

Michele Cavallo

L'attore transpersonale

Il training sull'attenzione/consapevolezza nel teatro di ricerca

INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria" n. 34

<http://www.in-psicoterapia.com>

1. Coscienza trasparente

Nella ricerca teatrale degli ultimi anni sono stati approntati metodi e concetti che hanno ridefinito la formazione dell'attore. Alcuni di questi riguardano lo stato di coscienza che l'attore deve avere (e di fatto ha) quando recita e i modi per favorire la sua comparsa. Si è parlato di "ispirazione", di "stato creativo", noi preferiamo la formula "coscienza trasparente", adottata da J. Grotowski. Nella terminologia di Grotowski questa consisterebbe nella realizzazione di un io allargato, capace di trascendere la coscienza egoica e assurgere ad un livello di coscienza aperta, intuitiva, capace di comprendere sia gli aspetti inconsci che "superconsci".

Nella coscienza ordinaria la consapevolezza è, per Grotowski, delimitata dagli oggetti interni; in tale stato si è ancorati a "questo" pensiero, a "questa" immagine, a "questa" emozione. Si può dire anche che ci si *identifica* con questi contenuti.

Invece in uno stato di coscienza trasparente, lo spazio interno è più ampio; diciamo che *quando in genere una persona si trova in uno stato di coscienza simile comincia a percepire precisamente quello che succede dentro e contemporaneamente fuori*. Tutto ciò che si muove all'interno, l'agitazione delle emozioni, delle sensazioni, delle immagini, si può manifestare nel movimento, nella danza, ma al fondo si conserva un atteggiamento sereno, trasparente. Qui l'attore non attua una fuga dalla coscienza, ha reso la coscienza più vasta: la coscienza comincia a diventare spaziale, trasparente, i riflessi sono estremamente pronti e c'è qualcosa di luminoso che si intravede (cfr. Grotowski, 1982-83, *passim*).

In questa descrizione il lavoro dell'attore viene fatto coincidere con un'espansione del mondo interiore. Ma come arriva l'attore a fruire di questo stato in cui c'è un fluire di energia libera, non più impiegata a difendere una immagine ordinaria dell'io?

Altri autori hanno parlato di questa *espansione del mondo interiore* nell'attore.

Per Y. Oida (1993) il compito dell'attore va molto al di là della "recitazione": è indispensabile allargare l'orizzonte affinché si diventi consapevoli della realtà dell'universo come della realtà quotidiana.

L. Jouvét (1994) rivolgendosi ai suoi attori indica l'attenzione come il processo responsabile di tale trasformazione:

L'attenzione. Innanzi tutto devi considerare l'attenzione globale, la giusta ricettività. Ascoltare, teso, fino a essere vuoto di te stesso.. Questo vuoto di sé, necessario a ogni operazione sensibile, è la cosa importante. Questo stato, questo vuoto, questa presenza, questa possessione di sé e questa capacità sensibile nuova e rinnovata! (pp. 201-203 modif)

La concentrazione dell'attenzione permette di "svuotarsi di sé", uscire dai confini dei sistemi psicologici ordinari e mettersi in una "disposizione di ricettività".¹ Per fare ciò, secondo un altro grande maestro della ricerca teatrale, un attore

deve prima di tutto lavorare sul proprio corpo, affinché esso diventi aperto, affidabile e coerente in tutte le sue reazioni; poi sviluppare le sue emozioni, in modo che esse non rimangano al livello più basso rivelando così un cattivo attore. Essere un buon attore significa aver sviluppato in sé la capacità di percepire, apprezzare ed esprimere uno spettro di emozioni, dalle più basse alle più elevate. Un attore deve sviluppare la sua conoscenza, e in seguito la sua capacità di comprensione, fino al punto in cui la sua mente entra in gioco nella maniera più vigile, per apprezzare il valore di ciò che sta facendo (Brook, 1988, p. 212).

Ciò che sembra preoccupare maggiormente questi autori non è tanto la prestazione dell'attore ma la sua formazione interiore, la sua coscienza che nello stato ottimale lo condurrà a quell'esperienza di "coscienza trasparente" di cui parla Grotowski.

¹ Una sorta di "ascolto" non selettivo, aperto a tutte le forme di polisemia. Cfr. Venturini, 1995, p. 45.

Ma come articolare in termini e procedure fruibili una formula suggestiva ma alquanto misteriosa? Per cominciare possiamo tentare una “ermeneutica” dei termini e delle tecniche. Nella letteratura psicologica, ad esempio, la formula di “coscienza trasparente” può trovare un corrispettivo in “flusso di coscienza”.

2. Lo stato di flusso

“Flusso” deriva dal termine latino *affluxum* (participio passato di *affluere*) scorrere, fluire. Questo termine è stato introdotto, nell’accezione psicologica, da William James, nella sua celebre opera *Principi di psicologia*.

James (1909) introducendo il concetto di *corrente di pensiero* intendeva sostenere che il pensiero è verosimilmente continuo. Sebbene noi razionalmente percepiamo delle pause, cioè dei punti di interruzione che sembrano appunto indicarci un distacco dai pensieri precedenti.

