

## **Scelgo noi qui ora, non previsti. Spunti dall'improvvisazione teatrale alla psicoterapia**

***I choose us here now, unforeseen:  
Suggestions from theatrical improvisation to psychotherapy***

**Luca Bernardini**

*Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista, CESIPc, Firenze*

**Riassunto.** Questa ricerca si propone di esplorare i potenziali contributi dell'improvvisazione teatrale alla psicoterapia, presentando tre spostamenti di asse fondamentali (da essere visti a vedere, da giudicare ad accogliere, dalla paura all'amore), tra loro solidali e profondamente intrecciati, utili a chi desidera costruire gentilmente con l'altro, a partire da una presenza aperta e saggia, su di un palco o in terapia.

**Parole chiave:** psicoterapia costruttivista intersoggettiva, improvvisazione teatrale, improvvisazione, psicoterapia, presenza

**Abstract.** This essay intends to explore the potential contribution of improvisational theatre to psychotherapy, presenting three fundamental shifts in mindset (from being seen to seeing, from judging to welcoming, from fear to love), reciprocally supportive and deeply intertwined, useful to the ones who want to build gently with the other, from an open and wise presence, on a stage or in therapy.

**Keywords:** intersubjective constructivist psychotherapy, theatrical improvisation, improvisational theatre, improvisation, psychotherapy, presence

*Assistere a dell'ottima improvvisazione teatrale  
è come guardare delle persone che assemblano l'aereo  
mentre sono già in volo.  
Del Close*

*Sii mediocre, sii banale, e fallisci felicemente.  
Keith Johnstone*

**A metà strada tra improvvisazione ingenua e finta improvvisazione:  
la pratica di una presenza aperta, saggia e compassionevole  
di fronte al noi imprevedibile**

La parola improvvisazione deriva dal latino *improvisus*, composto di *in-*, prefisso che indica mancanza, privazione, e *provisus*, participio passato di *providere*, prevedere. E cosa ci viene in mente quando parliamo di improvvisazione? Forse le interrogazioni orali per cui eravamo impreparati, oppure il jazz, il blues, una jam session musicale, il free style di una battaglia rap, o ancora alcune forme di poesia popolare? Esistono svariate circostanze che sembrano avere qualcosa a che fare con l'improvvisazione. Anche nella vita capita quotidianamente di doverci confrontare con situazioni non previste, e per quanto possiamo illuderci del contrario, il momento che sta per arrivare è sempre imprevedibile. L'improvvisazione non è quindi qualcosa di specifico, né improvvisare indica un'azione precisa, sia il sostantivo che il verbo descrivono piuttosto un modo di fare qualcosa, un processo, che può variare radicalmente in qualità, fino a indicare tre cose completamente diverse, ma vediamo meglio in che senso.

Se immaginiamo che esista un continuum lungo il quale poter collocare la capacità di improvvisazione di una persona in uno specifico ambito, a un estremo troveremo un'improvvisazione troppo improvvisata (ingenua, impreparata, sprovvista, caotica<sup>1</sup>), che consiste in un misero arrampicarsi sugli specchi, e all'altro un'improvvisazione troppo poco improvvisata (finta, pseudo-improvvisazione, rigida), che consiste nel ricorrere ad alcuni rassicuranti canovacci già collaudati. Proprio al centro troviamo invece l'improvvisazione che più ci interessa, quella che sosteniamo possa avere qualcosa da insegnare agli psicoterapeuti, poiché ogni psicoterapia non è che un insieme di momenti imprevedibili, che ne siamo coscienti o no. La letteratura non è infatti priva di contributi che sostengono il valore dell'improvvisazione teatrale come catalizzatore di benessere psicologico (Bermant, 2013) e pensiero divergente (Lewis, Lovatt, 2013), e come strumento per la formazione degli psicoterapeuti (Wiener, 1994; 2018). Quella che ci preme approfondire è un'improvvisazione che non si arrangia patetica procedendo a tentoni, arrabattandosi miseramente, né cerca appoggio in rassicuranti spartiti o copioni pre-parati e pre-visti, ma rischia invece una presenza aperta e vulnerabile all'imprevedibile, momento per momento, con saggezza, compassione e pratica instancabile. Lungo questo continuum infatti solo chi si trova al centro si allena a incontrare l'inatteso (con mente di principiante<sup>2</sup>), all'estremo caotico dell'improvvisatore ingenuo non c'è mai stato neanche il tentativo di imparare, e all'estremo rigido dell'improvvisatore pseudo-esperto l'allenamento viene abbandonato non appena si è consolidato un ventaglio di canovacci sufficiente a eclissare la possibilità dell'inatteso.

La verità è che non si finisce mai di praticare la capacità di improvvisare, poiché si tratta dello stesso cammino che porta a una maggiore presenza nella nostra esistenza. Quando non

---

<sup>1</sup> Caos e rigidità sono anche le due opposte rive del fiume del benessere e dell'integrazione descritto da Siegel (2010), che vede il disagio psicologico come l'arenarsi su una o entrambe queste sponde. Lo stesso avviene nell'improvvisazione teatrale, che può arenarsi sbilanciandosi verso caos o rigidità, o trovare la sua *aurea mediocritas* di oraziana memoria scorrendo armoniosa proprio al centro, sul letto vivo del presente emergente.

<sup>2</sup> Questa espressione la si deve alle tradizioni meditative buddiste, ed in particolare a Shunryu Suzuki-roshi (1970), che ereditandola da Dogen Zenji, ha scelto questa espressione come titolo del libro che raccoglie i propri insegnamenti.

ci si adagia negli estremi nutriti di ignoranza, pigrizia e paura, è infinita la possibilità di crescita in sensibilità e lucidità.

