

SERENA RUBECHINI

Psicologa

Video, emozioni e creatività

“INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia”, n°7, settembre-ottobre 2006, pagg. 92-99, Roma

E' ormai fatto noto che la dispersione scolastica stia diventando un fattore sempre più in aumento, che il disagio dei ragazzi stia crescendo, e che, di pari passo al disagio dei ragazzi, si stia incrementando notevolmente la frustrazione degli insegnanti, specie di quelli ormai “veterani” della scuola, che vedono di fronte a sé, ogni anno, allievi sempre meno interessati a sapere che cosa dicevano Manzoni o Leopardi e sempre più impegnanti in azioni di boicottaggio delle lezioni. Molto spesso mi capita di parlare con insegnanti, insegnanti oramai vicini alla pensione dopo 30 e più anni di onorato servizio, che si dichiarano spersi di fronte alle “nuove generazioni” alle quali oramai non interessa assolutamente più imparare: “sono assolutamente privi di una qualunque forma di curiosità, non gliene importa niente di niente!”. Tutto ciò non può che far emergere un circolo vizioso difficile da arrestare, al centro del quale c'è la demotivazione.

Laddove c'è un disagio, c'è una domanda da parte di chi questo disagio lo sta manifestando; laddove, c'è una classe che boicotta costantemente il professore che sta cercando di insegnare, c'è una classe che sta chiedendo qualcosa a quel professore in particolare e alla scuola intera in generale. La cosa difficile è riuscire a capire quale è la richiesta laddove sembra ci sia solo demotivazione.

La scuola sta cercando di interpretare questa domanda nel suo tempo. Per questo motivo essa sta rivisitando le sue funzioni, accogliendone di nuove che vedano la promozione del benessere sia degli studenti che del corpo docente e la prevenzione del disagio come obiettivi fondamentali¹.

All'interno della scuola si svolge gran parte della vita dell'alunno: dopo la famiglia questa viene a rappresentare uno dei maggiori, se non il maggior punto di riferimento per il ragazzo. Durante tutte le ore che i giovani passano a scuola gli succedono tante altre cose oltre alle lezioni e interrogazioni (possono litigare con l'amico/a, essersi appena messi o lasciati con il ragazzo o la ragazza...). In quanto punto di riferimento e luogo di formazione globale, allora, è necessario che la scuola sia preparata ad affrontare i compiti che tale ruolo richiede.

Sono un po' di anni che lavoro nelle scuole, in particolare nelle scuole medie inferiori e superiori², e ciò che osservo è che tra i compiti principali che è importante che esse assolvano c'è quello della comunicazione e quindi dell'*ascolto*; l'ascolto del bisogno dei ragazzi di essere ascoltati. Come psicologa dello sportello di ascolto, ho avuto una via di accesso privilegiata per poter entrare in contatto con la gran necessità che mi sembra i ragazzi abbiano di parlare, di comunicare, di capire e di conoscersi; portano, infatti, con sé dentro la scuola un intero bagaglio cognitivo, affettivo ed emotivo fatto di ciò che succede anche fuori: nella famiglia, con gli amici...che però spesso non riescono bene a gestire e questo perché, probabilmente, non lo conoscono; creano tanti pensieri, di cui spesso non riconoscono né la legittimità né l'appartenenza (“io la penso così però non so se è una stupidaggine”, oppure, “non so se questo è quello che penso io o che pensa mia madre o il mio amico”) e che non

¹ Ripensare la scuola significa, infatti, ripensare anche a come promuovere il benessere degli insegnati (nonché di tutte le persone che della scuola fanno parte, aggiungerci). Tuttavia, data la vastità dell'argomento, ho deciso di focalizzare l'attenzione, in questo mio intervento, sull'alunno.

² Per questo motivo la fascia di età a cui mi riferisco in questo articolo è quella di ragazzi frequentanti questo ordine di scuola

trovano possibilità di espressione e di elaborazione all'interno di un percorso curricolare spesso troppo distante e rigido.

