



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE PUNTO & VIRGOLA aps
presenta:

LABORATORIO

TEATRO DELL' OPPRESSO

vademecum



Vademecum realizzato nell'ambito del progetto "E... vento di donna"
**"Un soffio verso il cambiamento socio-culturale per eliminare le
discriminazioni di genere e contrastare la violenza sulle donne"**

INTRODUZIONE

Tra gli argomenti di cui si parla maggiormente nell'ultimo periodo c'è quello della violenza sulle donne che, quasi quotidianamente, apre i titoli di giornali e telegiornali. In quasi tutte le società tradizionali le donne, rispetto agli uomini, hanno sempre vissuto situazioni di subordinazione e/o discriminazione, basti pensare che l'istruzione, fino a non troppo tempo fa, era limitata all'apprendimento di abilità domestiche e a semplici nozioni di calcolo matematico miranti a gestire le quotidiane spese familiari. Le donne non avevano accesso a nessuna posizione di potere ed il matrimonio era quasi sempre considerato un mezzo necessario per garantire alla donna sostegno e protezione.

Nel diritto romano la moglie era un vero e proprio possesso del marito e, in quanto tale, non godeva del controllo giuridico né della sua persona, né dei suoi figli, né delle sue terre, né dei suoi soldi. Anche durante il medioevo il diritto feudale prevedeva che la terra si tramandasse per discendenza maschile; le eccezioni nell'antica Babilonia e nell'antico Egitto dove le donne godevano dei diritti di proprietà e a Sparta dove amministravano di fatto l'economia furono dunque fenomeni isolati.

Nella seconda metà del novecento, nei paesi industrializzati, la donna sembra aver definitivamente raggiunto l'uomo nei diritti su carta, nel concreto però forme di violenza fisica, psicologica ed economica non si sono estinte e restano una piaga della società di cui spesso le donne sono le vittime. In tutti i paesi del mondo e nella maggior parte dei settori lavorativi, le donne sono ancora pagate meno degli uomini. Questo divario retributivo continua a rappresentare una delle ingiustizie sociali più diffuse a livello globale.

Secondo uno studio dell'Organizzazione internazionale del lavoro (Ilo) condotto su circa 70 nazioni, che copre quindi l'80% della popolazione mondiale di lavoratori e lavoratrici dipendenti, le donne in media guadagnano il 20% in meno degli uomini. Questo dato, da solo, non fornisce però una fotografia esauriente della questione, che nasconde fattori meno evidenti e quindi più difficili da calcolare.

In Europa le donne guadagnano 85 centesimi per ogni euro percepito dagli uomini. Per ogni ora di lavoro vengono retribuite in media il 14,8 % in meno rispetto all'altro sesso. In altre parole, è come se in un anno le donne lavorassero per due mesi senza ricevere lo stipendio. La situazione nell'Unione sta migliorando, ma i progressi sono molto lenti: il *gap* (differenza tra il salario medio di tutti gli uomini e quello di tutte le donne che svolgono un lavoro retribuito) è diminuito solo dell'1% in sette anni.

Per sottolineare questa disuguaglianza è stata istituita l'*equal pay day*, una giornata mobile che segna il momento in cui, ogni anno, le donne cominciano simbolicamente

a smettere di guadagnare se confrontate con i loro colleghi. Nel 2019 le lavoratrici dipendenti europee hanno simbolicamente smesso di guadagnare il 4 novembre. Su questo tema circolano diversi stereotipi, o luoghi comuni, che in qualche modo tendono a “giustificarlo”. Vediamone alcuni:

“Le donne guadagnano meno perché svolgono lavori meno qualificati e quindi meno retribuiti”

Le donne sono pagate meno per fare lo stesso lavoro svolto dagli uomini, a tutti i livelli professionali. La differenza salariale si verifica in tutti i settori e tipi di occupazione. In generale, più la qualifica professionale è alta, più il divario si allarga. Le manager in Italia guadagnano in media il 23 % in meno dei loro colleghi.

“Spesso le donne lavorano part-time, è per questo che guadagnano meno”

Il divario salariale tra uomini e donne si calcola su base oraria lorda. Lavorare meno ore a settimana significa portare meno soldi a casa a fine mese, non guadagnare meno soldi ogni ora. Inoltre il lavoro a tempo parziale per le donne non è sempre una scelta ma deriva dalla necessità di prendersi cura dei familiari, dalla mancanza di servizi o è imposto dalle stesse aziende. In Italia il 19,5% delle donne occupate lavora con un part-time non volontario (gli uomini sono il 6,5 %).

“Gli uomini studiano di più, per questo fanno lavori più retribuiti”

Oggi il 60% delle persone laureate in Europa sono donne. In Italia le laureate sono il 53%, mentre i laureati sono il 47%. Ma studiare non basta per raggiungere il livello contributivo degli uomini, al contrario più le donne sono istruite e più è grande il divario. A influenzare il *gap* c'è anche il tipo di disciplina scelta dai due sessi: nelle discipline scientifiche la percentuale di laureati maschi arriva al 70 %, mentre le donne tendono a preferire le discipline umanistiche, che sono meno remunerative e hanno più basse prospettive di carriera.

La metà delle donne che si rivolgono ai centri per denunciare episodi di violenza si ritengono non autosufficienti dal punto di vista economico e questo dato è tanto più negativo se si pensa che è spesso lo stesso partner ad usare violenza. Quando le violenze si consumano in privato è difficile che vengano denunciate, per questo sono indispensabili campagne di sensibilizzazione al problema ed aiuti più concreti verso chi ha il coraggio di denunciare il proprio aguzzino.