Non è difficile immaginare un parallelismo con gli psicoterapeuti: in un mestiere così follemente complesso è sempre dietro l'angolo la possibilità di muoversi a caso, ignoranti, sradicati da qualsiasi riferimento o visione d'insieme, o al contrario applicando rigidamente qualcosa che 'sappiamo' che funziona (deve funzionare!). E quanto è difficile restare nel mezzo? Coi piedi ben piantati su di un ricco e solido terreno: di esperienza personale (come pazienti innanzitutto, sempre più esperti di noi stessi) e studio della crescente esperienza della nostra comunità professionale (i nostri maestri di vastità<sup>3</sup>), aperti a ciò che si presenta tra me e l'altro, a ciò che emerge nel campo<sup>4</sup> momento per momento. Quanto è difficile esserci? In quello spazio incerto e cangiante, sottile, potente e ferito, nel quale l'incontro ha luogo e il dolore chiama cambiamento, là dove siamo chiamati all'arduo privilegio di servire la sanità mentale della nostra famiglia umana.

L'improvvisazione teatrale è forse la forma di improvvisazione più vicina alla vita e alla psicoterapia poiché riguarda la danza relazionale di corpi e menti, parole e movimenti emergenti nello spazio e nel tempo. Nelle altre forme di improvvisazione (musicale, poetica ecc.) corpo e parola vengono usati in modi meno direttamente approssimabili (se non in maniera più implicita o metaforica) all'incontro terapeutico. Da questo mondo tenteremo quindi di raccogliere qualche preziosa bussola, che rubata al palco per essere consegnata allo studio nel quale incontriamo la sofferenza dell'altro, ci possa guidare.

Lo faremo proponendo tre spostamenti di asse a nostro avviso fondamentali per ogni improvvisatore (appassionato, curioso e desideroso di crescere), tre piccole rivoluzioni copernicane tra loro solidali e profondamente intrecciate: *da essere visti a vedere, da giudicare ad accogliere, dalla paura all'amore*. Si tratta di tre viaggi paralleli e in parte sovrapposti, i cui confini sfumano l'uno nell'altro, cammini interiori che non finiscono mai, verso orizzonti più ampi di quelli ai quali siamo abituati.

### Da essere visti a vedere

La prima grande preoccupazione di chi frequenta un corso di improvvisazione teatrale è il momento in cui dovrà salire su di un palco per mettere in scena uno spettacolo che non esiste ancora, per la precisione uno spettacolo di cui si saprà qualcosa di più solo quando sarà finito. La prima grande preoccupazione di chi frequenta un corso di specializzazione in psicoterapia è il momento in cui dovrà entrare in una stanza con un paziente per costruire insieme un percorso che non esiste ancora, per la precisione un percorso di cui si saprà qualcosa di più solo quando sarà iniziato già da un po'.

Il palco come la stanza di terapia sembrerebbero trovarsi sotto simili riflettori, c'è un 'pubblico' che ci guarda, e noi vogliamo uscirne bene, evitare figuracce, raccogliere complimenti, sentirci capaci, intrattenere o aiutare, eppure siamo nella spiacevole posizione di chi non sa cosa potrà accadere.

La nostra cultura meritocratica non ci viene certo in soccorso, in occidente è da sempre rinforzata l'ossessione per il controllo di come l'altro ci vede, la dimensione valutativa tra-

---

<sup>3</sup> Alessandro Bergonzoni parla di *voto di vastità* nel suo spettacolo teatrale del 2010, *Urge*.

<sup>4</sup> Si fa qui riferimento al campo in senso gestaltico, in particolare come trattato da Francesetti (2019), estensione ulteriore dell'intersoggettivo al contesto più ampio dal quale ogni *tra* emerge.

sversale al nostro sistema educativo ne è un esempio, il valore personale non è percepito come qualcosa di intrinseco a ogni essere umano, rimane piuttosto tutto da dimostrare nel costante confronto con gli altri, meglio se su qualcosa di misurabile 'oggettivamente'. Un'economia capitalista devota all'imperativo della produttività poi, forse al tempo stesso madre e figlia della nostra cultura, chiama benzina sul fuoco, consolidando meccanismi che creano competizione e insoddisfazione apparentemente irreversibili, tanto è violenta la sua spietata spinta di accelerazione. Senza arrischiarci in considerazioni che vanno oltre le nostre competenze, possiamo però portare un piccolo esempio quotidiano assai rappresentativo della cultura *egoica*<sup>5</sup> che incarniamo: la nostra radicata tendenza a essere disposti ad ascoltare l'altro solo in funzione di ciò che cercheremo di dire poi nel tentativo di affermarci ('ribadir-ci', 'reiterar-ci') e impressionarlo. Chi di noi infatti è veramente capace di aprirsi a ciò che l'altro sta comunicando senza correre avanti a preparare la propria battuta? Chi è disposto a non sapere cosa dire quando l'altro avrà finito, ovvero ad ascoltare ciò che sente e lasciarsi cambiare da ciò che ascolta? E chi riesce a farlo sempre? Temiamo la risposta sia triste. Non c'è tempo di fermarsi a vedere cosa c'è, chi c'è, e come emerge momento per momento l'altro da me (e cosa emerge in me impreveduto in risposta). Se sono intento a difendere il mio senso di identità e il mio ruolo, dimostrando il mio valore, anticipando e sceneggiando un mio copione ideale, consolidando una regia semidittatoriale, l'altro è dolorosamente strumentale, una comparsa. Il compagno in scena è strumentale - il paziente in studio è strumentale - alla storia che mi voglio raccontare: per essere visto, senza neanche accorgermi, ho smesso ormai da tempo di vedere e ascoltare.

Keith Johnstone, noto pedagogo di improvvisazione teatrale, consegnava ai suoi improvvisatori un 'antidoto' alla cultura occidentale che li abitava, quando prima che salissero sul palco suggeriva loro di essere mediocri, banali, e fallire felicemente. Nella nostra esperienza di insegnamento questa frase, condivisa all'inizio di ogni corso, suscita sempre grandi sorrisi sui volti dei partecipanti, e una sorta di rilassamento/sollievo nei loro corpi. Crediamo che questo avvenga perché con grande precisione queste parole vanno a stuzzicare e smascherare una legge implicita che tutti abbiamo interiorizzato: sii eccellente, sii originale, e non fallire. Un imperativo paradossale, poiché genera una grande tensione, che ostacola proprio ciò che questo 'ordine', figlio del nostro campo sociale, vorrebbe ottenere. Rilassarci al contrario ci sostiene e ci apre, ma ecco che per ottenere rilassamento risulta assai più utile l'invito giocoso di Johnstone.