Csikszentmihalyi, in anni più recenti, si è dedicato all’analisi del *flusso di coscienza* legandolo allo studio delle motivazioni e delle emozioni, più che al pensiero.² Per questo A. il termine flusso è una metafora per descrivere lo stato in cui un individuo si sente come trasportato via da una corrente e in cui ogni cosa si muove dolcemente e senza sforzo.³ E’ una esperienza descritta come molto gratificante, con sensazioni di gioia e perfino di rapimento.

Lo *stato di flusso* giunge nel momento in cui una persona attivamente dirige l’energia psichica verso un determinato scopo o oggetto.

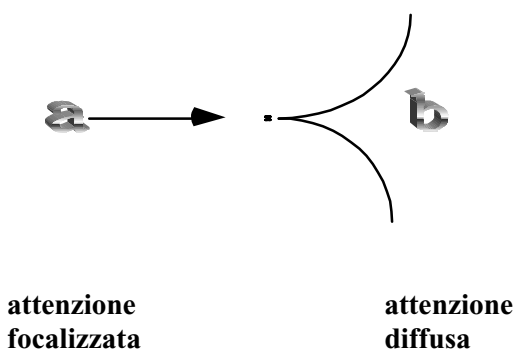
La motivazione fondamentale di questo processo, affinché si possa parlare di *flusso*, è il bisogno di instaurare un equilibrio, un’armonia tra ciò che Csikszentmihalyi definisce *sé personale*, *sé sociale* e *sé cosmico*.

Il termine “flusso” denota la sensazione olistica presente quando agiamo in uno stato di coinvolgimento totale [...]. Ciò che esperiamo è un flusso unitario da un momento a quello successivo, in cui ci sentiamo padroni delle nostre azioni, e in cui si attenua la distinzione fra il soggetto e il suo ambiente, fra stimolo e risposta, o fra presente, passato e futuro (in Turner, 1986, p. 105).

Possiamo schematizzare il **ruolo dell’attenzione** nel processo di induzione e di stabilizzazione dello *stato di flusso*.

Prima di tutto possiamo distinguere:

- una fase di induzione, (*a*) procedura e
- una fase di esperienza stabilizzata, risultato (*b*), che rappresenta più propriamente lo *stato di flusso*.



a) Processo induttivo. Per processo induttivo intendiamo la *procedura* con la quale riusciamo ad entrare in uno *stato* di flusso. «All’ingresso di questa zona, sembra esserci un circuito a *feedback*; forse, per trovare la calma e la concentrazione indispensabili per cominciare è necessario uno sforzo

² Il flusso può essere visto come: 1) stato di coscienza, 2) processo mentale (modalità di funzionamento del pensiero), 3) vissuto corporeo e emotivo (esperienza soggettiva).

³ Gli atleti conoscono questo stato eccezionale come “la zona”, in cui non si avverte la fatica e la prestazione raggiunge livelli ottimali. In questo stato il cervello funziona al massimo dell’efficienza: c’è una precisa relazione fra le aree attive e le esigenze del compito che si sta svolgendo. tale situazione può apparire paradossale in quanto prestazioni (cognitive o fisiche) molto difficili sono eseguite con un dispendio di energia mentale minimo. «Lo stato di attivazione e di inibizione dei circuiti neurali è in perfetta armonia con quanto richiesto dalle circostanze. Quando l’individuo si impegna in attività che attirano senza sforzo la sua attenzione mantenendola poi concentrata, il suo cervello si calma, nel senso che si ha una riduzione dello stato di attivazione cerebrale» (Goleman, 1996, p. 120).

considerevole, un primo passo che richiede una certa disciplina. Ma una volta che la concentrazione comincia ad affermarsi, essa si autoalimenta, sia offrendo un sollievo dai turbamenti emotivi, sia consentendo di eseguire il compito senza sforzo» (Goleman, 1996, p. 119). Le diverse tecniche induttive hanno un unico scopo: quello di concentrare l'attenzione in un campo di stimoli limitato. In questo caso «l'attenzione è talmente concentrata che gli individui sono consapevoli solo della ristretta gamma di percezioni immediatamente legate a ciò che stanno facendo, e perdono ogni cognizione dello spazio e del tempo» (*ibidem*).

Vediamo, sinteticamente, quali sono queste **tecniche o modalità induttive** di uno *stato di flusso*:

1) *Enunciati normativi*: l'osservazione di norme o regole orientano l'attenzione su un campo ristretto di stimoli. Ad esempio, nel gioco degli scacchi l'attenzione è orientata dalle regole del gioco, fisse e precise. O anche nella cerimonia del tè, il protocollo è rigido, non c'è spazio per l'iniziativa personale. Così nel lavoro dell'attore «l'atto creativo scaturisce con più forza quando siamo limitati e costretti in tutte le direzioni. [...] La troppa libertà porta alla confusione e all'inerzia» (Oida, p. 57).