Diventa allora importante offrire al ragazzo degli spazi all'interno dei quali tali contenuti possano emergere affinché egli possa sviluppare una maggiore confidenza con i propri processi emotivi e con i propri pensieri, ossia una maggiore consapevolezza di se stesso e di come si muove nel suo mondo. Ciò rappresenta, a mio avviso, un importante fattore preventivo al disagio, alla dispersione e soprattutto all'emergere di comportamenti disfunzionali. Se il ragazzo, infatti, conosce maggiormente se stesso, il suo mondo emotivo, e quindi anche ciò che gli piace e che non gli piace, cosa desidera e cosa no, allora potrà prendersi più consapevolmente la responsabilità dei comportamenti che sceglie di mettere in atto alleviando così il senso di frustrazione, di impotenza, di passività e, quindi, anche un po' del suo disagio (magari evitando di aderire conformemente a comportamenti altrui senza neanche sapere perché lo sta facendo). Come possiamo sperare che possa mettere in atto "comportamenti responsabili" se ancora non conosce bene gli elementi, le informazioni attraverso cui fare le sue scelte e le emozioni che sottendono a tali informazioni? Come può prendersi delle responsabilità se sopraffatto da un mondo emotivo che ancora non sa gestire?

Questo mio intervento vuole rappresentare uno spunto di riflessione su come offrire ai ragazzi la possibilità di narrarsi in uno spazio "giocosso e protetto", e contemporaneamente fare esperienza dei contenuti della propria narrazione, tramite un mezzo di recente creazione che suscita in loro molto fascino, quale è il video.

Narrarsi attraverso la drammatizzazione e le immagini

Narrarsi rappresenta il primo passaggio necessario per il ragazzo impegnato nel processo di conoscenza e consapevolezza di sé.

Tutti i giorni ci narriamo agli altri, per farci conoscere, per comunicare i nostri pensieri e le nostre intenzioni. Senza rendercene conto diamo continuamente un'immagine di noi al mondo esterno; spesso e volentieri immagini diverse a seconda di chi ci troviamo davanti. Ognuno di noi sceglie cosa mostrare di se agli altri e cosa no, il più delle volte in maniera inconsapevole. Le diverse storie che creiamo, poi, vanno a loro volta a dare un senso alle esperienze che compiamo nella nostra vita, in quanto nel creare una storia decidiamo che "ordine" dare alle informazioni che possediamo, agli eventi accaduti; a seconda delle informazioni che metteremo insieme, daremo un diverso significato al racconto che stiamo facendo. Nel narrare, per esempio, un avvenimento ad un amico posso decidere che forma dare al mio racconto selezionando delle informazioni e lasciandone da parte delle altre. La forma e il significato che darò al mio racconto dipenderanno anche dalle modalità non verbali che utilizzerò nel raccontarlo (il tono della mia voce, l'espressione del mio viso...). Modificando tutto questo modificherò non solo l'immagine che l'altro avrà di me ma anche l'immagine che io stesso avrò di me. Raccontarmi, infatti, non è soltanto un modo per farmi conoscere all'altro, ma il modo attraverso cui io mi racconto a me stesso, in un certo senso il modo attraverso cui io conosco me stesso. Le storie che narro agli altri, sono storie di me stesso che narro a me stesso, storie attraverso cui costruisco la mia identità.

Lavorare nella scuola, allora, con i contenuti narrativi del ragazzo, significa lavorare con le storie che egli crea e racconta. E questo con un duplice obiettivo: da una parte di aiutarlo a sviluppare una maggiore consapevolezza di come si narra al mondo e a se stesso, dall'altra di aprirlo anche ad un'esperienza di modi nuovi di narrare le proprie storie: facendo esperienza del mio modo di raccontarmi mi conosco anche meglio. Conoscermi meglio, significa avere la possibilità di poter *scegliere* quale forma e significati dare ai miei racconti, cosa mostrare e cosa no. Nel momento, poi, in cui ho consapevolezza delle storie che racconto, posso *giocare* a trovare nuovi modi per narrarle, ampliando le opportunità emotive e cognitive di conduzione della mia vita.

Il video rappresenta un interessante *linguaggio* attraverso cui dare voce alle storie dei ragazzi e alle loro emozioni in quanto permette di sviluppare un pensiero narrativo, stimola la capacità di pensare il mondo in termini di storie. E' un linguaggio che utilizza le immagini per raccontare storie. Storie che diventano "rivelatrici del modo di ognuno di relazionarsi con se stesso e con il mondo" (cfr.Rossi)³

Il mediatore video, infatti, può offrire ai ragazzi la possibilità di raccontarsi, di raccontarsi in un certo senso "giocando", attraverso un linguaggio, di relativamente recente nascita, che conoscono alcuni e da cui sono incuriositi in molti. I ragazzi sono affascinati dalla telecamera e questo perché è un mezzo che appartiene alla loro generazione e, quindi, che li rende "speciali" agli occhi degli adulti. Per una volta, non sono loro a doversi avvicinare ai modi dei "grandi", ma i grandi che si devono avvicinare ai loro.