VIOLENZA SULLE DONNE E FEMMINICIDIO: I DATI

Statistiche sicure non ce ne sono. Si potrebbero contare le sentenze di condanna per fatti di violenza contro le donne ma non sarebbe un numero attendibile perché sono pochissime le donne che denunciano di aver subito violenza, e ancora meno poi i casi che arrivano a sentenza.

L'ultimo studio ufficiale strutturato sull'Italia risale al 2014: è una ricerca dell'Istituto di Statistica italiano, l'Istat, che ha chiesto ad un campione di 24.761 donne di raccontare se negli anni precedenti avevano subito violenze o molestie. Le stime sono terribili. Dai risultati è emerso che 6 milioni 788 mila donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di **violenza fisica o sessuale**. Sono 652 mila le donne che hanno subito stupri e 746 mila le vittime di tentati stupri, inoltre le donne subiscono anche molte **minacce** (12,3%). Spesso sono **spintonate o strattonate** (11,5%), sono oggetto di **schiaffi, calci, pugni e morsi** (7,3%). Altre volte sono **colpite con oggetti contundenti** (6,1%).

COSA INTENDIAMO PER VIOLENZA?

Forse si può pensare che la violenza contro le donne sia soltanto lo stupro consumato, ma non è così. Quello è un reato molto grave, ma non è l'unica forma di violenza contro le donne: l'associazione "Noi No, uomini contro le violenze", riassume il fenomeno in tre parole: *Minacciare, Umiliare, Picchiare*. La violenza di genere non è solo l'aggressione fisica di un uomo contro una donna, ma include anche vessazioni psicologiche, ricatti economici, minacce, violenze sessuali, persecuzioni. Compiute da un uomo contro una donna in quanto donna. A volte sfocia nella sua forma più estrema, il femminicidio.

L'Eurostat in uno studio del 2017 sulla violenza sulle donne in Europa ha riportato un dato del 2015: **in 215.000 reati a sfondo sessuale, il 90% delle vittime era di sesso femminile**. 1 donna su 3 in tutto il mondo, secondo lo stesso studio, ha avuto esperienza di violenza fisica o psicologica, nella maggior parte dei casi per mano del proprio partner.

TUTTO È VIOLENZA?

La risposta è sì. Bisogna ritenere **violenza sessuale, o violenza di genere**, qualsiasi forma di **aggressione, vessazione, maltrattamento, minaccia, creazione di un clima pesante, di ricatto, di persecuzione**, proveniente da un uomo e diretto ad una donna. Tutti i comportamenti che non tengono conto della volontà della donna, che ha diritto a dire di sì e di no a qualsiasi idea o proposta come qualunque essere umano dotato di diritti e dignità, sono di per sé violenti. Stando ai dati, dunque, *"in Italia ogni 7 minuti un uomo stupra o tenta di stuprare una donna. Ogni 3 giorni nel nostro Paese un uomo uccide una donna"*.

VIOLENZA CONTRO LE DONNE: CHI È IL CARNEFICE?

Extracomunitari rabbiosi e un po' barbari? Ragazzi sbandati delle periferie? Malati di mente, tossicodipendenti, personaggi al limite della società? No: questi sono stereotipi sbagliati e pericolosi, e sono sbagliati e pericolosi perché impediscono di raccontare, affrontare e combattere la tragedia della violenza contro le donne. I dati dimostrano che i casi di violenza fra coppie che provengono da culture e paesi diversi dal nostro sono largamente minoritari e che la prima causa di morte e di invalidità permanente per le donne fra i 16 e i 44 anni in Occidente e nel mondo è la violenza subita da familiari o conoscenti; una ricerca Eures-Ansa del 2010 ha rivelato che le violenze familiari sono la prima causa di morte nel nostro paese e le donne sono le vittime nel 70,7% dei casi: per sottolineare ulteriormente, il punto è che le donne

morte nel 2016 sono state uccise principalmente da **mariti, fidanzati, partner ed ex partner**, nella maggior parte dei casi italianissimi.

Per non parlare dei tanti, piccoli episodi di **violenza quotidiana**: donne che non possono uscire a fare quel che desiderano perché il marito o compagno glielo impedisce, ragazze che vengono rimproverate perché si vestono come vogliono ecc. Secondo Giulia Bongiorno, avvocatessa e politica che ha fondato una delle più combattive associazioni italiane per la repressione della violenza, molte donne arrivano a convincersi che i maltrattamenti siano semplicemente parte della propria vita di coppia.

VIOLENZA SULLE DONNE, PERCHÉ?

Frustrazione, non realizzazione personale dell'uomo, difficoltà sul lavoro o nella vita, insoddisfazione, sono solamente le motivazioni superficiali di questi eventi. Più in profondità si può trovare il mancato riconoscimento dell'identità delle donne e del fatto che esse hanno, al pari degli uomini, il diritto di realizzarsi e di decidere ciò che è meglio per loro stesse.

