

GIORNATA EUROPEA sulla DEPRESSIONE

18 Ottobre 2007 Ancona

Lettura Magistrale di Pompea Santoro

L'IMPORTANZA DELLA PASSIONE PER L'ARTE NEGLI ADOLESCENTI

1. Anche appartenendo a dei mondi apparentemente estranei e facendo mestieri completamente diversi, c'è qualcosa che ci accomuna: la "passione".
2. La passione per quello che facciamo e la grande fortuna che sia anche il nostro mestiere, penso che non ci sia niente di meglio che fare il proprio lavoro con passione.
3. Nel mio caso, si tratta della passione per l'arte, in particolare per la danza contemporanea che considero una delle discipline più belle e complete, perché coinvolge mente, anima e corpo.
4. Purtroppo, qui in Italia la danza contemporanea non ha mai raggiunto il valore che si merita, infatti tornando in Italia ho potuto constatare, come la gente comune pensa che la danza sia solo un intrattenimento e non una forma d'Arte o un mezzo per esprimersi.
5. Un altro problema, è che si è creata molta confusione, con la nascita di nuove tendenze e nuovi modi per esprimersi, che rende difficile la distinzione tra qualità e mediocrità soprattutto per l'occhio inesperto.
6. Basandomi sulle mie esperienze personali, cercherò di spiegare come la danza contemporanea mi ha aiutato a trovare il gusto di vivere e migliorare l'autostima, ma soprattutto a conoscermi, a volermi bene e ad essere generosa con me stessa.
7. Probabilmente, nello stesso modo potrebbe anche aiutare un'adolescente ad andare verso il mondo degli adulti con l'equilibrio mentale necessario per affrontare le prime complicità dell'amicizia dell'amore e del rapporto con gli altri.
8. Perché la danza contemporanea è una disciplina completa. Lo è, perché non è solo un'attività fisica, ma anche psicologica, ti permette di usare la fantasia e il corpo come fonte espressiva, permettendoti così di dire quello che a volte non riesci a dire verbalmente attraverso i movimenti del corpo, da la possibilità di ascoltare il cuore e seguire l'istinto. Inoltre ti insegna ad avere un buon rapporto con gli altri visto che non è un'attività individuale, ma di gruppo.
9. Accanto allo studio della tecnica che è molto rigorosa, richiede anche molta disciplina, costanza e intelligenza, l'obbiettivo è quello di sempre migliorarsi, anche lo sport, d'altronde richiede gli stessi elementi, la grande differenza però, è che il ballerino come il musicista l'attore o il pittore necessita di tanta fantasia e sensibilità per poter comunicare le proprie emozioni agli altri.
10. Sono sempre più convinta, che se ci fosse una maggiore educazione verso l'Arte nelle scuole e nella nostra società, forse gli adolescenti sarebbero più attratti da questa bellissima disciplina e di conseguenza più sereni ed equilibrati.
11. Se i genitori incoraggiassero i propri figli ad intraprendere un'attività artistica, amplierebbero la loro scelta di vita, permettendo loro di scoprire vocazioni e talenti che potrebbero così trasformarsi in passioni.
12. Purtroppo la realtà nel nostro paese è un'altra, sempre meno investimenti per l'Arte e la cultura e più per svariati programmi televisivi che influenzano spesso in modo negativo gli adolescenti.
13. Penso che oggi la tv abbia troppo spazio nella vita degli adolescenti, anche perché purtroppo non ha molto da offrire.
14. La tv ad esempio ha fatto poco parte della mia adolescenza, non ne avevo il tempo, perché le mie ore libere le trascorrevvo nella scuola di danza.
15. La mia vita sarebbe stata molto diversa se mia madre non mi avesse orientato verso la danza, se