L'indicazione di essere originale inoltre, se ci soffermiamo con attenzione sul nostro sentire sociale, è ambigua e nasconde un'altra faccia: sii uguale agli altri. Discostarsi troppo dal prevedibile infatti non va bene, le deviazioni devono avvenire entro un confine accettabile che le renda riconoscibili: si pretende un'originalità conformista.

Proveremo adesso a descrivere una situazione concreta che possa aiutarci a veder calati in una situazione pratica alcuni dei concetti esposti fin qui.

Due improvvisatori vengono invitati a costruire insieme una scena, non appena il primo di loro (A) sale sul palco il tempo della storia inizia a scorrere, senza che alcun sipario si apra è già teatro: è sufficiente che un corpo entri nello spazio.

---

<sup>5</sup> Con *ego* si intende qui il sé concepito come qualcosa di reale, solido e permanente. Nella tradizione buddista questa non è che una nostra 'stretta', inaccurata e fuorviante costruzione della realtà. La proliferazione emotivo concettuale della nostra mente abituale infatti, non farebbe altro che salvaguardare e reiterare un certo modo di raccontarci la nostra identità come qualcosa di cristallizzato, come a preservarci in uno stato di illusione percepito come protettivo, che ci aliena però all'intima natura impermanente di ogni fenomeno, inclusi noi stessi.

Se immaginiamo che per l'altro improvvisatore (B), che si trova ancora fuori dal palco, questa sia la prima scena che si trova a improvvisare, non ci discosteremmo dalla realtà ipotizzando che anziché osservare il compagno, si trovi invece perso nella propria testa in cerca di un'idea geniale per 'non fallire'. È questo un lavoro faticoso che lo tiene in trappola nella solitudine di una dimensione (impossibile!) di controllo cognitivo del futuro.

Proviamo adesso a immaginare uno scenario parallelo nel quale al posto di B ci sia un altro improvvisatore, B2, che grazie alla propria esperienza si è quasi del tutto liberato della preoccupazione di essere visto e che data la stessa identica situazione (con lo stesso A che è entrato in scena) si muove in tutt'altro modo. Potremmo ipotizzare che B2 stia osservando A (che ha le mani in tasca, la schiena lievemente curva e si guarda attorno), ascoltando le sensazioni che la presenza di A nello spazio evoca in lui (sta forse aspettando?), e consentendo a vaghi ipotetici accenni di relazione tra sé e A di emergere (aspetta me? avevamo un appuntamento?). È questo invece un gioco divertente che lo libera in una dimensione di aperta attenzione sensoriale ed emotiva al presente. Niente a che vedere con le fatiche di B (da qui B1).

B1 si è perso ciò che di più prezioso è già presente: il compagno in scena. Non vedendo A deve cominciare da zero, inventare qualcosa dal nulla, e questo richiede uno sforzo immane e innaturale, uno slancio che parte già in controtempo con ciò che il pubblico ha visto accadere in scena nei primi secondi: una precisa presenza di A che è già una proposta, è già un inizio, chiama già relazione, palesa già un campo. Non serve altro che (essere allenati a) vedere anziché preoccuparsi di essere visti.

Nel peggiore dei casi i primi secondi della scena verranno totalmente cancellati da una brusca sovrascrittura dell'idea 'geniale' di B1 a ciò che già stava emergendo. La cosa grave è che siamo talmente identificati con le nostre idee sradicate da ciò che c'è, che nella maggior parte dei casi siamo pure soddisfatti delle nostre interazioni 'dissociate', siamo così assuefatti al nostro raccontarci di avere il controllo, che la nostra soddisfazione è più legata a quanto sentiamo di aver dominato la situazione e imposto le nostre aspettative, che non a quanto siamo riusciti ad ascoltare il momento presente (Stern, 2004) e danzare con la sua sottile e impermanente complessità. Siamo così profondamente affezionati a un'idea di intenzionalità personale positiva da affermare forzando il reale, che perdiamo interesse per una più delicata e fine idea di verità<sup>6</sup> emergente: che ci include sì, ma ci trascende, che ci riguarda sì, ma certo non esauriamo, che siamo in grado di cogliere, ma sempre approssimativamente, e solo da una posizione di autentica umiltà (Pensa, 2019).

Ma torniamo ancora un istante al nostro B1, che trovata l'idea 'giusta' nella sua testa entra in scena: la mano pronta a impugnare ed estrarre la pistola, nella sua storia siamo nel far west ed è in corso un duello tra cowboy. Cosa accade a questo punto? A si adegua: leva le mani dalle tasche, smette di guardarsi attorno, drizza la schiena e si sposta dal centro della scena per fare spazio al compagno. Il pubblico ha visto iniziare la scena precedente, ma accetta di buon grado che venga scartata per iniziare questa. B1 è soddisfatto, l'idea gli sembra originale, sebbene possa rivelarsi di una banalità sconcertante se continuerà ad aggrapparsi a un canovaccio cinematografico che lo rassicuri. Ma se continua a non vedere A, la relazione non potrà che appiattirsi su stretti orizzonti bidimensionali (come alcuni villaggi dei set we-

---

<sup>6</sup> Si fa qui riferimento alla verità soggettiva intesa come il sentire di ciascuno, che in quanto vissuto soggettivo è di per sé vero e non può essere contraddetto, negato o cancellato dall'altro. Quando più persone condividono un momento si è in presenza di una costellazione di verità soggettive tutte ugualmente legittime, in parte concordi, in parte discordi, sempre tra loro diverse.

stern nei quali le case hanno solo la facciata), la scena non respirerà nel presente, ariosa e rilassata, correrà didascalica verso il futuro, emergerà una smania frettolosa di raccontare una storia che compiacce il pubblico per 'portare a casa' il risultato. E il mistero dell'incontro imprevedibile con il compagno è aggirato, l'ego nutrito, un prodotto di un'originalità conformista sufficiente a salvare le apparenze consegnato a chi ci vede. Gli spettatori rideranno nel riconoscere uno scenario fin troppo familiare, ma nessuno ricorderà quella specifica storia, perché l'ha già vista. L'improvvisatore inesperto, spaventato dal vuoto, si è affrettato a riempirlo di un presente prestampato, temendo il rischio del caos si è lanciato verso la certezza della rigidità, i riflettori d'altra parte mettono fretta e possono accecare, non ha visto, né saputo rischiare la vulnerabilità di ascoltare l'altro: che è già tutto ciò che davvero e sempre servirà.

