, osservando le reazioni.

In generale, se percepite che le cose non si muovono abbastanza, potete spingere di più, se percepite resistenza, timidezza, diffidenza... Dovreste tornare un po' indietro per garantire una buona atmosfera nel gruppo. Sicuramente ci saranno degli errori, il processo consiste nello sperimentare insieme.

4) Come gestire le persone che vengono toccate emotivamente (piangono, si arrabbiano...) durante lo svolgimento di una tecnica?

Il problema principale, secondo la prospettiva terapeutica, non è esprimere le emozioni, ma trattenerle.

Quindi, se una persona piange o urla, non bisogna farsi prendere dal panico ma sostenerla.

È più importante osservare se una persona è turbata ma non esprime emozioni chiare o rimane nel mezzo o intellettualizza.



Per gestire le emozioni sarebbe meglio condurre le attività in coppia, in modo che un Joker possa essere più concentrato sullo spazio estetico mentre l'altro più sul pubblico che guarda la scena del RoD.

Per curare le emozioni sono efficaci alcuni semplici strumenti:

- dare uno spazio per la verbalizzazione dei sentimenti interni;
 - proporre un momento di learning-buddies o esercizi di Soggetto-Guida⁹
 - chiedere alla persona cosa si può fare per sentirsi meglio;
 - proporre un rituale per scaricarsi dalle emozioni opprimenti;
 - proporre un gioco teatrale per bambini per liberare l'atmosfera pesante.
- Ecc.

5) Quanto dobbiamo spingere il Protagonista nella storia e ingaggiarlo emotivamente?

Mentre in una seduta psicodrammatica il conduttore spinge il protagonista a vivere emozioni intense perché l'obiettivo è quello di avere una catarsi dalla quale possano derivare nuove intuizioni, nel RoD non è necessario arrivare a piangere o a urlare; ciò che è importante, invece, è arrivare a un punto in cui il Protagonista prova le stesse emozioni che ha provato nella situazione reale. Solo così il TdO produce una metaxis e quindi, secondo Boal, un conseguente cambiamento in se stesso e nel contesto.

6) Come gestire un gruppo riluttante a partecipare, come coinvolgere una comunità che non è abituata a mettersi in discussione?

Quando un intero gruppo è riluttante a partecipare dobbiamo pensare alle possibili ragioni, magari chiedendo anche al gruppo o ad alcuni dei suoi membri.

Per capire se il nodo è il rapporto con noi come formatori, o la mancanza di fiducia nel gruppo, o l'ambiente in cui ci troviamo, o la mancanza di abitudine a fare teatro o a muoversi...

Se il motivo è la timidezza o la mancanza di fiducia nel Joker, dobbiamo costruire questa fiducia, lentamente, attraverso il gioco, l'interazione più positiva, accettando le resistenze e aiutando a superarle.

A questo scopo possiamo utilizzare esercizi tratti dall'arsenale del TdO o da altre fonti.

È un po' diverso nel caso di una grande comunità, come un villaggio, un quartiere o un'istituzione.

Anche in questo caso dobbiamo analizzare caso per caso le ragioni e questa è materia tipica del lavoro di comunità. Anche avere un'alleanza con una persona della comunità che possa spingere il gruppo a osare di più potrebbe aiutare.

7) Cosa fare con i narratori le cui storie non sono state scelte dal gruppo?

Quando il Joker chiede ai partecipanti di raccontare delle storie e poi ne viene scelta solo una è un momento molto delicato. Il rifiuto può portare le persone le cui storie non sono state scelte a sentirsi sminuite, non comprese, ferite o lasciate sole.

Ci sono 3 fasi e 3 idee su come gestire le storie non scelte:

a) prima della votazione è meglio informare il gruppo che quel giorno verrà scelta una sola storia, da elaborare con le tecniche del RoD, e sarà quella che interessa di più il gruppo. Non è utile scegliere una storia che non risuona nel gruppo perché il lavoro risentirà di questo approccio emotivamente povero e la simpatia sarà a rischio.

