

Atti creativi: dialoghi tra PCP e Improvvisazione teatrale

di

Claudia Scalise

Institute of Constructivist Psychology (ICP)

Abstract: Esplorando e rielaborando i significati e le implicazioni di un'esperienza personale di "improvvisazione" sono approdata all'Improvvisazione teatrale, disciplina che sento vicina all'approccio della Psicologia dei Costrutti Personali (PCP) e alla psicoterapia per alcuni costrutti di base. Partendo da una rapida introduzione sul mondo dell'Improvvisazione teatrale, proverò a far emergere e dialogare gli elementi di comunanza rintracciabili tra le qualità dell'improvvisatore e quelle del terapeuta ad approccio PCP, nonché gli ulteriori scenari possibili risultanti dall'incontro di questi due contesti a confronto, concludendo le mie riflessioni con alcune ipotesi di ricerca per le esplorazioni future sul tema.

Parole chiave: improvvisazione, improvvisazione teatrale, psicoterapia, relazione, ruoli.

Creative acts: Dialogues between PCP and Theatrical Improvisation

Abstract: *Exploring and re-elaborating the meanings and implications of a personal experience of "improvisation" I arrived at Theatrical Improvisation, a discipline that I feel is close to the Personal Construct Psychology (PCP) approach and psychotherapy for some basic constructions. Starting from a quick introduction on the world of Theatrical Improvisation, I will try to bring out and dialogue the elements of commonality that can be traced between the qualities of the Improviser and those of the PCP Psychotherapist, as well as the further possible scenarios resulting from the encounter of these two contexts. I'm concluding my reflections with some research hypotheses for future explorations on the subject.*

Keywords: *improvisation, theatrical improvisation, psychotherapy, relationship, roles.*

1. Una storia personale

“Atti creativi: dialoghi tra PCP⁶ e Improvvisazione teatrale” è stato il titolo della Conversazione Costruttivista che ho tenuto a ottobre 2021, ispirata a sua volta dalle riflessioni maturate nel corso del mio secondo anno di formazione all’Institute of Constructivist Psychology (ICP).

Per molti anni sono stata una divertita spettatrice di Improvvisazione teatrale⁷, durante i quali avevo perennemente escluso la possibilità di esplorarne in prima persona il campo di pertinenza ed evitato l’incontro diretto con questa esperienza. Più recentemente, dopo qualche anno di pausa, mi sono riavvicinata all’Improvvisazione, ho scelto di conoscerla – e la sto tuttora conoscendo – per posizionarmi diversamente rispetto a come fatto in precedenza, e osservarla con gli occhi di una curiosa ricercatrice kelliana. Ciò è stato possibile a partire dagli obiettivi che mi ero prefissata iniziando il secondo anno all’ICP: sperimentare maggiore Aggressività⁸ e accettare di andare incontro alla transizione di Ansia⁹, riconoscendone l’utilità ai fini dell’esperienza formativa.

Con il secondo anno, dunque, ho iniziato un nuovo ciclo dell’esperienza¹⁰ guidata dal motto “mi concederò di improvvisare”, ripromettendomi di compiere scelte elaborative che mi conducessero verso nuovi sentieri, nella piena esplorazione e verifica delle possibilità che a lungo mi ero preclusa tramite una costrizione¹¹ dell’esperienza con i compagni e i didatti della scuola. In questo contesto, l’“improvvisare” e l’“improvvisazione” avevano inizialmente il significato di dilatare il campo percettivo e ridurre il controllo esercitato su di me nel corso delle giornate formative.

Oggi, che mi accingo a concludere il quarto anno di scuola, *improvvisazione vs controllo* rappresenta un costruito sovraordinato e ortogonale che ho costruito progressivamente in questi ultimi tre anni, in relazione a quello, iniziale, di *controllo vs caos* che avevo applicato per tutto il primo anno all’ICP, quando anticipavo la possibilità di scoprirmi inadeguata, inopportuna/sgradevole e impreparata – come persona e professionista – e precipitare nel caos.

Per la mia “improvvisazione” del secondo anno sono partita attingendo a ciò che, all’epoca, era la mia conoscenza *naïf* dell’Improvvisazione teatrale, costruendomi un ruolo da *yes woman* – primariamente in classe, e poi nella vita – che mi ha permesso di investire e di andare incontro all’esperienza: sì al confronto con gli altri, sì al prendere l’iniziativa senza attendere il “momento giusto”, sì all’adesione e alla partecipazione alle iniziative di ICP e non solo. Ho scelto di farmi conoscere e rendermi sempre più disponibile al confronto e alle critiche, spostandomi dunque dall’Investimento (essere sempre presente a lezione, rispettando tutte le indicazioni e gli inviti forniti senza, però, mostrare certi aspetti della mia persona e del mio sistema di significati) all’Incontro, passando poi per la Revisione delle mie anticipazioni sul senso della scuola, del gruppo classe e di me stessa come persona e terapeuta in formazione.

⁶ La sigla PCP sta per “Personal Construct Psychology”, in italiano “Psicologia dei Costrutti Personali” e “Teoria dei Costrutti Personali”.

⁷ L’Improvvisazione teatrale ha incrociato il mio cammino negli anni delle scuole superiori, quando dei ragazzi vennero a proporre questa particolare forma teatrale a una delle assemblee di istituto organizzate dalla scuola. All’epoca mi ci sono relazionata costruendomi unicamente un ruolo da spettatrice divertita, dove la possibilità di esplorarne il terreno in prima persona è stata un’opzione da accantonare a priori. Successivamente, partecipando per gioco ad un piccolo *contest*, ho vinto i biglietti per una serata di Improvvisazione nel corso della quale ho riconosciuto i volti di quei ragazzi che, tempo addietro, avevano varcato le soglie della mia scuola e avevano offerto la possibilità di frequentare i corsi di Improvvisazione. Ho costruito questa coincidenza come un simpatico segno di riavvicinamento con l’Improvvisazione teatrale e ho ricominciato a frequentare gli spettacoli, tanto affascinata quanto intimorita da quella forma artistica così audace. Infatti, immaginare di entrare nel mondo dell’Improvvisazione teatrale configurava una serie di anticipazioni legate alle transizioni di Ansia, Minaccia e Minaccia di colpa (anticipazioni del tipo “non sono in grado; se provassi farei una figuraccia; risulterei – e potrei scoprirmi – incapace, incompetente”, ecc.).

⁸ La transizione di Aggressività esprime l’elaborazione attiva del campo percettivo da parte della persona, comporta dunque il cercare di verificare attivamente la validità delle proprie anticipazioni attraverso un processo di estensione e definizione del campo di pertinenza dei propri costrutti (Kelly, 1991).

⁹ La transizione di Ansia comporta la consapevolezza che gli eventi cui ci troviamo di fronte giacciono per lo più al di fuori del campo di pertinenza del nostro sistema di costrutti (*ibidem*).

¹⁰ Il Ciclo dell’esperienza (Kelly, 1966) esprime il fenomeno attraverso cui il sistema costruttivo viene sottoposto continuamente ad un processo di conferma e di disconferma delle proprie anticipazioni (ipotesi), che vengono messe alla prova nell’esperienza e che, via via che vengono riviste alla luce degli eventi, contribuiscono al cambiamento dello stesso sistema. Si svolge in 5 fasi: Anticipazione, Investimento, Incontro, Validazione o Invalidazione, Revisione costruttiva.

¹¹ La Costrizione (Kelly, 1991) si verifica quando una persona restringe il proprio campo percettivo in modo da ridurre al minimo le incompatibilità della sua interpretazione degli eventi, concentrandosi su pochi elementi selezionati.

I miei esperimenti iniziali comportavano un certo grado di impulsività nel ciclo C-P-C¹². Poi, grazie alla valutazione di metà anno¹³, ho operato una revisione aggiungendo un ulteriore tassello alla mia *yes woman*: dire di *si* e offrirmi all'esperienza ricordandomi sempre di proseguire *step-by-step* nel Ciclo dell'esperienza, invito che mi è stato fatto per poter formulare eventuali e ulteriori revisioni. In breve, ho costruito l'invito a non fermarmi nell'esperimento in corso come una forma di validazione delle mie sperimentazioni e, al tempo stesso, come una invalidazione delle anticipazioni relative alla mia inadeguatezza.

In questa circostanza ho dunque revisionato la costruzione dell'"improvvisazione": inizialmente, infatti, avevo costruito l'impulsività come sovrapponibile al costrutto di improvvisazione (immaginando che anche nell'Improvvisazione teatrale ci si "lanciasse" impulsivamente sulla scena), e come elemento facente parte del polo di contrasto *caos* del precedente costrutto *controllo vs caos*: mi stavo dunque muovendo per contrasto. Questo passaggio aveva permesso l'Incontro e la Validazione/Invalidazione delle anticipazioni con cui ero entrata a scuola, ossia di scoprire che una terapeuta competente non si ferma alla conoscenza contenutistica della teoria, ma la incarna aggressivamente operando degli esperimenti, in classe e fuori – cosa che stavo sperimentando. E di scoprire, grazie all'accoglienza riscontrata nei miei compagni e nei didatti, che quella che definivo in modo prelativo "impulsività" poteva essere costruita in modo proposizionale¹⁴ in termini di spontaneità, sincerità, condivisione, partecipazione – tutti elementi del nuovo costrutto sovraordinato "improvvisazione" che stavo rendendo permeabile e proposizionale.