2) *Tecniche del corpo*: tutte quelle procedure che tendono a orientare l'attenzione su particolari stimoli, sia essi visivi, uditivi, tattili, propriocettivi ecc., e ad escludere tutti gli altri stimoli non pertinenti al compito. Gli esercizi fisici orientano l'attenzione sul corpo: su parti di esso, sui movimenti, sulle sensazioni, sulla coordinazione di funzioni e distretti corporei (es. respirazione-movimenti).⁴ Per essere efficace il lavoro sul corpo deve essere condotto sempre “al limite delle possibilità”, in questo modo si evita la caduta nell'automatismo e si garantisce la mobilitazione persistente e intensa dell'attenzione.⁵ Su due estremi abbiamo “tecniche dell'immobilità” (come la meditazione) e “tecniche ipercinetiche” (come le danze nei riti di possessione).

3) *Tecniche mentali*: l'importanza dell'attenzione sta nel fatto che liberando la mente da pensieri estranei al compito, permette l'emergere di una consapevolezza “trasparente”, oggettiva. La concentrazione può avere come fuoco, oltre ai vissuti corporei, oggetti mentali: significati, rappresentazioni interne (visive, uditive, cinestesiche).

4) *Tecniche della parola*: riguardano la concentrazione sugli aspetti linguistici legati sia alla *phoné* che al significato. La “recitazione” di un testo coinvolge l'attenzione a livello (psico) fisiologico ma anche cognitivo (semantico) e quindi emotivo.

b) Stato di flusso: superata la barriera, entrati cioè nello *stato di flusso*, l'attenzione segue il processo inverso, è come se la coscienza si aprisse a 360°.

L'attenzione si espande, verso l'interno (sé stessi) e verso l'esterno (l'ambiente, il mondo, gli altri): probabilmente si ha una divisione dell'attenzione e un suo ampliamento. Si può visualizzare tale processo pensando a un doppio cono che si apre verso dentro e simultaneamente verso fuori. «Paradossalmente, l'individuo in stato di flusso mostra un controllo magistrale su ciò che sta facendo e le sue risposte [consapevoli dello spazio e del tempo] sono perfettamente sincronizzate con le mutevoli esigenze della circostanza» (Goleman, p. 119).

Nell'esperienza di un attore c'è un momento che può essere identificato con lo stato di flusso: «Il momento magico di un attore si ha quando esso è completamente trasportato dal suo personaggio, indipendentemente dalla sua volontà senza badare a cosa sente, senza pensare a cosa fa, per cui tutto gli riesce inconsciamente e intuitivamente» (in Schechner, 1984, p. 177).

3. Considerazioni comparative sulla natura del flusso e della riflessività

Per considerare il *flusso* nella sua totalità bisogna analizzare con esso la sua controparte (anche se il termine indica una contrapposizione che nell'esperienza non si dà) e cioè la *riflessività*.

⁴ Ovviamente nel lavoro corporeo è importante il “vissuto psicofisiologico”.

⁵ Tre sono gli elementi fondamentali delle situazioni di flusso di coscienza: un grande investimento di attenzione sulla situazione in atto; una sensazione di benessere e di soddisfazione personale; la presenza di un impegno a cui corrispondono capacità personali adeguate.

Quando vi è equilibrio fra la percezione della difficoltà della situazione o del compito (*challenge*) e le capacità personali (*skills*), l'entrata nello stato di flusso è facilitata. Lo sbilanciamento si ha quando il compito è troppo difficile rispetto alle capacità del soggetto (induce ansia), oppure è troppo facile (induce noia).

Tuttavia il bilanciamento *challenge-skills* non è statico nel tempo: applicandosi allo stesso compito le capacità del soggetto prima o poi saranno superiori rispetto all'impegno. Può subentrare la noia che esclude la gratificazione-flusso. E' necessario, allora, aumentare la difficoltà per portarla sul limite delle capacità del soggetto. Essendo il bilanciamento *skills-challenge* l'ago dell'esperienza ottimale, è necessario che il soggetto abbia una percezione “adeguata” sia delle proprie capacità che delle difficoltà del compito.

La *riflessività* è quello stato che ci impone sempre una certa presenza cosciente; una valutazione critica delle situazioni, e che quindi ci rende, allo stesso tempo, insieme al *flusso*, soggetto e oggetto dell'azione.⁶ Il paradosso dell'attore può essere riformulato proprio in questi termini: vivere contemporaneamente lo stato di *flusso* e quello di *riflessività*; emozione e distacco, partecipazione e osservazione. Ecco perché l'attore deve avere una grande capacità di stare “dentro” l'emozione, e sincronicamente avere la capacità di “distanziarsene”.