Quindi dobbiamo scegliere.

Ma se si sceglie una storia, le altre saranno scartate, almeno quel giorno.

Quindi il Joker può ribadire al gruppo che la scelta di una non significa che le altre storie non siano importanti, ma che quella scelta è, oggi, in questo gruppo, quella che ha risuonato di più.

b) Il secondo passo è immediatamente successivo alla votazione. Si possono ringraziare le persone che hanno raccontato la storia non scelta e magari chiedere loro come si sentono. In caso di profonda emozione in uno dei raccontatori, il Joker può fermarsi per un po' e parlare con la persona o dedicarle un'attenzione specifica.

c) Alla fine della sessione, se c'è tempo, o in seguito, il Joker potrebbe riprendere le storie rifiutate e fare un esercizio per trattarle almeno un po'. Per esempio, gli esercizi di estrapolazione possono essere molto utili anche se non vanno in profondità in una storia, possono aiutare a visualizzare e percepire un possibile cambiamento.

Un partecipante ha suggerito anche di fare un po' di movimento o di giocare con le carte degli archetipi, dando un'immagine fisica di come ci si sente.

⁹ Il Soggetto-Guida deriva dalla pratica di Jerome Liss (1974); si tratta di un esercizio a coppie in cui il Soggetto parla delle sue emozioni legate all'attività che viene svolta e la Guida aiuta a riconoscere meglio le emozioni, chiedendo, proponendo di ripetere alcune parole chiave, di ripetere alcuni gesti chiave, ecc. La base è l'ascolto attivo di Thomas Gordon (2001), cui si aggiunge un'attivazione corporea.

¹⁰ Lavorare con una comunità significa fare riferimento al Community Organising, un movimento anglosassone di attivisti sociali che aiutano le comunità ad auto-organizzarsi per rivendicare i propri diritti. È stato avviato dal sociologo americano Saul Alinsky (1971) che si è concentrato sulla costruzione di organizzazioni popolari con attenzione ai programmi, alla leadership, alle tradizioni comunitarie, alle tattiche, all'educazione popolare e alle osservazioni psicologiche sull'organizzazione di massa.



4) SUGGERIMENTI PER I LETTORI

Ecco alcuni consigli incentrati su TdO, RoD, terapie e psicologia critica.

4.1 ARTICOLI

Kunitson, Nikolai:

Free Our Mind - Training material in Rainbow of Desires

https://issuu.com/nikolaikunitson/docs/rod_eng

(Una sintesi delle tecniche del Teatro dell'Oppresso)

Dwyer, Paul:

Though This Be Madness ...? The Boal Method of Theatre and Therapy

<https://www.intellectbooks.com/asset/520/atr-8.7.pdf>

(Un articolo critico sulle tecniche del RoD e sull'approccio sistemico)

Paska, Ivva:

Social Adversity, Mental Distress, and the Theatre of the Oppressed

<https://www.madinamerica.com/2020/11/theatre-oppressed/>

(Avversità sociali, disagio psichico e Teatro dell'Oppresso)

Andy McLaverty-Robinson:

Augusto Boal: The Rainbow of Desire An A to Z of Theory

<https://ceasefiremagazine.co.uk/augusto-boal-rainbow-desire/>

(Un articolo sul RoD e il lavoro di Boal in carcere con le sue contraddizioni)

Forgasz, Rachel:

Reframing 'The Rainbow of Desire' as embodied self-reflexivity in initial teacher education

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13569783.2014.928008>

(Questa ricerca produce un nuovo fine politico per il RoD stesso, che è stato tradizionalmente classificato come una pratica terapeutica di teatro applicato).