Metaforicamente e non, alla fine del secondo anno avevo dunque riformulato il costrutto della *yes woman*, di persona che si limita a dire *si*, facendo una piccola integrazione che amplia di molto il significato dell'esperienza in questione e si esprime in due semplici parole: *Yes, and...*

Ho raccolto questa formula da uno specifico tipo di "improvvisazione", ossia l'Improvvisazione teatrale, che nel frattempo avevo scelto di esplorare attraverso un approfondimento teorico atto alla stesura della tesina di chiusura del secondo anno, operando un ulteriore Incontro con essa: non più solo divertita spettatrice, ma anche curiosa esploratrice.

Nell'Improvvisazione teatrale, l'atteggiamento dello "*Yes, and...*" esprime proprio l'apertura all'esperienza e l'intenzione di portarla avanti, aggiungendo sempre qualcosa di nuovo al gioco (lo vedremo più avanti in questo scritto). Per me voleva dire continuare a offrirmi agli altri, aprire degli scenari di possibilità, confrontarmi con curiosità rispondendo con Aggressività dinanzi alle transizioni di Ansia quando davanti a me si prospettavano delle incognite, nonché accogliere come plausibili gli inviti, le critiche, le opinioni altrui su di me. In sintesi, costruire un atteggiamento di proposizionalità.

Tramite questa riflessione, inizialmente teorica, ho scelto di esportare l'esperimento condotto a scuola anche nella vita al di fuori dei *weekend* formativi, ampliando le possibilità di applicazione del costrutto "improvvisazione" che, come dicevo, è divenuto più permeabile, comprensivo e proposizionale nei suoi significati. I principi dell'Improvvisazione teatrale sono stati, in primis, ispiratori per l'elaborazione del mio sistema nel corso delle sperimentazioni a scuola, e poi anche terreno saggiato per proseguire con ulteriori cicli dell'esperienza oltre i confini della scuola. Scegliere di iscrivermi a un corso di Improvvisazione teatrale all'inizio del terzo anno di ICP mi ha permesso di continuare la sperimentazione di quegli elementi che citavo poco fa – spontaneità, sincerità, condivisione, partecipazione – in un campo in cui la comicità, divertirsi e prendersi meno sul serio sono una cornice di senso utile per proseguire nella sperimentazione. Qui ho scoperto che potevo offrire me stessa ed essere diversa al tempo stesso, che potevo osare e sospendere il costrutto *controllo vs caos* perché nell'Improvvisazione teatrale la radice di ciò che offri di te viene valorizzata e presa come lecito punto di partenza da cui provare a sperimentarsi anche in vesti alternative – senza comportare, con ciò, alcuna squalifica. Con l'Improvvisazione teatrale ho sperimentato e dunque costruito

¹² Il Ciclo C-P-C formulato da Kelly (*ibidem*) descrive la sequenza di passi previsti per compiere una scelta. Il Ciclo C-P-C comprende, in successione, la Circo-spezione (*circumspection*), la Prelazione (*preemption*) e il Controllo (*choice*). La Circo-spezione descrive la fase del processo decisionale in cui i vari aspetti della situazione/problema vengono soppesati; nella Prelazione viene attentamente esaminata e identificata una tra le possibili alternative concepite; vi è dunque il Controllo (o scelta, appunto), ossia il compimento della scelta finalizzata alla migliore elaborazione del sistema. L'impulsività comporta un periodo di Circo-spezione e di Prelazione abbreviato.

¹³ Per tutti i quattro anni di formazione all'ICP è previsto un momento, a circa metà di ogni anno formativo, in cui gli allievi sono chiamati a compiere un'auto-valutazione sull'andamento del percorso, che viene poi integrata con una valutazione anche da parte dei didatti.

¹⁴ Un costrutto Proposizionale non veicola alcuna implicazione riguardo all'appartenenza dei suoi elementi ad altri domini (*ibidem*).

la pluralità¹⁵ e la legittimità della mia persona, fondamentali per l'impatto che hanno avuto anche sul mio divenire terapeuta.

Potremmo dire che i due macro cicli dell'esperienza compiuti – quello intrapreso nel contesto scuola e quello, parallelo, del corso di Improvvisazione teatrale – del secondo e terzo anno di ICP si sono poi contaminati e hanno favorito il cambiamento. È qui che mi trovo adesso, dopo due anni abbondanti di "improvvisazione" con l'accezione che descrivevo poco fa.

Nel corso dei cicli dell'esperienza vissuti in questi anni, ho iniziato a ipotizzare che grazie ai costrutti che attribuisco alla mia personale esperienza di improvvisazione – dove l'incontro e la commistione tra l'Improvvisazione teatrale e il percorso di terapeuta in formazione sono stati fruttuosi e fertili – potessi immaginare su un piano maggiormente sovraordinato degli elementi di comunanza tra Improvvisazione teatrale e psicoterapia PCP. Nello specifico, mi riferisco ai costrutti che canalizzano l'agire e i ruoli dell'improvvisatore e dello psicoterapeuta. Quelle che seguono sono, dunque, le prime di una serie di riflessioni e di dialoghi possibili tra l'Improvvisazione teatrale e la PCP, considerando che le esplorazioni sul tema sono, potenzialmente, ancora numerose.

2. Improvvisazione?

Facendo una semplice ricerca terminologica ed etimologica, troviamo che il termine *improvvisazione* deriva da "improvviso", participio passato del verbo latino *providere*, ovvero "prevedere". L'*improvisus*, composto da *in-* e *-provisus*, si riferisce dunque a qualcosa di "non previsto", ossia qualcosa che "non si può vedere prima" (www.treccani.it). Un'interpretazione, questa, che potrebbe canalizzare l'uso del termine come sinonimo di "impreparazione, faciloneria", associato a persone o contesti nei quali le cose vengono fatte in modo estemporaneo, alla leggera e senza alcun principio o criterio di riferimento (su questo, è simile al polo di contrasto *caos* del mio costrutto menzionato prima), precludendogli la possibilità di assumere anche altri significati. Anche nella sezione dei sinonimi e contrari dell'Enciclopedia online Treccani troviamo questi elementi:

1. a. [dire o fare qualcosa all'improvviso, senza alcuna preparazione precedente]. b. (*spreg.*) [dire o fare qualcosa senza la necessaria preparazione] ≈ abborracciare, arrangiare, imbastire [...]
2. [fare, preparare qualcosa sul momento, spesso per far fronte a circostanze impreviste] ≈ (*lett.*) appattumare, arrangiare, mettere insieme, rimediare. (www.treccani.it)

Appare stretto, regnante e forse prelativo il costrutto a cui fa riferimento l'"improvvisazione" che cogliamo da tali definizioni; ipotizzo sia polo di contrasto di un costrutto che parla di controllo, meticolosità, senso della preparazione e della precisione. Ma non tutte le improvvisazioni rivelano uno sterile caos o la pura casualità dell'atto in questione. Un tale assetto lessicale sembra costringere su alcuni aspetti che in altri contesti rendono l'improvvisazione una disciplina professionale e creativa: su questo tema, è interessante la posizione alternativa di Burroni (2007), insegnante di Improvvisazione teatrale, secondo cui l'improvvisazione è la "naturale condizione di espressione e di relazione degli esseri umani" (p. 24), che poggia sull'anticipazione che realizziamo, per nostra natura, processi creativi¹⁶ ogni giorno. Forse, per il momento, è l'arte il campo di pertinenza entro cui viene ammessa l'improvvisazione: si osservano atti di improvvisazione in numerosi contesti legati all'ambito artistico, come per esempio nella danza, nella composizione e nell'esecuzione di musica, nella poesia e nel teatro. In quest'ultimo ambito, l'Improvvisazione teatrale si è andata costruendo nel corso degli anni ed è divenuta una disciplina insegnata e tramandata anche in modo autonomo rispetto alle scuole di recitazione.

3. Breve introduzione sui principi dell'Improvvisazione teatrale

¹⁵ La pluralità o comunità dei Sé è stata proposta da Miller Mair (1977) come metafora della molteplicità dei Sé che convivono nella medesima persona.

¹⁶ La creatività come costrutto verrà approfondita più avanti in questo scritto.

Cos'è l'Improvvisazione teatrale¹⁷? Frances-White e Salinsky (2008/2012) l'hanno definita come "la messa in scena di storie davanti ad un pubblico senza una sceneggiatura" (p. 8). Sul piano storico, viene fatta risalire alla tradizione della Commedia dell'Arte, un genere teatrale nato in Italia verso la metà del Cinquecento in cui gli attori improvvisavano senza un testo, basandosi su un canovaccio relativo alle strutture drammaturgiche di riferimento e incarnando dei "tipi fissi", personaggi ricorrenti che ricorrevano da uno spettacolo all'altro (come, per esempio, Arlecchino). In quel contesto, l'Improvvisazione rappresentava un metodo per canalizzare l'ispirazione degli attori, dare uno stile più fresco e creare la giusta energia comica per i vari scenari (*ibidem*; Manetti, 2018).

