

## **Laboratorio teatro adolescenti “Su e giù dal palco”**

*"Per l'adolescente crescere è un atto creativo, a volte confuso, a volto impetuoso ed emotivamente sconvolgente" <sup>1</sup>*

"Su e giù dal palco" è un progetto del Centro per la famiglia Astrolabio che nasce dall'idea di creare un'occasione per ragazzi adolescenti di trovarsi, incontrarsi, conoscersi e scoprirsi. Ciò che differenzia questo progetto da un classico laboratorio di teatro è proprio la commistione tra teatro e psicologia, poiché il laboratorio è condotto da un membro della scuola di teatro (Compagnia teatrale *Viandanze*) in affiancamento ad una psicologa.

### **1. Premessa**

Il progetto "Su e giù dal palco" nasce dall'incontro tra due discipline, l'arte teatrale e la psicologia, con l'obiettivo di dare vita a un percorso che consenta la sperimentazione dei molteplici ruoli che ognuno è chiamato a coprire nella propria esistenza, così da sollecitare una maggiore consapevolezza e conoscenza di sé in termini di stati d'animo, emozioni e idee.

Tale intreccio ha radici nell'antichità, rintracciabile nelle opere di filosofi quali Socrate e Aristotele, fino ad arrivare a Nietzsche, e giunto a maturazione negli anni Sessanta grazie alla nascita dei primi laboratori teatrali ad opera di registi quali Grotowski, Brook e Barba, interessati alla creazione di esperienze indirizzate alla crescita e alla formazione personale, valorizzando l'autenticità dell'esperienza soggettiva dell'uomo moderno. Con il loro contributo, il teatro assume una funzione trasformativa e non solo estetica, un teatro che non riflette le condizioni socioculturali ma che agisce in un tempo e uno spazio diversi da quelli tradizionali dell'edificio teatrale.

In ambito psicologico, questa contaminazione crea lo spazio per la nascita di nuove teorie psicologiche e setting terapeutici. Pioniere in questo campo fu Jacob Moreno, padre dello psicodramma, una forma di psicoterapia di gruppo all'interno della quale lo strumento della recitazione libera viene introdotto affinché ogni partecipante possa rappresentare sé stesso, dare una forma drammatica (teatrale) alle proprie vicende interiori.

Ad oggi, il teatro e la psicologia possono essere considerate due forme di conoscenza della realtà umana e, nella loro dimensione applicativa, possono essere viste anche come forme di comunicazione, modi di relazionarsi, per situarsi e provocare un cambiamento. Le due realtà condividono processi psicofisiologici fondamentali come gli atteggiamenti posturali, la voce, il linguaggio, le interazioni comunicative tra emozioni e gesto, motivo per cui diverse sono le possibilità applicative in ambito sia preventivo sia terapeutico e riabilitativo, con soggetti di diverse fasce di età.

---

<sup>1</sup> Valeria Coppelli, <https://congliadolescenti.it>

L'adolescenza, nello specifico, è una fase del ciclo di vita caratterizzata da molteplici compiti di sviluppo che afferiscono a tre principali ambiti, ossia corpo, pensiero e relazioni.

Autori quali Erikson, Marcia e Meus hanno teorizzato come l'adolescenza sia un momento cruciale nel lungo processo di costruzione della propria identità e che tale compito richieda costante sperimentazione ed esplorazione delle parti di sé, del proprio corpo che cambia e di nuovi modi di stare in relazione con i genitori e con i pari. In questo senso, si intende evidenziare l'importanza di offrire ai giovani delle occasioni perché questo possa avvenire in modo armonico, creando loro nuove opportunità per approfondire la conoscenza di sé. Il gioco teatrale, l'atteggiamento ludico insito nella rappresentazione, può essere una valida e stimolante proposta per cercare di conoscere ed affinare le capacità di essere nella realtà attraverso gli strumenti che ne testimoniano la presenza, ossia la propria voce, il corpo, le parole, le emozioni, i sentimenti.

Il laboratorio, in questo senso, si configura come uno spazio nel quale sperimentare le potenzialità espressive proprie e altrui, nonché diverse modalità relazionali con adulti e pari e aprire alla possibilità di entrare in contatto in modo autentico e non giudicante con le proprie paure, le timidezze, le inibizioni, le vergogne tipiche dell'adolescenza, affinché gli strumenti propri dell'arte teatrale sollecitino quei processi che consentano loro acquisire maggiore sicurezza in sé stessi.

## 2. Contesto

Il progetto rientra tra le attività formative proposte dal Centro per la Famiglia Astrolabio, progetto sperimentale (D.G.R. 5955 del 14/02/2022) di Regione Lombardia il cui scopo è quello di promuovere il ruolo sociale, educativo e il protagonismo delle famiglie.