4.2 LIBRI

- Alinsky, Saul D. (1971). Rules for Radicals. A pragmatic primer for realistic radicals. New York. Vintage.
- Beck, Aaron Temkin. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. Usa. International Universities Press.
- Berne, Eric. (1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. USA. Ballantine Books.
- Boal, Augusto. (1995). The Rainbow of Desire. The Boal Method of Theatre and Therapy. London/New York. Routledge.
- Boal, Augusto. (2021). Games for Actors and Non-Actors. London. Routledge.
- Boal, Augusto. (2010). L'arcobaleno del desiderio. Molfetta (Bari). La Meridiana editrice.
- Boal, Augusto. (2002). L'arc-en-ciel du désir Méthode Boal de théâtre et thérapie, Paris, La Découverte.
- Boal, Augusto. (1999). Der Regenbogen der Wünsche. Deutschland. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.
- Castel, Robert. (1981). Le psychanalyse: l'ordre psychanalytique et le pouvoir. Paris. Champ-Flammarion.
- Ellis, Albert. (2001). Feeling better, getting better, staying better. USA. Impact Publishers.
- Freire, Paulo. (1973). Education for Critical Consciousness. New York. Seabury.
- Freire, Paulo. (1970). Pedagogy of the Oppressed. New York. Continuum.
- Freud, Sigmund. (1962). Civilization and its Discontents. New York. Norton.
- Fromm, Erich. (1955). The sane society. New York. Rinehart.
- Gadotti, Moacir. (2007). Educar para um outro mundo possível. San Paulo. Publisher Brasil.
- Gordon, Thomas. (2001). Leader Effectiveness Training L.E.T.: The Proven People Skills for Today's Leaders Tomorrow. USA. TarcherPerigee.
- Liss, Jerome. (1974). Free to Feel. Finding Your Way Through The New Therapies. London. Wildwood House.
- Liss, Jerome. (2016). La comunicazione ecologica. Manuale per la gestione dei gruppi di cambiamento sociale. Molfetta (Bari). La Meridiana editrice.
- Lowen, Alexander. (1975). Bioenergetics. New York. Coward, McCann & Geoghegan.
- Perls, Frederick Salomon. (1981). The Gestalt approach; and Eye witness to therapy. New York. Bantam Books.
- Rigliano, Paolo and Siciliani, Orazio. (1988). Famiglia schizofrenia violenza. Un approccio sistemico e non violento al conflitto familiare. Roma. NIS.
- Rosenberg, Marshall. (1999). Nonviolent Communication. USA. PuddleDancer Press.

4.3 WEBSITES

CTO, Centre for Theatre of the Oppressed (Rio de Janeiro, Brasile)
<https://www.ctorio.org.br/home/>

Jana Sanskriti (JS) Centre for Theatre of the Oppressed (India e Bangladesh)
<https://janasanskriti.org/about-page>

Giolli Cooperativa sociale, centro permanente di ricerca e sperimentazione teatrale sui metodi Boal e Freire (Italia)
www.giollicoop.it

Kuringa, Space for theatre of the Oppressed (Berlino, Germania)
<https://kuringa.de/en/home-2/>

4.4 VIDEO

ALa, Galway, Gavin Crichton's Rainbow of Desire - Theatre of the Oppressed, training:
<https://www.youtube.com/watch?v=ECJTNIDdFoA>

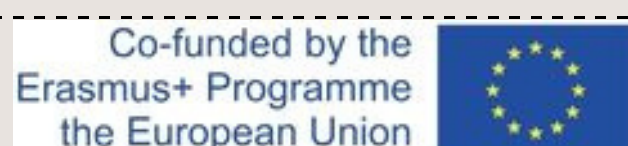
David Diamond explains Rainbow of Desire technique and its variation:
<https://www.youtube.com/watch?v=ivounW6cJxw&t=316s>

Cops In The Head (1996) - A session led by David Diamond:
<https://www.youtube.com/watch?v=fEd961-Txa0>

Poetic Justice Theatre Ensemble: Cops in Head with "Spect-actors" - A long session with Cops:
https://www.youtube.com/watch?v=-2xjQab_cYc

https://www.youtube.com/watch?v=-2xjQab_cYc

Qui trovate delle brevi schede in inglese delle esperienze fatte sul campo in Italia e Ungheria:
https://drive.google.com/drive/folders/1X76DLsX1eJf1NB0eHnCFV8k_ngx8B87G?usp=sharing



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.