Delineare una storia dell'Improvvisazione teatrale è arduo compito cui ha cercato di far fronte Manetti (2018), a cui rimando: il percorso storico che ha portato alla nascita dell'Improvvisazione teatrale per come è conosciuta oggi, infatti, passa attraverso i lavori di ricerca pedagogica di alcuni formatori tra gli Stati Uniti e l'Inghilterra a inizio Novecento¹⁸, e ha giovato della contaminazione con i contributi di Jacob Lévy Moreno sul Teatro della Spontaneità¹⁹ e sullo Psicodramma, del Teatro dell'Oppresso di Augusto Boal²⁰, del Living Theatre di Julian Beck e Judith Malina²¹ e, infine, del metodo di Stanislavskij²².

La forma attuale dell'Improvvisazione teatrale non può vantare un compendio di base, unico e condiviso, dei metodi e delle tecniche esistenti; piuttosto, ogni scuola, nel tempo, ha costruito il proprio, personale approccio didattico all'Improvvisazione, che si distingue molto su scala regionale e nazionale (*ibidem*).

Per poter raccontare in cosa consista l'Improvvisazione teatrale, possiamo mantenerci su un piano sovraordinato e affermare che essa coinvolge tipicamente un gruppo di persone (chiamate improvvisatori o improvvisatori) che realizzano scene e storie più o meno dettagliate, basandosi su giochi ed esercizi selezionati con l'attivo coinvolgimento del pubblico. Sempre sul momento, avviene la definizione di alcune regole di gioco, fondate sul costrutto sovraordinato di ciò che è *possibile* vs *non è possibile* fare in scena, un costrutto permeabile in quanto gli elementi che lo compongono e il suo campo di pertinenza variano in base alla tipologia di spettacolo. Esistono, infatti, numerosi tipi di spettacolo di Improvvisazione teatrale, definiti "*format*", che possono essere distinti in base alla durata complessiva dello *show* (dunque in *long form* e *short form*): le versioni "*long*" sono più complesse per la durata e per le qualità attoriali richieste per portare avanti una storia tanto lunga quanto diversificata sul piano drammaturgico; le versioni "*short*", dall'altro lato, sono tendenzialmente più rapide, dinamiche e improntate all'idea del *cabaret* e possono coinvolgere un presentatore e dei musicisti (*ibidem*).

In virtù del *format* di riferimento, dunque, gli improvvisatori seguono una struttura più o meno stretta di regole e tempi entro cui realizzare l'improvvisazione (per esempio, numero di improvvisatori coinvolti, durata delle scene, canoni stilistici da rispettare, ecc.). Un esempio di spettacolo *long form* è l'*Harold*, un *format* americano a carattere narrativo che parte con un solo suggerimento iniziale fornito dal pubblico in cui gli intrecci delle storie (che alternano monologhi, giochi di gruppo e singole scene) convergono verso un epilogo comune. Questo *format* esiste anche in declinazioni diversificate per i giochi con cui gli improvvisatori danno inizio alla concatenazione di storie (per esempio, tramite associazione di idee). In Italia, il *format* più diffuso è quello del *Match d'improvvisazione teatrale*, *short form* eterogeneo che mescola l'atmosfera dello spettacolo con quella delle gare sportive: la "competizione" avviene tra due squadre di improvvisatori di cinque componenti ciascuna, che giocano indossando delle maglie numerate e muovendosi all'interno di una simil pista di pattinaggio che ricalca il modello dell'*hockey* sul ghiaccio. Vengono guidati da un arbitro (una sorta di maestro di cerimonia) che fornisce loro alcune indicazioni avvalendosi dei suggerimenti del pubblico ed è accompagnato da uno o più musicisti che propongono brevi siparietti musicali nel corso delle improvvisazioni e durante i momenti di stallo tra un esercizio e un altro (Burroni, 2007; Manetti, 2018).

¹⁷ Per un approfondimento sulla storia e sull'evoluzione dell'Improvvisazione teatrale si vedano Frances-White & Salinsky, 2008/2012; Manetti, 2018.

¹⁸ Storicamente, sono diversi i maestri che hanno contribuito a delineare l'Improvvisazione teatrale, tra i più noti possiamo menzionare Viola Spolin, Neva Boyd, Del Close e Keith Johnstone (*ibidem*).

¹⁹ Moreno, J. L. (1947). *Il teatro della spontaneità*. Roma: Di Renzo Editore.

²⁰ Boal, A. (2011). *Il teatro degli oppressi: Teoria e tecnica del teatro*. Bari: Edizioni La Meridiana.

²¹ Perrelli, F. (2007). *I maestri della ricerca teatrale: il Living, Grotowski, Barba e Brook*. Roma-Bari: Editori Laterza.

²² Stanislavskij, K. S. (2008). *Il lavoro dell'attore su se stesso*. (E. Povoledo, Trad.). Bari: Laterza. (Opera originale pubblicata nel 1963).

Come fin qui emerso, nell'Improvvisazione teatrale si assiste a un atto di creatività collettiva, in cui: 1) il processo di creazione del contenuto narrativo avviene sul momento, è spontaneo, continuo e soprattutto relazionale; 2) non ci sono ruoli di *leadership* predefiniti ed espliciti tra gli attori; 3) ogni improvvisatore è attore, drammaturgo e regista di se stesso e degli altri; 4) ognuno è completamente presente nella catena creativa di azione e co-costruzione dei contributi dell'altro.

In un TEDx Talk del 2011²³, intitolato "The Way of Improvisation", l'improvvisatore Dave Morris ha presentato quelli che dal suo punto di vista sono gli *step* necessari per improvvisare, sul palco e nella vita, e che personalmente definirei come gli elementi che concorrono a costruire l'*atteggiamento* verso l'improvvisazione:

- giocare
- concedersi di fallire²⁴
- ascoltare
- dire di sì e aggiungere sempre qualcosa alla narrazione/scena²⁵
- stare alle regole del gioco
- rilassarsi e divertirsi.

Veenstra (come citata in Drinko, 2013, p. 19) ha recuperato le regole e le linee guida dell'Improvvisazione delineate, nel tempo, dai maestri (di cui sopra)²⁶, sintetizzandole in tre Principi che potremmo considerare come costrutti sovraordinati, utili a chiarire le scelte fondamentali e imprescindibili che ispirano e guidano chi improvvisa. Tali Principi verranno presentati nei paragrafi successivi.

3.1 Primo principio: "Respect and Trust + Yes, And..."

Il primo principio evoca il rispetto e la fiducia come premesse fondamentali per costruire una relazione con i propri compagni di gioco. L'esperienza della fiducia coinvolge la scelta, da parte degli improvvisatori, di contribuire attivamente alla costruzione delle scene e delle storie, fidandosi che i compagni faranno lo stesso, con la medesima anticipazione; il costrutto del rispetto, a sua volta, comporta l'accettazione dei contributi proposti e la loro stessa valorizzazione come qualcosa di interessante, geniale, su cui poter costruire e andare avanti. A questo si associa l'*atteggiamento* sopracitato del "Yes, and...", ossia del "Sì, e...": chi improvvisa ascolta, accoglie, accetta e valorizza (yes) ciò che l'altro porta alla realtà della scena, contribuendo a creare quel clima di fiducia condiviso e aggiungendo sempre qualcosa (and...). La congiunzione *and/e* afferma e accoglie, tant'è che aggiungere alla scena altri dettagli narrativi è definito *regalo* o *dono*; invece, utilizzare il *but/ma* (Yes, but...) indicherebbe un atteggiamento di contraddizione e contrapposizione, che interrompe il fluire dell'interazione e della storia (Drinko, 2013).

Quando gli improvvisatori accettano i doni dei propri compagni e aggiungono a loro volta qualcosa, non devono preoccuparsi della possibilità di "rovinare" la scena, perché non percepiscono l'errore o la difficoltà come qualcosa di avvilente, anzi, possono essere costruiti come qualcosa su cui continuare a giocare, interagire e creare. Esiste un esercizio di riscaldamento fatto ad hoc per allenare questa competenza, in cui un improvvisatore inizia la scena partendo da un piccolo dettaglio su cosa sta facendo, con chi e dove si trova, al quale un compagno può affiancarsi asserendo "sì, e..." per poi aggiungere un ulteriore dettaglio, e così via.

3.2 Secondo principio: "Be in the Moment + Encounter"

²³ L'intervento è reperibile sul sito dei TED (<https://ed.ted.com/>) e su YouTube.

²⁴ Il costrutto del "fallire" può dotarsi di significati diversi. Si vedano più avanti le considerazioni sull'errore.

²⁵ Questo punto si sintetizza ed esprime nella formula inglese "yes, and..."

²⁶ Si vedano Frances-White & Salinsky (2008/2012) e Manetti (2018).

In virtù di questo principio, l'improvvisatore resta completamente concentrato sul presente, sulla scena e sui *partner*. È presente con tutta la sua persona per gli altri e con gli altri, ed agisce con versatilità e spontaneità ossia senza pianificare in anticipo (proiezione verso il futuro) e senza recuperare qualcosa dalle esperienze precedenti (ritorno al passato) per riproporle meccanicamente, distogliendosi dal qui e ora. Egli entra in scena senza direzioni rigidamente precostituite ed imposte, concentrandosi sugli altri e sulla relazione con loro, andandogli letteralmente e metaforicamente incontro nella co-costruzione delle storie e dei ruoli scenici. Questo atteggiamento prova a scongiurare l'uso della simulazione e della rigida premeditazione, che se portati nel gioco inciderebbero negativamente sulla riuscita della costruzione dell'esperienza della scena improvvisata con l'altro improvvisatore (*ibidem*).