Abbiamo considerato il *flusso* come la sensazione olistica presente quando agiamo in uno stato di coinvolgimento totale, senza bisogno di interventi consapevoli da parte nostra. Tuttavia non bisogna considerare la *riflessività* come sinonimo di giudizio o di controllo razionale, o come un processo che avviene in contrapposizione al *flusso*. «Essere riflessivi significa essere insieme il soggetto e il proprio oggetto diretto» (Turner, p. 181). Tale inscindibilità⁷ dei due processi è particolarmente evidente nel lavoro dell'attore teatrale. L'analisi comparativa che presentiamo tende alla comprensione dei processi che intervengono nell'atto creativo e performativo dell'attore. La creazione non avviene attraverso un semplice processo intuitivo, ma è sempre un insieme di intuizione e di tecnica. *Flusso* e *riflessività* sono i due termini complementari del processo creativo dell'attore, quindi è dalla loro sintesi che nasce la densità dell'esperienza performativa.

«L'attore ha a propria disposizione una serie di strumenti di conoscenza: sono l'attenzione (*attention, quiétude intérieure*), la constatazione (*résonance, intuition, observer une sensation*)» (Jouvet, p. 277).

Spesso *flusso* e *riflessività* sono interpretati come “polari”, vi si associano termini dicotomici:

FLUSSO	RIFLESSIVITÀ
Emozione	Distacco
Partecipazione	Osservazione
Processo organico	Processo artificiale
Immedesimazione	Straniamento
Passività, ricettività	Controllo

In realtà possiamo vedere *flusso* e *riflessività* come processi di un unico stato di coscienza modificato.

Nello stato di flusso/riflessività l'attenzione è:

- diretta sull'esperienza interiore e contemporaneamente sull'ambiente circostante;
- attiva, volontaria e allo stesso tempo passiva, involontaria;
- sensoriale, focalizzata su sensazioni e allo stesso tempo ideativa, focalizzata su rappresentazioni mentali;
- concentrata, con alti gradi di assorbimento e allo stesso tempo diffusa, aperta, con un alto grado di vigilanza;
- flessibile, ugualmente fluttuante e allo stesso tempo precisa e vigile

4. Cerchi di attenzione

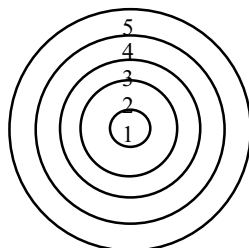
Proviamo a individuare i diversi piani su cui l'attenzione dell'attore deve applicarsi:

1. Sulla sua esperienza interiore (sensazioni, vissuto corporeo, immagini, associazioni, emozioni, pensieri);
2. sul corpo, sui movimenti, sul ritmo;
3. sulla circostante zona scenica (diversi stimoli: visivi, uditivi, tattili...);
4. su tutta la scena (attori, spazio, oggetti);
5. sul pubblico, sullo spazio teatrale e sul tempo.

⁶ «In senso grammaticale *reflexive* indica un'azione che ritorna sul soggetto che la compie: dal soggetto a se stesso. *Flow*, invece, letteralmente, indica il movimento continuo di un fiume, di una corrente» (in Schechner, 168).

⁷ Dal punto di vista fenomenologico del vissuto soggettivo, la contemporaneità dei due processi risulta coerente e non paradossale (simmetria inconscia). Si esperisce una fusione di 'abbandono' al flusso della coscienza e contemporaneamente di 'consapevolezza'.

All'inizio l'attore riesce a tenere sotto la sua attenzione uno solo di questi piani, ma con la pratica il suo campo di attenzione si allarga sempre di più fino a comprendere tutti questi piani contemporaneamente. Possiamo pensare a un diagramma dell'attenzione che procede come anelli d'acqua che si aprono sulla superficie del lago:



Grotowski (1977) avverte della necessità di aprire l'attenzione a includere nel proprio cerchio gli altri:

Un grave pericolo sarebbe se voi non recitaste in autentica sincronia con gli altri. In questo caso, se cercate la ricchezza delle vostre emozioni, concentrandovi sull'elemento personale come su una specie di tesoro, appoderete soltanto ad una specie di narcisismo (p. 267).

Tuttavia non è possibile arrivare al cerchio più ampio senza passare dai più piccoli; all'inizio bisogna focalizzare l'attenzione su di sé, sul proprio corpo, sulle sensazioni, al fine di acquisire la consapevolezza e la "presenza", successivamente l'attenzione può essere diretta all'esterno, a un oggetto; già Stanislavskij (1988) avverte che

l'attore deve avere sempre un oggetto su cui concentrare l'attenzione [...]. Bisogna imparare, con esercizi sistematici, a fermare l'attenzione sulla scena. [...] Se si fissa l'attenzione su un oggetto, viene naturale il bisogno di fare con esso qualcosa. L'azione a sua volta concentra ancor più l'attenzione sull'oggetto. Così, l'attenzione e l'azione concatenata fanno un tutt'uno con l'oggetto. (pp. 108-109).

Poco oltre lo stesso Stanislavskij suggerisce come allargare il campo di attenzione:

Finora abbiamo presi per oggetti dei punti. Oggi vi farò vedere il cosiddetto *cerchio d'attenzione*. Non si tratta più solo di punti, ma di una zona circoscritta, di piccole dimensioni, che racchiude molti singoli oggetti. L'occhio passa da un oggetto all'altro, ma non esce mai dal cerchio che limita la zona di attenzione (p. 115, c.n.).