Spesso si parla della grande distanza che si crea tra i contenuti trasmessi dentro la scuola e gli interessi dei ragazzi, il loro mondo emozionale. Utilizzare la telecamera nel contesto scolastico significa creare un'occasione per diminuire questa distanza offrendo al ragazzo una forte spinta motivazionale a lavorare insieme in questo percorso di autoconoscenza.

Nel counselling scolastico il video può trovare diverse e interessanti applicazioni. Tra le più conosciute c'è sicuramente l'utilizzo della proiezione di film legati a particolari tematiche con successiva discussione in gruppo. Ci sono poi tante modalità di utilizzare il video che vedono il ragazzo stesso impegnato nella creazione di storie e attore di ciò che sta rappresentando. Il fattore che accomuna tutte le diverse modalità è il fatto che attraverso l'interfaccia, che l'immagine video rappresenta, il ragazzo ha la possibilità sia di conoscersi meglio che di esporsi e farsi conoscere meglio dai propri compagni.

In queste pagine desidero descrivere una modalità di utilizzo che vede nella creazione di storie da parte dei ragazzi, nella drammatizzazione e registrazione di tali storie con successivo montaggio, e nella elaborazione finale tramite circle time di ciò che emerso, la sua applicazione.

L'idea è quella di lavorare nel gruppo classe alla creazione di piccole storie che nascono da tematiche (amore, amicizia, famiglia, scuola, droga, violenza, diversità, emarginazione, collaborazione...), appartenenti alla vita di tutti i giorni del ragazzo, che il facilitatore propone oppure che è il gruppo stesso a proporre. La consegna iniziale è quella di lavorare, suddivisi in piccoli gruppi, alla creazione di piccole sceneggiature che trattino i temi proposti.

In questa prima fase creativa, succedono già delle cose molto importanti.

Il ragazzo, infatti, ha la possibilità di dar voce a pensieri e fantasie che, sotto forma di idee, possono contribuire a dare corpo alla storia; pensieri e fantasie che in altre circostanze decide di non esprimere in quanto considerate stupide, oppure troppo paurose. Capita spesso che i ragazzi si vergognino a dire ciò che pensano, ciò che desiderano, ciò che fantasticano in quanto ritengono non abbia valore oppure che verranno giudicati dal professore o dai compagni per quello che stanno dicendo: "Professoressa vorrei dire una cosa ma mi sa che è stupida per cui non la dico". E' come se non si sentissero legittimati ad avere dei loro pensieri e a dargli valore. Non dando valore a loro stessi e ai loro pensieri, può capitare che inizino a dare valore a quello che gli altri fanno pensando che sia più importante (ne è un esempio il conformismo del ragazzo al bullo della classe). Compito arduo del facilitatore è fare in modo che si instauri un buon clima creativo, fatto di cooperazione e di assenza di giudizio in cui il ragazzo possa esprimere tutto ciò che desidera, sicuro che verrà accolto con interesse, considerato di valore e soprattutto non giudicato. Quando si renderà conto che ciò che lui ha detto è servito per realizzare un qualcosa, allora potrà riconoscerne il valore.

Un modo per tranquillizzare il ragazzo e farlo sentire più libero di esprimere il suo "mondo interiore", è quello di spiegargli fin da subito la differenza che sussiste tra vero e *verosimile*.

³ O. Rossi, *La videoterapia nella relazione d'aiuto*. Formazione IN Psicoterapia Counselling Fenomenologia, vol.2, pp.30-35, sett.ott. 2003. (pp.30)

Nel teatro, come al cinema, ciò che gli attori mettono in scena non è la realtà, ma qualcosa di verosimile alla realtà; allo stesso modo, le storie che loro vanno a mettere in scena non sono reali ma verosimili. In una storia verosimile, il ragazzo che si chiama Francesco non si chiamerà così ma diventerà il personaggio “Luigi”. Specificare questo fin da subito, rende i ragazzi più liberi di esprimersi in quanto possono aggirare la paura di stare “realmente raccontando” qualcosa di reale, ma solo di “verosimile”.

Una volta create le storie, queste vengono messe in scena e riprese dalla telecamera. Storie che toccano tematiche che i ragazzi vedono normalmente raccontate negli schermi televisivi o cinematografici da attori con cui più o meno si identificano, adesso le possono rappresentare in prima persona oppure vederle rappresentate dal compagno.