Purtroppo ancora oggi è possibile trovare uomini che ogni tanto se ne escono con frasi come *"l'uomo è fatto così"* o *"la donna deve lavare i piatti"*, o anche se non lo dicono, ci scherzano su, salvo poi comportarsi esattamente così. Gli anni '40 sono finiti da un bel po', ragazzi e ragazze, e il fatto che nostro padre/nonno/zio/cugino/cognato/amico più grande si siano (sempre) comportati con questo fare da bulli non ci autorizza a prendere questa strada o ad accettare che il nostro compagno la prenda: è una strada che non porta lontano.

VIOLENZA SULLE DONNE, COSA FARE?

Due parole: **prevenzione, coraggio**. Prevenzione: quando vediamo che con il ragazzo conosciuto a scuola, nel rapporto di coppia, nel rapporto familiare, con gli amici, in qualunque contesto qualcosa sta iniziando a non girare per il verso giusto, bisogna immediatamente agire. Far presente che quella frase, quella avance, quel modo di fare non rispetta né la persona né la donna che siamo è il primo passo per evitare brutte conseguenze: bisogna mettere dei paletti ogni volta che è possibile, perché la violenza contro le donne è un fenomeno che inizia piccolo e quotidiano, e va fermato proprio a questo livello.

Se si è subita una violenza, bisogna ricordarsi il monito *"Un uomo che ci picchia non ci ama, o quantomeno ci ama male e dobbiamo capirlo al primo schiaffo"*. Bisogna quindi lasciarlo immediatamente perché, come minimo, ha dei problemi e deve riflettere sulla sua vita, su dove sta andando e su quali sono le sue priorità, e chiedere scusa. Se la questione è seria bisogna subito rivolgersi alle forze dell'ordine e in seguito ad un **centro antiviolenza** (ce ne sono in ogni città) perché da sole è molto difficile uscirne. Servono **sostegno, facce amiche, aiuto anche legale**: ma non è tutto qui. La violenza contro le donne è colpa degli uomini: bisogna che il ragazzo o

l'uomo in questione si rendano conto di cosa hanno fatto. Per questo sono disponibili anche strutture apposite, come il Centro per gli Uomini maltrattanti di Firenze. Purtroppo, per ora non è previsto che la persona in questione venga costretta ad utilizzare queste strutture.



IL TEATRO COME ANTIDOTO ALLA VIOLENZA

Se guardiamo il teatro da un punto di vista antropologico non possiamo fare a meno di risalire alle origini più remote delle rappresentazioni che avevano come scopo la ritualità.

L'antropologo e filosofo francese Renè Girad nel suo saggio *“La Violenza e il sacro”* (Milano, Adelphi, 1980) spiega chiaramente come nei rituali ci sia sempre stata la volontà di esorcizzare e/o disumanizzare un determinato evento con lo scopo di sottrarre all'uomo la sua violenza e di proteggerlo da essa, facendola diventare una minaccia sovranaturale che necessita di essere placata da riti appropriati e da comportamenti adeguati.

Per far cessare la vendetta, come ai giorni nostri per far cessare la guerra, non basta convincere gli uomini che la violenza è odiosa. È proprio perché ne sono convinti che si sentono in dovere di vendicarla. Arriva sempre il momento, a quanto pare, in cui non ci si può più opporre alla violenza se non mediante un'altra violenza; e allora poco importa il successo o il fallimento, è sempre lei quella che vince.

Nello sviluppare in modo molto articolato questa tesi, Girard individua il meccanismo della vittima sacrificale, del capro espiatorio, alla base di molti fenomeni: gli animali di una stessa specie non lottano mai a morte, il vincitore risparmia il vinto. La specie umana è priva di tale protezione, al meccanismo biologico individuale viene a sostituirsi il meccanismo collettivo e culturale della vittima espiatoria. Non vi è società senza religione perché senza religione non sarebbe possibile nessuna società.

E il teatro? I greci chiamavano *katharma* l'oggetto malefico buttato fuori nel corso di operazioni rituali certo analoghe a quelle dello sciamanesimo, quale è stato osservato dagli etnologi in varie parti del mondo. Il *pharmakos* era una persona protagonista di riti di purificazione al termine dei quali veniva cacciato dalla città, o forse sacrificato, un *katharma* umano.

Descrivendo l'effetto tragico in termini di *katharsis* si afferma che la tragedia deve adempiere quantomeno alcune delle funzioni destinate al rituale in un mondo in cui questo è scomparso. L'Edipo tragico fa tutt'uno con l'antico *katharma*. Invece di sostituire alla violenza collettiva originaria un tempio e un altare su cui verrà realmente immolata una vittima, si ha ora un teatro e una scena su cui il destino di questo *katharma*, mimato da un attore, purgherà gli spettatori delle passioni, provocherà una nuova *katharsis* individuale e collettiva salutare anch'essa per la comunità.

Il rito è chiamato a funzionare al di fuori dei periodi di crisi acuta; esso ha un ruolo non curativo ma preventivo. Quando la crisi è in atto il teatro vi assiste muto.

Accanto all'espulsione "seria" del capro espiatorio è dovuta sempre esistere un'espulsione fondata almeno in parte sul ridicolo. Una pratica che nella nostra cultura (a differenza di molte altre) ha reso buffe le figure inquietanti delle maschere.

AUGUSTO BOAL E IL TEATRO DELL'OPPRESSO

San Paolo, 1965: il maresciallo Castelo Branco ha da poco destituito la presidenza brasiliana e imposto la sua voce a capo di un regime militare. La dittatura penetra nelle strade e cambia il volto e l'animo dei *ciudadanios* brasiliani: la censura si fa efferata, la repressione incalza a suon di rapimenti e incarcerazioni.

