

LIBRI

Franca Bonato

EMOZIONI SULLA SCENA
Educazione emotiva e teatro

Edizioni Erickson

Trento, 2016, pp. 181, € 15,00

La sorpresa, alla lettura di questo libro, è stata duplice. Innanzitutto il fatto che abbia centrato il punto direi nevralgico del teatro e dello psicodramma: le emozioni, come oggetto privilegiato di attenzione e strumento fondamentale di intervento. Ovvero - per dirla con Moreno che si esprime così nel definire il gruppo di psicodramma - le emozioni come *locus, medium e agens* di cambiamento. Il secondo motivo di sorpresa è stata l'esposizione della neurofisiologia delle emozioni, che copre la prima parte del libro: un'esposizione particolarmente puntuale ed esplicativa dal punto di vista scientifico, ma anche lineare, chiara e in breve rispettosa del lettore non specialista.

Il fatto che lo psicodramma agisca principalmente sulle emozioni e attraverso di esse è curiosamente un aspetto mai o quasi mai messo in rilievo sia nei testi classici (*in primis* quelli di Moreno) sia nelle elaborazioni teoriche successive. Si parla del processo metodologico per individuare il "conflitto nodale" delle situazioni, per distinguere e declinare le emozioni che lo caratterizzano; si parla di catarsi abreativa, dell'accentuazione dell'emozione fino al suo apice di intensità e del suo effetto di scarica liberatoria che spesso apre ad *insight* inaspettati. Ma il fatto che le emozioni siano il cardine dell'azione psicodrammatica viene dato per scontato e quindi praticamente ignorato.

Locus, medium e agens di cambiamento: le emozioni sono l'ambito di elezione del riscaldamento del sistema mente-corpo come pure della concretizzazione simbolica sulla scena psicodrammatica; costituiscono le ramificate connessioni della comunicazione fra i membri del gruppo, del loro confronto e del loro rispecchiamento; sono il filo rosso per entrare, senza perdersi, nel labirinto del mondo interno di un individuo e per l'esplorazione intrapsichica; e sono al tempo stesso l'obiettivo principale per l'arricchimento e la diversificazione dei ruoli e quindi della personalità.

In questo libro le emozioni occupano il posto centrale anche dell'azione educativa e del processo di sviluppo infantile e adolescenziale attraverso quello straordinario strumento di realizzazione simbolica, di "oggettivazione soggettiva" e di testimonianza collettiva rituale che è il teatro e che lo psicodramma ha fatto propri.

Franca Bonato è attrice e regista teatrale, ma anche, profondamente, psicodrammatista: lo è nel suo approccio generale al gruppo e alla persona, come probabilmente nella vita. Anche nei suoi contributi a questa rivista (si vedano gli articoli pubblicati sui numeri 1-2/2006, 3/2007, 1-2/2010) ha sempre fatto riferimento, innanzitutto, al teatro sociale e all'ambito educativo; ma penso che non avrebbe potuto farlo con quella ricerca della

spontaneità e della creatività, con quell'apertura al diverso e al nuovo, con quell'attenzione al gruppo come risorsa che caratterizzano i suoi articoli e il suo operare, se non avesse approfondito anche la teoria e la metodologia moreniana.

Ben 4 dei 6 capitoli che compongono il libro sono dedicati all'impostazione teorica del tema "educazione alle emozioni", là dove il primo analizza le emozioni dal punto di vista sia neurofisiologico che psicologico, soprattutto sul piano evolutivo, e il secondo considera la relazione diretta fra gioco e creatività, naturalmente attraverso l'arricchimento delle esperienze emotive che il gioco consente non solo in età infantile ma in tutte le età della vita.

Il terzo capitolo affronta in modo più mirato il tema, peraltro centrale, della pedagogia delle emozioni, considerando rispettivamente: il gioco simbolico, o gioco libero dei ruoli; il gioco drammatico, sia come fase spontanea del gioco infantile sia come rappresentazione di vicende emotivamente significative; e infine il gioco vero e proprio del teatro, con la ritualizzazione scandita dei suoi due ruoli fondamentali: quello di chi fa (ruolo di attore) e quello di chi guarda (ruolo di spettatore). Una ritualizzazione che lo psicodramma ha posto al centro della dinamica del suo processo di drammatizzazione, declinandola passo passo in ogni fase della sessione psicodrammatica attraverso l'attivazione intrapsichica e la concretizzazione sulla scena delle due posizioni base dell'Io: quella che chiamiamo, appunto, di Io-attore e di Io-osservatore.