È interessante come il termine inglese scelto per questa formula sia proprio *encounter*, il medesimo scelto da Kelly (1966) per parlare di una delle fasi del suo Ciclo dell'esperienza, che prevede l'immergersi effettivo nell'esperienza con l'altro per confrontarsi con lui e incontrare la validazione/invalidazione delle proprie anticipazioni.

3.3 Terzo principio: "Let Go + There are No Mistakes"

Questo "lascia andare, non ci sono errori" è un rassicurante invito a lasciar andare le tensioni dovute alle anticipazioni di chi è preoccupato e si blocca nel timore di commettere errori. Tale presupposto distende le tensioni e crea un'improvvisazione migliore per tutti, improvvisatori e pubblico. Questo principio non vuole suggerire un lancio impulsivo nel vuoto (segnale di un periodo di circospezione²⁷ eccessivamente ridotto), bensì un ingresso nell'improvvisazione privo di anticipazioni strette e preclusive sulla possibilità di dirottare in errori irreversibili, dove l'improvvisatore si sente sostenuto anche dalle premesse contenute negli altri Principi: la fiducia verso i compagni e il rispetto reciproco, anticipazioni importanti per sentire di poter stare nella relazione e nel presente (Mannella, 2010). In questo modo, tutto il resto diviene superfluo e inessenziale (Drinko, 2013).

Come anticipato, nell'Improvvisazione teatrale non ci sono errori costruiti in senso tradizionale, perché non vi è una posizione sovraordinata alla quale attingere per poter giudicare una scelta come *buona vs cattiva*, *giusta vs sbagliata*, ecc. Anzi, questo genere di apprensione porterebbe a un blocco della spontaneità e, dunque, dell'esperienza in vivo. Sulle possibili costruzioni dell'errore mi soffermerò in un paragrafo successivo.

La suddivisione dei principi qui esposti è esemplificativa e ha avuto un senso prevalentemente didascalico della letteratura dedicata all'Improvvisazione teatrale, in quanto ognuno di essi è reciprocamente collegato e si completa a vicenda. Prendendo in prestito le parole chiave finora emerse in riferimento ai principi dell'Improvvisazione teatrale – relazione, versatilità, spontaneità, presenza, ascolto, accoglienza, valorizzazione, incontro – ho ipotizzato dei costrutti, che approfondirò tra poco, di comunanza con la psicoterapia PCP.

4. Terapeuta e improvvisatore: identità che possono dialogare

In generale, tutti i costrutti attribuibili all'esperienza dell'Improvvisazione teatrale presuppongono la relazione e il dialogo con l'Altro da sé, rappresentato dai *partner* sulla scena e del pubblico. Per certi aspetti, dunque, se spogliamo l'Improvvisazione degli elementi più squisitamente teatrali ed esuliamo dalle differenti finalità dei due contesti qui narrati, nei principi ispiratori di una genuina Improvvisazione teatrale ipotizzo che siano ravvisabili degli elementi di comunanza²⁸ con la psicoterapia in ottica PCP. Più nello specifico, possiamo rintracciare dei parallelismi e delle affinità tra i principi che guidano gli improvvisatori nelle loro scene e quelli che canalizzano l'agire dello psicoterapeuta di fronte ai suoi pazienti nella co-costruzione della relazione, nonché una comunanza nell'atteggiamento (menzionato poco fa) prevalente. Per andare a restringimento: quali sono gli elementi del sistema che caratterizzano un buon improvvisatore e un buon terapeuta? Proverò a rispondere riprendendo i poli di costrutto che ho ipotizzato sottendere

²⁷ La Circospezione è il primo dei tre passi che compongono il Ciclo C-P-C costruito da Kelly (1991); si veda nota 6.

²⁸ Corollario della Comunanza: "nella misura in cui una persona impiega una costruzione dell'esperienza simile a quella impiegata da un'altra, i suoi processi sono psicologicamente simili a quelli dell'altra persona" (*ibidem*).

l'Improvvisazione teatrale e immaginando delle dimensioni utili a costruire un sistema di significati condiviso dai due ruoli professionali.

4.1 La Relazione come costruito sovraordinato

In primis, l'ipotesi è che tanto il sistema del terapeuta quanto quello dell'improvvisatore siano principalmente fondati sul costruito sovraordinato di *relazione con* (vs *ritiro da*) l'altro. Con l'inevitabile differenza di intenti che contraddistingue i ruoli delle due figure qui presentate (uno fa spettacolo e vuole intrattenere il suo pubblico, l'altro promuove un processo terapeutico), sia l'improvvisatore che il terapeuta giocano infatti Socialità²⁹ per mettersi in relazione con i loro principali interlocutori e costruire la reciproca fiducia, fondamenta del processo dal quale partiranno gli altri elementi, subordinati, del sistema.

Non è un caso che, specialmente nei primi incontri dei corsi di Improvvisazione teatrale, un buon quantitativo di tempo è dedicato alla creazione delle relazioni interne al gruppo di neofiti. La conoscenza reciproca non si esaurisce mai del tutto, e tanto l'improvvisatore quanto il terapeuta non danno per scontato di aver del tutto conosciuto e "inquadrato" il loro interlocutore: restano aperti alla revisione delle proprie anticipazioni su ciò che l'altro potrà portare sulla scena (metaforicamente e non), alimentando la propria curiosità e l'interesse verso di lui come *co-partner* del processo in atto (da una parte la costruzione di una storia improvvisata, dall'altra la costruzione del viaggio terapeutico).

Come sostenuto da Kelly (1965), scopo della terapia è costruire una relazione di ruolo con il proprio paziente, per unirsi a lui nell'impresa di esplorare la validità delle sue costruzioni (di ruolo e non) e permettergli di costruire, a sua volta, relazioni di ruolo con l'ambiente sociale di riferimento passando anche attraverso la costruzione del ruolo del proprio terapeuta. Lo scopo dell'improvvisatore, dal canto suo, è diverso, ciononostante sviluppare la capacità di costruire i processi dei propri compagni e relazioni di ruolo versatili è uno strumento fondamentale per imbastire una buona Improvvisazione teatrale.

Nel campo della mia sperimentazione come terapeuta in formazione e come improvvisatrice, il costruito sovraordinato della *relazione con* l'altro è stato progressivamente permeabilizzato nei numerosi cicli dell'esperienza compiuti dentro e fuori al contesto classe all'ICP, partendo dall'investire una maggior quota di condivisione, confronto e partecipazione con i miei compagni (di classe e di improvvisazione) e includere nel costruito elementi che in un primo momento assegnavo al polo di contrasto del *ritiro dall'altro* (per esempio, in principio la possibilità di condividere con gli altri le mie impressioni che io stessa giudicavo come negative, farmi conoscere ed esprimermi per me avrebbe automaticamente comportato una situazione di isolamento, allontanamento e ritiro, in virtù della costruzione prelativa di me come persona inadeguata e sgradevole).

4.2 Versatilità: i ruoli del terapeuta e dell'improvvisatore

Contrariamente a quanto accade nel teatro tradizionale, nell'Improvvisazione l'atto artistico è continuamente creativo, per cui è esclusa la possibilità di mettere (e riproporre) in scena dei personaggi delineati da un copione prestabilito. Dunque, potremmo ritenere che un improvvisatore può rispondere alla catena di *input* teatral-relazionali proponendo ciò che ritiene si presti meglio al contesto e alla scena che i colleghi stanno co-costruendo insieme a lui. L'Improvvisazione teatrale, dunque, non dovrebbe rappresentare l'incarnazione di prelativi "ruoli stabiliti" (per giocare con i termini di Kelly)³⁰. Infatti, affezionarsi troppo a ruoli già proposti e tentare di imporli potrebbe minare la spontaneità e l'autenticità (si veda più avanti) del momento. Dal canto suo, l'improvvisatore è versatile e proposizionale nei personaggi e nei ruoli che costruisce in scena, perché si mantiene aperto e ricettivo alle diverse possibilità che si vanno delineando, seguendo le direzioni e gli sviluppi della narrazione condivisa con i *partner*. Altrettanto fa il terapeuta che, come argomenta Kelly (1955/2003b), è chiamato a "giocare un ruolo" che sia versatile nella relazione con il paziente, perché pronto a rispondere sempre in una varietà di modi, opportunamente scelti

²⁹ Corollario della Socialità: "nella misura in cui una persona costruisce i processi di costruzione di un'altra, può giocare un ruolo in un processo sociale che coinvolge l'altra persona" (*ibidem*).

³⁰ La citazione vuole giocare sull'idea dei "ruoli stabiliti" nella *Fixed-Role Therapy* di Kelly (*ibidem*), tecnica che invita il paziente a proporsi nella vita di tutti i giorni incarnando elementi identitari altri rispetto a quelli che solitamente esprime nel quotidiano. Si tratta di sperimentarsi attraverso un'altra identità, assumendo, appunto, un ruolo stabilito – delineato assieme al terapeuta.