Tra le mura di un vecchio teatro, in una delle vie più centrali della città, si nascondono i colori e le voci di un gruppo che vive: l'opposizione ribatte a suon di fantasia e immaginazione. A unire il coro dei pensieri discordi, in anni in cui i teatri vengono man mano costretti al silenzio, è Augusto Boal, un regista, attore brasiliano di 34 anni, capofila della produzione del *Teatro Arena* di San Paolo da oltre un decennio.

Boal si fa portavoce di un repertorio teatrale nuovo e originale, teso soprattutto a provocare e smuovere lo spettatore. Negli anni della repressione sudamericana trova la sua più naturale espressione, promuovendo in modo incredibilmente creativo il coraggio di un pensiero critico e differente. Si pensi a rappresentazioni teatrali che pur attingendo al repertorio mitologico sono caratterizzate da espliciti riferimenti alla

situazione politica del momento: nell'opera teatrale *Arena conta Zumbì* (1965) la trama si arricchisce di fatti recenti come il discorso pronunciato dal dittatore Castelo Branco al comando dell'esercito riguardo la funzione di poliziotti che i soldati dovevano esercitare contro il nemico interno. A orientare il suo iter creativo sono diversi elementi, in particolar modo la caratterizzazione popolare e l'intento delle sue trame, insieme alla definizione di un teatro al servizio del popolo. Del resto Boal aveva iniziato fin da ragazzino a tradurre in *peças* teatrali la realtà a lui vicina, restituendone un'immagine di frammentarietà, divisione e conflittualità sociale. Il suo lavoro nel tempo cresce e si sviluppa, fino ad arrivare a una svolta decisiva, alla definizione di un metodo, di una pratica artistica, destinata a diffondersi e a farsi conoscere al resto del mondo sotto il nome di *Teatro dell'Oppresso*. Boal scardina gli elementi propri del teatro classico e convenzionale e propone un nuovo modo di intendere la rappresentazione teatrale. Il TdO nasce con il principale obiettivo di affermare una nuova forma di teatro popolare, che sia «*um teatro para o povo e pelo povo*», creato dal popolo per ritornare al popolo. È infatti deciso a fare del teatro uno strumento che porti le fasce sociali più emarginate a prendere consapevolezza della propria condizione e a ideare strategie reattive. Boal restituisce quindi alla teatralità il ruolo di naturale forma espressiva attraverso cui ciascuno possa mettersi in relazione con la realtà circostante; nel suo teatro tutti possono e, anzi, sono chiamati ad essere attori, con l'obiettivo di recuperare la capacità propria di ogni persona di usare il linguaggio teatrale come *medium* per conoscere il mondo e trasformarlo; per questo protagoniste delle rappresentazioni teatrali diventano le storie di vita quotidiana in cui ciascuno spettatore e ciascun attore può riconoscersi e di cui può comprendere la complessità. Il TdO si inserisce allora tra quegli approcci pedagogici volti a inquadrare il lavoro educativo in un contesto più ampio di trasformazione sociale e politica. Il metodo di Boal riprende la concezione di una società divisa in classi e di una storia determinata da relazioni di potere e rapporti conflittuali tra le parti, dove il cambiamento non può prescindere da un'analisi e comprensione delle dinamiche sociali. Boal è consapevole che il suo sia uno strumento rivolto a un soggetto situato in un preciso contesto storico e politico e che per questo deve essere pensato nella sua dimensione relazionale e dialettica col mondo. Il TdO problematizza la condizione umana nel suo carattere concreto, presente e storico per aprire percorsi di decodificazione e critica della realtà e dischiudere scenari di trasformazione futura. Il Teatro dell'Oppresso ha due principi fondamentali: in primo luogo aiutare lo spettatore – individuo passivo, recettivo, depositario – a trasformarsi in protagonista di una azione drammatica, in soggetto, in creatore, trasformatore; in secondo luogo a cercare di non accontentarsi di riflettere sul passato, ma di prepararsi al futuro. Basta con un teatro che non fa che interpretare la realtà: bisogna trasformarla. L'incontro con la pedagogia degli oppressi, l'esperienza del carcere e dell'esilio saranno per Boal motivi di approfondimento delle dinamiche sociali e di ispirazione per la sua poetica teatrale. In particolar modo il periodo trascorso in Perù gli permette di entrare in