In tale ottica, il Centro propone attività di formazione, informazione e orientamento strutturate *ad hoc* per le diverse fasi del ciclo di vita dell'individuo, tra cui l'adolescenza, in stretta sinergia con gli enti del territorio che, a vario titolo, si occupano del sistema famiglia al fine di integrare e valorizzare le risorse in essere e rafforzare le reti sociali e di solidarietà.

Per l'adolescente la dimensione del gruppo è fondamentale: essa permette la socializzazione del pensiero e, allo stesso tempo, allena la capacità di costruirsi un proprio punto di vista nel leggere la realtà.

Questo laboratorio vuole offrire ai ragazzi un contesto collettivo che li aiuti a sperimentarsi in molteplici campi: è corpo, voce e movimento, ma anche mente, relazione con l'altro, regole e tempi da rispettare, impegno e assunzione di responsabilità.

## 3. Destinatari

Il laboratorio si rivolge a ragazzi adolescenti di età compresa tra i 14 e i 19 anni. Per la buona riuscita del progetto è previsto un numero minimo di partecipanti pari a 6 fino ad un massimo di 20.

## 4. Obiettivi

Il laboratorio intende perseguire i seguenti obiettivi:

1. incrementare la capacità di espressione personale e di relazione con pari e adulti;

2. incrementare la conoscenza di sé stessi e del proprio corpo nello spazio e in relazione con gli altri;
3. favorire il riconoscimento e la gestione consapevole delle proprie emozioni;
4. favorire lo sviluppo della capacità di osservazione e auto osservazione;
5. migliorare il benessere psicologico.

## **5. Metodologia e operatori coinvolti**

Gli incontri sono condotti con una metodologia attiva e partecipata, intersecando attività di tipo teatrale con momenti più strettamente formativi e informativi.

Le finalità soprariportate sono perseguite usando strumenti quali l'improvvisazione, il training sul corpo (rilassamento, concentrazione, presenza psicofisica) e sulla voce (respirazione, dizione, pronuncia), le tecniche finalizzate all'esplorazione e al potenziamento delle proprie capacità espressive, il testo teatrale, il personaggio (tratti dal teatro o nati nel gruppo durante il training come proiezioni interpretative).

Le attività proposte possono essere svolte in modo individuale, in coppia o in gruppo.

Al termine di ogni incontro e/o delle attività proposte, in base ai bisogni emotivi emergenti nei partecipanti, si tiene uno spazio dedicato alla condivisione dell'esperienza soggettiva di ciascun membro e alla restituzione di quanto osservato, attribuendo ad esso un significato e trasformando così tali occasioni in momenti di crescita e di trasmissione incarnata di conoscenze riguardanti l'adolescenza e i compiti evolutivi che la caratterizzano.

Il materiale emerso e raccolto dai conduttori nel corso delle sessioni sarà rielaborato e condiviso con i partecipanti al termine del progetto, riservando uno spazio per una restituzione finale la cui forma sarà co-costruita con i partecipanti stessi, attribuendo loro un ruolo attivo nel processo di realizzazione dello stesso.

## **6. Modalità di accesso**

Possono accedere al corso tutti i ragazzi di età compresa tra i 14 e i 19 anni residenti in Vallesabbia. È possibile iscriversi contattando il centro per la famiglia Astrolabio al numero 338/6674876 o inviando una mail all'indirizzo: [astrolabio@areacoop.it](mailto:astrolabio@areacoop.it).

Il corso non prevede alcun costo per i partecipanti.

## **7. Durata e luogo**

Il progetto si articola in 14 incontri della durata di due ore cadauno. La frequenza prevista è di un incontro a settimana, il giovedì dalle 18:30 alle 20:30 (esclusi i festivi) e avrà sede presso la Sala riunioni del Comune di Villanuova.

Il progetto prenderà avvio nel mese di gennaio 2024 e terminerà nel mese di aprile del medesimo anno, per una durata complessiva massima di quattro mesi.

## **8. Valutazione**

Al termine del progetto sarà redatto un report nel quale saranno descritti i seguenti aspetti registrati durante la messa in atto dello stesso:

- Numero di partecipanti, frequenza ed eventuali drop out;

- Attività svolte e temi trattati;
- Sintesi dei dati raccolti in merito alla soddisfazione dei partecipanti;
- Osservazioni inerenti alle dinamiche osservate.

## **10. Costi e risorse**

Il laboratorio sarà tenuto dalla dott.ssa Paola Di Bernardo, psicologa, regolarmente iscritta all'Albo (matricola n.9987, Ordine degli Psicologi del Piemonte), e specializzanda in psicologia clinica, e Diego Belli, regista, attore e presidente dell'Associazione Viandanze, con esperienza pluriennale in campo teatrale con bambini e adolescenti.

Tutti i costi per la realizzazione del progetto sono a carico del Centro per la Famiglia, non è previsto costo di iscrizione per i partecipanti.

Si richiede, tuttavia, la possibilità di usufruire dello spazio comunale della Sala riunioni a titolo gratuito (ivi comprese le utenze per luce e riscaldamento).