(p. 619), nel laboratorio relazionale della terapia. La sua versatilità si esprime anche nel modo in cui sottopone a verifica le proprie ipotesi senza affezionarsi morbosamente ad esse e alle proprie costruzioni di partenza, rimanendo aperto alla revisione.

Su questo aspetto potremmo ipotizzare una dimensione di significato in cui contrapporre al polo della *versatilità* quello della *rigidità*, tipica di quando si propongono ruoli e protocolli freddi, predefiniti.

Nel mio caso, come terapeuta in formazione, ho scelto, in classe, di essere aperta alla revisione delle mie anticipazioni su di me e sugli altri: grazie all'Incontro ho potuto iniziare a farmi conoscere e conoscere gli altri, iniziando a costruire la Socialità e dunque giocare un ruolo (e, nel tempo, più ruoli) all'interno della classe, senza strutturare³¹ né strutturarmi. La varietà dei ruoli da me potenzialmente costruibili ha giovato delle sperimentazioni e delle scoperte, concomitanti, che compievo durante il corso di Improvvisazione teatrale.

4.3 Spontaneità come autenticità

Nell'Improvvisazione la versatilità si associa alla *spontaneità*, che implica la disponibilità ad affrontare ciò che arriva senza pretendere di assumere il controllo in termini manipolativi. L'ipotesi è che i poli della dimensione coinvolta in questo caso siano quelli della *spontaneità/autenticità* vs *controllo*. Per fare un esempio, può capitare che durante gli esercizi di riscaldamento si realizzi un'improvvisazione fortemente ben riuscita, ciononostante non è possibile attingere ad essa per riproporla fedelmente in seguito e forzare la scena. Gli improvvisatori affrontano il palco con sicurezza e padronanza, certi degli strumenti che possiedono, perché i principi stessi dell'Improvvisazione teatrale forniscono quella stabilità che orienta la co-costruzione del processo.

In questi termini, un tale atteggiamento di spontaneità è sovrapponibile con quello proposto proprio da Moreno³² (come citato in Schützenberger, 2008) nel metodo dello Psicodramma che ha anche ispirato la *Fixed-Role Therapy* di Kelly (1955/2003a). Per Moreno la spontaneità non è vista

come una mancanza di regole o di ordine, ma la risposta più opportuna a una situazione nuova [...] Si tratta di fornire "la risposta adeguata" a una situazione inconsueta e perciò difficile. Una risposta che sia congrua, e non una ripetizione o una citazione, inerte. (p. 38)

È anche interessante come Moreno (1947), nella spiegazione dei fondamenti del suo "teatro della spontaneità", concepisca quest'ultima come inevitabilmente associata alla creatività, dimensione fondamentale tanto nell'Improvvisazione teatrale quanto nella psicoterapia. Su tale aspetto mi soffermerò nel prossimo paragrafo.

4.4 Presenza

Qui ipotizzo un'ulteriore comunanza tra PCP e Improvvisazione teatrale. Nell'Improvvisazione teatrale, come precedentemente esposto, la presenza, il *being in the moment*, richiede all'improvvisatore di esserci, nel qui ed ora della scena, e di rimanerci, senza distrarsi o preoccuparsi eccessivamente dell'imponderabile che sta per accadere. Così, come l'improvvisatore, il terapeuta garantisce la sua totale presenza per e con l'altro, vivendo l'esperienza del qui ed ora con lui, offrendo "una disponibilità incondizionata nei confronti delle difficoltà del paziente, senza lasciarsi distrarre da altre priorità" (Neimeyer, 2009/2012, p. 61). Accetta di passare attraverso una transizione di Ansia quel tanto che serve per porsi con curiosità e attenzione verso il paziente, al fine di conoscerlo ed esplorare insieme a lui le scelte compiute, il sistema di anticipazioni e relative implicazioni.

³¹ La Strutturazione comporta leggere le scelte e i comportamenti delle persone senza costruirne i processi di costruzione (Corollario della Socialità) ed esimersi dal verificarle in quanto ipotesi. Per Kelly la Strutturazione costituisce il polo di contrasto della Costruzione (*ibidem*).

³² I contributi di Jacob Lévy Moreno, padre dello Psicodramma, sono stati considerati influenti nel costituirsi dell'Improvvisazione teatrale, soprattutto per la sua opera *Il teatro della spontaneità* (pubblicazione del 1947, preambolo dei contributi sullo Psicodramma).

Possiamo ipotizzare una dimensione di significato costituita dai poli *presenza sostanziale vs presenza distratta*, ossia una polarità di contrasto che rappresenti l'esserci parzialmente, in modo superficiale e autoreferenziale.

Per quanto riguarda la mia costruzione della presenza, è stato quando mi sono trovata per la prima volta a improvvisare, durante il corso, che ho messo ulteriormente a fuoco l'esperienza che vivevo, anche nel gruppo classe: era molto difficile, inizialmente, rimanere presente senza percorrere l'anticipazione della performance e ciò che essa implicava (dire la cosa "giusta", riuscire a proporre qualcosa di "sensato", ossia che conducesse a un epilogo chiaro e inequivocabile, ecc.), senza farmi bloccare dalla transizione di Ansia. Distratta dalle preoccupazioni che avevo, in queste circostanze perdevo il contatto con i compagni, mi immobilizzavo e spesso creavo la stasi, mettendo un po' tutti in difficoltà. Accorgermi che le mie anticipazioni, strette e prelate, erano un ostacolo mi ha permesso di riformularle in modo proposizionale: costruendo l'Ansia e l'impaccio come delle possibilità da cui partire e attraverso cui proporsi, creare qualcosa insieme agli altri. A volte questa capacità di osservare il processo si è tradotta nell'esplicitazione dello stesso, per esempio scegliendo di dichiarare la difficoltà – come parte dell'Improvvisazione teatrale stessa, e come condivisione con il mio gruppo classe. Osservare, in termini di autoriflessività, quale fosse il processo che mettevo in atto mi ha permesso, progressivamente, di coltivare la Presenza con gli altri. Anche con i pazienti che, in seguito, ho iniziato a seguire nella pratica clinica.

4.5 Ascolto, accoglienza, valorizzazione e incontro

L'*ascolto* è un elemento della Presenza, ed è fondamentale per entrambi gli ambiti di questa trattazione. Rappresenta una competenza che richiede un po' di pratica. Infatti, tra i primissimi esercizi che vengono proposti agli improvvisatori in erba risaltano quelli fortemente concentrati sullo sviluppo dell'*ascolto*, a cui segue la riflessione legata a quanto poco si è abituati ad ascoltare con tutto il proprio essere (e non solo con l'organo uditivo) l'altro. L'improvvisatore ascolta con tutto il corpo, sfruttando tutti i suoi sensi ed evitando di dare per scontato troppo fugacemente quanto sta emergendo, ed è grazie a questo tipo di ascolto a tutto tondo che può cogliere dettagli da cui far partire o sviluppare il proprio contributo. Anche il terapeuta, presente e in ascolto nella progressiva conoscenza del paziente, coglie elementi utili per provare a sussumere il sistema di costrutti della persona, ricostruirne la storia personale e sottoporre a verifica e revisione le proprie ipotesi all'interno del processo transitivo e transitorio che è la diagnosi PCP³³ (si veda più avanti).

Sia nella psicoterapia che nell'Improvvisazione teatrale, con e tramite l'*ascolto* si *accoglie* l'altro con i suoi "doni", lo si *valorizza* ed apprezza per questo, restituendogli questo senso di accettazione, accoglienza, interessamento e comprensione. A partire dall'interesse per la persona, il terapeuta incontra l'altro e ne accoglie la storia di relazioni e significati personali, che considera come la migliore narrazione e soluzione che il paziente, per se stesso, sceglie e può costruire. Questo aspetto si ricollega all'approccio credulo di Kelly³⁴, uno speciale tipo di accettazione che il terapeuta adotta verso ciò che porta l'altro in quanto unico esperto dei propri processi, partendo da lì per co-costruire il percorso terapeutico. Senza ascolto non vi potrebbe essere accoglienza, né valorizzazione né tanto meno Incontro³⁵. La dimensione di significato che ipotizzo sottendere questo aspetto vede l'*ascolto/accoglienza* contrapposto a una sterile *autoreferenzialità*, polo di contrasto dell'esperienza di fare unicamente riferimento a se stessi.

Il senso di ascolto e di accoglienza è stato qualcosa che, in primis, ho sentito di aver ricevuto dai didatti e dai compagni del gruppo classe durante i miei esperimenti di condivisione, spontaneità e apertura. Sentirmi

³³ Kelly ha proposto diverse definizioni di "diagnosi" nel corso dei suoi volumi, tra le quali quella che la vede come strumento, al tempo stesso, di valutazione e pianificazione della terapia. La sua natura è ricorsiva, in quanto processo che per comodità didattica è stato differenziato in 6 distinti passi (Kelly, 1991), ossia diversi momenti in cui il terapeuta si pone degli interrogativi utili alla formulazione e alla verifica delle proprie ipotesi.

³⁴ L'approccio credulo comporta che il terapeuta si mantenga pronto ad accogliere come "vero" ciò che il paziente dice e porta in terapia, ossia "vero per lui/lei" (*ibidem*).