Questo microscopico esempio col quale abbiamo provato a zoomare sul bivio 'invisibile' che tutte e tutti attraversiamo costantemente nei primi dieci secondi di una relazione (e per tutti i secondi che seguono), è utile a ricordarci che, anche se non ci accorgiamo, stiamo continuando a fare una scelta (sempre e con tutti, inclusi noi stessi), stiamo imboccando la strada dell'essere visti o del vedere, e se non ci alleniamo propendiamo spontaneamente e persistentemente verso diversi gradi di cecità al presente più o meno disastrosi.

*Una mente vuota e pronta. Se la vostra mente è vuota, è sempre pronta per qualsiasi cosa; è aperta a tutto. Nella mente di principiante ci sono molte possibilità; in quella di esperto, poche. (...) Quando non cercate di ottenere niente, allora avete il corpo e la mente qui, proprio qui. (...) In questa posizione non c'è bisogno di parlare del giusto stato mentale. Lo possedete già. (Suzuki, 1970, trad. it. p. 22, 29 e 31)*

Così in seduta, ogni volta che sentiamo i riflettori puntati su di noi, e ci chiudiamo nella testa a lavorare in cerca di qualche 'canovaccio' al quale poterci aggrappare, che sia per evadere il nostro senso di inadeguatezza o per consolidare il nostro illusorio senso di competenza fa poca differenza, possiamo riconoscere questa strada così familiare, che imbocchiamo da una vita, quotidianamente. Siamo fortunati, perché ogni momento ci ripropone questo stesso bivio, ancora e ancora, e possiamo prendere la strada meno battuta: tornare a *fare spazio* all'altro. Quando spostiamo la luce sul paziente iniziamo a vedere, e mentre vediamo qualcosa si rilassa in noi, possiamo smettere di preoccuparci di essere visti ed essere finalmente presenti, e quando ci siamo, come per magia<sup>7</sup>, sono a nostra disposizione un'infinità di sottilissime informazioni preziose e cangianti sul campo emergente. Quando faccio spazio all'altro non sono più solo, cedo volentieri onnipotenza e impotenza in cambio di umiltà, la presunzione del controllo in cambio di una più complessa e realistica intersoggettività, inizia a farsi sentire il coraggio di una presenza vulnerabile. Vedere è uno stato di grazia, ma la buona notizia è che chiunque lo può coltivare nella propria quotidianità, anche solo nei primi dieci secondi di un'interazione, osservando il compagno in scena in un corso di improvvisazione, o ascoltando davvero la persona che gli sta parlando nel mezzo di una conversazione: fare spazio.

---

<sup>7</sup> È questo uno stato di grazia che, se da un lato richiede una pratica instancabile prima che se ne possa iniziare anche solo a intuire il sapore, dall'altro ripaga ogni sforzo aprendo a una percezione più vasta, profonda e preziosa di sé e dell'altro. Quando iniziamo ad abitare le più sottili pieghe del presente scopriamo che è tutto più vivo e vibrante di quanto pensassimo, troviamo occhi che prima non avevamo.

## Dal giudicare all'accogliere

Ha inizio una scena tra A e B: A saluta B come se lo conoscesse, B risponde domandando ad A chi sia. Ora, nel mondo dell'improvvisazione teatrale, una delle prime regole che viene insegnata è: 'dire sì' a qualsiasi proposta il compagno ci faccia. Dal momento che stiamo costruendo dal nulla una relazione tra due personaggi un mattoncino alla volta, negare il mattoncino che l'altro ha messo viene considerato da quasi tutti un errore molto evidente (sebbene spesso altri 'no' più sottili, come quello dell'esempio precedente non vengano neanche notati).

La scena viene quindi fermata, l'insegnante spiega che B ha negato la proposta di A, che con la sua battuta aveva stabilito che i loro personaggi si conoscessero: la parola errore è nell'aria, insieme alla dimensione del giudizio. L'insegnante sta semplicemente cercando di insegnare ciò che gli è stato insegnato in una cultura dalla penna rossa facile, nella quale c'è una precisa gerarchia di potere in ogni contesto educativo, e ancora una volta vince chi viene visto meglio dagli altri (in particolar modo da chi comanda, che ha sempre l'ultima parola). Peccato che questo clima giudicante abbia almeno tre effetti collaterali apparentemente invisibili: (1) rinforza l'importanza di essere visti (indebolendo la possibilità di vedere), (2) circoscrive le possibilità relazionali nel presente dentro il confine di un sottoinsieme molto stretto, (3) e impedisce quella rilassatezza che consentirebbe di riflettere su ciò che è successo su di un piano più sottile, utile a comprendere come è andata e come far funzionare meglio le cose in futuro.

Vediamo meglio in che senso può davvero accadere tutto questo in un solo commento a una sola battuta pronunciata nei primi dieci secondi di una scena.

(1) B sente di aver sbagliato, e questa sensazione accrescerà la sua paura di sbagliare ancora, parte della sua attenzione si sposterà quindi sullo sguardo degli altri, andando a sottrarsi al suo vedere il compagno in scena (che è invece la cosa più utile da fare).