contatto con Paulo Freire, le cui idee lo portano affinare alcuni elementi teorici e pratici del suo metodo. Da Freire in particolare riprende la visione di una società dualistica, palcoscenico di un'eterna lotta tra *oppressore* e *oppresso*; una società allo stesso tempo mutevole e complessa dove l'oppressione e le relazioni di potere cambiano continuamente di senso in base ai ruoli che si svolgono. L'oppressione viene intesa da Freire e da Boal come una modalità di azione su un'altra azione, ed essendo tale può esercitarsi su azioni attuali o eventuali, attivando tutto un campo di risposte in quanto il potere non è un'istituzione o una struttura, ma un'azione che opera su un campo di possibilità. Tra relazioni sociali normali, solitamente asimmetriche e mobili, dire che qualcuno ha potere su qualcun altro significa semplicemente dire che qualcuno ha maggiori possibilità di esercitare un'influenza sugli altri. In questo senso l'oppresso è qualcuno che non ha le risorse per reagire, ma che volendo potrebbe intervenire per modificare e spezzare la relazione oppressore-oppresso. Il primo passo per la liberazione dell'oppresso, nel pensiero di Freire, è il processo di coscientizzazione: non la semplice presa di coscienza, ma la sua elaborazione critica, che implica l'andare al di là della conoscenza della realtà oggettiva per intenderla nella sua dimensione dinamica, che non è data ma che può essere trasformata nell'interazione con il mondo. Tale processo è favorito da uno scambio autentico e dialogico, attraverso cui si acceda al confronto critico del proprio essere nella società, del proprio essere in relazione. Boal, come Freire, fornisce un approccio organizzato per tradurre questa conoscenza in azione con un intervento educativo che stimoli soprattutto la ricerca di risposte concrete. Inoltre l'intento delle teorie dei due educatori brasiliani è portare sì l'oppresso a una consapevolezza di chi è e cosa può fare, ma al contempo di inserire la sua trasformazione all'interno di un quadro più grande, definito dal sistema e dalla società di riferimento. La teoria e le pratiche di Freire e Boal tendono a un cambiamento pedagogico, psicologico, individuale per arrivare a un cambiamento sociale e politico. Entrambi quindi sviluppano un metodo chiaro, definito da tecniche e strumenti a partire da una teoria ontologica e sociologica. Se per Freire lo strumento *liberatorio* è la parola e l'alfabetizzazione, per Boal diviene il teatro.

Nella pratica del TdO il gruppo e la dimensione collettiva della ricerca e dell'analisi delle oppressioni facilitano un graduale spostamento dal disagio vissuto dal singolo al disagio avvertito in senso più comunitario, smorzando e riducendo un rischio di soggettivismo. Inoltre l'empatia che caratterizza l'esperienza del gruppo di attori, facilita la definizione di una dimensione dialogica e condivisa, guidando la ricerca individuale e collettiva verso una più libera riappropriazione di risorse e capacità personali. Infine si abbatte la quarta parete e, a chi è seduto a osservare la rappresentazione, non tocca solo la catarsi aristotelica, ma di intervenire nella scena, prendere i panni di un personaggio e agire nella situazione conflittuale rappresentata apportando soluzioni differenti; il gruppo di attori agirà modificando il copione e adeguandosi alla nuova idea portata in scena. Questa modalità di «fare teatro» facilita la condivisione collettiva delle dinamiche oppressive e rende la ricerca e l'analisi reali

e oggettive; lo scambio di azioni e reazioni agite allarga lo sguardo su un ventaglio di soluzioni possibili a un problema sociale e collettivo. La potenzialità del TdO è insita in alcune proprietà dello spazio scenico: anzitutto è *plastico*, permette cioè di attivare insieme meccanismi di memoria e immaginazione che aiutano a manipolare il passato, il presente e il futuro rendendo il soggetto attivo nella narrazione e nella ricomposizione della sua storia. Infatti si può intendere lo spazio teatrale come lo spazio del fittizio, della fantasia, uno spazio che però in questa modalità di fare teatro rimane strettamente connesso allo spazio di vita reale. Inoltre ha una natura *dicotomica* perché nello spazio scenico il soggetto è sia persona che personaggio e riproducendo e dando corpo ai suoi pensieri deve rendere osservabili i suoi contenuti mentali, permettendo di osservare il proprio problema anche da angoli e prospettive diverse dal momento che ci si muove in uno spazio di creazione e finzione. Lo spazio scenico è poi *tele-microscopico* perché sulla scena si può vedere vicino ciò che è lontano, grande ciò che è piccolo; si può osservare nel qui e ora qualcosa che è accaduto in un tempo lontano. Proprio come un potente telescopio la scena si avvicina e tutti i gesti, tutte le parole diventano più grandi, più evidenti, più empatiche, e diventa più difficile lasciar sfuggire un dettaglio.

Nel TdO il livello di conoscenza diviene più ricco e profondo perché il processo di analisi si costituisce non soltanto sullo scambio di idee e concetti ma anche dalla consapevolezza delle proprie emozioni e sensazioni. L'uomo di Boal è anzitutto corpo, un corpo che possiede alcune proprietà fondamentali che lo rendono sensitivo, emotivo e razionale. Il processo di coscientizzazione parte proprio da un lavoro sul proprio corpo: occorre divenire consapevoli che ci si muove, si parla in un determinato modo in base alle relazioni, ai contesti e ai condizionamenti sociali che si vivono. Il lavoro di de-meccanizzazione corporea comprende un'analisi dei gesti, delle posture, e diviene necessario per divenire consci delle pratiche e dei modelli sociali introiettati. La definizione di un approccio maieutico, le potenzialità dello spazio scenico, la presenza del gruppo, il lavoro sul corpo, sono alcuni degli strumenti che consentono di intraprendere un percorso di auto-conoscenza che miri sì all'emancipazione del singolo, ma nei termini di una cura che sia sociale e politica.



I GIOCHI – ESERCIZI

I Giochi-Esercizi sono strumenti di preparazione teatrale per sciogliere le nostre rigidità corporee e percettive. L'esercizio è una riflessione fisica su sé stessi, un monologo, una introversione.

I giochi, in compenso, sono legati all'espressività del corpo che emette e riceve messaggi. I giochi sono un dialogo, esigono un interlocutore. Sono estroversione.