³⁵ Il Ciclo dell'esperienza (Kelly, 1966) esprime il fenomeno attraverso cui il sistema costruttivo di una persona viene sottoposto continuamente ad un processo di conferma e di disconferma delle proprie anticipazioni (ipotesi), che vengono messe alla prova nell'esperienza e che, via via che vengono riviste alla luce degli eventi, contribuiscono al cambiamento dello stesso sistema. Si svolge in cinque fasi: Anticipazione, Investimento, Incontro, Validazione o Invalidazione, Revisione costruttiva. L'incontro (*encounter*) implica l'immergersi effettivamente nell'esperienza di confrontarsi con gli eventi e con l'altro per verificare le proprie ipotesi.

ascoltata, accolta e valorizzata ha permesso l'ulteriore permeabilizzazione del costruito *relazione* (vs *ritiro dall'altro*) di cui dicevo prima, nonché del costruito ortogonale *improvvisazione* (vs *controllo*) che stavo andando costruendo nel tempo. Così come l'ho trovata terapeutica per me, credo sia un'esperienza altrettanto terapeutica e utile se incarnata e trasmessa ai propri pazienti.

5. Storytelling, "Yes, and..." e narrazioni possibili

L'approccio che guida le due professionalità in esame è creativo e narrativo: gli improvvisatori si definiscono degli *storyteller* in quanto, grazie alla reciproca concatenazione di idee, costruiscono insieme delle "storie in azione" e così i terapeuti di "una psicologia che racconta storie" (come proposto da Miller Mair, 1987) si permettono di essere creativi e utilizzare un approccio narrativo alla relazione e alla conoscenza dell'altro. Nel corso della psicoterapia, il terapeuta si mette in gioco assieme al paziente nella co-costruzione di storie e significati, collaborando con lui alla stesura di nuove possibilità narrative per se stesso.

Per meglio spiegare questo passaggio, mi riferisco alle parole dello scrittore Milan Kundera, che in uno dei suoi racconti presenti ne *Il libro del riso e dell'oblio* (1978, p. 23), racconta di Mirek, che "si sente responsabile del suo destino" e che "aveva con la sua vita lo stesso rapporto che uno scultore ha con la sua statua o uno scrittore con il suo romanzo. Tra i diritti inalienabili del romanziere c'è quello di rielaborare il proprio romanzo" e tale è la metafora insita nell'Improvvisazione teatrale, nonché uno dei principali obiettivi della psicoterapia PCP.

Si pensi, inoltre, al modo in cui viene costruita la diagnosi PCP (Kelly, 1955/2003a): il terapeuta gioca Socialità nel tentativo di costruire i processi di costruzione della persona nel qui ed ora, cercando di comprendere il senso che l'altro dà a se stesso, agli altri, alle relazioni e al mondo circostante. La diagnosi vuol provare a ricostruire la storia del paziente, sussumerne i significati ed essere strumento, per il terapeuta, di pianificazione e verifica dei movimenti terapeutici; è uno strumento narrativo che permette di porsi delle domande tanto sul presente (*cosa sta facendo la persona? Cosa non può permettersi di fare?*) quanto sul futuro (*dove può ancora andare?*) senza perdere di vista i vincoli e le possibilità che quel sistema di significati può elaborare. Poiché la costruzione dell'esperienza è continuamente soggetta a modificazioni e revisioni, anche la diagnosi vuol conservare questo movimento, pertanto, come avviene nella co-costruzione di storie nell'Improvvisazione, il terapeuta è pronto ad aprire con il paziente nuovi scenari di esplorazione e movimento, nuove storie e narrazioni possibili per lui, anche in un'ottica maggiormente proposizionale. La stessa formula "Yes, and..." sembra ricalcare la dimensione della proposizionalità ("e...e...e...") spesso offerta dalla psicoterapia PCP.

Come terapeuta "improvvisatrice", oggi questo slogan mi guida come un faro dinanzi ai pazienti: cos'altro può ancora essere questa persona? E cos'altro posso essere io, per lei? E cos'altro possiamo ancora sperimentare? E in quale altro modo possiamo fare degli esperimenti? Ecc...

5.1 Vincoli, possibilità e creatività

Tanto nella Improvvisazione teatrale quanto nello spazio della psicoterapia le possibilità di co-costruire una narrazione condivisa non sono infinite, bensì sono sottoposte a dei vincoli. Assieme alle regole proposte di volta in volta per l'esercizio/gioco di Improvvisazione, sono gli improvvisatori attivi sul palco a incarnare i vincoli e le possibilità della scena, delle storie, dei ruoli e delle direzioni che in *quel* momento potranno essere intraprese nel corso dell'Improvvisazione. Lo stesso accade nel processo terapeutico, dove i vincoli e le possibilità sono rappresentati dal *setting* (il numero e la cadenza degli incontri, la durata delle singole sedute, le modalità concordate per contattarsi al di fuori di esse, ecc.) e dai sistemi di costruzione del terapeuta e del paziente. Le aree di costruzione e Minaccia³⁶, per esempio, costituiscono dei vincoli che limitano l'esperienza e l'esplorazione di certi temi e contesti, perché – almeno temporaneamente – non accessibili alla persona, così come le aree di Ansia, prive di struttura in quanto al di fuori del campo di pertinenza del sistema, impediscono l'elaborazione (Kelly, 1955/2003b). Un terapeuta che costringe su un tema perché costruito come minaccioso, potrebbe non offrire alla terapia la possibilità di elaborarlo laddove per il paziente è

³⁶ La transizione di Minaccia è costruita come la consapevolezza di un imminente e ampio cambiamento nelle strutture nucleari del sistema (Kelly, 1991).

costruito come nucleare. E così un improvvisatore che costringe su un ambito quale può essere, per esempio, quello della sessualità, potrebbe vivere la difficoltà di costruire una storia qualora il campo di pertinenza della scena sia proprio quello, limitando le possibilità anche ai suoi stessi *partner*.

L'analisi compiuta da Dotti (2009) sulle potenzialità dei contributi di Moreno ci viene incontro aggiungendo un ulteriore tassello alla comunanza, qui ipotizzata, tra l'esperienza dell'improvvisatore e quella del terapeuta:

La spontaneità per tradursi in creatività deve confrontarsi con i vincoli ambientali; il processo creativo si attua nella triade spontaneità – vincolo – creatività. Il vincolo è un medium, che costituisce sia un limite che una possibilità e 'costringe' la spontaneità a prendere una forma (socialmente e percettivamente data) per manifestarsi nel mondo. (p. 8)

Tali riflessioni ricordano il processo del Ciclo della creatività di Kelly: il ciclo che parte da una costruzione allentata e termina con una costruzione stretta e verificabile nell'esperienza (Kelly, 1955/2003b). Il processo della creatività, nella PCP, consiste in un ricorsivo allentamento e restringimento che consente l'emergere di nuovi significati, utili al sistema per elaborare nuovo materiale, partendo da un costrutto lasso e approssimativo che viene portato a restringimento in modo da poterlo verificare (fintanto che il costrutto non è stretto, non si rende possibile l'andare a verifica)³⁷. Le scene improvvisate nascono da una proposta (un titolo, un motto, un ambiente, ecc.), che costituisce un vincolo entro cui far fiorire la creatività degli improvvisatori, che entrano e insieme percorrono numerosi cicli della creatività, plasmando situazioni, ruoli, trama ed epilogo finale (restringimento). Mi piace immaginare che, metaforicamente, anche il terapeuta e il paziente entrino nella stanza della terapia come due improvvisatori che cercano, insieme, di percorrere i Cicli della creatività e dell'esperienza (*ibidem*; Kelly, 1966) costruendosi nei reciproci ruoli e "giocando" sugli scenari e gli intrecci possibili nel corso della terapia.

6. La costruzione dell'errore e il controllo

Una delle prime sfide tanto dell'improvvisatore quanto del terapeuta è il timore dell'errore, spesso costruito con anticipazioni molto strette (per esempio, come evento cui seguirà un giudizio di valore circa le proprie competenze; come esito del proprio agire in senso prestazionale, ecc.). Queste costruzioni dell'errore possono canalizzare, per il terapeuta, delle scelte che potrebbero andare a configurare l'immobilità del processo terapeutico, distogliere dal qui ed ora della relazione e inibire la possibilità di interessarsi e ascoltare l'altro con atteggiamento aggressivo in senso kelliano. Guidati da una costruzione tale dell'errore, improvvisatori titubanti possono risultare riluttanti nell'offrire un'idea, sottraendosi al gioco per evitare il rifiuto e il giudizio; e altrettanto, terapeuti con costruzioni dell'errore che canalizzano transizioni di Ansia, Minaccia e/o Colpa³⁸ possono sottrarsi alla relazione e al loro stesso ruolo nei confronti del paziente, paralizzando il processo terapeutico.

