

## **L'improvvisazione teatrale come tecnica di formazione esperienziale**

*di Paola Annarumi e Massimo Ceccovecchi*

### **L'individuo in relazione al contesto**

Ognuno di noi possiede l'abilità di saper reagire all'istante agli stimoli che provengono dall'esterno, mettendo in atto il comportamento ritenuto più idoneo. E' proprio tale abilità che ha consentito all'uomo di sopravvivere in contesti sfavorevoli, sapendo adattare le proprie modalità alle caratteristiche della specifica situazione, trasformando condizioni potenzialmente rischiose in opportunità di crescita e sviluppo ed agendo in sintonia con le caratteristiche del contesto. Qualsiasi scelta comportamentale, in quanto risultato dell'interazione tra l'individuo e l'ambiente esterno, è dunque efficace quando il singolo è in grado di recepire quante più informazioni possibili, rielaborarle a livello cognitivo ed emotivo, e produrre la risposta più adeguata perché tali informazioni divengano una opportunità in funzione della specifica situazione.

Alla base di tale abilità comportamentale vi è la capacità di saper osservare ed ascoltare quanto è intorno a noi, rilevante sia nel contesto personale che in quello professionale. E' necessario, tuttavia, riconoscere che non tutte le persone, pur se "geneticamente attrezzate", risultano efficaci nella lettura del contesto e nella rapidità di risposta a questo, così come le conseguenze di una eventuale inadeguatezza dipendono dalle condizioni in cui agiamo. In ambito professionale, ad esempio, se tale carenza può non rappresentare un forte limite per figure orientate al singolo compito e connotate da un ristretto margine di responsabilità, dunque meno influenzate dalla variabilità del contesto, lo stesso non può dirsi per coloro che, al contrario, fanno della capacità di lettura e risposta agli stimoli esterni uno dei principali strumenti per l'efficacia del proprio ruolo.

Ecco dunque la necessità di offrire a tali risorse l'opportunità di allenare e potenziare le proprie capacità di osservazione, ascolto e consapevolezza del proprio comportamento. In tal senso, la tradizionale formazione d'aula è certamente utile a supportare i partecipanti nel conoscere i meccanismi che sono alla base dei comportamenti; ma la sola conoscenza può risultare troppo circoscritta e di poco impatto in un processo di crescita e sviluppo comportamentali.

Decisamente più efficace risulta la scelta di metodologie formative di tipo esperienziale, finalizzate a favorire l'apprendimento attraverso modalità didattiche fondate sull'azione, la partecipazione e la sperimentazione attiva di comportamenti connessi a specifiche dinamiche.

Il coinvolgimento emotivo prodotto da simili situazioni, unito all'opportunità di sperimentare concretamente, in contesti più o meno verosimili, i contenuti, le cause e le conseguenze di specifici comportamenti, favorisce il livello di apprendimento, nonché la consapevolezza del singolo e/o del gruppo rispetto a precisi meccanismi comportamentali e relazionali.

### **L'Improvvisazione Teatrale: metodologia di formazione esperienziale**

Tra le diverse tipologie di formazione esperienziale, una categoria è rappresentata dalle cosiddette ***Metaphoric activities***, modalità formative che utilizzano contesti che metaforicamente richiamano alla realtà in cui si trovano ad operare ed agire i discenti, all'interno dei quali potersi sperimentare nelle diverse situazioni che caratterizzano il proprio ruolo professionale.

Il teatro rientra in tale categoria, per le sue grandi potenzialità metaforiche ed, aggiungiamo noi, per la straordinaria opportunità di evocare nei partecipanti la figura dell'"attore", in grado di gestire e di mutare in modo attivo e consapevole i propri comportamenti, rendendoli efficaci in funzione di un preciso obiettivo comunicativo/relazionale. Sono queste le caratteristiche di base che fanno del teatro, come occasione di formazione esperienziale, una metodologia di apprendimento alternativa ed estremamente efficace rispetto alla formazione di stampo prettamente "scolastico - universitario".

Tra le diverse tecniche teatrali applicabili al contesto formativo, ricopre una posizione di eccellenza l'**Improvvisazione Teatrale**, forma artistica in cui gli attori non seguono, come nel teatro tradizionale, un copione stabilito, incarnando un ruolo predefinito, ma recitano riproducendo comportamenti sulla base di pochi stimoli.

Nel corso degli anni l'improvvisazione teatrale si è "staccata" dal teatro classico assumendo sempre di più una propria identità nel panorama artistico mondiale, tanto da diventare una vera e propria disciplina artistica. La rilevanza di tale disciplina oggi è dimostrata dai numerosi format d'improvvisazione che si svolgono in tutto il mondo. Questi spettacoli sono vere e proprie competizioni tra attori specializzati nell'improvvisazione.