Per Boal contengono in essi tutti i principi base del Teatro dell'Oppresso, non sono mero riscaldamento fisico. Un movimento corporeo è un pensiero. Un pensiero si esprime anche corporalmente. È facile da capire nei casi più evidenti: l'idea di mangiare può provocare salivazione, l'amore può provocare un sorriso, l'odio può provocare l'irrigidimento del viso, ecc. Altre sono meno evidenti ma tuttavia tutte le idee, tutte le immagini mentali, tutte le emozioni si rivelano fisicamente. I giocatori di scacchi si allenano anche fisicamente prima di ogni partita, essi sanno che il corpo intero pensa non solo il cervello. I Giochi-Esercizi sono divisi in 5 categorie:

- SENTIRE TUTTO CIO' CHE SI TOCCA: Alleniamoci a toccare tutto con tutte le parti del corpo, perché riesca a toccare il tutto, riuscire ad essere capaci di dissociare tutte le parti del proprio corpo affinché il controllo celebrale si eserciti su ogni muscolo, su ogni particella del proprio corpo.
- ASCOLTARE TUTTO CIO' CHE SI ODE: Riuscire ad affinare il senso dell'udito ascoltando tutto ciò che è percepibile, riuscendo a isolare tutti i rumori concentrandosi

solo su quello desiderato. Riuscire anche ad ascoltare i suoni che il corpo, le immagini e i movimenti possono creare.

- MESSA IN GIOCO DI PIU' SENSI: Limitiamo uno dei sensi per far sì che riusciamo a sviluppare enormemente gli altri sensi e la loro capacità di percepire e di comunicare con il mondo esterno, vietiamo volontariamente l'uso della vista e con curiosità andiamo a vedere ciò che succede.
- VEDERE TUTTO CIO' CHE SI GUARDA: Alleniamoci a riuscire a vedere ciò che normalmente non riusciamo a vedere, o non ci vogliono fare vedere, riuscire a vedere non solo dove i nostri occhi sono diretti ma anche di lato o addirittura in più parti contemporaneamente.
- LA MEMORIA DEI SENSI: Giochiamo a risvegliare in noi sensazioni già vissute, scontrarsi con una mano, sentire un colpo ci aiuta a collegare emozione-memoria-immaginazione.



Proponiamo in seguito alcuni semplici ma interessanti esercizi.

EQUILIBRIO

- Piedi paralleli. Il peso del corpo distribuito sui due piedi. Su un piede solo, sull'altro.

- Con i piedi fissi a terra provare a spostarsi in avanti, all'indietro.
- Con i piedi leggermente divaricati.
- Lo “sci del piede” provare a inclinare il corpo in diagonale.
- A terra. Cercare altri punti del corpo su cui siamo in grado di stare in equilibrio.
- A coppie. Di fronte, piedi, contro piedi, tenendosi con le due mani... Sedersi insieme; poi rialzarsi. Quando ci si sente sicuri, lasciare una mano, poi alzare un piede, e così via...
- Camminare liberamente nello spazio lasciandosi “trainare” da vari punti del corpo: pancia, collo, testa, mani, ginocchia, etc., trovando ogni volta il nuovo equilibrio del corpo in movimento.
- Guardare davanti a sé. Allargare lo sguardo seguendo le mani che, a braccia tese si allargano.
- La testa sospesa a tre fili, due legati alle orecchie uno alla punta del naso.
- Inspirazione dal naso espirazione dalla bocca.
- Apnea alta ed apnea bassa.

CONTROLLO

- Camminare normalmente, poi sempre più veloci, fino quasi a correre; poi sempre più lenti, fino a fermarsi.
- Fermarsi a segnale. Arrestarsi/sospendersi
- Alzarsi da terra in un tempo dato (10,5,2) poi con lo stesso tempo scendere a terra.
- Andare da un punto all'altro della stanza/ compiere un'azione nel maggiore/minore tempo possibile.
- Compiere una stessa azione con sentimenti differenti.
- A coppie: attraversare uno spazio tenendosi sottobraccio con qualità contrari: tristezza/allegria; coraggio/paura, sonno/fretta, decisione/indecisione...

PRONTEZZA

- In cerchio. Ognuno dice il proprio nome quando vuole, senza seguire un ordine preciso. Se due parlano contemporaneamente, si ricomincia, fino alla riuscita dell'esercizio.
- In cerchio. Un componente del gruppo, senza preavviso, compie un gesto: gli altri devono ripeterlo uguale tutti insieme.

- Uno in mezzo con lancia un bastone (o una palla), senza seguire un ordine preciso, ai componenti del gruppo, che devono prenderlo e ributtarlo al centro.
- Tutti i componenti del cerchio si lanciano il bastone, senza fermarlo e senza farlo cadere. Quando ci si sente sicuri, si ripete il gioco, muovendosi liberamente nello spazio. Cercare di raggiungere 30 scambi consecutivi senza interruzione.

RESPIRO COMUNE

- Leggere un testo tutti insieme, in coro, prendendo i respiri tutti insieme.
- Ognuno, a turno, legge la frase di un testo, senza interruzioni fra una voce e l'altra, come se il gruppo fosse un unico lettore.
- Uno inizia a leggere un testo ad alta voce, dopo una riga o due, abbassa leggermente il volume, mentre comincia a leggere ad alta voce il secondo, che poi abbassa la voce, mentre entra un terzo e così via...
- Tutti ripetono a bassa voce più volte una breve frase imparata a memoria, diversa per ciascuno. Seguendo un ordine prestabilito, a turno, sul sottofondo della voce degli altri, ognuno dovrà far sentire chiaramente la propria voce.
- Lasciarsi scivolare a terra secondo un ordine casuale. Tutto il gruppo correrà a sostenere chi sta cadendo.