Attraverso il personaggio il ragazzo, più o meno consapevolmente, ha la possibilità di narrare qualcosa di sé, dei suoi pensieri, vissuti, emozioni, del suo modo di relazionarsi con l'altro. E può farlo sia scegliendo di interpretare un personaggio che si comporta diversamente dal modo in cui si comporterebbe abitualmente, oppure un personaggio che rispecchi maggiormente la sua personalità. In entrambe i casi ciò che succede è che sta sperimentandosi in un comportamento, più o meno conosciuto. Nel momento in cui interpreta un personaggio, qualunque esso sia, può rintracciare elementi della sua personalità all'interno di quel personaggio. Può fare esperienza di se stesso in quella situazione e quindi riconoscere aspetti di sé oppure conoscere aspetti nuovi tanto più il personaggio che ha scelto di portare sulla scena è “lontano da come lui è”. Spesso succede che chi sta recitando si allontana dal copione stabilito per improvvisare, o perché si è dimenticato la battuta oppure perché, particolarmente calato nel personaggio, si “lascia prendere la mano”. E' importante che ci sia spazio per l'improvvisazione in quanto improvvisando il ragazzo ha la possibilità di creare un compromesso tra il Suo personaggio e se stesso. Questo gli permette di avvicinarsi per gradi all'esperienza; staccandosi un po' dal personaggio entra in prima persona nella scena per poi tornare a indossarne nuovamente i panni.

Cosa succede nel momento in cui il ragazzo si rivede nel video? Ha la possibilità di rivedersi nell'esperienza vissuta. L'immagine di se stesso in azione proiettata dal video gli mostra se stesso in azione.

Pensiamo all'importanza che riveste il fatto che qualcuno ci faccia da specchio in qualcuno dei nostri comportamenti; alla forza comunicativa che ha il veder “rappresentato” da qualcun altro un nostro comportamento davanti agli occhi e quanto questo interviene nel processo di creazione dell'immagine che ognuno ha di se stesso. Quante volte ci ritroviamo a chiedere a qualcuno di descriverci, come se il suo occhio esterno fosse più attendibile del nostro occhio interno? Ovviamente, in questo comportamento è presente il desiderio di sapere come ci vede l'altro, se ha stima di noi, se gli piacciamo o no, ma ancor più è come se dietro ci fosse una sorta di appello che rivolgiamo affinché l'altro ci aiuti a conoscerci meglio. E non solo a conoscerci meglio, ma anche e soprattutto, da altri punti di vista.

Utilizzare il video offre la possibilità che sia proprio la mia immagine a fungere da specchio, a mostrarmi, se così si può dire, il suo punto di vista. Nel momento, infatti, in cui io rivedo la mia immagine proiettata dal video, essa stessa funge da specchio, mi rimanda qualcosa di me, mi dice qualcosa. E questo è possibile perché tra Io che sto guardando e il Me immagine presente sul video, *viene ad esistere una distanza* (“estetica” direbbe Landy)⁴ che non mi fa essere nè completamente coinvolto, incastrato con ciò che sto guardando, in quanto non sono coinvolto nel qui ed ora dell'esperienza (a differenza del teatro), nè del tutto distaccato. Si viene a creare ciò che Rossi definisce “quello spazio intimamente elastico tra la distanza e l'identificazione/immedesimazione”⁵.

⁴ R.J.Landy, *Drammaterapia. Concetti, teorie e pratica*. Eur, 1999.

⁵ (Ibidem). Nel momento in cui parlo di specchio non mi riferisco all'esperienza di guardarsi in uno specchio reale. Rossi nel suo articolo spiega con chiarezza la differenza tra rivedersi nel video e guardarsi allo specchio