Una delle tentate soluzioni formulabili, tanto dal terapeuta quanto dall'improvvisatore alle prime armi, può essere quella di esercitare *controllo*, per esempio costringere sulla situazione come ho fatto io all'inizio del percorso all'ICP. Questo bisogno, collegato alla costruzione dell'errore di cui sopra, ha rappresentato un impedimento, più che una risorsa, perché, tra le tante cose, comportava ridurre la mia presenza attiva nella relazione co-costruita con gli altri e formulare costruzioni strette di me stessa, dei didatti e dei compagni. Patricia Ryan Madson (2010), improvvisatrice e docente alla Stanford University, ha scritto un libro che esalta i benefici dell'esportare i principi dell'Improvvisazione teatrale all'esperienza di tutti i giorni. Estrapolo una sua riflessione sul tema che mi sembra particolarmente calzante: nel bisogno di tenere sempre tutto sotto controllo, una possibile chiave di volta secondo lei non è tanto il ricercare sicurezza e capisaldi, quanto l'imparare a mantenersi in equilibrio nell'incertezza... e *scegliere* l'insicurezza. Perché

quando arriviamo a considerare questa insicurezza qualcosa di normale, al pari del pavimento di casa nostra, essa diventa familiare e meno problematica. Possiamo smettere di cercare di sottrarci a queste

³⁷ Si fa qui riferimento al Ciclo dell'esperienza di Kelly (1966).

³⁸ La transizione di Colpa riguarda la consapevolezza della rimozione del Sé dalla struttura nucleare del ruolo (Kelly, 1991).

oscillazioni. E qualche volta questa sensazione di perdere l'equilibrio risulta entusiasmante e ci ricorda il senso effimero della vita, la sua fragilità, incoraggiandoci ad apprezzare ogni imperfetto ed ondivago istante della nostra vita (p. 38).

Le parole di Patricia Ryan Madson non sono lontane dal costrutto ortogonale che Giliberto (2014) ha definito *governo*:

governo e controllo sono due modi diversi di dare forma alle nostre esistenze [...] laddove l'uno ci regala un'apparente sicurezza al prezzo talvolta della noia, talaltra della disillusione inattesa, l'altro ci permette di conoscere, apprendere, dare nuovo ordine alle cose, correndo qualche rischio: i rischi connessi ad ogni esplorazione.

Il terapeuta è dunque disposto a calarsi nell'esperienza con i propri pazienti senza pretendere di avere ed esercitare il proprio controllo sul processo e sulla persona che ha davanti, per esempio direzionando il colloquio su certi temi e processi, escludendone altri ed escludendo dal proprio campo percettivo il sistema stesso del paziente, con le sue aree di Aggressività e di Minaccia (un po' come potrebbe fare un improvvisatore che si impone sulla storia guidando le scene e i ruoli a scapito della presenza e del contributo dei *partner*).

Il tema dell'imponderabile (Mannella, 2010; Giliberto, 2014), che finora ha fatto un po' da sottofondo alle riflessioni proposte, è un ulteriore elemento di comunanza tra improvvisatore e terapeuta: l'atto dell'Improvvisazione esordisce e nuota nel mare dell'ignoto tanto quanto il processo terapeutico, e "possiamo solo, in altre parole, navigare al meglio nell'imponderabile che qualsiasi cambiamento, qualsiasi movimento, qualsiasi viaggio impone" (*ibidem*). Accettare una percentuale di imponderabilità, per il terapeuta (e per l'improvvisatore), può essere utile per andare all'incontro aggressivamente, tollerando quel margine di Ansia che consente di superare le barriere e costruire una relazione dove l'esplorazione e la curiosità siano protagoniste del viaggio della terapia ³⁹. Il terapeuta può permettersi questa esperienza perché orientato dalle lenti rigorose della PCP, attraverso cui può leggere i processi in atto rimanendo autentico, spontaneo e presente. Così l'improvvisatore, che incarna e si affida ai principi dell'Improvvisazione teatrale, può affrontare ogni volta l'esperienza dell'Improvvisazione, giocare e godersi quel momento nel vivo, con i suoi compagni. La stessa capacità di costruire delle relazioni di ruolo con l'altro supporta la possibilità di abbandonare il controllo a favore di una certa anticipabilità e governabilità (Kelly, 1965; Giliberto, 2014).

Per concludere le riflessioni sul timore dell'errore, cito nuovamente il contributo di Morris (2011) nel suo TEDx Talk, dove invitava a concedersi di fallire (in originale: *Let yourself fail*), scherzando sul fatto che anche nel vivere tale esperienza potesse subentrare l'aspetto di *performance* e stress di chi vorrebbe "fallire nel modo giusto" per non fare brutte figure. Sebbene non condivida l'etichetta verbale proposta da Morris (il "fallimento" forse suggerisce implicazioni un po' troppo strette e prelativo), la sostanza del suo messaggio vuole significare che è possibile "inciampare" (etichetta forse più utile) e che possiamo prontamente rialzarci, proseguire e addirittura ricominciare. Questo costrutto si sposa con il terzo principio di Veenstra citato inizialmente, che contiene un'ulteriore esortazione: *There are no mistakes*. Anche qui, per come viene formulato, il costrutto appare regnante⁴⁰ e possiamo rileggerlo attraverso una lente più proposizionale (Kelly, 1955/2003b): gli errori sono possibili (sarebbe interessante riflettere su come sia possibile non incappare mai in alcun errore) tanto nell'Improvvisazione quanto nella psicoterapia, e sono utili se riusciamo a risignificarli come un'*opportunità* per esercitare autoriflessività⁴¹ su ciò che di nostro abbiamo messo nella terapia, sul modo di costruire la nostra professionalità e la terapia stessa, nonché tornare a riflettere sui processi di costruzione del nostro paziente, andando a revisione del ciclo dell'esperienza per posizionarci in un altro modo. Mi piacerebbe fondere i due suggerimenti e proporne uno più comprensivo, che per me è

³⁹ Le transizioni più auspicabili, sia per una buona Improvvisazione teatrale che per un processo terapeutico utile per il paziente, sono l'Ansia e l'Aggressività che guidano la curiosità e l'esplorazione del contesto.

⁴⁰ Un costrutto regnante assegna ognuno dei suoi elementi a una categoria sulla base del criterio "tutto o niente" (*ibidem*).

⁴¹ Sul tema dell'errore in psicoterapia la dottoressa Elena Sagliocco ha condotto un interessante *workshop* ad Ottobre 2021, afferente al "Ciclo di *workshop* sulla Psicologia dei Costrutti Personali" dell'ICP, dal titolo "Perché imparare a sbagliare ci rende terapeuti efficaci: presentazione di un caso clinico". Mi auguro che le riflessioni da lei offerte nell'ambito di quel momento formativo possano convogliare presto in una pubblicazione.

stato ed è tuttora significativo nell'esperienza che faccio come persona e come terapeuta: *concediti di sbagliare*.

7. Scenari possibili: riflessioni per i terapeuti (in formazione?)

È chiaro che, per quanto l'Improvvisazione teatrale e la psicoterapia possano dialogare su alcuni elementi e costruzioni di comunanza, esse rappresentano ambiti divergenti per *setting*, ruoli e obiettivi. Per esempio, una differenza sottile e fondamentale riguarda il fatto che, a differenza dell'improvvisatore, il terapeuta è sempre strategicamente orientato nella relazione con i suoi pazienti, nelle scelte che compie nel corso della terapia e nei ruoli che costruisce giocando socialità con loro, per offrire il terreno più fertile a favorire un'esperienza umana e relazionale diversa dalle repliche costruite, dal paziente, nella propria quotidianità. Ciononostante, pensando ai ruoli scenici dell'improvvisatore e incuriosita dai dialoghi possibili tra Improvvisazione teatrale e PCP, continuo a pormi dei quesiti, per esempio: in che modo le costruzioni di Sé e di ruolo e le anticipazioni personali canalizzano l'atto dell'Improvvisazione teatrale? Per esempio, è possibile che una persona che si costruisce come "timida", nella scena improvvisi collocandosi su un polo di contrasto (per esempio, proponendosi in un ruolo con uno *status* – ossia la gerarchia di potere teorizzata da Keith Johnstone – elevato rispetto a quello degli altri)?

In quali direzioni i principi dell'Improvvisazione teatrale possono canalizzare i processi, le anticipazioni e le scelte di chi improvvisa? Per riprendere un esempio già proposto in questo scritto, io personalmente avevo letto l'invito alla spontaneità come un invito all'impulsività con un tempo di circospezione sensibilmente ridotto, tale da scegliere di "buttarmi" – prima in classe e poi in scena durante il corso di Improvvisazione teatrale.

I principi dell'Improvvisazione teatrale possono essere letti come una Minaccia e canalizzare la transizione di Ansia? Possono essere uno strumento – come lo sono stati per me – per promuovere l'Aggressività? In caso di Minaccia, in che modo è possibile andare a revisione dinanzi alle Validazioni/Invalidazioni dell'Improvvisazione?

Sul piano relazionale, in che modo può prendere forma il controllo nell'Improvvisazione teatrale?

Questi interrogativi come potrebbero essere traslati ed utilizzati anche nel contesto della psicoterapia e della formazione in merito? È una domanda che pongo proprio perché ho fatto esperienza in prima persona di un dialogo tra la mia formazione come terapeuta e quella come improvvisatrice teatrale, e sarebbe interessante esplorare le potenzialità degli strumenti dell'Improvvisazione teatrale calati nella formazione in psicoterapia in maniera più sistematizzata.