ATTIVAZIONE

Esercizio - Il direttore d'orchestra.

Il gruppo si dispone in cerchio, una persona al centro riveste il ruolo di direttore d'orchestra. Alzandosi ed abbassandosi regola il volume della sonorità che viene prodotta, con un gioco di sorprese e di tranelli.

Il gruppo può cantare una vocale ed una stessa nota; cantare una canzone conosciuta; cantare un accordo formato da suoni diversi; costruire un tappeto sonoro costituito da una frase per ogni attore, ripetuta in continuazione.

Esercizio - Lanciare il gesto al centro

Il gruppo si dispone in un cerchio abbastanza stretto, spalla a spalla. Lo sguardo è rivolto al centro, aperto in modo da comprendere tutto il gruppo, in una condizione di ascolto che comprende tutto il corpo. Senza un segnale prestabilito uno degli attori inspira, poi lancia con energia la mano verso il centro del cerchio, accompagnandola da una emissione sonora di fiato, un "Ha!" attraverso il quale esce gran parte del fiato.

Tutti gli altri attori riproducono il movimento ed emettono il suono. L'esercizio riesce quando non si riesce a distinguere chi propone da chi reagisce, quando tutto il gruppo scatta simultaneamente. Lo stesso esercizio può essere realizzato, sempre in cerchio, tenendo le mani a circa venti centimetri l'una dall'altra. La proposta consiste nel battere le mani con un unico applauso. Quando il gruppo raggiunge la condizione di ascolto, si sente un unico "clap" molto sonoro.

Nello sviluppo di questo esercizio si innesca di solito una rincorsa ritmica, una accelerazione che è in realtà controproducente rispetto alla precisione dell'esecuzione.

Esercizio - A turno

Gli attori si dispongono in cerchio rivolti verso il centro, abbastanza vicini. Senza accordi precedenti uno degli attori dice il numero uno sedendosi a terra. Un altro dirà il numero due sedendosi a sua volta, e così via fino a completare tutto il cerchio. Se due attori partono contemporaneamente tutti si rialzano e si riparte dal numero uno. Quando il gruppo ha raggiunto una condizione di concentrazione e di ascolto sufficiente, si può passare a fasi più complesse dello stesso compito: invece del numero si dice il proprio nome, si dice una frase di un testo conosciuto, si improvvisa una frase che si collega alla precedente, formando un racconto, sviluppando un tema.

(Un arbitro in questo caso può far riprendere dall'inizio se tra un attore ed il successivo passano più di tre secondi).

Quando l'ultimo attore si è seduto, la serie continua, ma questa volta si tratta di alzarsi invece che di sedersi gli attori iniziano l'esercizio rivolti verso il centro del cerchio, ma invece di sedersi si girano verso l'esterno. Quando tutti sono girati verso l'esterno la serie continua, ma si tratterà di girarsi nuovamente verso il centro. Sembra una cosa molto difficile, ma è possibile vederlo riuscire molte volte, anche con bambini e ragazzi quando si ottiene un buon livello di ascolto e di "sentire comune" in un gruppo.

Esercizio - Il mio amico

Gli attori si dispongono in cerchio, ed il primo ad iniziare dice al secondo "Io sono (Carlo)". Il secondo si rivolge al terzo e gli dice "io sono (Alberto) e questo è il mio amico (Carlo)". Il terzo si rivolge al quarto e gli dice "io sono (Marta) e questi sono i miei amici (Alberto) e (Carlo)". E così via. Per gli ultimi del giro si tratta di un vero tour de force.

Esercizio - Lo specchio

L'esercizio dello specchio è un classico dell'animazione teatrale, e proviene probabilmente da una gag della commedia dell'arte. Due attori uno davanti all'altro.

Uno dei due conduce, compiendo piccoli movimenti, l'altro segue, copiando i movimenti come uno specchio. I movimenti diventano sempre più complessi, mentre i due giocatori si guardano negli occhi, senza fissare alcun punto in particolare.

Variazioni dell'esercizio prevedono:

che gli spettatori provino ad indovinare chi dei due guida e chi è guidato;

che un punto del corpo dei due attori sia sempre a contatto;

che lo specchio deformi l'immagine esagerandola;

che si concentri l'attenzione sul movimento del volto, di una mano, sulla postura, sullo spostamento dell'equilibrio.

Esercizio - Scivolare a terra

Gli attori si spargono nello spazio di lavoro, ognuno rivolto verso una direzione diversa, non determinata in precedenza. Quando vuole, uno degli attori si lascia scivolare lentamente a terra. Appena i suoi compagni se ne accorgono corrono a rialzarlo, per poi ritornare al proprio posto. L'esercizio richiede una grande concentrazione ed un grande ascolto. È possibile che uno degli attori sia rivolto verso la parete, in quel caso dovrà fidare sull'udito. Ma per la maggior parte ci sarà almeno un'altra persona in un angolo del campo visivo. Si crea una rete di sguardi, una tessitura che copre tutto lo spazio e che fa sentire la singola persona parte di un organismo articolato.