Il video, allora, consente il crearsi di una relazione tra il ragazzo e la sua immagine; e come in ogni relazione, avviene uno scambio reciproco che è possibile proprio per la discrepanza che viene ad esistere tra lui che sta guardando e la sua immagine proiettata sullo schermo: mettendo in scena una delle tante narrazioni possibili, dono alla mia immagine una parte di me arricchita di movimento, parole, gesti; riguardando il video poi, è la mia immagine a restituirmi questa parte di me che, essendo ora visibile ai miei occhi, contribuisce così ad ampliare la conoscenza che ho di me stesso. Rivedendomi in video rivedo ciò che ho *scelto* di mostrare di me, prendo consapevolezza di come ho deciso di comportarmi in quella specifica situazione, mi arricchisco di informazioni che mi riguardano e che posso integrare con l'esperienza che ho fatto durante la drammatizzazione. Posso rivedermi in comportamenti che già conosco, oppure in azione in comportamenti che non avrei mai detto che avrei messo in atto. Ciò mi dà la possibilità di ampliare le mie possibilità esistenziali. E' un po' quello che succede quando ascolto la mia voce al registratore "Ma quella sono io?" è la prima cosa che dico. Mi sto ascoltando da un'altra angolazione, nuova, e quindi sconosciuta. Oppure si pensi al mondo che si apre davanti a gli occhi del personaggio pirandelliano Vitangelo Moscarda nel momento in cui un illustre estraneo gli fa osservare che ha una fossetta sul mento che lui non aveva mai notato! Se chiunque può farci da specchio, chi meglio di me può farlo? Chi meglio di me può mostrarmi aspetti che mi appartengono, nuovi o conosciuti che siano, che possano aiutarmi nel mio percorso di autoconoscenza? "Nel video si rivolge a se stessi uno sguardo che può giungere ad essere rassicurante e gratificante" (Manghi)⁶.

Non è molto dissimile dal modo in cui lo psicologo lavora all'interno dello sportello di ascolto con l'adolescente, facendo in modo che la soluzione del problema nasca da lui, dalle sue risorse e non da consigli preconfezionati.

Il dono che faccio e che ricevo poi non è solo a me stesso, ma anche ai miei compagni così come il loro è a me. Le storie raccontate, le immagini filmate diventano di tutti; le emozioni, i pensieri, le idee vengono "messe nel mezzo" per creare qualcosa tutti insieme. Emozioni, pensieri, idee che, una volta raccontate possono diventare meno paurose oppure passibili di giudizio, forse anche perché mi accorgo che le condivido con altri, che non sono l'unico sulla faccia della terra a pensare o provare certe cose (questo è un aspetto molto importante da tenere in considerazione nella relazione con l'adolescente che molto spesso ha la tendenza a considerarsi *solo* in tutto ciò che vive e pensa.)

Montare successivamente i video girati offre una possibilità in più, quella di poter decidere ulteriormente che cosa mostrare e cosa no. Nel montare le immagini il ragazzo ha la possibilità di controllare e dare forme sempre diverse ai girati e, quindi, anche dare significati diversi a ciò che è raccontato. Anche montare rappresenta, in un certo senso, un atto narrativo in quanto processo attivo attraverso cui dare significato e forma a quello che sto raccontando. "Il montaggio non è tanto mettere insieme quanto la scoperta di un percorso" dice Walter Murch⁷.

Essenziale è considerare uno spazio finale di elaborazione di ciò che è emerso durante l'intero percorso (il circle time rappresenta sicuramente una modalità adatta a tale scopo). Il ragazzo, infatti, impegnato in questo percorso di autoconoscenza, spesso sa che è rimasto colpito da qualcosa ma non sa bene da cosa. Quando conduco dei circle time a chiusura di un percorso, mi accorgo che i ragazzi hanno tante cose da dire, tante impressioni da condividere e tante domande da fare. Hanno vissuto molte esperienze diverse che hanno voglia di "mettere in mezzo al cerchio". E' un momento molto importante questo in quanto è il momento in cui vengono in un certo senso tirate le fila del discorso, in cui facilitatore e ragazzi decidono quali elementi mettere in figura e quali lasciare più sullo sfondo rilegendoli. Rivedendosi nel video, ognuno avrà sicuramente provato emozioni, formato pensieri diversi. Il circle time

⁶ D. Manghi, *Vedere se stessi. La psicoterapia mediata dal video*. Franco Angeli Editore, 2003 (pp.48)

⁷ W. Murch, *In un batter d'occhi. Una prospettiva sul montaggio cinematografico nell'era digitale*. Lindau Edizioni, 2001, (pp.16).

finale rappresenta un fondamentale spazio in cui poter verbalizzare tali pensieri ed esprimere le emozioni vissute in modo tale da acquisirne una maggiore consapevolezza. Altrimenti rimane un'esperienza che non si poggia su una elaborazione che possa darle senso all'interno di una cornice di riferimento.

In particolare, è fondamentale mostrare ad ognuno la scelta che ha compiuto nel mostrarsi in quel particolare modo, dicendo quello che ha detto, facendo quello che ha fatto. Tanto più conoscerò me stesso, ciò che penso, ciò che sento e soprattutto ciò che desidero, tanto più sarò in grado di compiere le mie scelte assumendone la responsabilità; tanto più conoscerò il mio mondo emotivo, tanto meno sarò in balia di me stesso e degli altri.