



MensCorpore
Coltiva te stesso

Organi-Dramma

Il teatro come strumento di sviluppo organizzativo



Cos'è MensCorpore

MensCorpore nasce nel 2014 a Treviglio (Bg) come Associazione Culturale che progetta e promuove **iniziative orientate al ben-essere** individuale e collettivo, realizzando negli anni centinaia di percorsi ed eventi di sensibilizzazione, divulgazione e formazione.

Nel 2022 all'Associazione viene affiancata anche una Srl, dedicata allo sviluppo delle attività rivolte al mondo delle organizzazioni professionali (dalle PMI alle Multinazionali, passando per le Aziende Sanitarie e le Istituzioni Scolastiche).

In un frangente storico che rivela in modo sempre più nitido la stretta correlazione fra ben-essere delle persone e sviluppo socio-organizzativo, MensCorpore **sostiene il percorso di crescita degli individui e delle organizzazioni** attraverso esperienze significative di apprendimento.

È nostro intento contribuire alla creazione e coltivazione di **ambienti lavorativi nutrienti e culture aziendali sagge**, alla luce di una visione sistemica che trova nell'Interdipendenza la sua naturale ragion d'essere. Con il sano piacere dell'imparare insieme.



Un linguaggio ancestrale...



Il linguaggio teatrale non è altro che il modo attraverso il quale l'essere umano, da tempo immemore, **'gioca con la vita'**. Non servono materiali, strumentazioni o artefatti: con un corpo e una voc, incrociando memoria ad immaginazione, **giochiamo a fingere situazioni che letteralmente ci riguardano** (non a caso l'etimologia Greca della parola *'Teatro'* fa proprio riferimento all'osservare, essere testimone). Quella che Samuel Taylor Coleridge chiama *'sospensione d'incredulità'* fa il resto.

Ciò ci consente di **approfondire la conoscenza e la consapevolezza di noi stessi**. È una spinta ancestrale, che risulta evidente se si studiano i bambini: quello del «*Facciamo finta che...*» è una modalità ludica transculturale e sostanzialmente innata.

Ma il teatro ci permette anche di coltivare quel tessuto connettivo invisibile che tiene insieme qualsiasi comunità umana: **valori, desideri, paure che si addensano in storie e miti i quali a loro volta possono incarnarsi e prendere vita infinite volte sulla scena**. Sia con una finalità conservativa e rassicurante, sia con intento provocatorio e perturbante.

...e uno strumento potente!



Non è quindi strano che il mondo della formazione organizzativa abbia da tempo colto il valore di questo strumento e l'abbia esplorato in molteplici direzioni.

Nella misura in cui un'impresa, prima di essere un sistema produttivo, è **inevitabilmente un sistema sociale**, ecco che il linguaggio teatrale può aiutare le persone che ne fanno parte e lo rendono vivo a costruire relazioni di fiducia e creative; a riflettere su credenze e convinzioni; a mettere in discussione pregiudizi; a immaginare soluzioni; a consolidare o rinnovare una cultura...

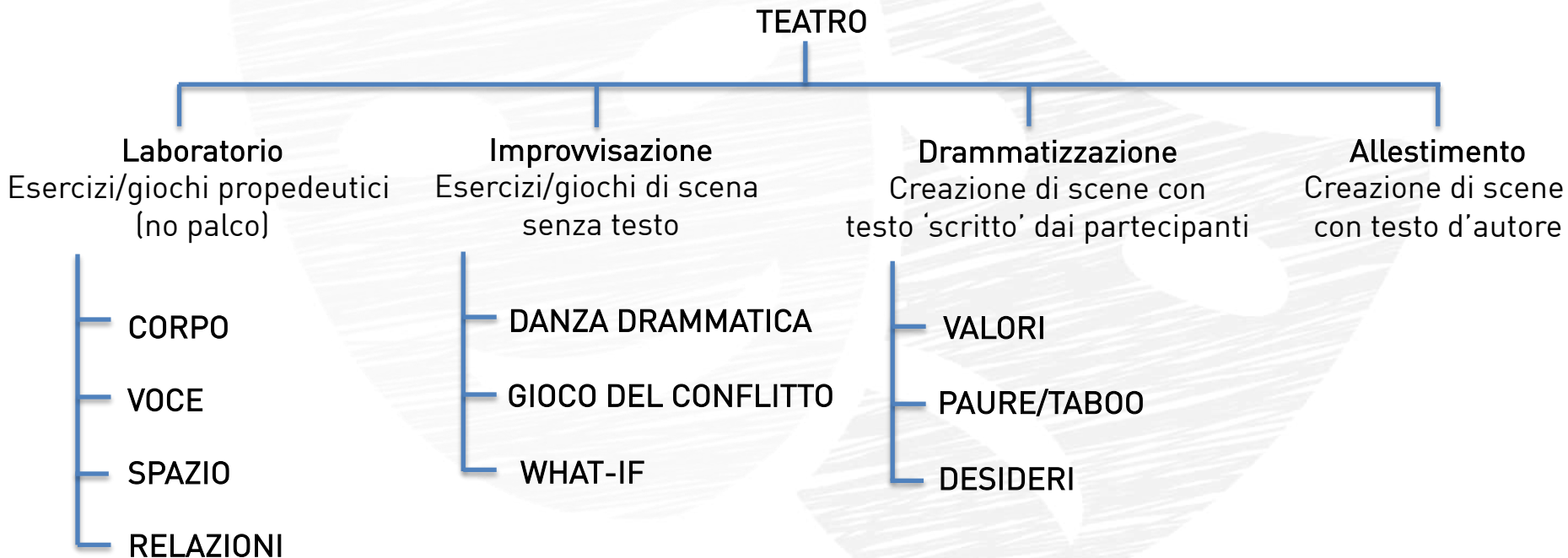
Dai semplici esercizi di consapevolezza corporea fino all'allestimento di veri e propri spettacoli, moltissimi sono i modi attraverso i quali un'organizzazione può usare il teatro come palestra e laboratorio per allenare molteplici capacità e competenze: **comunicazione efficace, team working, team building, gestione del conflitto...**