Esercizio - Il pendolo

Un attore in piedi, gli altri intorno a lui, ad una distanza sufficiente a raggiungerlo con la punta delle dita. L'attore al centro, tenendo i piedi fissi in un punto, le braccia lungo il corpo, la schiena, il bacino e le gambe rigide, si lascia andare come un pendolo, mentre il resto del gruppo lo fa dondolare da una parte all'altra, con una oscillazione che può variare di direzione.

L'esercizio può essere compiuto a occhi chiusi o pareti, ma provoca maggiore impressione quando l'attore si abbandona ad occhi chiusi.

Esercizio - Tuffarsi in avanti

Gli attori si dispongono su due file, in piedi uno di fronte all'altro, e si afferrano reciprocamente i polsi, creando un tappeto di braccia. A turno un attore si tuffa sul

tappeto di braccia e viene portato avanti dai compagni fino in fondo al percorso. I compagni si prendono cura del viaggiatore, usando tutte le cautele per trasferirlo e facendo particolare attenzione al momento di lasciarlo scendere a terra.

Esercizio - Ad occhi chiusi

Ci si divide in coppie, uno degli attori si benda gli occhi, l'altro ha il compito di condurlo per un tempo abbastanza lungo, almeno una decina di minuti ad incontrare stimoli sensoriali. Cose da toccare, rumori da ascoltare, oggetti da annusare e sapori da gustare. Il conduttore deve cercare di ottenere la massima fiducia lasciando però la massima libertà a chi si muove con gli occhi bendati.

Per entrambi si tratta di vedere la realtà in modo diverso, attraverso solo quattro sensi. Il conduttore farà attenzione a non sovraccaricare di stimoli, lasciando il tempo a chi viaggia di ascoltare le risonanze che ciò che incontra provocano nella sua memoria.

Al termine in una semioscurità raccolta, i viaggiatori scrivono brevemente ciò che hanno incontrato, per poi leggerlo agli altri.

Esercizio - La bilancia

Si divide lo spazio di lavoro in due parti con una fettuccia stesa a terra. Si immagina che il pavimento poggi su di un asse posto sotto la fettuccia. Due attori dovranno tenere in equilibrio il pavimento, avvicinandosi o allontanandosi. Uno dei due conduce il gioco, prima con spostamenti semplici, poi via via più complessi. È un lavoro di relazione, chi conduce deve tener conto della difficoltà dell'altro. Quando i giocatori hanno compreso il meccanismo, dall'altalena si passa alla zattera sull'acqua: il perno non è più lungo un asse, ma poggia solo sul centro del pavimento.

Chi conduce può spostarsi in tutte le direzioni, purché il suo partner si trovi sempre dalla parte opposta ed alla sua stessa distanza dal centro.

Esercizio - Offrire un frutto

L'esercizio è semplicissimo. Un attore ha un oggetto, e deve offrirlo ad un altro. I suoi compagni stanno tutti seduti impassibili, e accetteranno l'oggetto solo se lo sguardo di chi lo offre risulterà loro sincero. È un esercizio di ascolto delle proprie emozioni che richiede una grande concentrazione, e che può anche mettere fortemente a disagio gli attori che lo eseguono. Si può variare, utilizzando o meno la parola, oppure sviluppando il gesto di offerta a maggiore o minore distanza.

Sono impegnati alla pari offerente e ricevente, a sostenere una comunicazione che danza sulla lama di rasoio tra finzione e falsità. Un esercizio che richiede quella solennità che i bambini ci insegnano quando giocano.

IMPROVVISAZIONE

Alcune regole base per l'improvvisazione:

1. È importante essere «dentro ciò che si fa» ovvero convinti e mettere attenzione ed energia nei gesti e nelle parole.
2. Mai esitare a mettersi in gioco.
3. Quando si entra nel gioco non occorre avere pronta la battuta ma essere attenti a percepire l'atmosfera della scena che si svolge sul palco e integrarsi dolcemente.
4. Accettare con gioia l'invenzione del compagno sostenendola anche se sconvolge ciò che stavamo costruendo.
5. Attenzione ai tempi per non diventare noiosi.
6. Non lasciarsi prendere dall'agitazione, reagire con la concentrazione.

Improvvisazione – Creare un racconto a tema

Si mette una panca al centro e quattro ragazzi volontari seduti su di essa. Ad ogni ragazzo viene assegnato un genere di racconto (romantico, fantascientifico, poliziesco, western, horror, ecc...). L'animatore dà il via ad uno dei partecipanti che deve inventarsi una storia a seconda del suo genere. Quando l'animatore vuole, decide di interromperlo e fa continuare uno degli altri ragazzi, che andrà avanti con la storia a seconda del suo genere. Chi continua non deve esitare né ripetere l'ultima parola detta dal compagno altrimenti viene “zappato”, cioè il pubblico (in questo caso i ragazzi seduti davanti) dirà: «1,2,3 ZAP» ed uscirà dal gioco.

Improvvisazione – Situazioni quotidiane

Si dividono i ragazzi in gruppi di due, tre o quattro persone e si dà loro una situazione di vita quotidiana da improvvisare. Per esempio:

1. Sul treno quattro ragazzi discutono di scuola quando arriva il controllore e uno di loro si accorge di non aver pagato il biglietto.
2. In famiglia la nonna si accorge di aver vinto al superenalotto, il nipote si è dimenticato di giocare i numeri.

3. Una amica ci viene a confidare che il suo ragazzo è molto geloso e una volta l'ha schiaffeggiata.