Progressivamente il training dell'attore si sposta sul *cerchio medio d'attenzione* in cui il campo di osservazione-focalizzazione viene allargato per arrivare al *cerchio d'attenzione grande*.

Ma vediamo che il progressivo ampliamento dei cerchi di attenzione nella pedagogia stanislavskiana si ferma al livello 4, escludendo il pubblico.

Appunto, i cerchi d'attenzione sembrano finalizzati a garantire una ermetica solitudine in pubblico. Invece nelle pedagogie che hanno seguito si è cercato di allargare la capacità di attenzione dell'attore fino a includere il pubblico e le sue reazioni. Come abbiamo già visto, Jovet (1994) sembra consapevole dei molteplici livelli dell'attenzione nell'attore: a un primo livello troviamo lo sdoppiamento dell'attenzione tra sé e il personaggio, poi c'è il pubblico.

Tuttavia il triangolo attore-personaggio-pubblico non esaurisce i livelli dell'attenzione: «Oltre al personaggio, a se stessi e al pubblico, vi è un altro elemento importante nell'esecuzione. Il quarto elemento è il compagno al quale date e che vi restituisce la battuta» (ivi, pp. 274-275).

Il paradosso dell'attore è più complesso di quanto immaginasse Diderot (1960). Infatti l'attore non solo viene a trovarsi tra emozione e controllo, ma in più deve dividere l'attenzione e dirigerla contemporaneamente su se stesso, il personaggio, il compagno e il pubblico.

Per ascoltare il tuo compagno di scena, sentire il pubblico e ascoltarti mentre parli, devi mantenere un'attenzione (tra questi tre poli), una sorta di decontrazione, cioè, che ti permetta di sentire quello che fai e percepire al tempo stesso le condizioni dello spettacolo, e andare ancor oltre, fino a cogliere un'intuizione in cui vedi, lucidamente, il sentimento drammatico (Jovet, 1994, p. 290).

Questa condizione si crea nel momento in cui l'attore è padrone del suo ruolo al punto di godere di una certa libertà interiore.

5. Livelli d'attenzione

Come Bateson (1979;1984) ha fatto per l'apprendimento, potremmo parlare di "tipi logici" dell'attenzione: *Attenzione 0*, o riflesso di orientamento, caratterizzata dalla sua mobilitazione automatica, riflessa;

Attenzione 1, o atto della mente volontario e diretto su un oggetto;

Attenzione 2, l'oggetto dell'attenzione è l'atto stesso di osservare, che porta a un cambiamento dell'Attenzione 1; è un'attenzione al "contesto d'attenzione", sinonimo di "consapevolezza";

Attenzione 3, è la possibilità di orientare ed espandere la propria consapevolezza, è la perdita di ogni automatismo che porta a una profonda riorganizzazione della personalità; nella misura in cui un uomo consegue l'Attenzione 3 impara a percepire ed agire in termini di totalità (contesto dei contesti), il suo *io* diventa irrilevante e non ha più una parte importante nella segmentazione dell'esperienza (cfr. Bateson, 1979, pp. 303-338); può essere sinonimo di "risveglio della coscienza" e di "illuminazione".

Vediamo come nella tradizione teatrale questa articolazione è stata riconosciuta, anche se non formalizzata. Da una parte si insiste sull'utilizzo dell'attenzione come "tecnica" finalizzata alla performance dell'attore, alla prestazione (Attenzione 1 e 2), dall'altra si connette il training allo sviluppo di una attitudine e alla trasformazione dell'intera personalità dell'attore verso un'apertura "spirituale" (Attenzione 3).

Jouvet è esplicito nel tratteggiare il ruolo dell'attenzione anche nelle fasi più avanzate di acquisizione della conoscenza:

grazie allo studio e alla pratica dell'attenzione potete acquisire una conoscenza dell'arte teatrale, dell'arte dell'esecuzione e dell'interpretazione. Questa conoscenza personale, la trasformerete poi in teoria o in scienza, e, a un livello superiore, in una sorta di morale professionale: l'arte di vivere in un mestiere che si è scelto, e nel quale si vuole migliorare (Jouvet, pp. 284-285).

Sono i due piani sui quali agisce la facoltà d'attenzione: un piano estetico, finalizzato all'esecuzione del personaggio sulla scena, e un piano etico, rivolto alla giustificazione del proprio lavoro e della propria professionalità. Il valore estetico, è importante sottolinearlo, si ingenera dall'etica professionale, ne è una conseguenza, un'esplicitazione.

E' sottraendosi all'automatismo del vivere quotidiano, cercando in una dimensione extraquotidiana il contatto con se stesso, l'epifania del proprio essere, l'illuminazione, che l'attore esercita la propria arte.

E' importante sviluppare l'attenzione, per vivere meno automaticamente.

"Bisogna riuscire a vivere in un certo stato per non vivere automaticamente, per non essere il giocattolo degli avvenimenti e degli esseri che ci circondano".