Anche il quarto capitolo è dedicato all'impostazione teorica della "pedagogia delle emozioni", tuttavia fa da raccordo con la seconda parte dell'opera, più didattica e operativa, perché presenta il teatro educativo come strumento privilegiato di sviluppo dell'intelligenza emotiva. In esso vengono esaminate le diverse funzioni psicologiche che il teatro educativo specificamente attiva, i fattori di sviluppo della sensorialità e dei ruoli che gli sono propri (soprattutto attraverso la creazione di situazioni insolite o semplicemente simboliche), e i modelli relazionali e comunicativi che la situazione teatrale esplicita e può intenzionalmente favorire (es. il modello di leadership, il modello di parità, quello di comunanza, quello di protagonismo ecc.).

Negli ultimi due capitoli si entra nel vivo del "come si fa" teatro educativo, con riferimento ai bambini di scuola materna. L'esposizione è estremamente semplice, diretta ed essenziale (senza orpelli né ricami metodologici), intenzionata ad essere quanto più utile possibile a chi fosse intenzionato a operare in questo campo.

Nel quinto capitolo l'esame dettagliato di una lezione-tipo di teatro consente all'autrice di descrivere tutte le fasi e azioni principali dell'intervento: la fase iniziale di accoglienza del gruppo, la fase di saluto e riconoscimento reciproco, i giochi interattivi di riscaldamento psicomotorio, la fase di sviluppo del tema cui si è programmato di dedicare la lezione, e infine la fase finale di congedo, cioè il momento di condivisione che precede la separazione dalla dimensione creativa-fantastica di gruppo, che segna il ritorno di ciascuno alla propria quotidianità.

Il sesto ed ultimo capitolo – sempre seguendo il principio della massima utilità – propone degli "itinerari didattici" suddivisi in due livelli: 1) per bambini di età compresa fra i 4 e i 12 anni; e 2) per adolescenti dai 13 ai 19 anni. Per ciascuno di questi due livelli di intervento didattico vengono sinteticamente descritti fantasiosi percorsi espressivo-

motori che, col progredire dell'età, diventano veri e propri percorsi teatrali, fino a includere, per i ragazzi più grandi, tecniche anche sofisticate di mimo e pantomima, di clownerie, di narrazione e di composizione teatrale.

Esperienza, relazione e incontro sono le tre parole chiave che concludono questo libro, e che trovano nel teatro la loro più intensa e insieme delicata declinazione emotiva.

Paola de Leonardis

Jaak Panksepp, Lucy Biven

ARCHEOLOGIA DELLA MENTE
Origini evolutive delle emozioni umane

Raffaello Cortina Editore
Milano, 2014 – pp. 600, € 56,00

Il fatto che la vita emozionale sia al centro di ogni forma di psicoterapia sembra un dato scontato ma in realtà non è così. La psicoterapia – e parlo non solo di quella comportamentista ma anche di quella a orientamento psicodinamico – si concentra sul come fare i conti con le proprie emozioni, come spiegarle e come addomesticarle; salvo alcune eccezioni che tralascio qui di nominare, non prende in considerazione il fatto di considerarle uno strumento di lavoro psicoterapeutico.

Ugualmente nelle neuroscienze. Fino a non molto tempo fa gran parte della ricerca si concentrava su percezione, apprendimento e memoria; e quando si toccava il tema delle emozioni, ci si limitava preferibilmente alla paura e al suo ruolo nell'apprendimento condizionato. Infatti gran parte della letteratura neuroscientifica sulle emozioni, anche recente, fa riferimento a studi sull'amigdala, chiamata spesso “centro emotivo del cervello umano” ma in realtà centralina di elaborazione soprattutto delle emozioni negative – in particolare ansia e angoscia – incardinate sulla paura.

Lo psicodramma, insieme a pochi altri approcci psicoterapeutici, lavora sulle emozioni e privilegia le emozioni come guida per esplorare il mondo interno delle persone. Per questo negli ultimi anni su queste colonne abbiamo posto una certa attenzione sul filone di studi che ha visto svilupparsi, nell'ambito delle neuroscienze, la cosiddetta neurobiologia affettiva e relazionale, che si occupa appunto di emozioni.