(2) Ci sono poi infinite scene che non hanno avuto luogo perché la battuta di B è stata giudicata come un errore e l'azione interrotta. Vediamone qualche esempio. Ipotizzando che A sia una donna e B un uomo, se A fosse la figlia che B non ha mai conosciuto? O una compagna di scuola dell'asilo che B non riconosce? O B fosse un Don Giovanni che scorda facilmente le sue prede? O avesse l'Alzheimer? O ancora A fosse una fan sfegatata di B che B non conosce? E se A fosse una parte di B che B nega che esista? O un fantasma, un alieno, eccetera eccetera. Tutti questi mondi sono stati tagliati fuori dalla possibilità di emergere, la persona investita del ruolo di insegnante di improvvisazione li ha esclusi. Ebbene c'è qualche limite nella capacità di confrontarsi con l'imprevisto se ci si aggrappa alla regola del 'sì' per dire no al rischio di improvvisare davvero con quello che c'è. Come mai quando c'è un no dovrei fermarmi anziché avere fiducia che ne possa poi emergere il senso? Non è forse questo irrigidirsi sull'obbligo del sì un no ben più grande, incarnato proprio da quello che dovrebbe essere il mio allenatore all'imprevisto?

(3) C'è però anche una terza cosa che avviene quando emerge un campo giudicante caratterizzato da un riduzionismo dualistico giusto-sbagliato: che iniziamo a preoccuparci di avere ragione, e a difenderci dalla possibilità di avere torto, perché una di queste due condizioni (a cui stiamo riducendo la complessità) è considerata all'unanimità come nettamente preferibile. È questo un movimento di chiusura che ci impedisce di accogliere i sottili processi intersoggettivi in gioco in ciò che è accaduto. Se devo dimostrare di essere innocente cesso di incuriosirmi di che cosa sia successo dentro di me, e tra me e l'altro, e tra noi e il contesto dal quale siamo emersi, ancora una volta smetto di vedere per rincorrere l'esser visto.

E se invece di nutrire grossolanamente il nostro ego con la guerra infinita del giudizio che chiede vincitori e perdenti dividendo e umiliando, immaginassimo un campo accogliente e delicato, non dualistico, non divisivo, nel quale giocare insieme a incuriosirci sottilmente? A quante informazioni avremmo accesso allora? Forse B era teso all'idea di fare una scena proprio con A, e la tensione mette un improvvisatore sulla difensiva, rendendolo più incline a costruire un clima negativo nell'interazione, può darsi che quel no gli sia scappato a partire da una posizione di questo tipo. Forse A ha ignorato qualcosa di sottile che B aveva già 'installato' nella scena, irritandolo. Forse il modo in cui A ha riconosciuto B ha spaventato B per qualche ragione. O semplicemente B non ricordava la regola del dire sì e sì è sentito libero di rispondere quello che gli veniva. E l'insegnante? Ha forse subito proprio oggi un'umiliazione da parte di un suo superiore in un ambito completamente diverso nel quale lavora part time per arrotondare? E se l'idea di poter correggere qualcuno gli desse una piacevole sensazione di riscatto e autorità, rinforzando la sua percezione di sé come esperto (che sa), e quindi superiore (a chi non sa). Forse ha scelto questo lavoro perché per come l'ha vissuto da allievo (subendolo e interiorizzandolo) lo esaltava l'idea di detenere almeno in questo contesto una piccola dose di potere. E l'autore che sta scrivendo sta forse iniziando a giudicare l'insegnante dell'esempio, sentendosi in qualche modo superiore? Questo piano dell'emergere di un presente gravido di interdipendenze complesse ci è accessibile da una posizione di accoglienza dei nostri limiti.

Ma per accogliere dobbiamo prima mitigare il giudice che ci portiamo dentro, quello che divide tutto in: mi-piace lo-voglio (e anche va-bene vado-bene), non-mi-piace non-lo-voglio (non-va-bene non-vado-bene), e questo è possibile se proviamo a *ritrovare il nostro punto di tenerezza*. Così in seduta, ogni volta che iniziamo a giudicare il paziente o noi stessi come terapeuti, possiamo ricordarci della nostra umanità, dei limiti che questa necessariamente comporta in mille personali modi, e poi dei genitori del paziente alle sue spalle, dei suoi nonni alle loro, dei nostri genitori alle nostre spalle, e dei nostri nonni alle loro, della società e della cultura che respiriamo, degli incontri che abbiamo fatto o mancato, infine del desiderio di fare del nostro meglio malgrado i nostri punti ciechi e le nostre assenze. È questo il punto di sincerità profonda dal quale esistiamo e quello da cui possiamo fare la più grande differenza, poiché ci apre e ci accoglie. Solo da questa apertura sgorga una maggiore libertà dai nostri limiti.

Il giudizio che vorrebbe migliorarci è indelicato e scoraggiante, crea la tragica semplificazione dualistica della colpa, che è mia o tua, lettura spietatamente binaria eppure costantemente rinforzata a livello sociale. Se mi devo difendere in un tribunale bidimensionale non posso incontrare l'altro in uno spazio tridimensionale per domandarci insieme cosa sia successo di difficile tra noi e di cosa potremmo avere bisogno per funzionare sempre meglio insieme. La colpa suppone che ci sia qualcuno di 'rotto', che lo si debba isolare e inquisire, ma questo è soltanto un modo grossolano per dissociare tutto ciò che è sconveniente nella speranza di poterlo scaraventare altrove, evitando le difficoltà più spiacevoli, e tutto ciò di cui più ci vergogniamo. Eppure, proprio guardarci da vicino è la sfida che ci chiama: entrare in intimità con ciò che sembrerebbe andare storto, incastrarsi male, faticare a funzionare, coglierne il senso, accoglierlo, farne un maestro.

In un seminario tenutosi al CESIPc nel 2018 Gianni Francesetti poneva una domanda preziosa di questo tipo (sperando di rendere giustizia alle parole del collega): come usiamo i nostri modelli di psicoterapia per evitare di vedere e persino giustificare la nostra psicopatologia personale?