GIORNATA EUROPEA sulla DEPRESSIONE

18 Ottobre 2007 Ancona

Lettura Magistrale di Pompea Santoro

L'IMPORTANZA DELLA PASSIONE PER L'ARTE NEGLI ADOLESCENTI

- non mi avesse, all'età di sette anni accompagnata alla mia prima lezione di danza, senza immaginare però di scoprire che avevo il talento per diventare una vera ballerina.
16. Così, incoraggiata dalle insegnanti ha insistito perché continuassi, nonostante io all'inizio non ne fossi molto entusiasta.
 17. Forse lo ha fatto perché era una sua passione, o forse perché sognava di vedermi diventare una grande ballerina, ad ogni modo grazie alla sua insistenza, ho trovato la mia vocazione e il talento fisico che mi ha permesso di svolgere questa disciplina con facilità, perché senza una predisposizione fisica, può diventare molto faticoso rispettare le regole tecniche che la danza richiede.
 18. Solo intorno ai 13 anni ho scoperto come la danza mi faceva star bene, quando iniziai ad interpretare i mie primi ruoli. Mi gratificava e mi dava la possibilità di vivere in un mondo magico, tutto mio, di cui sentivo di aver bisogno, forse, anche perché avendo perso mio padre a soli nove anni, mi portavo dentro una rabbia e un grande senso di abbandono che la danza ha alleviato dando così un senso alla mia vita.
 19. Nonostante tutto, ho un bellissimo ricordo della mia adolescenza, mi ricordo di aver attraversato episodi di tristezza, noia, timidezza, paura, angoscia, le stesse emozioni che oggi provano anche i mie bambini e mi spaventa il fatto che questi sentimenti ad un certo punto della loro vita si evolveranno e cambieranno di significato.
 20. Diventeranno più intensi ed amplificati, causando così conflitti interiori e disagi, la cosa più assurda è, che spesso sono proprio i genitori a causarli.
 21. Io vorrei tanto essere pronta a guidarli verso il mondo degli adulti.
 22. Prepararli ad affrontare questo periodo della loro vita in modo sereno e aiutarli a gestire i loro stati d'animo osservandoli e ascoltandoli.
 23. Solo così, a mio parere si può evitare la depressione e le conseguenze che ne può portare.
 24. Io a soli 16 anni, mi sentivo pronta ad affrontare tutto a tal punto, che quando mi fu offerto un contratto, senza nessuna esitazione lo accettai e mi trasferii in Svezia.
 25. Non ero consapevole di quello che avrei dovuto affrontare nella vita, ma avevo dentro una grande curiosità e una gran voglia di volare verso la libertà.
 26. Ma una cosa era certa, non mi sono mai sentita persa o confusa, sicuramente grazie non solo all'educazione ricevuta, ma anche allo studio della danza, che mi ha insegnato ad essere responsabile e consapevole.
 27. Ho smesso di ballare all'età di 42 e oggi mi sento completamente appagata come Danzatrice, questo mi ha permesso di dedicarmi completamente all'insegnamento cerco di trapassare le mie esperienze artistiche di cui non ho più bisogno, ai giovani o a chi è interessato.
 28. Ho ballato per 25 anni in giro per il Mondo e interpretato ruoli molto impegnativi, dall'età di sedici anni, quando iniziai come professionista, avevo poca esperienza, ma così tanto dentro e tanta voglia di esprimere le mie emozioni. L'unico mio sbaglio era il fatto di volerlo troppo.
 29. Poi, con l'età e l'aiuto dei grandi Maestri che ho incontrato nel corso della mia carriera ho imparato in che modo dosare le mie emozioni e metterle nel posto giusto e al momento giusto perché arrivassero agli altri in modo onesto.
 30. Il mio più grande maestro: Mats Ek mi diceva sempre: "quando interpreti un personaggio, pensa di essere trasparente e fa in modo che tutti vedano il tuo interiore."

18 Ottobre 2007 Ancona

Lettura Magistrale di Pompea Santoro

L'IMPORTANZA DELLA PASSIONE PER L'ARTE NEGLI ADOLESCENTI

31. In poche parole, non c'è bisogno di agitarsi tanto per far capire che sei felice o triste, basta che tu lo sia e tutti saranno in grado di vederlo.
32. Il segreto, non è dare, ma saper ricevere, essere aperti alle emozioni e ai sentimenti altrui, permette di restituire i propri in modo genuino e naturale.
33. Se la cosa è reciproca si raggiunge la così detta "chemistry" che è molto importante non solo tra i ballerini ma anche tra gli esseri umani.
34. Il ruolo che ho interpretato di più e che mi ha dato tantissimo, è stato quello di "Giselle" in versione contemporanea, creata appunto da Mats Ek.
35. Il secondo atto è ambientato in un manicomio, dove Giselle finisce dopo essere stata abbandonata dal suo più grande amore.
36. Io vivevo tutte le volte la sua storia, cercando di far capire a centinaia e a volte migliaia di persone le sue emozioni attraverso i movimenti, gli sguardi, ma soprattutto attraverso le mie esperienze la fantasia e spontaneità.
37. La cosa più difficile era separare Pompea da Giselle, perché anche Pompea era stata tempo prima abbandonata dal suo amore ed essere me stessa faceva troppo male.
38. Avere la possibilità di liberare le mie emozioni e i mie stati d'animo interpretando Giselle mi è stato di grandissimo aiuto, mi è servito a capire, che la vita è come il lancio di un dado, decidi come e quando lanciarlo, ma il risultato è sempre una sorpresa.
39. Oggi quello che mi è rimasto è il ricordo molto prezioso degli applausi di gratitudine e delle persone che sono riuscite a commuovere con la mia Arte. Erano il mio ossigeno, quello che mi ricaricava per il prossimo spettacolo. Un ricordo che cerco di condividere e che mi ha arricchito e contribuito a rendermi la persona che sono oggi.
40. Ricordi che mi permettono di fare quello che faccio oggi con passione.
41. Non so esattamente quando sia nata in me la passione, visto che non l'ho voluta o cercata a tutti i costi, ma è stata diciamo così, lei a trovare me e questo penso sia la chiave, il segreto di una serenità interiore, priva di frustrazioni e delusioni.
42. Una passione che nasce per qualcosa che si vuole a tutti i costi ti rende ceco e guardi la realtà senza realmente vederla. Può diventare un'emozione tanto violenta, che porta ad agire in modo incontrollato e negativo, si può confondere facilmente così con l'attaccamento accanito ai propri bisogni, alle proprie ambizioni e il grande desiderio di guadagnare soldi. A questo punto non si tratta più di passione.
43. La passione vera, è quella che nasce attraverso il talento, l'intelligenza e la curiosità, solo così darà tantissime soddisfazioni e potrà addirittura diventare un mestiere.
44. Purtroppo però non sempre è così, non tutte le passioni sono accompagnate dal talento, quando manca, può anche procurare negatività, frustrazioni ed insoddisfazioni accompagnati da complessi e insicurezze, andando così sicuramente incontro alla depressione.
45. Mi capita spesso di incontrare ragazzi con tanta passione, ma con pochissime possibilità fisiche e talento, che purtroppo per la danza sono fondamentali.
46. In questo caso, quando un'insegnante è di fronte ad un elemento di questo tipo ha il grande compito di orientare l'allievo o l'allieva nella direzione giusta, senza illusioni ma con l'assoluta onestà, aiutarli a capire come coltivare la propria passione senza grandi pretese, essere coscienti dei loro limiti e imparare ad accettarli.