E ancora, lo stesso Jouvet:

Non scegli un mestiere soltanto per vivere la tua vita [...], scegli un mestiere perché devi avere una certa *attitude* umana nel breve spazio di tempo tra la vita e la morte, ed è meglio esserne coscienti. [...] C'è un modo per iniziarti alla pratica, un modo per praticare e un modo per avvalerti della pratica, per essere non soltanto un attore, ma un uomo: per giustificare cioè la tua esistenza. [...]

Nel corso della pratica dovete controllare quello che fate, prenderne coscienza. Potete farlo grazie all'attenzione. Solo così potrete trovare lo scopo della vostra esistenza, della vostra vita. Scoprite perché volete fare teatro. [...] si ricollega alla presa di coscienza di sé. Per avere una vera vocazione, occorre che le ragioni e la maniera d'essere della vostra pratica siano illuminate. [...] La vocazione non è un desiderio imperioso, un disordine: la vocazione è quel che dà senso ai nostri atti, alla nostra vita (pp. 288-289).

In quegli intervalli in cui si ha coscienza di sé, dello stato fisico nel quale ci si trova, e dello stato sensibile nel quale si è obbligati a vivere per recitare, possono prodursi alcune illuminazioni interiori.

L'esecuzione di un ruolo è una disciplina che costringe a un'attenzione totale. [...] Lo stato di vuoto è, nell'esecuzione del ruolo, un momento straordinario

nell'immediato, nel quale potete dar inizio a una vera attenzione. Non si tratta di concentrarsi. Se fate questo esercizio con volontà, onestà, [...] potrete ricevere d'un tratto quella che i mistici chiamano la visitazione (p. 275).

Nel lavoro di preparazione l'attore viene istruito a liberarsi dei propri punti di vista personali, al fine di aprire il suo campo di attenzione e di poter reagire liberamente a tutto ciò che avviene nello spazio di lavoro. «Certo, non è facile acquisire questo tipo di libertà. Nessuna idea, nessuna situazione deve bloccare e frenare la concentrazione dell'attore. Se la concentrazione si fissa rigidamente su dei punti precisi, ogni altra possibilità viene preclusa. L'attore deve avere uno spirito libero e una concentrazione ampia e fluida» (ivi, p. 38).

6. La via negativa

Il training tecnico è necessario per liberare il corpo dalle sue abitudini quotidiane⁸ e acquisire una consapevolezza del proprio vissuto corporeo. Tuttavia l'allenamento «è soltanto una fase di quel processo verso la liberazione dell'io, necessaria alla creazione» (Oida, p. 42). L'attore diventa ricettivo rispetto al personaggio solo quando permette al ruolo di penetrarlo,

dapprincipio la sua persona gli è soltanto d'ostacolo, ma col lavoro costante egli acquista la padronanza tecnica dei propri mezzi psichici e fisici con i quali può consentire alle barriere di cadere (Brook, 1980, p. 72).

Per Grotowski la preparazione dell'attore deve tendere a: 1) stimolare un processo di auto-penetrazione, 2) permettere di disciplinare e convertire in segni tale processo, 3) eliminare le resistenze psico-fisiche. In particolare, su questo ultimo punto precisa come la costruzione di una nuova personalità passa attraverso la decostruzione della vecchia: la realizzazione di questa individualità non avviene tramite l'apprendimento di cose nuove, ma piuttosto con la rimozione di vecchie abitudini.

La *via negativa* è un processo di eliminazione. Così l'allenamento fisico non è finalizzato alla performance atletica ma all'annullamento (o spostamento) dei limiti ordinari del proprio corpo.

Questa modificazione interiore, questa pratica di trascendenza dell'ego è possibile quando tutte le nostre facoltà sono impegnate "al limite", quando la concentrazione è intensa.

Soltanto quand'è affaticato dall'automatismo, dal meccanismo al quale il testo, la recitazione, i compagni e il pubblico lo inducono e lo costringono, soltanto allora grazie all'esaltazione dello sforzo fisico⁹ e all'invasione dei sentimenti egli giunge allo stato di vuoto e di astrazione,¹⁰ allo stato drammatico; "momenti drammatici" in cui, cosciente o meno, egli si innalza fino alla distrazione suprema nella quale si manifesta l'ispirazione del poeta (ivi, p. 204).

Il mistico, l'uomo che si è sforzato di spogliarsi fisicamente [e psicologicamente] di se stesso, poco a poco, grazie a un pensiero intenso, giunge a uno stato superiore, a una sublime distrazione; è allora che può sopraggiungere un attimo di grazia, di visitazione, nel quale egli si sente realmente benedetto dentro di sé da qualche cosa che lo abbaglia (Jouvet, p. 264).

La manipolazione dell'attenzione sembra il principio su cui i diversi autori si basano per assicurare l'impersonalità, la trascendenza dell'io ordinario: «siamo impersonali quando siamo realmente attenti, non dimenticatelo» (ivi, p. 261).