Quanto più si consolida un ambiente psicologicamente sicuro (in cui la dimensione strettamente performativa è subordinata al processo creativo), **tanto più le esperienze formative *theatre-based* rivelano le proprie potenzialità.**

Sintesi



Qui di seguito una sistematizzazione grafica delle possibili applicazioni operative di questo strumento/linguaggio (per progressiva approssimazione alla vera e propria '*messa in scena*'), che verranno poi approfondite nelle slide seguenti:



Teatro-Laboratorio



Un primo grande cluster di interventi rientra sotto l'etichetta di 'Teatro Laboratorio' e fa riferimento a quell'**ampissima gamma di esercizi e giochi propedeutici al lavoro di scena in senso stretto**. Quattro sono le parole-chiave che possono aiutare a immaginare il tipo di lavoro che viene proposto:

CORPO: esercizi volti allo sviluppo della propriocezione e della sensibilità motoria per **amplificare quella che possiamo chiamare 'presenza scenica'**, ovvero la capacità di sentirsi e muoversi in modo consapevole, intenzionale e flessibile.

VOCE: la voce è un'estensione del corpo e il teatro regala una infinita gamma di esercizi per allenare questa risorsa così preziosa per l'essere umano. **Volume, Timbro, Tono, Ritmo** sono i quattro parametri con i quali si può giocare per esplorare le (enormi) potenzialità dello strumento vocale.

SPAZIO: lo spazio è il primo grande interlocutore con cui ogni attore si confronta. Imparare a gestirlo, da soli o insieme ad altri corpi, è un passaggio indispensabile per *'tenere la scena'* e **adattarsi efficacemente ai mutamenti**.

RELAZIONI: ben prima di ogni personaggio o battuta, **sentire l'Altro e dialogare percettivamente** con chi occupa la scena è un terreno di scoperta e crescita relazionale straordinario.

Improvvisazione



Lo step successivo rispetto al già molto interessante livello laboratoriale è quello che riguarda la categoria dell'improvvisazione. Qui ai partecipanti vengono date **indicazioni che lasciano ampi margini di interpretazione** e che consentono quindi un'esplorazione creativa maggiore. Anche in questo caso possiamo catalogare alcune macro-tipologie di esercizi, tre in particolare:

DANZA DRAMMATICA: lasciando sullo sfondo l'aspetto vocale e focalizzandosi sulla dimensione corporea, si utilizzano **stimoli sonori** (musicali di solito) per creare 'atmosfera emotive' eterogenee **da esprimere con movimenti e 'dialoghi percettivi'** che mirano a mettere in relazione creatività e sensibilità.

GIOCO DEL CONFLITTO: qui ci si inizia ad avvicinare ad una vera scena teatrale. Assegnando un'ambientazione e degli obiettivi incompatibili fra loro, **alle persone viene chiesto di giocare insieme con la dinamica conflittuale**. Ciò consente di imparare a coltivare ascolto e connessione dietro all'apparente scontro inscenato.

WHAT-IF: è una tipologia di esercizi che porta i partecipanti a **rimettere in scena situazioni conflittuali realmente vissute** per poi provare a **riscriverne una piccola parte e verificare l'effetto** della variazione sul conflitto. Integrata ad alcuni semplici nozioni di Comunicazione NonViolenta è una palestra estremamente fertile per quanto concerne la consapevolezza relazionale.