Ma entriamo più nel dettaglio... in che modo tale disciplina si lega alle metodologie formative? come si concretizza l'efficacia della relazione tra apprendimento e metodologia formativa fondata sull'Improvvisazione Teatrale? La finalità di tale tecnica, soprattutto se in riferimento a specifici ambiti professionali, si fonda sulla forte similitudine tra la capacità dell'attore di lavorare sulle proprie modalità comportamentali e quella dell'individuo di adoperarsi per rendere più efficaci alcuni comportamenti. E' proprio in questo senso che il teatro diviene metafora del mondo circostante, con il quale la risorsa/attore si confronta.

Le peculiarità dell'Improvvisazione Teatrale riconducibili alla formazione esperienziale possono essere, dunque, individuate nell'opportunità di sviluppare ed utilizzare in modo produttivo **abilità** quali: *Creatività, Flessibilità, Ascolto, Osservazione e lettura del contesto, Attenzione e concentrazione, Sintonia con l'altro e con il gruppo, Tolleranza allo stress*. Il risultato si traduce nel saper osservare il contesto, saper ascoltare i diversi "attori" che vi appartengono, saper raccogliere e rielaborare rapidamente gli stimoli e produrre il comportamento più in sintonia con essi, in linea con gli obiettivi che intendiamo perseguire.

Formarsi attraverso l'improvvisazione significa dunque cimentarsi, con impegno e concentrazione, ma anche con una sana dose di autoironia e di spudoratezza, in divertenti esercizi, individuali e collettivi, basati sull'allenamento ed il potenziamento di queste abilità. Tale processo richiede la disponibilità del singolo a lasciar libera la propria creatività, senza comprimerla, come spesso accade, all'interno di schemi mentali predefiniti o di rappresentazioni di sé o dell'altro legate a stereotipi. Tutto ciò, oltre ad incrementare la propria abilità di risposta agli stimoli esterni, aiuta la persona a divenire più consapevole di sé e delle potenzialità ancora inesprese, in termini di sviluppo creativo e risolutivo davanti alle più varieguate situazioni.

Esercizi orientati allo sviluppo della creatività collettiva, inoltre, rafforzano la percezione della forza del gruppo, dove l'ascolto e l'orientamento agli altri divengono strumenti necessari all'obiettivo comune. Per nulla lontano, dunque, dall'approccio che nella vita professionale di molti risulta necessario per trasformare ogni singolo stimolo, anche quello apparentemente portatore di rischi, in una opportunità, e per riuscire ad entrare in sintonia con altre persone.

La formazione che utilizza le tecniche dell'Improvvisazione Teatrale diviene, così, un'attività dinamica, partecipativa ed interattiva, in cui ingredienti principali si individuano nell'alternarsi di gioco e riflessione, di finzione e realtà, elementi che vivono sulla trasformazione del partecipante in **"giocatore"**, termine comunemente utilizzato per descrivere l'attore delle competizioni mondiali di Improvvisazione Teatrale.

Tali presupposti rendono l'improvvisazione una metodologia formativa particolarmente efficace se rivolta a figure professionali che operano in contesti diversificati, e che fanno della capacità di rispondere prontamente ed in modo produttivo ad essi una delle principali leve per il successo nello svolgimento del proprio ruolo.

## **Note sugli autori**

**Paola Annarumi**, Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni, da diversi anni opera come consulente nell'area delle risorse umane, con particolare riferimento ad attività di formazione comportamentale e manageriale. Dal 2006 è consulente della società Elidea – Studio di psicologi associati di E. Piermattei e A. Mazzeo – per la quale svolge, per organizzazioni pubbliche e private, attività di formazione in presenza e a distanza, analisi organizzativa, selezione e valutazione del personale. Ha coltivato per 15 anni la passione per il teatro, come attrice all'interno di diversi Laboratori teatrali; è stata Presidente dell'Associazione Culturale "Siamosolomarionette".

paola.annarumi@elidea.org

**Massimo Ceccovecchi**, Docente d'improvvisazione teatrale per conto di Improteatro associazione nazionale d'improvvisazione teatrale. Presidente e direttore artistico dell'associazione romana Verba Volant per la divulgazione e lo sviluppo dell'improvvisazione teatrale e la long form. Clown dottore presso gli ospedali S. Eugenio e Bambin Gesù di Roma. Nel 2002 è fondatore della prima scuola italiana d'improvvisazione teatrale per alunni delle elementari presso il centro Insieme Per Fare a Roma.