E a partire da questo interessante spunto: è possibile che utilizziamo questo nostro mestiere, e la nostra formazione (in modo più o meno sottile o consapevole), per arrogarci il diritto di non mettere in discussione il nostro equilibrio psicologico? Rischiando quindi di agire il nostro disagio sull'altro, di imporre la nostra sofferenza nella relazione, utilizzando il nostro sapere (distorto) come strumento di potere (in pseudo-scienza e incoscienza) e di totale auto-amnistia. In fondo quando abbiamo una investitura ufficiale (iscrizione all'albo e specializzazione) e tutti i lustrini del caso (ogni genere di ulteriore formazione accumulata), è nostro il potere di esercitare, e nessuno verrà in quella stanza a controllare. Figurarsi quando pratichiamo da anni e magari diventiamo pure docenti. Ma a questo percorso formativo formale corrisponde una complessificazione della nostra lettura di noi stessi e del mondo? Una crescita della nostra sensibilità all'interdipendenza di tutto l'esistente e al senso del nostro essere presenti o assenti a noi stessi e agli altri?

Lo psicoterapeuta occupa una posizione di grande potere, lo studio nel quale riceve, gli oggetti con cui lo decora, la sua seduta, i libri sugli scaffali e i titoli appesi alle pareti, i vestiti che indossa, tutto può raccontare di qualcuno che sa, e ricordare al paziente che ignora, che non è uguale al suo dottore, che si trova in una posizione subalterna. È fondamentale rendere consapevoli le profonde asimmetrie che questo ruolo porta con sé. Sarebbe ingenuo pensare che i mestieri d'aiuto siano immuni alle possibilità di negligenza, abuso e violenza insite in ogni sistema gerarchico, inclusa la gerarchia legata al sapere: esperto-paziente.

Le persone che chiedono aiuto psicologico sono in cerca di libertà e stabilità, spesso si sentono imprigionate nei soliti 'copioni' e/o perse, senza un baricentro interno affidabile. Gli psicoterapeuti stessi sono stati e sono pazienti a loro volta, e si trovano a facilitare libertà e stabilità nell'altro mentre tengono d'occhio le proprie. Quando una scena di improvvisazione teatrale non funziona possiamo sempre ripartire con leggerezza da zero; quando ci troviamo con una persona che si sta affidando a noi nel suo momento di massima vulnerabilità, dobbiamo essere assai più prudenti e delicati, e capaci di riparare qualora si presentino momenti di rottura relazionale. La riparazione è un momento nel quale non solo ci mettiamo in discussione, ma insegniamo al paziente (e a noi stessi) che esiste uno spazio possibile tra noi nel quale incontrarci e parlare di cosa è successo (o sta succedendo), di come e quanto fa male, e di come provare a recuperare. Questo spazio ci allena ad accoglierci, incontrandoci per dirci come ci siamo sentiti, cosa ci è successo dentro, e domandarci insieme di cosa avremmo bisogno affinché questo disincontro non si ripeta, o qualora si ripetesse ce ne possiamo accorgere sempre prima e dircelo. Solo un terapeuta umile (non auto-umiliante) è capace di essere onesto con se stesso e mostrarsi all'altro con sincerità nella sua limitatezza, senza ignorare il contributo del paziente, aiutandolo piuttosto a comprenderlo sempre più a fondo senza giudicarsi.

Il viaggio dal giudicare all'accogliere ci riguarda tutti, nessuno escluso, e rispetto a questa dimensione siamo sempre - e solo - eterni allievi (insegnanti inclusi!). Senza accoglienza non possiamo guardarci con onestà, e fin quando ci giudicheremo sarà nostro interesse stare alla larga da noi stessi, perché quando iniziamo a vederci spesso non ci piace molto ciò che troviamo. Eppure è ciò che c'è, ogni nostra miseria e piccolezza emerge da una precisa storia in un preciso campo sociale, è così per ogni essere umano, e possiamo provare tenerezza per tutti noi, un tutti che include noi stessi, mediocri, banali, felicemente fallibili, unici come chiunque altro.

Scelgo noi qui ora, non previsti

## Dalla paura all'amore

B è spaventato, anche A probabilmente lo è, e la loro mente abitudinaria cerca di proteggerli con gli strumenti collaudati che ha, nei momenti pericolosi sentiamo in primo piano gli occhi minacciosi degli altri, pronti a giudicarci, e questo aumenta la paura, che restringe ulteriormente il nostro campo visivo, fino al punto in cui la minaccia percepita è tanto evidente che iniziamo a fuggire dal presente cercando di risolvere il futuro da soli, chiudendoci sulla difensiva, a volte congelandoci. Così la scena entra in cortocircuito, perde vitalità e libertà e infine si spegne: senza accorgerci la paura che emerge per proteggerci si trasforma in pericolo che si autoavvera.

La relazione è uno spazio nel quale possiamo aver sperimentato rotture senza riparazioni, e il presente un tempo nel quale possiamo aver provato sensazioni schiaccianti da cui siamo messi in salvo dissociandoci, tendiamo così a precluderci le uniche due cose che potrebbero aiutarci ad attraversare la vita: il nostro compagno di scena e il momento presente, l'altro così com'è e ciò che c'è.

La paura spegne gioco, curiosità e connessione cooperativa, e chiede conforto, chiama un luogo sicuro, caldo, che sappia scioglierne il gelo, un potente abbraccio d'amore elementare. Occorre dunque provare a *scioglierla* se, inizialmente solida, tende il corpo, occupando un volume ampio come fa il ghiaccio, che possa farsi meno rigida e ingombrante, come liquida, riducendosi a timore, fino - non sempre e non necessariamente - ad evaporare quasi completamente. Per questo serve che il corso di improvvisazione, la scuola di specializzazione in psicoterapia, o lo studio nel quale siamo pazienti, diventino per noi luoghi sicuri nei quali sentirci amati per come siamo già. Uno spazio dove dimenticarci dell'essere visti per iniziarci a vedere, del giudizio per iniziarci ad accogliere, della paura che abbiamo del nostro mondo interiore e dell'altro per consentire all'amore di emergere, e sciogliendoci aprirci, teneramente, a noi stessi e agli altri nell'unico momento che abbiamo.