Drammatizzazione



In questa categoria troviamo attività e proposte che portano i partecipanti a confrontarsi con la costruzione di una vera e propria scena teatrale (con personaggi, costumi, scenografie, musiche...) al fine di **tradurre in azione dei concetti o dei temi ritenuti particolarmente significativi dal punto di vista organizzativo**. Le tre macro aree di riferimento di solito sono:

VALORI: la questione dell'assetto valoriale e della relazione fra valori dichiarati e agiti è sempre viva. Chiedere alle persone di (e aiutarle a) **drammatizzare storie emblematiche** (reali o inventate) **che diano tridimensionalità a concetti importanti** ma spesso percepito come troppo astratti è un ottimo esercizio di team building.

PAURE/TABOO: il teatro è uno splendido strumento per esprimere, con l'ironia e l'umorismo, quel che normalmente non si può dire. **Timori, dubbi, contraddizioni o comportamenti problematici** che le persone percepiscono nella loro quotidianità professionale **possono essere espressi attraverso il gioco della finzione scenica**. Magari ispirandosi a narrazioni famose rivisitate in chiave organizzativa.

DESIDERI: allo stesso modo si può lavorare ad immaginare **scenari che realizzino delle aspettative e dei desideri che i partecipanti sentono come importanti** dal punto di vista del contesto professionale (e umano) dando loro una forma scenica.

Allestimento



Infine arriviamo alla forma più direttamente riconducibile all'esperienza che si ha del Teatro: **l'allestimento di una scena/spettacolo scritto per quello scopo da un autore**. Qui i partecipanti hanno l'opportunità di confrontarsi con il lavoro dell'attore in tutte le sue fasi (più o meno stressate a seconda delle esigenze e del tempo a disposizione):

- Scelta e/o lettura del testo per cogliere i significati e le sfumature di storia e personaggi
- Assegnazione dei ruoli
- Studio della parte
- Prove
- Spettacolo

La scelta del testo o della scena (spesso si fanno collage di più brani teatrali o addirittura cinematografici) **può ovviamente essere collegata ad un tema che si intende esplorare per obiettivi formativi** oppure lasciata al gusto dei partecipanti.

C'è anche la possibilità, avendo tempo a sufficienza, di **riscrivere un testo 'famoso'** dandogli un'ambientazione o una declinazione organizzativa specifica o addirittura **creare un testo ad hoc** a partire dai racconti e dalle improvvisazioni dei partecipanti.

Formule e conduzione



Tutte le modalità presentate nelle slide precedenti **possono essere personalizzate e ibridate a seconda delle richieste e degli obiettivi che l'intervento si pone**. È a tal proposito particolarmente importante la fase di progettazione: solo comprendendo bene cosa si desidera ottenere è possibile disegnare la formula più adatta.

Anche per quanto riguarda le tempistiche, **le opzioni sono variegatissime**: si va da interventi spot di mezza giornata a seminari intensivi di due giorni fino ad arrivare a percorsi che possono anche durare mesi.

Dal punto di vista delle esigenze logistiche ci possono di conseguenza essere **vari gradi di complessità a secondo della soluzione individuata**: può essere più che sufficiente un'aula polivalente in cui le persone possano muoversi con agio oppure essere necessario uno spazio dotato di palco e platea.

A prescindere dal tipo di intervento, **particolare importanza risiede nello stile di conduzione**: è essenziale che i partecipanti siano accompagnati in un processo che restituisca loro innanzitutto quella sicurezza psicologica che li aiuti ad aprirsi e lasciarsi andare. **La dimensione giudicante e performativa vanno arginate il più possibile**, cosicché la componente co-creativa si manifesti al meglio. Il setting va dunque preparato con grande cura, a partire dagli accordi iniziali con la Committenza.

Relatore/Referente



NICOLA CASTELLI

Co-fondatore di MensCorpore Srl e dell'Associazione MensCorpore, che si occupano di sviluppo e ben-essere organizzativo e personale. Si occupa da quasi 20 anni di formazione, consulenza e ricerca per le imprese, con una particolare attenzione alla qualità dell'esperienza lavorativa.

Drammaturgo, attore e regista, è tra i soci fondatori di [ILINX](#), residenza teatrale lombarda che si occupa da più di 20 anni di produzione, programmazione e formazione.

È Mindfulness Trainer & Counselor e crede fermamente nel potenziale di apprendimento e crescita dell'essere umano, come individuo e come parte di un gruppo.







MensCorpore

Coltiva te stesso

“Sosteniamo le persone e le organizzazioni
nel loro **percorso di crescita**,
le aiutiamo a **prendersi cura di sé**, degli **altri** e del **mondo**,
coltivando risorse **fisiche, cognitive ed emotive**
attraverso il sano piacere dell'imparare insieme”

MensCorpore S.r.l.
Via Sangalli 8 Treviglio (Bg)
E-mail: info@menscorpore.org
www.menscorpore.org
P. Iva: 04600890166