GIORNATA EUROPEA sulla DEPRESSIONE

18 Ottobre 2007 Ancona

Lettura Magistrale di Pompea Santoro

L'IMPORTANZA DELLA PASSIONE PER L'ARTE NEGLI ADOLESCENTI

47. Detto questo non vuol dire che devono cambiare strada o che non abbiano il diritto di ballare, devono solo accettare il fatto che avranno pochissime possibilità di diventare dei professionisti. Potranno proseguire sulla stessa via ma con passione e non per passione.
48. È importante non farli mai sentire delle nullità, ma appoggiarli e insegnargli a mantenere viva la passione, magari incoraggiarli a continuare la ricerca, nella vita c'è spazio per più di una passione.
49. La passione però non la si può imporre, è importante secondo me limitarsi ad incoraggiare il proprio figlio o figlia a coltivare una vocazione e a trovare un interesse specifico, senza imposizioni, grandi pretese o aspettative. Troppo spesso si vedono ragazzi vivere le passioni mancate dei propri genitori.
50. Lavoro molto con degli adolescenti e mi piace moltissimo, proprio perché sento di poterli capire e vorrei mostrar loro come è possibile esprimere le loro emozioni più profonde attraverso la danza contemporanea.
51. Aiutarli a scoprire in che modo, anche in età molto giovane possono dare libero sfogo ai loro sentimenti negativi o positivi che siano, nella danza, proprio come se fosse una terapia.
52. Ho potuto constatare, quanta ricchezza ha dentro un ragazzo o una ragazza di 17 anni, appunto perché è in uno stato di curiosità e vulnerabilità, ho osservato quanto siano insicuri e fragili, un ballerino passa ore davanti allo specchio, ma dovrebbe farlo, per correggersi e potersi migliorare, dico dovrebbe, perché purtroppo non è sempre così, lo fa anche per auto criticarsi, osservarsi e paragonarsi, forse più di ogni altro. Sta quindi all'insegnante dare il giusto valore allo specchio.
53. Ballare per loro potrebbe essere un'occasione per conoscersi meglio, dare sfogo alle emozioni altrimenti represses, imparare a controllare il corpo con la mente e allo stesso tempo lasciare libere la fantasia, le emozioni e i sentimenti.
54. Mai isolarsi nel proprio ego e nelle proprie convinzioni, imparare ad ascoltare e a volersi bene per poter essere generosi verso gli altri.
55. Questi sono tutti elementi umani che mi piacerebbe trasmettere attraverso le mie lezioni e che io ho capito solo più tardi con la maturità.
56. Cerco di ispirare gli allievi in modo da motivare la loro ricerca emotiva, obbligandoli a venire a contatto con i propri sentimenti e il proprio corpo, a volte però si scoprono debolezze e insicurezze che spesso contribuiscono alla ricchezza interiore creando così l'Artista.
57. Che cos'è un Artista; un Artista è colui che con la sua creatività, riesce a portarti in un'altra dimensione e in determinate occasioni ha la capacità di trasmettere i propri sentimenti ed emozioni nel modo del tutto naturale e sincero. Quindi ognuno di noi ha la potenzialità di essere un Artista se stimolato da qualcuno o qualcosa.
58. Ognuno di noi ha un punto segreto e oscuro nel più profondo che si illumina solo se si ha la possibilità di sentirsi completamente liberi da ogni costrizione e la capacità di lasciarsi andare per poter vivere la magia del palcoscenico, dove tutto è permesso, essendo però estremamente costretti nel ruolo, con l'assoluta libertà di essere se stessi, ma in quel ruolo.
59. La passione è una carica di energia e da un senso alla vita, quella per l'Arte però illumina l'anima e accende lo spirito.