Quante volte (noi come i nostri pazienti) siamo severi e aggressivi con noi stessi riguardo al nostro modo di muoverci nel mondo, eppure non lo saremmo nei confronti di un bambino, ma forse lo siamo ancora nei confronti del bambino che eravamo, che si è però salvato grazie a quel modo di muoversi nel mondo. Quel bambino che tutti siamo stati non aveva mai improvvisato una vita prima, si è trovato a salire sul palco di una famiglia che non ha scelto, con un cervello ancora drasticamente acerbo, la totale assenza di esperienze, un repertorio di strategie ridicolmente limitato sulle quali poter contare per esprimersi e comunicare, e una capacità di comprendere i propri bisogni tutta da imparare. E allo stesso tempo quel bambino ha abitato il mondo in un modo squisitamente suo, attivamente e proattivamente, viva metà di ogni diade relazionale, seppure quasi sempre in posizione subalterna, ha appreso da ogni circostanza e resistito a difficoltà sconvolgenti attingendo alle proprie incredibili risorse. Chi si sognerebbe di giudicare un improvvisatore così alle prime armi, così ontologicamente impreparato? Siamo tutti capaci di intuire la paura intrinseca a una simile posizione di inesperienza, dipendenza e vulnerabilità. E tutti abbiamo chiaro che cosa chiedeva la nostra paura quando eravamo piccoli, la stessa cosa che chiede adesso che siamo adulti: amore. L'amore è il compagno (dentro o fuori di noi) che sul palco o nella vita accoglie e scioglie la nostra paura facendoci sentire che è lì con noi, che non siamo soli nel rischioso viaggio che ci aspetta, è un abbraccio materno che culla il nostro realistico terrore di fronte all'incertezza e alla certezza che vivere implichi attraversare una buona dose di dolore. C'è un'unica evidenza triste e chiara, comune al gioco di uno spettacolo improvvisato e a quello della vita: dovremo lasciare andare tutto e tutti (personaggi o persone), inclusi noi stessi. Il tempo non torna in-

dietro e non c'è copione né prova generale che ci possa rassicurare, e finché dura il tempo, la scelta che torna a ogni istante è difficilissima ed elementare: esserci o scappare altrove, fare di ciò che c'è (piacevole o spiacevole) il nostro maestro verso una sempre maggiore apertura del cuore, oppure resistere al presente e chiuderci.

*Partecipare a questo cambiamento continuo che chiamiamo 'vita', essere tutt'uno con lei, è l'unica promessa sensata di felicità. (Pablo d'Ors, 2014, p.30)*

Ogni forma di sofferenza psicologica può essere immaginata come un violento squilibrio emerso a partire da alcune assenze dell'altro significativo, un eccesso di paura che non trova un amore sufficientemente vasto ad abbracciarla. Un piccolo improvvisatore che avanzando a tentoni sul palco non trovi nel compagno 'esperto' accoglienza alla propria presenza nella sua interezza, impara a lasciar fuori le parti di sé alle quali non viene fatto spazio (Cionini, Mantovani, 2016), apprende l'assenza come forma di salvezza provvisoria. La psicoterapia è quindi un palco 'di scorta' o d'emergenza, un secondo palco (spesso ultima spiaggia), e lo psicoterapeuta un improvvisatore aperto, saggio e amorevole, che può sostenere la persona: nel fare spazio alle parti di sé che non potevano essere sentite, nel recuperare il proprio punto di tenerezza rispetto a ogni giudizio subito e interiorizzato a partire dai copioni rigidi e/o caotici delle proprie figure di attaccamento, e nel coccolare con amore la propria paura, accogliendo tutta la difficoltà di cambiare, per poter finalmente iniziare a improvvisare la propria vita a partire dai propri bisogni profondi.

*Senti le tue emozioni direttamente (...) e lascia che la loro forza ti apra. (Kongtrül in Chödrön, 2013, trad. it. p. 112)*

Cosa si è scritto in noi a partire dalle nostre prime cruciali esperienze sul palco della vita? E come possiamo liberarci di questi spaventati copioni che sovrascrivono il passato al presente? Come possiamo tornare ad essere più liberi di improvvisare? Se ogni nuovo momento fosse un foglio bianco, chi chiede aiuto lo fa perché si accorge che su questo foglio vede pochissime possibilità, tornando a disegnare cose troppo simili tra loro con un tratto rassicurante ma anche stretto e stereotipato, che inizia a non piacergli più. L'obiettivo di una psicoterapia che funzioni è che a poco a poco su quel foglio inizino ad apparire tratti sorprendenti, senza precedenti, sempre più liberi di essere ispirati dalle mille cangianti informazioni ed energie emergenti nel momento presente, prima inaccessibili.

## Conclusioni

La nostra esistenza sembra soggetta a queste due opposte forze: la paura che chiude, in particolar modo a tutto ciò che di spiacevole potremmo sentire, e l'amore che apre, a qualsiasi cosa sentiamo, paura inclusa. L'arte dell'improvvisazione è raffinatissima capacità di presenza che consente di mettere la propria capacità di sentire al servizio della relazione al fine di compiere insieme il viaggio dalla paura all'amore. Che si tratti di due musicisti, due ballerini, o un terapeuta e un paziente, se non ci stiamo solo arrangiando alla meno peggio né stiamo ripiegando su logori canovacci passepartout, significa che ci troviamo nel centro vibrante dell'improvvisazione, dove la vita scorre senza che le resistiamo, e non possiamo fare a meno di sentirne tutta la tragica bellezza, momento per momento.

Se A e B ci sono davvero possono iniziare a rilassarsi (non sono soli!), e se si vedono possono scoprire quanto sia già tutto lì (i corpi nello spazio: l'altro, le proprie sensazioni), in un processo giocoso e spontaneo inizieranno a lasciarsi ispirare dal campo e a costruire mattoncino dopo mattoncino, basteranno pochi mattoncini ben accolti a dimenticare la paura del vuoto e iniziare ad affezionarsi a ciò che emerge, divertendosi, mentre si fa sempre più fluido quel viaggiare condiviso.