Nel filone di tali recensioni segnaliamo ora questo libro, comparso di recente in traduzione italiana, dello stesso autore che fondò circa vent'anni fa proprio la neuroscienza affettiva¹, e la cui uscita, due anni fa, negli Stati Uniti è stato per alcuni versi un sasso nello stagno. Innanzitutto per la fama di Jan Panksepp, studioso notissimo nel campo

¹ Il libro era intitolato appunto *Affective Neuroscience: The Foundation of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.

della ricerca neuroscientifica nell'animale presso la Washington State University e fra i più citati anche al di fuori di questo ambito specifico. In secondo luogo perché Panksepp in questo testo si spinge a formulare delle ipotesi cliniche e perfino psicoterapeutiche abbastanza azzardate, dalle quali parzialmente si discosta la stessa co-autrice del libro Lucy Biven - già direttore del Dipartimento di Psicoterapia infantile e dell'adolescenza al Leicestershire National Health Service in Inghilterra - che dell'opera ha curato i riferimenti di psicologia evolutiva e psicopatologia.

Il libro di Panksepp è dedicato all'esplorazione e descrizione del "tesoro archeologico" che - al di sotto delle strutture cerebrali più nobili e di più recente formazione (la corteccia e la neocorteccia), ma al di sotto anche dell'ippocampo (centralina di raccolta e collocazione spazio-temporale delle emozioni) - contiene le strutture di formazione originaria degli "affetti", intendendo con tale termine tutto lo spettro delle sensazioni emotive: dagli stati d'animo alle forme di umore, dalle emozioni primarie a quelle sociali, dai sentimenti consci a quelli inconsci.

Panksepp ha dedicato lunghi anni di studio alla neurofisiologia delle emozioni nell'animale, di cui è diventato l'esperto di riferimento. Ma il suo interesse era rivolto sin dall'inizio, e si è mantenuto nel tempo, alle emozioni umane, particolarmente quelle presenti in forma alterata nei disturbi mentali. Il suo testo base del 1998 citato in nota conteneva già tutti i concetti di "neurofisiologia comparata" che in questo secondo libro trovano una esposizione pienamente articolata e a volte provocatoria rispetto a studi, soprattutto di neuropsicologia cognitiva, che nel frattempo sono diventati una chiave interpretativa corrente del mondo delle emozioni (penso al "cervello uno e trino", con riferimento particolare al "sistema limbico" di Paul McLean², e al "cervello emotivo" di Joseph LeDoux³).

Malgrado il recente straordinario sviluppo delle tecniche di neuroimaging, la ricerca nell'animale è rimasta centrale nello studio sulle emozioni, innanzitutto perché non è facile produrre emozioni primarie forti in laboratorio in soggetti stesi immobili all'interno di scanner cerebrali; in secondo luogo per le tradizionali ovvie limitazioni etiche di manipolazione neurofisiologica. Nell'animale Panksepp ha studiato i circuiti emotivi grezzi con origine nelle strutture cerebrali profonde dove di norma vengono collocate le azioni e reazioni istintuali. Ed ha capovolto alcune cognizioni di base: in tali circuiti neurali profondi hanno origine alcune di quelle che a livello comportamentale vengono definite "azioni emotive" (ben distinte dalle azioni istintuali), prodotte da *stati affettivi grezzi* condivisi da diverse specie, soprattutto mammiferi ma anche alcuni uccelli, e presumibilmente anche dalla specie umana. Secondo Panksepp la presenza nell'uomo di stati affettivi grezzi con origine nelle regioni sotto-ipotalamiche mediali non nega, ma anzi conferma, la particolare complessità nella nostra specie dei processi cerebrali integrati, che elaborano stimoli sia di direzione *down-up* (provenienti dalle regioni encefaliche profonde dirette alla corteccia) sia *up-down* (dalla corteccia in direzione inversa, almeno fino all'ippocampo, che è essenziale per la creazione della memoria dichiarativa ed episodica).

² McLean P.D. (1996), *Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino*, Einaudi, Torino, 1984.

³ LeDoux J.E. (1998), *Il cervello emotivo - Alle radici delle emozioni*, Baldini e Castoldi, Milano, 2000.

In tali antiche regioni sottocorticali del cervello Panksepp ha individuato *sette sistemi affettivi di base*, corrispondenti a specifici circuiti funzionali connessi ai circuiti dei comportamenti istintuali ma non coincidenti con essi: il sistema dell'aspettativa nella ricerca, il sistema della paura e dell'ansia, quello della collera o rabbia, quello dell'eccitazione sessuale, quello della cura e della sollecitudine nell'accudimento, quello del panico o sofferenza o tristezza, e quello del gioco o del piacere sociale. A ciascuno di questi sistemi affettivi primari Panksepp dedica un intero corposo capitolo del suo libro, descrivendone le correlazioni con i rispettivi processi secondari (meccanismi di apprendimento affettivo) e processi terziari (produzione di pensieri e deliberazioni emotive), prerogativa, quest'ultima, quasi esclusiva della specie umana.