⁸ «L'esercizio ci deve aiutare ad eliminare le abitudini personali e rendere le nostre azioni chiare e "semplici", non a diventare schiavi di una tecnica» (Oida, 42). Si tratta di un "apprendimento negativo", apprendimento a non-fare.

⁹ Spesso attraverso l'affaticamento, l'ipercinesisi, si ha una ristrutturazione "spontanea" dell'attenzione che porta all'esperienza del flusso; «quando avete esaurito tutte le possibili distrazioni, vi trovate in un tale stato di stanchezza e di noia da registrare bruscamente una sensazione [...]. Queste sensazioni vi hanno colpito in quel momento perché eravate in uno stato di saturazione interiore, perché eravate stanchi [...]. Queste sensazioni, lo ripeto, sopraggiungono grazie all'arresto della vita personale; vi è un arresto della vita cognitiva e affettiva, il corpo funziona semplicemente» (Jouvet, p. 269).

¹⁰ Oida citando Okakura: «La forza del vuoto sta nel fatto che può contenere tutto. Solo nel vuoto è possibile il movimento. Chiunque sia capace di fare di se stesso un "vuoto" dove gli altri possono liberamente penetrare, avrà una perfetta padronanza in ogni situazione» (p. 34).

BLIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (a cura di A. Ottai), *Teatro Oriente/Occidente*, Bulzoni Editore, Roma, 1986.
- ASSAGIOLI Roberto, "La vita come gioco e come rappresentazione", in *Per vivere meglio*, Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1990.
- BARBA Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, il Mulino, Bologna, 1993.
- BATESON Gregory, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1979.
- BATESON Gregory, *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 1984.
- BERLYNE D. Ellis, "Sviluppo del concetto di attenzione in psicologia", 1969, in VENTURINI Riccardo (a cura di), *I livelli di vigilanza*, Bulzoni, Roma, 1973.
- BROOK Peter, *Il teatro e il suo spazio*, Feltrinelli, Milano, 1980.
- BROOK Peter, *Il punto in movimento*, Ubulibri, Milano, 1988.
- CAVALLO Michele, STAGNITTA Sergio, "Attenzione fluttuante. Ovvero il terapeuta in stato di flusso/riflessività", *INformazione*, 22, 1994, pp. 22-28.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, *Il significato degli oggetti*, tr. it. Roma, Kappa, 1986.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly & MASSIMINI Fausto, "On the psychological selection of bio-cultural information", *New Ideas in psychological*, Vol. 3, N. 2, 1985, pp. 115-138.
- DIDEROT Denis, *Paradosso sull'attore*, Rizzoli, Milano, 1960.
- EPSTEIN D. Mark, "On the neglect of evenly suspended attention", *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 16, N. 2, pp. 193-205, 1984.
- FREUD Sigmund, *Opere: 1909-1912 Casi clinici e altri scritti*, Torino, Boringhieri, 1974.
- GOLEMAN Daniel, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.
- GROTOWSKI Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1977.
- GROTOWSKI Jerzy, *Tecniche originarie dell'attore*, riedizione 1987-88 delle dispense a.a. 1982-83, "Metodologia della critica dello spettacolo" prof. F. Marotti, Università di Roma "La sapienza".
- JAMES William, *Principi di psicologia*, tr.it., Società editrice libraria, Milano, 1909.
- JOUVET Luis, *Elogio del disordine*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- MEJERCHOL'D Vsevolod, *L'attore biomeccanico*, testi raccolti e presentati da N. Pesocinskij, Ubulibri, Milano, 1993.
- OIDA Yoshi, *L'attore fluttuante*, Editori Riuniti, Roma, 1993.
- OTTAVIANI Gioia, *Introduzione allo studio del teatro giapponese*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- SCHECHNER Richard, *La teoria della performance, 1970-1983*, tr.it., Roma, Bulzoni, 1984.
- TART Charles, *Stati di coscienza*, tr. it. Roma, Astrolabio, 1977.
- TORRESIN Brunella, "Luis Jouvet: lezioni di teatro", in Jouvet Luis, *Elogio del disordine*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- TURNER Victor, *Dal rito al teatro*, il Mulino, Bologna, 1986.
- VENTURINI Riccardo, *Coscienza e cambiamento, una prospettiva transpersonale*, Cittadella Editrice, Assisi, 1995.
- ZEAMI Motokiyo, *Il segreto del teatro Nô*, Adelphi, Milano, 1966.

Rubrica a cura di Michele Cavallo

La via delle arti Psiche e teatro

Psicologia narrativa

L'interesse per una "psicologia narrativa" è emerso all'interno di un più generale orientamento "narrativo" nell'epistemologia e nelle scienze dell'uomo; per ciò che riguarda la psicologia, questo interesse è stato favorito dallo sviluppo degli studi sulle storie (nella clinica e nella psicologia evolutiva).