Per esempio, si potrebbe attingere ai principi teorici dell'Improvvisazione teatrale usandoli come canovaccio per promuovere l'autoriflessività e la sperimentazione dei terapeuti, coniugando l'elaborazione con la sperimentazione sul "palco" tramite dei brevi esercizi di Improvvisazione.

Immaginando anche che uno degli aspetti della formazione in psicoterapia PCP sia la messa in gioco di parti di sé e di ruoli da offrire nel laboratorio esperienziale della terapia, mi domando se, soprattutto nei primi momenti della propria esperienza professionale, non vengano messe in scena specificamente alcune parti di sé, quelle che vengono scelte⁴² e che sono più viabili, comode, disponibili ed emergenti nell'esperienza e nella quotidianità nella persona del terapeuta in formazione.

Come suggerito da Miller Mair (1977), è nella molteplicità che si esprime il sé, in una "comunità dei Sé" all'interno della quale alcuni emergono in diverse situazioni, mentre altri, più transitori, si presentano soltanto in certe circostanze, coerentemente con il Corollario della Frammentazione (Kelly, 1955/2003a)⁴³. Dunque, mi chiedo se i ruoli di vita che l'allievo costruisce per sé canalizzino ciò che offre nella relazione con i suoi primi pazienti, se ne orientino le scelte terapeutiche perché più conosciuti ed accessibili. Per quanto mi riguarda, per esempio, ho potuto notare come nella relazione con i primi pazienti incontrati ho inizialmente messo in atto un ruolo materno, premuroso e anche rigoroso, che esprimeva la mia costruzione dell'accoglienza e dell'accettazione del paziente (il cui polo di contrasto, per me, è rappresentato dalla

⁴² Corollario della Scelta: "una persona sceglie per sé quell'alternativa di un costrutto dicotomizzato per mezzo della quale anticipa la maggiore possibilità di elaborazione del suo sistema" (Kelly, 1991).

⁴³ Corollario della Frammentazione: "una persona può impiegare di volta in volta una varietà di sottosistemi di costruzione che sono deduttivamente incompatibili gli uni con gli altri" (*ibidem*).

freddezza e dalla *distanza*), un costrutto nucleare e preverbale, che agivo con una certa facilità anche nelle mie esperienze relazionali di tutti i giorni. Tale scelta mi ha fatto escludere dal campo una serie di altre possibilità e ruoli ortogonali che avrebbero potuto essere più utili per l'esperienza terapeutica dei pazienti. Parallelamente a questo, è stato interessante accorgermi che, nel frequentare il corso di Improvvisazione teatrale, una buona percentuale dei ruoli giocati in scena incarnassero, per contrasto, il polo della *freddezza/distanza* (personaggi altezzosi, snob e distaccati rispetto agli altri, poco interessati a mostrarsi comprensivi e accoglienti). Mi domando se questa esperienza di posizionamento per contrasto nella finzione dell'Improvvisazione possa essere comune ad altre persone. Io, personalmente, l'ho esplorata e, per quanto buffa quando incarnata all'interno dell'Improvvisazione, mi accorgo che ci potrebbero essere delle ulteriori sfumature di significato da conoscere e dunque agire: posso costruire una posizione ortogonale, più proposizionale, dell'*accoglienza/accettazione* vs *freddezza/distanza*? È una domanda attraverso cui attualmente, che sono in procinto di concludere il quarto anno all'ICP, sto guidando i miei esperimenti.

Dunque, quali altri Sé (Mair, 1977) e quali posizioni ortogonali potrebbero trovare spazio ed espressione grazie agli esercizi di Improvvisazione teatrale?

In conclusione, mi domando e propongo: un laboratorio di Improvvisazione teatrale organizzato nel contesto della formazione, potrebbe offrire il palco entro cui far emergere i propri Sé più accessibili, e fare anche luce su quelli minacciosi? Una tale esperienza potrebbe offrire una "palestra" entro cui allenare i terapeuti alla sperimentazione di diversi ruoli, anche quelli più scomodi, che un giorno potranno essere utilmente offerti ai propri pazienti?⁴⁴

Con gli interrogativi e le ipotesi accennati in queste ultime righe, mi congedo dal presente elaborato, con la speranza che questi possano orientare dei futuri progetti in cui applicare i principi e gli esercizi dell'Improvvisazione teatrale per promuovere esperienze, repliche utili ed autoriflessività.

⁴⁴ Sull'utilità dell'Improvvisazione teatrale come strumento al servizio della formazione degli psicoterapeuti, qui suggerito come ulteriore spunto di riflessione in ottica PCP, esiste un interessante contributo in chiave sistemica di Ghiretti, Luvì, Pellegri e Premoli (2014) dal titolo "Incontro tra Teatro di Improvvisazione e Psicoterapia".

Bibliografia

- Boal, A. (2011). *Il teatro degli oppressi: Teoria e tecnica del teatro*. Bari: Edizioni La Meridiana.
- Burroni, F. (2007). *Match di improvvisazione teatrale*. Roma: Dino Audino Editore.
- Dotti, L. (2009). Il concetto di spontaneità-creatività e le sue potenzialità terapeutiche. Analisi di uno dei più originali fondamenti teorici di Moreno. In *Psicodramma Classico. Quaderni dell'Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani, anno XI, n. 1-2*. Milano: Centro Studi di Psicodramma.
- Drinko, C. D. (2013). *Theatrical improvisation, consciousness, and cognition*. New York: Palgrave Macmillan.
- Frances-White, D., & Salinsky, T. (2012). *Manuale di improvvisazione. Una guida fondamentale all'improvvisazione comica e teatrale*. (L. Rizzuti, Trad.). Roma: Dino Audino Editore. (Opera originale pubblicata 2008).
- Ghiretti, G., Luvì, M., Pellegrì, S., & Premoli, M. (2014). Incontro tra teatro di improvvisazione e psicoterapia. *CAMBIA-MENTI. Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata*, 2, 5-14.
- Giliberto, M. (2014, Gennaio). *Discontinuità: Il caos e l'incoerenza come apparenza di casualità*. Paper presentato al convegno "Mobilità. Aspetti umanistici, scientifici e psicologici. La teoria generale della mobilità" dell'AVM Holding, Venezia, Italia.
- Kelly, G. A. (1965). The psychotherapeutic relationship. In B. A. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 216-223). New York: John Wiley and Sons Inc.
- Kelly, G. A. (1966). A brief introduction to personal construct theory. In D. Bannister (Ed.), *Perspectives in personal construct theory* (pp. 1-29). London and New York: Academic Press.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs* (vol. 1-2). (2nd ed.). London: Routledge.
- Kundera, M. (1978). *Il libro del riso e dell'oblio*. Milano: Adelphi Edizioni.
- Madson, P. R. (2010). *La saggezza dell'improvvisazione. Non pensare, agisci!* Milano: Barbi Editori.
- Mair, M. (1977). The community of self. In D. Winter, & N. Reed, (Ed.), *Towards a radical redefinition of psychology: The selected works of Miller Mair*. Routledge.
- Mair, M. (1989). Kelly, Bannister, and a story-telling psychology. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 2(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/08936038908404734>
- Manetti, M. (2018). *The improv Big Bang Theory. Storia dell'improvvisazione teatrale*. Empoli: Ibiskos servizi editoriali.
- Mannella, C. L. (2010). *Improvisation: Yes and psychotherapy!* (Doctoral dissertation, Adler Graduate School).
- Moreno, J. L. (1947). *Il teatro della spontaneità*. Roma: Di Renzo Editore.
- Neimeyer, R. A. (2012). La psicoterapia costruttivista: Caratteristiche distintive. (M. Brasini, Trad.). Milano: Franco Angeli Editore. (Opera originale pubblicata 2009).
- Perrelli, F. (2007). *I maestri della ricerca teatrale: il Living, Grotowski, Barba e Brook*. Roma-Bari: Laterza
- Schützenberger, A. A. (2008). *Lo psicodramma*. Roma: Di Renzo Editore.

Stanislavskij, K. S. (2008). *Il lavoro dell'attore su se stesso*. (E. Povoledo, Trad.). Bari: Laterza. (Opera originale pubblicata nel 1963).

Sitografia

Morris, D. (2011). *The Way of Improvisation* [TEDx Talk]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=MUO-pWJoriQ>

<https://ed.ted.com/>

www.treccani.it

Note sull'autrice

Claudia Scalise
Institute of Constructivist Psychology
claudiascalisepsicologa@gmail.com

Psicologa e specializzanda in psicoterapia presso l'Institute of Constructivist Psychology (ICP) di Padova. Si è laureata in Psicologia Clinica e della Salute presso l'Università degli Studi di Firenze. A Firenze e Prato svolge la pratica clinica in libera professione con adolescenti e adulti; inoltre collabora, in ambito editoriale, allo sviluppo e alla revisione di materiali psicodiagnostici e contenuti divulgativi di psicologia. È appassionata di temi trasversali alla psicologia, quali la musica, l'uso consapevole della voce e l'improvvisazione teatrale, di cui sta esplorando le potenzialità in ambito terapeutico.

È referente territoriale (Toscana) della Società Costruttivista Italiana (SCI) e membro della redazione della Rivista Italiana di Costruttivismo (RIC).