Ciò che mi ha colpito dell'organizzazione emotiva descritta da Panksepp è la sua corrispondenza, davvero notevole, con i *sistemi motivazionali* individuati e teorizzati da Joseph D. Lichtenberg, psicoanalista relazionale della scuola di Chicago, e con le *matrici di ruoli* da me descritte sviluppando la teorizzazione psicodrammatica in questo ambito⁴. Infatti, partendo dal dettato moreniano secondo il quale i ruoli non si sviluppano dalla personalità ma è la personalità che viene formata dai ruoli, ho proposto – basando le mie ipotesi sui dati dell'*infant research* e su studi anche recenti della teoria dell'attaccamento – una modalità plausibile di organizzazione dei ruoli e di formazione delle matrici di ruoli. Le matrici di ruoli potrebbero formarsi, seguendo un percorso evolutivo progressivamente sempre più complesso, come organizzazioni primitive di ruoli attorno a bisogni/impulsi/motivazioni primari (come la costellazione del bisogno di sicurezza nel neonato; la costellazione del bisogno di autonomia nel bambino piccolo ecc.). Con Panksepp potremmo ora aggiungere a tali bisogni/impulsi/motivazioni primari anche sistemi emozionali arcaici organizzati come circuiti neurali specifici nelle regioni encefaliche più antiche.

Afferma Panksepp nella sua introduzione: *“Molteplici flussi emotivi possono attraversare la mente pensante, andando a creare un'enorme varietà di emozioni di livello superiore che sono spesso oggetto di interesse degli psicologi – orgoglio, vergogna, sicurezza, colpa, gelosia, fiducia, disgusto, predominio e via dicendo, con centinaia di possibili varianti. Tuttavia senza una visione chiara dei processi primari, l'importante lavoro sui processi superiori rimane profondamente incompleto. Non possiamo avere una teoria della mente plausibile senza una plausibile comprensione dei sentimenti emotivi di base che abbiamo ereditato come strumenti evolutivi per vivere.”*

Questa impostazione ha, secondo l'autore, importanti (potenziali) implicazioni a livello clinico e terapeutico. Ad esempio il comportamento di gioco ha il suo centro emotivo nei sistemi primitivi del piacere sociale e della ricerca (che in psicodramma chiamiamo bisogno di alterità, di nuovo, di esplorazione). Inoltre è noto che il gioco produce un rilascio diffuso di oppioidi nel sistema nervoso, e che quindi potrebbe essere candidato come ottimo rimedio antidepressivo. Purtroppo però la persona depressa

⁴ Ho presentato dettagliatamente i sistemi motivazionali di Lichtenberg, rimarcando la loro equivalenza con le matrici di ruoli la cui progressiva formazione scandisce, nella teoria psicodrammatica, il processo di sviluppo del bambino. Cfr. De Leonardi P., “La motivazione e i sistemi motivazionali nell'ottica psicodrammatica”, in *Psicodramma Classico*, n.1-2, nov. 2012, pp.35-58.

ha tutt'altra voglia che quella di giocare. Panksepp propugna quindi lo sviluppo della ricerca di sostanze neurochimiche specifiche per la stimolazione delle specifiche aree emotive arcaiche, tra cui, appunto, quella del piacere del gioco. Oggi si usano oppioidi, come i serotoninergici, che però – egli dice – sono ben lontani dall'essere specifici ed è in linea generale arduo pensare di poter sintetizzare sostanze selettive che agiscano sui processi cerebrali secondari e terziari, troppo complessi, integrati e soggettivi per dare affidabilità terapeutica.

Oltre a ciò Panksepp si spinge a ipotizzare lo sviluppo nell'uomo di varie tecniche di psicoturgia - simili a quella che ha recentemente dato risultati positivi in alcune forme di malattia di Parkinson (DBS o stimolazione cerebrale profonda) - estendendo e amplificando la possibilità non solo di contrastare emozioni negative ma di produrre emozioni positive.

La modificazione chimica o chirurgica dell'emotività: una prospettiva ben al di là della "pillola della gioia", com'era stata chiamata la fluoxetina quando entrò sul mercato qualche tempo fa. Siamo nel campo della modificazione artificiale, e pericolosamente manipolativa, della mente.

Anche a me, con tutta la prudenza della mia ignoranza neuroscientifica, sembra che Panksepp si spinga un po' troppo oltre nelle sue escursioni in campo clinico-terapeutico. Tuttavia, come fa la stessa co-autrice del libro, non si può che considerarle con grande interesse e il dovuto rispetto.

Paola de Leonardis