Non è facile dire in che cosa una storia consista, e anche in campo linguistico non si è ancora pervenuti ad una sua definizione univoca. Forse la difficoltà principale risiede nel fatto che il concetto di narrazione solleva problemi assai vasti: esso travalica i confini del pensiero e della letteratura, infatti, secondo alcuni autori, la narrazione è riferibile al mito, alla leggenda, alla fiaba, al racconto, alla novella, all'epica, alla storia, alla tragedia, al dramma, alla commedia, al mimo, alla pittura, ai mosaici, al cinema, al teatro, ai fumetti, alle notizie, alla conversazione. Indipendentemente da una suddivisione in buona e cattiva letteratura, la narrazione sembra internazionale, transtorica, transculturale: la vita stessa è narrazione in quanto storia (Bruner, 1988).

Le nostre vite sono infatti incessantemente intrecciate alle narrazioni, alle storie che raccontiamo o che ci vengono raccontate (nelle forme più diverse), a quelle che sognamo o immaginiamo o vorremmo poter narrare. Tutte vengono rielaborate nella storia della nostra vita, che noi raccontiamo a noi stessi in un lungo monologo, episodico, spesso inconsapevole, ma virtualmente ininterrotto (Brooks, 1995). Noi viviamo immersi nella narrazione ripensando e soppesando il senso delle nostre azioni passate, anticipando i risultati di quelle progettate per il futuro, e collocandoci nel punto di intersezione di varie vicende non ancora completate. L'istinto narrativo è antico in noi quanto il desiderio di conoscenza, è il modo privilegiato per attribuire significati (Smorti, 1994).

Questa definizione di narrazione è molto estesa e, anche se altri autori ne restringono la portata, serve a rendere l'idea della molteplicità delle sue manifestazioni nella vita quotidiana.

Altri autori si riferiscono alle narrazioni come alla percezione di una sequenza di eventi umani connessi in modo non casuale. Anche in questo caso disponiamo di un significato assai vasto, coincidente con la percezione della durata dell'esistere (Ricoeur, 1994).

Con questa seconda definizione possono venire poste in rilievo alcune implicazioni:

a) la prima è che la durata di una storia non consiste in una semplice successione di fatti, ma in un legame tra i fatti che hanno tra loro somiglianze e differenze, collegati da un processo trasformativo. La narrazione non è un semplice contenitore di eventi, ma ha una sua organizzazione interna (il legame tra i vari fatti raccontati);

b) la seconda risiede nel fatto che la sequenza di eventi è tale in quanto viene "percepita"; e questo dipende dal punto di vista di chi costruisce la storia o di chi la ascolta. In tal senso un semplice oggetto, come ad esempio il vecchio baule della nonna, può "raccontare" una storia per un osservatore, ad esempio il nipote, in quanto

suggerisce “una sequenza di eventi connessi in modo non casuale” orientata a un risultato (una comunicazione efficace).

Questi due elementi si riferiscono dunque a due aspetti diversi della narrazione: il primo riguarda la struttura interna mentre il secondo riguarda la relazione, la comunicazione.

In campo clinico, Erving Polster (1987) suggerisce che la vita di ogni persona può essere vista come un romanzo: la scoperta di tale analogia sarebbe di per sé terapeutica.

Polster, come Hillman (1984), vede la psicoterapia come un processo estetico-artistico. Il terapeuta deve usare gli stessi criteri selettivi e costruttivi che usa uno scrittore nel produrre una storia, allo scopo di aiutare il cliente a “riscrivere” la sua biografia.

E’ in questo modo che all’interno del setting psicoterapeutico si produce una storia di cui terapeuta e cliente costituiscono i co-narratori.

Molti psicoterapeuti individuano nell’attività del narrarsi il fulcro del processo terapeutico. Per questi, l’uomo costruisce e ricostruisce i propri mondi narrandoli. Si può dire che essi abbiano scoperto l’importanza fondamentale che il narrare riveste nella continua ridefinizione di un’identità. La terapia viene così vista come un racconto, come un romanzo, come un’opera d’arte.

Una volta assunto che la narrazione può costituire un veicolo di cambiamento, è lecito notare come ci siano narrazioni (modi di rappresentarsi) più efficaci di altre, che spesso non è sufficiente un semplice narrarsi per promuovere un cambiamento (White, 1992). Attualmente l’attenzione dei ricercatori e dei clinici è tesa a comprendere in quale modo la narrazione produce dei cambiamenti, “come” le storie curano e in quali circostanze un tipo di narrazione può essere efficace.

Bibliografia

Brooks Peter, *Trame. Intenzionalità e progetto nel discorso narrativo*, Einaudi, Torino, 1995.

Bruner Jerome, *La mente a più dimensioni*, Laterza, Roma-Bari, 1988.

Smorti Andrea, *Il pensiero narrativo*, Giunti, Firenze, 1994.

Polster Erving, *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma, 1987.

White Michael, *La terapia come narrazione*, Roma, Astrolabio, 1992.

Ricoeur Paul, *La vita: un racconto in cerca di un narratore*, in *Filosofia e linguaggio*, Milano, Guerini e associati, 1994.

Hillman James, *Le storie che curano*, Cortina, Milano, 1984.