Non è un caso che nei tre spostamenti d'asse presentati la direzione in cui suggeriamo di incamminarci sia sempre più vasta di quella da cui proveniamo, capace di contenerla e contenendola trasformarla. Possiamo infatti *vedere* la nostra ossessione di essere visti, *accogliere* la nostra tendenza a giudicare, e cullare la nostra paura nell'*amore*. Mentre non è vero il contrario. Non è forse meraviglioso? Sembrerebbero tre bussole che puntano verso uno stesso nord: la vastità. Tre rivoluzioni copernicane che togliendoci dal centro ci aiutano a essere presenti e sentirci parte di un sistema gravitazionale più ampio, un campo complesso che emerge e richiede infinita pratica per essere ascoltato, e allo stesso tempo rinnovata umilmente di principiante. Ed è buffo, alludendo all'astronomia, tornare a nominare l'idea di *fare spazio*, che assume in questo contesto un suono ancora più poetico e spalancato. *Ritrovare il nostro punto di tenerezza* fa pensare a un centro comune all'orbita di ogni diverso pianeta (metafora di ogni persona) del nostro sistema (metafora della nostra famiglia umana), che è il sole: l'amore che *scioglie* la paura della notte in giorno, luce a cui la vita risponde coraggiosamente fiorendo. Non è forse l'amore che ogni bambino si aspetta di trovare, e al quale ogni essere umano è sensibile più di ogni altra cosa, la forza che ci nutre e ci apre e della quale soffriamo la mancanza con sconcerto viscerale?

Che si tratti di improvvisazione teatrale, di psicoterapia o della nostra vita (che a volte include le precedenti), riteniamo che impegnarsi a vedere, accogliere e amare sia una rotta di cambiamento etico dalle potenti implicazioni sociali e politiche. Ogni insegnante con i propri allievi, ogni terapeuta con i propri pazienti, ogni persona con ogni altra persona, sé stessa inclusa, può fare una differenza su questa Terra in ogni momento, il bivio è sempre lo stesso e con la pratica possiamo scegliere sempre più spesso, in sempre più persone, la strada che rimargina e unisce a quella che ferisce e divide.

*La rivoluzione della pratica avviene quando comincio ad aprirmi alle singole esperienze (interne ed esterne). (...) Io non sono più l'ente fisso e definito che giudica l'esperienza, ma divento parte di un processo di conoscenza-comprensione che fluisce col fluire dell'esperienza. Non sono più dedito, allora, a valutare meccanicamente se appropriarmi della realtà o se respingerla, ma sono pronto a volgermi con interesse verso la realtà così come essa è...*

*Sono interessato a vedere il continuo cambiamento, a vedere il movimento della mia mente-cuore, sono interessato ad assistere a questi moti dell'anima, senza necessariamente percepirla come una minaccia o come una promessa. La felicità non dipende più da quante esperienze piacevoli riesco ad accumulare, ma dalla mia capacità di aprirmi e di incontrare il momento. (Papachristou, 2019, p. 106)*

Che possiamo tutti, improvvisatori della nostra vita su questo pianeta, vedere chiaramente, accogliere teneramente e amare invincibilmente ogni momento presente al quale ci è concesso di partecipare.

## Riferimenti bibliografici

- Bermant, G. (2013). Working with(out) a net: Improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in Psychology*, 4, 929.
- Chodron, P. (2012). *Living beautifully with uncertainty and change*. Boston: Shambhala (trad. it. *Vivi nella bellezza. L'incertezza, il cambiamento, la felicità*. Milano: Feltrinelli, 2013)
- Cionini, L., & Mantovani, I. (2016). Leggere la dissociazione dell'esperienza del trauma relazionale: la psicoterapia nell'ottica costruttivista intersoggettiva. *Costruttivismi*, 3, 40-62.
- D'Ors, P. (2014). *Biografia del silenzio*. Milano: Vita e Pensiero.
- Francesetti, G. (2019). *Fundamentos de psicopatología fenomenológica-gestaltica: una introducción ligera*. Madrid: Los Libros del CTP (trad. it. *Fondamenti di psicopatologia fenomenologica-gestaltica: una introduzione leggera*. Roma: Giovanni Fioriti, 2020)
- Lewis, C. & Lovatt, P. (2013). Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 9, 46-58.
- Pensa, C., & Papachristou, N. (2019). *Dare il cuore a ciò che conta*. Roma: Ubaldini.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: Norton (trad.it. *Il terapeuta consapevole. Guida per il terapeuta alla mindsight e all'integrazione neurale*. Sassari: Istituto di Scienze Cognitive, 2014)
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton (trad. it. *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*. Milano: Raffaello Cortina, 2005)
- Suzuki, S. (1970). *Zen mind. Beginner's mind*. New York: John Weatherhill (trad. it. *Mente zen. Mente di principiante*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1976)
- Wiener, D. J. (1994). *Rehearsals for growth: Theater improvisation for psychotherapists*. New York: Norton.
- Wiener, D. J. (2018). Benefits of theatrical improvisation in the training of psychotherapists. *Psychotherapy, Literature and the Visual and Performing Arts*, 131-150.

Scelgo noi qui ora, non previsti

### **L'Autore**

*Luca Bernardini* è psicologo psicoterapeuta specializzato in psicoterapia costruttivista intersoggettiva. Dal 2014 insegna teatro e improvvisazione teatrale con un'impronta psicorelazionale in corsi per studenti liceali, universitari e adulti, e in workshop per psicologi e psicoterapeuti.

Dal 2016 pratica la meditazione di consapevolezza.

È vicecampione mondiale 2019 di *Poetry Slam*, competizione di poesia orale su testi autografi.

Email: [dott.lucabernardini@outlook.it](mailto:dott.lucabernardini@outlook.it)

Sito web: [www.aiutopsicologicofirenze.com](http://www.aiutopsicologicofirenze.com)

Sito web parte artistica: [www.lucabernardini.jimdo.com](http://www.lucabernardini.jimdo.com)



### **Citazione (APA)**

Bernardini, L. (2021). Scelgo noi qui ora, non previsti. Spunti dall'improvvisazione teatrale alla psicoterapia. *Costruttivismi*, 8, 63-76. doi: 10.23826/2021.01.063.076